Indonesian Journal of Education Methods Development
Vol. 20 No. 2 (2025): May
DOI: 10.21070/ijemd.v20i2.885

Learning Motivation and Self-Regulation Linked to Academic Procrastination: Motivasi Belajar dan Pengaturan Diri yang Berkaitan dengan Penundaan Akademik

Etik Dwi Fatmala Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Dwi Nastiti Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

General Background: Academic procrastination remains a prevalent issue among high school students, often leading to decreased academic performance and increased psychological distress. **Specific Background:** Previous studies have identified psychological factors such as learning motivation and self-regulated learning as potential contributors to procrastination. **Knowledge Gap:** However, limited research has examined the simultaneous influence of these two variables on academic procrastination, particularly among Indonesian high school students. **Aims:** This study aims to analyze the simultaneous effect of learning motivation and self-regulated learning on academic procrastination among 210 eleventh-grade students at SMA Antartika Sidoarjo. **Results:** Utilizing a quantitative correlational method and multiple linear regression analysis, the findings indicate a significant effect ($F=16.01$, $p<.001$), confirming that both learning motivation and self-regulated learning jointly influence academic procrastination. Notably, 31.43% of students were categorized as having high academic procrastination, while 26.19% and 24.76% showed low levels of learning motivation and self-regulated learning, respectively. **Novelty:** This study uniquely contributes by investigating the combined impact of these psychological factors on academic procrastination within a senior high school setting. **Implications:** The results underscore the importance of fostering learning motivation and self-regulation strategies to mitigate academic procrastination in educational interventions and school-based counseling programs.

Highlights :

- Simultaneous influence of motivation and self-regulation is statistically significant.
- Over 30% of students experience high academic procrastination.
- Highlights the need for targeted educational interventions.

Keywords : Academic Procrastination, Learning Motivation, Self-regulated Learning, High School Students, Psychological Factors

Pendahuluan

Pendidikan adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan individu dalam rangka mengembangkan potensi dirinya dan berlangsung selama rentang kehidupan manusia. Upaya ini dilakukan agar individu bisa memiliki keterampilan, informasi, serta pengetahuan untuk dipakai dalam kehidupan

sehari-hari [1]. Pendidikan erat kaitannya dengan sistem belajar mengajar, baik belajar secara formal maupun non-formal [2]. Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan formal. Sebagai subjek dalam dunia pendidikan, siswa tidak akan bisa lepas atau terhindar dari kewajiban mengerjakan tugas-tugas akademik dan aktivitas belajar di sekolah. Tugas akademik pada dasarnya merupakan sebuah tanggung jawab dan kewajiban yang harus dikerjakan setiap siswa untuk bisa menyelesaikannya sesuai jadwal yang telah ditentukan oleh guru dengan tepat waktu [3]. Namun yang terjadi saat ini, siswa seringkali menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas atau menunda untuk menyelesaikannya. Fenomena ini dalam psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik [4].

Dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi akademik, yaitu performa akademik yang rendah, stress yang tinggi, menyebabkan penyakit, dan kecemasan yang tinggi [5]. Perilaku prokrastinasi juga berdampak pada proses belajar siswa karena mereka banyak membuang waktu secara sia-sia [6]. Tugas-tugas yang diberikan akan terbengkalai, dan apabila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Beberapa sumber literatur juga mengatakan bahwa terdapat peran yang diberikan prokrastinasi akademik kepada pencapaian akademis, dimana prokrastinasi akademik menjadi sebuah hal yang penting untuk dikaji dan diteliti karena dampak negatifnya kepada kehidupan akademis siswa [7].

Istilah prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman. Istilah prokrastinasi menurut Brown dan Holzman menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda dalam penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan [8]. Menurut Steel, prokrastinasi adalah suatu kegiatan penundaan yang dilakukan secara sukarela oleh individu padahal individu tersebut sadar bahwa tindakannya akan berdampak pada aktivitas yang dijalaninya [9]. Klein mendefinisikan prokrastinasi akademik yang berasal dari serapan kata bahasa inggris *procrastination*. Kata *procrastination* itu sendiri berasal dari bahasa Latin yakni gabungan dari *"Pro"* yang artinya maju, kedepan dan *"Crastinus"* yang artinya esok, maka kata *procrastination* jika digabungkan akan memiliki arti "menunda sampai hari esok". Jadi prokrastinasi adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan atau kegiatan yang penting sampai hari berikutnya, dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang sifatnya kurang penting tetapi menyenangkan bagi individu tersebut [10]. Istilah ini kemudian berkembang menjadi prokrastinasi akademik, seperti yang dikemukakan Ghufron dalam bukunya yang mengacu pada aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari dan Steel, bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan akademik, dan identik dengan bentuk kemalasan dalam lingkungan siswa [8]. Pengertian lain yang diungkapkan oleh Wolter bahwasanya prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir [11].

Terdapat empat aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari dan Steel yaitu: (1) *Perceived Time* adalah waktu yang dirasakan. Kecenderungan seorang prokrastinator salah satunya adalah gagal menepati *deadline* karena mereka lebih memikirkan saat ini dari pada waktu-waktu selanjutnya. Perilaku yang terlihat dari aspek ini yaitu seperti suka menunda untuk memulai mengerjakan tugas dan terlambat dalam pengumpulan tugas; (2) *Intention-action gap* adalah celah antara keinginan dan tindakan. Contoh perilaku yang terlihat dari aspek ini yaitu ketika siswa tersebut mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dan telah merencanakan waktu untuk mengerjakan tugasnya hingga selesai, tetapi pada akhirnya ia tidak mengerjakan karena lebih memilih melakukan hal lain yang lebih menyenangkan baginya; (3) *Emotional distress* atau tekanan emosional tampak dari perasaan cemas. Contoh perilaku yang terlihat adalah, ketika sudah mendekati *deadline* pengumpulan tugas maka seorang prokrastinator akan merasa cemas karena belum menyelesaikan tugasnya; (4) *Perceived ability* disebut juga sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri. Rasa takut akan kegagalan menjadikan seseorang selalu merasa "tidak mampu", sehingga untuk menghindari perasaan tersebut ia cenderung memilih untuk menghindari tugas sekolah karena takut mengalami kegagalan. Contoh perilaku yang terlihat adalah ketika siswa merasa ragu dengan kemampuannya saat akan mengerjakan tugas dari guru, sehingga memilih untuk tidak mengerjakan [8].

Setiyowati (2020) yang telah melakukan penelitian kepada 574 siswa SMA se-Jawa Timur mengungkapkan bahwa 5% siswa selalu, 45% siswa sangat sering, dan 42% siswa sering melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa SMA di Jawa Timur yang cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik [12].

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan dengan membagikan angket prokrastinasi akademik kepada 20 siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo, didapatkan hasil bahwa pada aspek *perceived time* sejumlah 45% siswa masih sering terlambat mengumpulkan tugas, dan sejumlah 90% siswa menunda untuk memulai ataumenyelesaikan tugas sekolahnya. Kemudian untuk aspek *intention-action gap* sebanyak 100% siswa masih mengabaikan waktu yang sudah ditentukan untuk mengerjakan tugas. Untuk aspek *emotional distress* sebanyak 95% siswa cemas saat mengerjakan tugas dengan sisa waktu yang sangat sedikit. Dan untuk aspek *perceived ability* sejumlah 100% siswa masih ragu dengan kemampuannya saat akan mengerjakan tugas, serta 85% siswa sering memikirkan kegagalan saat akan mengerjakan tugas sekolahnya.

Ghufron (2010) mengungkapkan ada dua macam kategori faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dari prokrastinasi akademik berasal dari dalam diri individu yang dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor fisik yang kurang baik dapat menyebabkan seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi jika dibandingkan seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik. Sedangkan, kondisi psikologis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keyakinan diri, regulasi diri dalam belajar, motivasi belajar, kepribadian, dan harga diri yang dimiliki oleh individu [13]. Selanjutnya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal individu seperti kendali dan pengawasan yang diberikan oleh keluarga dan sekolah serta tipe pola asuh yang diterapkan oleh orang tua [6]. Kondisi lingkungan dengan pengawasan yang ketat akan membuat individu memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih rendah jika dibandingkan dengan kondisi lingkungan yang membiarkan terjadinya prokrastinasi [14]. Pada penelitian ini, peneliti akan mengkaji dua faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yakni motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Definisi motivasi menurut Crider adalah sebuah perilaku yang disebabkan karena adanya kebutuhan dan menimbulkan dorongan untuk mencapai tujuan tertentu dalam memenuhi kebutuhannya [2]. Dan definisi belajar menurut Slameto adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan suatu perubahan tingkah laku baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungan [15]. Maka motivasi belajar dapat didefinisikan sebagai keseluruhan daya penggerak yang membuat individu menjadi terdorong untuk terlibat dalam kegiatan belajar dan mengarahkan dirinya untuk memenuhi tujuan yang dikehendaki melalui kegiatan belajar [16].

Marx dan Tombuch menjelaskan bahwa motivasi belajar terdiri dari lima aspek, diantaranya adalah; (1) Tekun dalam belajar yang diindikasikan dengan tingginya kehadiran disekolah dan keikutsertaan dalam kegiatan pembejalaran baik dirumah atau sekolah; (2) Ulet dalam menghadapi kesulitan, yang dapat diindikasikan dengan sikap yang ditunjukkan ketika dihadapkan pada kesulitan, serta usaha yang diberikan untuk menyelesaikan kesulitan tersebut; (3) Minat dan ketajaman perhatian pada belajar, yang diindikasikan dengan semangat untuk mengikuti kegiatan pembejalaran yang menjadi kebiasaan untuk individu tersebut: (4) Berprestasi dalam belajar, yang diindikasikan dengan kemauan untuk mengejar berprestasi; (5) Mandiri dalam belajar, yang dapat diindikasikan dengan penyelesaian tugas rumah dan penggunaan kesempatan untuk bejalar diluar jam pelajaran.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu regulasi diri dalam belajar atau *self-regulated learning*. Menurut Santrock *self-regulated learning* adalah sebuah usaha untuk memunculkan dan memonitor sendiri pemikiran, perasaan dan perilaku dalam rangka mencapai suatu tujuan [10]. Dan menurut Zimmerman *self-regulated learning* adalah kemampuan seseorang

untuk menjadi pembelajar yang aktif secara metakognisi, motivasi dan perilaku *(behavior)* di dalam proses belajar [17]. Sehingga regulasi diri dalam belajar dapat didefinisikan sebagai bentuk kemampuan seorang individu dalam mengontrol perilakunya sendiri untuk mengendalikan impuls, emosi, dan perilaku dalam rangka menciptakan kondisi yang efektif untuk dirinya belajar [18]. Setiap siswa pada dasarnya telah mempunyai kemampuan *self-regulated learning* dalam dirinya, namun berada pada tingkatan yang berbeda-beda. Perbedaan tingkatan *self-regulated learning* dapat dilihat dari perilaku prokrastinasi akademik siswa. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik, maka ia akan dapat mengorganisir jadwal belajarnya dan penyelesaian tugas akademiknya dengan tepat [19].

Zimmerman dan Marinez-Pons dalam teorinya terkait regulasi diri dalam belajar menjelaskan bahwa konstruk tersebut memiliki 10 aspek diantaranya adalah: (1) evaluasi diri (*self evaluation)* yang merupakan penilaian dan evaluasi kualitas tugas yang telah diselesaikan serta pemahaman terkait pemenuhan tugas tersebut; (2) mengatur dan mengubah (*organizing and transforming),* merupakan usaha individu untuk mengatur dan mengorganisir materi yang dipelajari guna mencapai perkembangan proses belajar individu; (3) menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning)*, yaitu perencanaan yang terdiri dari penentuan prioritas, waktu, dan serangkaian aktivitas yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan; (4) mencari informasi *(seeing information)*, upaya untuk mencari informasi-informasi yang relevan untuk membantu proses penyelesaian tugas; (5) menyimpan catatan dan memantau (*keeping records and monitoring)*, yaitu mengambil catatan mandiri terkait informasi penting selama proses pembelajaran dan diskusi kelompok yang terjadi; (6) mengatur lingkungan (*environment structuring),* yaitu mengatur lingkungan dan suasana tempat belajar sehingga menciptakan kenyamanan bagi individu, serta melakukan regulasi fisik dan psikologis; (7) Konsekuensi diri (*self-consequensinces)*, yaitu tindakan untuk memberikan hukuman dan hadiah bagi kesuksesan dan kegagalan yang terjadi pada diri; (8) mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing)*, yaitu sebuah usaha untuk mengingat kembali beberapa materi yang telah dipelajari; (9) mencari dukungan sosial (*seeking social assistance),* yakni mencari dukungan yang bisa didapat dari sumber eksternal seperti teman sebaya, guru, dan orang dewasa; (10) memeriksa catatan (*reviewing records)* yaitu membaca ulang seluruh catatan yang telah disusun sebelumnya dalam format tertentu [10].

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) menunjukkan motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar dapat secara simultan berkontribusi negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 7 Malang. Hal ini mengungkapkan bahwasanya motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar dapat bersama-sama mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Karena dengan adanya motivasi belajar dalam diri siswa maka siswa akan mampu mengatur dirinya dalam belajar, yang kemudian akan berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademiknya [16].

Penelitian lain yang dilakukan oleh Indrawati dan Pedhu (2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi belajar dan prokrastinasi akademik pada siswa, yang artinya jika siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, jika siswa memiliki motivasi belajar yang rendah, maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian Fathoni dan Indrawati (2022) juga menunjukkan bahwa *self-regulated learning* mempengaruhi prokrastinasi akademik dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka akan makin rendah sikap prokrastinasi akademiknya. Dan semakin rendah regulasi diri dalam belajar makan akan makin tinggi sikap prokrastinasi akademiknya [20].

Peneliti tertarik untuk mengkaji variabel (X1) motivasi belajar dan (X2) regulasi diri dalam belajar terhadap (Y) prokrastinasi akademik karena sejauh ini hanya ditemukan penelitian yang mengkaji hubungan atau pengaruh secara linier antara X1 terhadap Y atau X2 terhadap Y, namun hanya ada satu penelitian yang pernah mengkaji kontribusi dari variabel X1 dan X2 secara simultan terhadap variabel Y yakni pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati terhadap siswa SMAN 7 Malang

[16]. Sehingga penelitian ini akan menjadi yang pertama untuk mengkaji pengaruh secara simultan dari motivasi belajar (X1) dan regulasi diri dalam belajar (X2) terhadap prokrastinasi akademik (Y) pada siswa SMA di Sidoarjo.

Berdasarkan hasil survey awal dan analisa teori yang telah dijelaskan di atas peneliti menemukan rumusan masalah: Apakah ada pengaruh dari motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo? Dengan hipotesis penelitian yaitu (H1) motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar secara simultan mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo, (H2) terdapat pengaruh antara motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo, (H3) terdapat pengaruh antara regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, khususnya dari faktor psikologis yakni motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar, serta dapat memberikan informasi tentang cara mengurangi masalah prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo.

Metode

Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki atau membuktikan sejauh mana keterkaitan atau keeratan pengaruh suatu variabel dengan satu atau lebih variabel lain [21]. Variabel yang dipakai dalam penelitian korelasi pada umumnya minimal 2 variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini meliputi variabel bebas (X1) motivasi belajar, (X2) regulasi diri dalam belajar, sedangkan variabel terikat (Y) prokrastinasi akademik.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 504 siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo tahun ajaran 2023/2024. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti merujuk pada tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael. Dengan taraf signifikansi kesalahan sebesar 5%, diambil sample sejumlah 210 siswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* yakni teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu berdasarkan pengetahuan penelitian tentang sampel yang akan dipilih. Dalam hal ini adalah pertimbangan dari guru yang memilih sampel dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono, teknik *purposive sampling* sesuai digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi [22].

Tenik pengumpulan data menggunakan tiga skala psikologi yaitu skala motivasi belajar, skala *self-regulated learning*, dan skala prokrastinasi akademik. Skala motivasi belajar di adaptasi dari skala yang disusun oleh Sehyi Yenersi Oktrisa, berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Marx dan Tombuch yaitu: (1) Ketekunan dalam belajar; (2) Ulet menghadapi kesulitan; (3) Minat dan ketajaman perhatian dalam belajar; (4) Berprestasi dalam belajar; (5) Mandiri dalam belajar [23]. Dengan 18 butir pernyataan yang memiliki reliabilitas skala sebesar 0.850.

Untuk mengumpulkan data regulasi diri dalam belajar, peneliti mengadaptasi dari skala *self regulated learning* yang disusun oleh Amirah Rosia, berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman dan Martinez-Pons yaitu: (1) evaluasi diri (*self evaluation*); (2) mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*); (3) menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*); (4) mencari informasi *(seeking information)*; (5) menyimpan catatan dan memantau *(keeping records and monitoring)*; (6) mengatur lingkungan *(environment structuring)*; (7) konsekuensi diri *(self-consequensinces)*; (8) mengulang dan mengingat *(rehearsing and memorizing)*; (9) mencari dukungan sosial *(seeking social assistance)*; (10) memeriksa catatan *(reviewing records)* [18]. Dengan 26 butir pernyataan yang memiliki reliabilitas skala sebesar 0.906.

Skala prokrastinasi akademik diadaptasi dari skala yang disusun oleh Sella Novita Sari, berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari dan Steel yaitu: (1) *Perceived Tim*e atau waktu yang dirasakan; (2) *Intention-action gap* atau celah antara keinginan dan tindakan; (3) *Emotional distress* atau tekanan emosional; (4) *Perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan diri [24]. Dengan 15 butir pernyataan yang memiliki reliabilitas skala sebesar 0.856.

Model skala yang digunakan adalah skala likert dengan bentuk pernyataan *favourable* dan *unfavourable* yang disertai dengan 5 alternatif jawaban yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kadang-Kadang (KD), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), kemudian diberikan skor 5 sampai 1 untuk aitem *favorable* dan 1 sampai 5 untuk aitem *unfavorable*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan JASP 0.19. Tujuan dari analisis regresi linier berganda untuk mengetahui arah dan seberapa besar variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat, yaitu motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Tabel 1 berisi hasil analisis deskriptif gambaran tingkat motivasi belajar, *self regulated learning*, dan prokrastinasi akademik berdasarkan 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Kategori	Motivasi Belajar		Regulasi Diri Dalam Belajar		Prokrastinasi Akademik	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	16	7,62 %	18	8,57 %	13	6,19 %
Tinggi	44	20,95 %	52	24,76 %	66	31,43 %
Sedang	92	43,81 %	73	34,76 %	72	34,29 %
Rendah	55	26,19 %	52	24,76 %	46	21,90 %
Sangat Rendah	3	1,43 %	15	7,14 %	13	6,19 %
Total	210	100 %	210	100 %	210	100 %

Table 1. *Hasil Analisis Deskriptif*

Hasil skala motivasi belajar dalam kategori sangat tinggi diperoleh sebanyak 16 responden dengan presentase 7,62 %, sebanyak 44 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 20,95 %, sebanyak 92 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 43,81 %, sebanyak 55 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 26,19 %, dan 3 responden termasuk dalam kategori sangat rendah dengan presentase 1,43 %. Berdasarkan tabel hasil dari kategorisasi skala motivasi belajar yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo dalam variabel motivasi belajar berada pada kategori sedang.

Hasil skala *self regulated learning* dalam kategori sangat tinggi diperoleh sebanyak 18 responden dengan presentase 8,57 %, sebanyak 52 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 24,76 %, sebanyak 73 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 34,76 %, sebanyak 52 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 24,76 %, dan 15 responden termasuk dalam kategori sangat rendah dengan presentase 7,14 %. Berdasarkan tabel hasil dari kategorisasi skala *self regulated learning* yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo dalam variabel *self regulated learning* atau regulasi diri dalam belajar berada pada kategori sedang.

Hasil skala prokrastinasi akademik dalam kategori sangat tinggi diperoleh sebanyak 13 responden dengan presentase 6,19 %, sebanyak 66 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 31,43 %, sebanyak 72 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase

34,29 %, sebanyak 46 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 21,90 %, dan 13 responden termasuk dalam kategori sangat rendah dengan presentase 6,19 %. Berdasarkan tabel hasil dari kategorisasi skala prokrastinasiakademik yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo dalam variabel prokrastinasiakademik berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian didapatkan melalui sebaran kuisioner secara online kepada 210 siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo. Menurut Sugiyono, uji normalitas dilaksanakan untuk mengetahui proses distribusi data hasil penelitian [22].

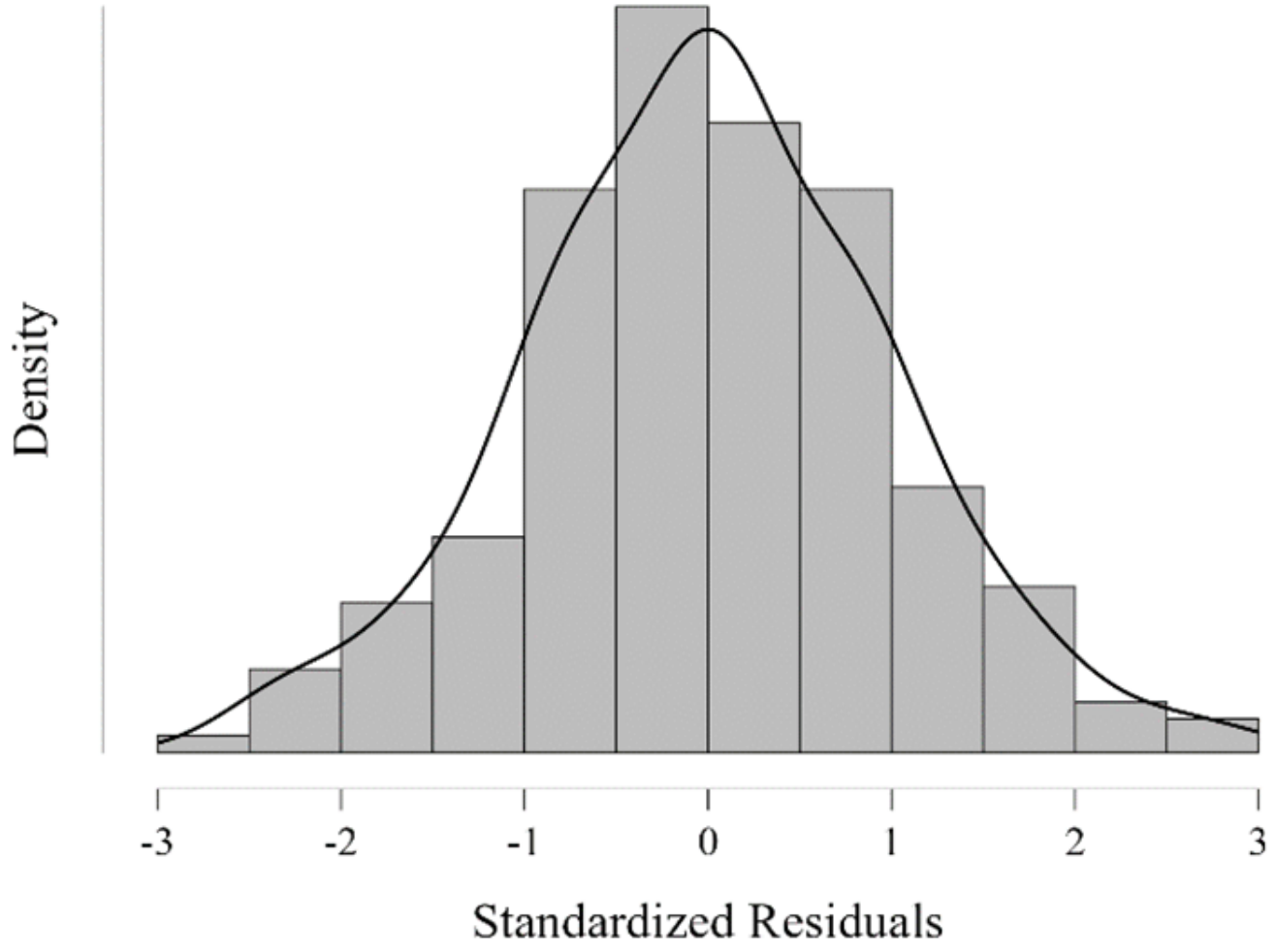

Figure 1. *Uji Normalitas*

Bedasarkan uji asumsi normalitas yang dilakukan dengan menggunakan metode grafik, maka dapat ditemukan bahwa residual data penelitian membentuk susunan data yang terdistribusi secara normal. Hal ini dapat dilihat dari puncak data yang terpusat pada titik nol, dan garis kurva yang terbentuk menyerupai lonceng. Oleh karena itu, uji asumsi normalitas terpenuhi berdasarkan data ini.

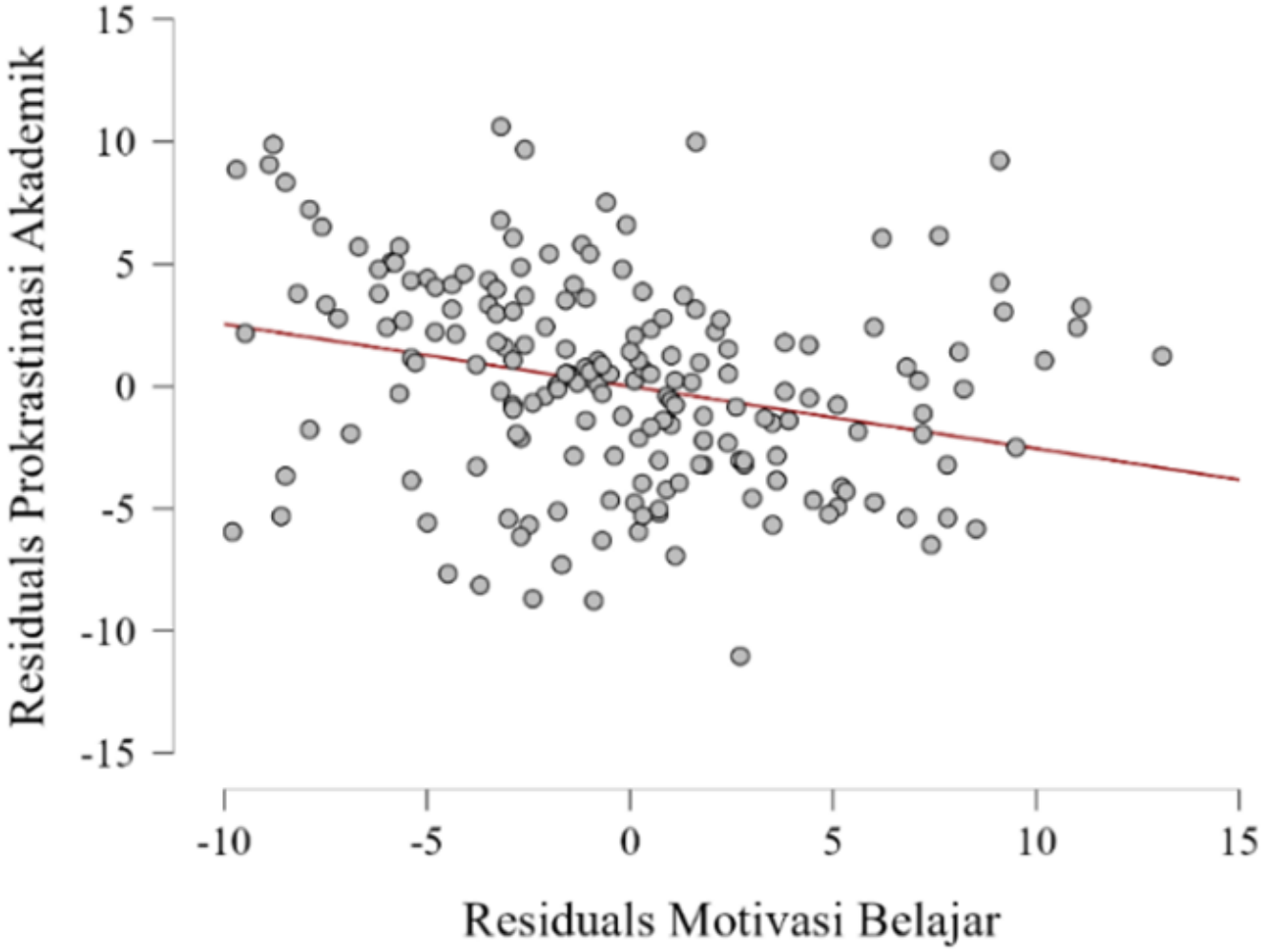

Figure 2. *Uji Linieritas Motivasi Belajar (X1)*

Figure 3. *Uji Linieritas Regulasi Diri Dalam Belajar (X 2)*

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel Motivasi Belajar dan *Self Regulated Learning* terhadap Prokratinasi Akademik. Berdasarkan hasil dari grafik *scatterplot*, data menyebar mendekati garis linier dan condong ke bawah, serta titik titik data yang akan membentuk elips jika garis melingkar ditarik. Maka dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi.

Variable	Tolerance	VIF
Motivasi Belajar (X1)	0.985	1.015
Self-Regulated Learning (X2)	0.985	1.015

Table 2. *Uji Multikolinieritas*

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak ditemukan multikolinearitas karena hasil VIF <10 (VIF = 1.015). Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa data penelitian telah lolos uji asumsi multikolinierotas sehingga dapat dilannjutkan pada uji hipotetik.

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M_1	Regression	498.491	2	249.245	16.013	< .001

	Residual	3221.933	207	15.565		
	Total	3720.424	209			
Note. M_1 includes Motivasi Belajar, Self-Regulated Learning						
Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.						

Table 3. *Uji Hipotesis*

Dengan menggunakan analisis regresi linier berganda yang telah dilakukan di dapatkan skor atau koefisien (*F=16,01, p-value<.001)*, maka hipotesis diterima yang artinya motivasi belajar dan *self regulated learning* secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Coefficients							Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
M_0	(Intercept)	52.148	0.291		179.111	< .001		
M_1	(Intercept)	82.666	5.522		14.969	< .001		
	Motivasi Belajar	-0.254	0.060	-0.276	-4.228	< .001	0.985	1.015
	Self-Regulated Learning	-0.158	0.049	-0.210	-3.220	0.001	0.985	1.015

Table 4. *Hasil Uji T*

Selain menguji pengaruh motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik, peneliti juga menemukan hasil temuan lain bahwa masing-masing variabel independen dapat berpengaruh terhadap variabel dependen. Berdasarkan hasil uji T menunjukkan bahwa motivasi belajar dapat berpengaruh secara signifikan kepada prokrastinasi akademik dengan skor (*t=-4.228, p-value <.001)* dan juga *self regulated learning* dapat berpengaruh secara signifikan kepada prokrastinasi akademik dengan skor (*t=-3.220, p-value = 0.001)*. Setelah melakukan analisis regresi, maka didapatkan rumus persamaan regresi sebagai berikut:

$Y = a + b_1 X1 + b_2 X2$ Y = 82,666 + -0,254X1 + -0,158X2

Y = Prokrastinasi Akademik

a = Konstata Unstandardized

b_1 = Konstata Motivasi Belajar

X1 = Skor Motivasi Belajar

b_2 = Konstata Self Regulasi Learning

X2 = Skor Self Regulated Learning

a merupakan konstata untuk model regresi linear motivasi belajar, maka dapat diasumsikan bedasarkan rumus tersebut apabila skor dari motivasi belajar dan *self regulated learning* yang didapatkan adalah 0, maka nilai prediksi prokrastinasi akademik yang akan didapatkan sekitar 82,66. Lebih lanjut bedasarkan rumus tersebut, apabila diasumsikan skor motivasi belajar adalah 1

sedangkan *self regulated learning* adalah 0 maka diasumsian nilai prokrastinasi akademik yang akan didapatkan adalah 82,406. Lebih lanjut sebaliknya ketika diasumsikan bahwa nilai *self regulated learning* adalah 1 dan nilai motivasi belajar adalah 0, maka skor prokrastinasi akademik yang akan didapatkan adalah 82,502.

Model Summary - Prokrastinasi Akademik				
Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE
M_0	0.000	0.000	0.000	4.219
M_1	0.366	0.134	0.126	4.219
Note. M_1 includes Motivasi Belajar, Self-Regulated Learning				

Table 5. *Uji Determinasi*

Sumbangan efektif yang diberikan oleh motivasi belajar dan self regulated learning dapat ditentukan melalui nilai R^2 yang dikonversikan kedalam persentase. Maka dapat ditemukan bahwa sumbangan efektif yang diberikan motivasi belajar dan *self regulated learning* sebesar 13,4% (R^2 = 0,134 x 100%) terhadap prokrastinasi akademik. Maka dapat ditentukan pula bahwa sebanyak 86,6% fenomena prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel motivasi belajar dan variabel self regulated learning.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda diperoleh skor (*F=16,01, p-value<.001)* yang menunjukkan bahwa motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, bahwa variabel motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa. Motivasi belajar atau dorongan yang muncul untuk melakukan kegiatan belajar dapat direalisasikan dengan regulasi diri dalam belajar, yaitu seseorang mengatur dirinya untuk memunculkan tingkah laku dalam rangka mendukung proses belajar demi mencapai tujuan belajarnya. Selain itu, motivasi belajar juga membuat individu menjadi tertarik pada tugas yang dimiliki dan berupaya rajin belajar dengan menentukan, mengatur, serta membuat lingkungan belajar yang menarik dan disenangi oleh siswa. Sehingga siswa yang memiliki motivasi belajar dan mampu mengatur dirinya dalam belajar dapat belajar dengan optimal. Dengan demikian maka kecenderungan prokrastinasi akademik siswa juga dapat berkurang [16].

Selain itu peneliti juga menemukan bahwa motivasi belajar dapat berpengaruh secara signifikan kepada prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan skor (*t=-4.228, p-value <.001)*. Hasil ini sesuai dengan pernyataan Sadirman dalam tulisan Ilmiah Irsyad, dimana siswa yang tinggi dalam motivasi belajar akan memiliki kecenderungan dan dorongan untuk belajar serta terdorong untuk melakukan aktivitas yang relevan atas kesadaran dirinya sendiri, yang termasuk pula penyelesaian tugas tepat waktu, serta gigih jika menghadapi kesulitan dalam pengerjaan tugas [25]. Menurut slameto, faktor yang mempengaruhi motivasi belajar pada siswa dibagi menjadi 2 kategori. Faktor internal meliputi minat, kesehatan dan cara belajar siswa. Sedangkan faktor eksternal meliputi sekolah, keluarga, dan masyarakat atau bisa disebut juga lingkungan sekitar siswa. Motivasi belajar sangat berkaitan dengan upaya penggerak dasar yang mendorong aktivitas belajar siswa, sehingga jika motivasi belajar siswa tinggi maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya [26].

Selanjutnya variabel *self regulated learning* juga dapat berpengaruh secara signifikan kepada prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan skor (*t=-3.220, p-value = 0.001)*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ardina dan Wulan yang menyatakan bahwa regulasi belajar yang baik dapat mengarahkan siswa untuk mengontrol diri dan menerapkan kedisiplinan untuk pemenuhan tujuan akademik yang telah ditetapkan, serta meminimalisir masalah yang akan muncul dalam prosesnya, salah satunya prokrastinasi akademik. Sehingga jika siswa mampu meregulasi dirinya sendiri

dengan baik dalam belajar, maka semakin rendah perilaku pokrastinasi akademiknya [27]. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan *self regulated learning* menurut zimmerman tidak lepas dari karakteristik individu, lingkungan, dan perilaku. Karakter individu terdiri dari pengetahuan, intelegensi, serta tujuan akhir yang ingin dicapai. Selanjutnya karateristik perilaku yaitu penerapan kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan regulasi diri. Adapun karakteristik lingkungan adalah karakterisstik yang berkaitan dengan dukungan yang diberikan lingkungan sekitar individu terhadap terlaksananya regulasi diri dalam belajar [28].

Berdasarkan hasil uji determinasi diperoleh bahwa sumbangan efektif yang diberikan motivasi belajar dan *self regulated learning* sebesar 13,4% terhadap prokrastinasi akademik. Maka dapat ditentukan pula bahwa sebanyak 86,6% fenomena prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel motivasi belajar dan variabel *self regulated learning*, contohnya yaitu variabel *self efficacy*, dukungan sosial, pola asuh orang tua, atau pengaruh lingkungan keluarga. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Hanjani, dkk yang menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh secara negatif dan sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan derajat korelasi kuat, yang berarti siswa dengan *self efficacy* yang rendah akan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi karena prokrastinasi akademik pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh keyakinan dan kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya [29]. Contoh lain terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Rosadi, dkk yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pola asuh orang tua terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMAN 1 Merangin. Pola asuh yang mendukung, penuh perhatian, dan memberikan dorongan positif dapat mengurangi kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter atau kurang memberikan perhatian dapat meningkatkan kecenderungan siswa untuk menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas akademik mereka [30].

Kemudian dari hasil analisis deskriptif ditemukan sebanyak 31,43% siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada ketegori tinggi dan sebanyak 6,19% siswa berada pada kategori sangat tinggi, sehingga perlu untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Sedangkan untuk variabel motivasi belajar ditemukan sebanyak 26,19% siswa berada pada kategori rendah dan 1,43% pada kategori sangat rendah, sehingga perlu untuk ditingkatkan. Kemudian pada variabel regulasi diri dalam belajar ditemukan sebanyak 24,76% siswa masih berada pada kategori yang rendah dan 7,46% siswa pada kategori sangat rendah, sehingga perlu untuk ditingkatkan.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain: (1) hanya dilakukan pada siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo tahun ajaran 2023/2024, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk siswa di tingkat atau sekolah lain. (2) Fokus penelitian hanya pada pengaruh motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik, sehingga faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi prokrastinasi akademik tidak dipertimbangkan.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya: (1) Penelitian dapat diperluas dengan melibatkan siswa dari kelas yang berbeda atau sekolah lain agar dapat melihat apakah ada perbedaan hasil berdasarkan usia atau konteks pendidikan yang berbeda. (2) Eksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti *self efficacy*, dukungan sosial, pola asuh orang tua, atau pengaruh lingkungan keluarga. (3) Penelitian lebih lanjut bisa merancang dan menguji intervensi atau program yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar pada siswa, untuk melihat dampaknya terhadap pengurangan prokrastinasi akademik. Rekomendasi ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan memperkaya literatur mengenai prokrastinasi akademik serta faktor-faktor yang mempengaruhinya pada penelitian selanjutnya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yakni

motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Antartika Sidoarjo. Berdasarkan uji determinasi diperoleh bahwa sumbangan efektif yang diberikan motivasi belajar dan *self regulated learning* sebesar 13,4%, sedangkan sisanya sebanyak 86,6% dipengaruhi oleh variabel lain contohnya *self efficacy* dan pola asuh orang tua. Dari hasil analisisis deskriptif diketahui masih terdapat 31,43% siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada ketegori tinggi, dan sebanyak 6,19% siswa berada pada kategori sangat tinggi. Sedangkan untuk variabel motivasi belajar masih terapat sebanyak 26,19% siswa berada pada kategori rendah, dan 1,43% pada kategori sangat rendah. Kemudian pada variabel regulasi diri dalam belajar masih terdapat sebanyak 24,76% siswa berada pada kategori rendah dan 7,46% siswa pada kategori sangat rendah. Penelitian ini hanya mengkaji variable motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik sehingga beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik lainnya belum dapat diungkapkan. Diharapkan agar siswa SMA Antartika Sidoarjo, khususnya kelas XI dapat lebih meningkatkan motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar guna meminimalisir prokrastinasi akademik yang akan berdampak bagi keberlangsungan kegiatan akademik.

Saran yang diberikan kepada siswa yaitu agar mampu menurunkan prokrastinasi akademik dengan cara meningkatkan motivasi belajar dan regulasi diri dalam belajar. Meningkatkan motivasi belajar dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menetapkan tujuan belajar dan menciptakan suasana belajar yang nyaman. Sedangkan meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar dapat dilakukan dengan membuat jadwal dan perencanaan dalam belajar.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada dewan guru SMA Antartika Sidoarjo beserta seluruh responden yang telah bersedia memberikan data serta meluangkan waktu untuk kelancaran penelitian.

References

1. [1] R. Hidayat and Abdillah, Ilmu Pendidikan: Konsep, Teori dan Aplikasinya, Medan, Indonesia: LPPPI, 2019.
2. [2] S. A. Wahyuningtyas and S. P. Setyawati, “Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa MTs Sunan Kalijaga Kabupaten Tulungagung,” Prosiding SEMDIKJAR, vol. 4, pp. 708–716, 2021.
3. Proceeding UNP Kediri
4. [3] C. A. B. Tarigan, “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok,” B.A. thesis, Universitas Medan Area, 2023.
5. [4] A. Saman, “Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan),” J. Psychol. Educ. Couns., vol. 3, no. 2, pp. 55–62, 2017.
6. [5] L. Wicaksono, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa,” J. Pembelajaran Prospektif, vol. 2, no. 2, pp. 67–73, 2017.
7. [6] Triyono and A. M. Khairi, “Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam),” Al-Qalam, vol. 19, no. 2, pp. 58–74, 2018.
8. [7] K. Mu’alima, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik,” in Proceedings of KoPeN Conference Pendidikan Nasional, vol. 3, no. 2, pp. 30–33, 2021.
9. [8] R. S. Ghufron, M. Nur, and Risnawita, Teori-Teori Psikologis, Yogyakarta, Indonesia: Ar-Ruzz Media, 2010.
10. [9] A.-Salsabiela, B.-Atieq, A. A. Husna, A. N. Utami, N. N. Qurrotaa’yun, and H.-Qudsyi, “TRASI (Training Motivasi) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa-Siswi MTs (Madrasah Tranawiyah),” Persona: J. Psikol. Indonesia, vol. 7, no. 2, pp. 177–186, Dec. 2018, doi: 10.30996/persona.v7i2.1501.

11. Jurnal UNTAG Surabaya
12. [10] Z. N. Fahmawati, “Self-Regulated Learning to Reduce Academic Procrastination of Muhammadiyah Boarding School Students at SMP Muhammadiyah 5 Reinforcement,” Formosa J. Sustain. Res., vol. 2, no. 1, pp. 139–154, 2023, doi: 10.55927/fjsr.v2i1.2673.
13. Formosa Publisher
14. Eprints UMSIDA
15. [11] B. Permana, “Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin,” FOKUS (Kajian Bimbing. Konseling dalam Pendidikan), vol. 2, no. 3, p. 87, Nov. 2019, doi: 10.22460/fokus.v2i3.4498.
16. [12] A. J. Setiyowati, I. Rachmawati, and W. Multisari, “Academic Procrastination Among Adolescents and Its Implication on Guidance and Counseling,” in Proc. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, vol. 508, pp. 416–423, 2020, doi: 10.2991/assehr.k.201214.270.
17. [13] Nafeesa, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah,” Anthr. J. Antropol. Sos. dan Budaya, vol. 4, no. 1, pp. 53–67, 2018, doi: 10.24114/antro.v4i1.9884.
18. [14] T. E. Putri, “Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 6 Tanjung Balai,” B.A. thesis, Universitas Medan Area, 2022.
19. [15] A. Cahyani, I. D. Listiana, and S. P. D. Larasati, “Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19,” IQ (Ilmu Al-Qur’an) J. Pendidik. Islam, vol. 3, no. 1, pp. 123–140, 2020, doi: 10.37542/iq.v3i01.57.
20. [16] A. T. Rahmawati, “Kontribusi Motivasi Belajar dan Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Malang,” B.A. thesis, Universitas Negeri Malang, 2022.
21. [17] A. Mulyani, A. Rustiana, and A. N. Solihat, “Pengaruh Self-Regulated Learning dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik serta Implikasinya terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi,” J. Sains Student Res., vol. 2, no. 1, pp. 169–177, 2024, doi: 10.61722/jssr.v2i1.496.
22. [18] A. Rosia, “Hubungan Strategi Self-Regulated Learning dengan Motivasi Belajar Siswa SMAN 2 Meulaboh,” B.A. thesis, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021.
23. [19] Noviyanti, Yusmansyah, and D. Utaminingsih, “Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik,” ALIBKIN (J. Bimbing. Konseling), vol. 7, no. 4, pp. 1–16, 2019.
24. [20] A. R. Fathoni and E. Indrawati, “Pengaruh Self-Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa,” J. Indones. Sos. Sains, vol. 3, no. 7, pp. 1018–1026, 2022, doi: 10.36418/jiss.v3i7.646.
25. [21] D. Tritjahj, Bab IV Penelitian Korelasional, Salatiga, Indonesia: Satya Wacana University Press, 2022.
26. [22] Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung, Indonesia: Alphabeta, 2013.
27. [23] S. Y. Oktrisa, “Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Kelas XI di MAN 1 Banyuasin,” B.A. thesis, Universitas Sriwijaya, 2022.
28. [24] S. N. Sari, “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA di Kota Samarinda,” B.A. thesis, Universitas Mulawarman, 2022.
29. [25] R. B. S. A. I. Irsyad, “Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Turen,” B.A. thesis, Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.
30. [26] W. S. Ningsih, “Gambaran Motivasi Belajar pada Siswa Full Day School di Kecamatan Peranap Kabupaten Indragiri Hulu,” B.A. thesis, Universitas Islam Riau, 2020.
31. [27] P. R. A. Ardina and D. K. Wulan, “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA,” Perspekt. Ilmu Pendidik., vol. 30, no. 2, pp. 67–76, 2016, doi: 10.21009/PIP.302.1.
32. [28] I. W. Pratiwi and S. Wahyuni, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Regulation Remaja dalam Bersosialisasi,” J. Ilmu Pendidikan, vol. 8, no. 1, pp. 1–11, 2019.
33. [29] A. D. Hanjani, J. H. Mandang, and S. E. J. Kaunang, “Pengaruh Self-Efficacy terhadap

Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Likupang Barat," Psikopedia, vol. 3, no. 3, 2022, doi: 10.53682/pj.v3i3.5673.

34. [30] T. A. Rosadi, Rasimin, and Y. Affan, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 1 Merangin," J. Pendidik. Tambusai, vol. 7, no. 1, pp. 2682–2688, 2023, doi: 10.31004/jptam.v7i1.5627.