

Pengaruh *Self-regulated Learning* dan Motivasi Berprestasi Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

Achmad Robbi Fathoni^{1*}, Erdina Indrawati²

Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia^{1,2}

Email: achmadrobby@gmail.com¹, erdina.Indrawati@gmail.com²

Artikel info

Artikel history

Diterima : 02-07-2022

Direvisi : 14-07-2022

Disetujui : 25-07-2022

Kata Kunci: prokrastinasi akademik; *self-regulated learning*; motivasi berprestasi; kecanduan media sosial

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dilakukan siswa berupa penundaan pengerjaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas dengan alasan yang rasional, hal ini dapat berdampak negatif pada prestasi dan juga kesehatan mental siswa. Prokrastinasi akademik disebabkan beberapa faktor seperti rendahnya *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi serta dimoderasi oleh kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik, serta pengaruh moderasi dari kecanduan media sosial. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 134 siswa SMPN kelas VIII. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan empat skala, yakni skala prokrastinasi akademik, skala motivasi berprestasi, skala *academic self-regulated learning*, dan skala kecanduan media sosial. Skala prokrastinasi akademik memiliki 17 aitem dengan daya beda 0,331-0,763 dan reliabilitas sebesar 0,907. Data penelitian ini, dianalisis dengan menggunakan teknik structural equation model. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik (p values $0.00 < 0.05$); 2) tidak terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik (p values $0.243 < 0.05$); 3) kecanduan media sosial tidak mempengaruhi hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik (p values $0.90 < 0.05$); 4) kecanduan media sosial mempengaruhi hubungan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik (p values $0.015 < 0.05$).

Abstract

Academic procrastination is a behavior carried out by students in the form of delaying work both to start and complete assignments for rational reasons, this can have a negative impact on achievement and also students' mental health. Academic procrastination is caused by several factors such as low self-regulated learning and achievement motivation and is moderated by social media addiction. This study aims to determine the effect of self-regulated learning and achievement motivation on academic procrastination, as well as the moderating effect of social media addiction. Participants in this study amounted to 134 students of SMPN class VIII, consisting of 54 boys and 80 girls with an age range of about 13 to 15 years. Data collection in this study used four scales, namely the academic procrastination scale, achievement motivation scale, academic self-regulated learning scale, and social media addiction scale. The academic procrastination scale has 17 items with a different power of 0.331-0.763 and a reliability of 0.907. The achievement motivation scale has 22 items with a different power of 0.337-0.740 and a reliability of 0.895. The academic self-regulated learning scale has 22 items with a power difference of 0.309-0.836 and a reliability of 0.928. The social media addiction scale has 5 items with a discrepancy of 0.371-0.556 and a reliability of 0.792. The data in this study were analyzed using the structural equation model technique. The results showed that 1) there was an effect of self-regulated learning on academic procrastination (p values $0.00 < 0.05$); 2) there is no effect of achievement motivation on academic procrastination (p values 0.243

Keywords: *academic procrastination; self-regulated learning; achievement motivation; social media addiction*

<0.05); 3) social media addiction did not affect the relationship between self-regulated learning and academic procrastination (p values 0.90<0.05); 4) social media addiction affects the relationship between achievement motivation and academic procrastination (p values 0.015<0.05).

Koresponden author: Achmad Robbi Fathoni

Email: achmadrobbi@gmail.com

artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi

CC BY SA

2022



Pendahuluan

Pandemi COVID-19 menyebabkan proses pembelajaran terpaksa harus dilakukan dalam sistem Pembelajaran Jarak Jauh (selanjutnya dalam penelitian ini disebut PJJ). Kurangnya kontrol dari guru, yang kemudian memberikan kontrol penuh pada siswa agar mandiri dalam PJJ, membuat siswa lebih sering melakukan perilaku penundaan dalam aktivitas pembelajaran atau lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat menurunkan kebahagiaan siswa. Dampak negatif dari prokrastinasi akademik, seperti prestasi akademik rendah, kelelahan, sakit, ancaman tidak lulus, rasa cemas, marah, takut, melakukan perilaku yang melanggar norma seperti menyontek, dan masalah dalam hubungan interpersonal ([Arifiana, Rahmawati, Hanurawan, & Eva, 2020](#)). Dampak negatif ini mengindikasikan harus ada tindakan serius yang dilakukan untuk memastikan prokrastinasi akademik berkurang, bahkan tidak ada lagi.

Dalam jurnal penelitian yang ditulis oleh ([Sandya dan Ramadhani, 2021](#)), diketahui bahwa prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yakni rendahnya motivasi intrinsik, malas belajar, cara orang tua mendidik kurang disiplin, pengaruh dari teman lingkungannya, juga kurangnya *self-regulated learning* (selanjutnya dalam penelitian ini disebut SRL) dalam mengelola waktu mengerjakan tugas dengan hal-hal lain. Individu dengan SRL yang baik akan berusaha memunculkan dorongan intrinsiknya untuk mencapai tujuan belajar. Individu juga sadar, bahwasanya lingkungan menjadi salah satu faktor penentu bagi kelancaran maupun hambatan belajar, karena itu, individu membutuhkan lingkungan yang suportif ([Jerry, Rahman, & Surat, 2021](#)). SRL merupakan sebuah keterampilan yang penting untuk dimiliki siswa guna mencapai tujuan belajarnya, dengan cara terhindar dari prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik secara tidak langsung berakibat pada rendahnya capaian hasil belajar, dan berdampak pada menurunnya kebahagiaan siswa. SRL membuat siswa dengan sigap dan terorganisir mengerjakan semua tugas-tugasnya ([Naderi, NeshatDoost, & Talebi, 2021](#)).

Prokrastinasi akademik tidak hanya disebabkan oleh SRL, nyatanya ada penyebab lain yang juga turut berpengaruh pada prokrastinasi akademik, yakni motivasi berprestasi. Siswa yang didalam dirinya sudah mempunyai motivasi berprestasi akan semaksimal mungkin menghindari penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan pengerjaan tugas. Siswa dengan motivasi berprestasi biasanya akan gigih dalam menyelesaikan tugas yang sulit, dan cenderung mandiri. Semua dilakukan untuk pencapaian tujuan belajar ([Sundaroh, Sobari, & Irmayanti, 2020](#)). Siswa dengan motivasi dalam diri yang kuat akan cenderung akan

memperjuangkan tujuannya. Siswa akan lebih bertahan pada tugas-tugas sulit, antusias dan menikmati setiap tugas yang diberikan.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan SRL dan motivasi terhadap prokrastinasi akademik adalah kecanduan media sosial. Karena media sosial merupakan pengalih perhatian yang akan memberikan konsekuensi menyenangkan bagi pelakunya. Kemudian jurnal penelitian dari ([Wartberg, Thomasius, & Paschke, 2021](#)). Hasil menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan dari bermain media sosial yang berlebihan pada prokrastinasi akademik. Sebetulnya efek negatif dari kecanduan media sosial bukan hanya terjadi pada lingkungan sekolah, namun juga di dalam lingkungan sosialnya. Hal tersebut dikarenakan individu lebih menghabiskan banyak waktu di media sosial. Ketertarikan media sosial individu terhadap media sosial sangat tinggi, sehingga membuat individu kehilangan kendali atas penggunaan media sosial, yang berdampak salah satunya pada prokrastinasi akademik ([Caesari & Listiara, 2013](#)). Media sosial dapat membuat individu dengan *self-regulation learning* yang rendah, akan membuat individu tersebut mempunyai kecenderungan yang lebih besar untuk menghindari aktivitas yang menjadi tanggung jawabnya. Hal tersebut dapat terjadi karena individu kehilangan kontrol atas perilakunya. Fitur-fitur seperti notifikasi, desain yang menarik, dapat mengetahui status teman, interaksi sosial yang intens dan mengetahui identitas diri dari media sosial membuat individu tidak dapat lepas dari penggunaan media sosial, hal ini dapat memicu prokrastinasi, karena individu akan cenderung menunda aktivitas lainnya selain bermain media sosial ([Pertiwi, Prihantoro, & Nuraeni, 2018](#)).

Oleh karena hal-hal yang tersebut di atas, peneliti membuat sebuah penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik siswa yang dimoderasi oleh efek dari kecanduan bermain media sosial. Mengingat bahwa PJJ dapat menjadi alternatif pembelajaran di masa mendatang, pemerintah dan seluruh pihak terkait seperti guru dan orang tua siswa, perlu memperhatikan dampak negatif berupa prokrastinasi akademik, yang dapat berdampak buruk pada masa depan siswa. Penelitian ini dilakukan guna mendapatkan jalan keluar agar mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian yang akan peneliti lakukan memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya diantaranya penelitian ([Sa'idah, 2021](#)), ([Kafipour, Khojasteh, & Moslehi, 2020](#)) dan ([Hong, Lee, & Ye, 2021](#)). Pada penelitian ini, digunakan dua variabel eksogen yakni *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi yang akan peneliti uji pengaruhnya terhadap variabel endogen yakni prokrastinasi akademik, yang akan dimoderasi oleh variabel kecanduan media sosial. Kebanyakan penelitian yang dilakukan terkait dengan variabel-variabel yang akan peneliti gunakan berada di luar negeri, peneliti masih kesulitan menemukan penelitian serupa di Indonesia. Oleh karena itu, populasi yang akan peneliti ambil juga berbeda, karena akan mengambil siswa kelas VIII, dimana kebanyakan penelitian hanya berfokus pada populasi mahasiswa atau individu dengan kategori remaja akhir sampai dewasa.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan empat variabel yakni *self-regulated learning* dan motivasi berprestasi sebagai variabel eksogen, prokrastinasi akademik

sebagai variabel endogen dan kecanduan media sosial sebagai variabel moderasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 192 Jakarta yang berjumlah 131 siswa. Dalam penelitian ini, peneliti menyusun skala berdasarkan indikator-indikator dari ([McCloskey](#), 2012), skala SRL, skala motivasi berprestasi, dan skala kecanduan sosial dari ([Al-Menayes](#), 2015). Skala prokrastinasi akademik memiliki 17 aitem dengan daya beda 0,331-0,763 dan reliabilitas sebesar 0,907. Skala motivasi berprestasi memiliki 22 aitem dengan daya beda 0,337-0,740 dan reliabilitas sebesar 0,895. Skala *academic self-regulated learning* memiliki 22 aitem dengan daya beda 0,309-0,836 dan reliabilitas sebesar 0,928. Skala kecanduan media sosial memiliki 5 aitem dengan daya beda 0,371-0,556 dan reliabilitas sebesar 0,792. Data-data yang telah diperoleh kemudian diinput dan diolah dengan menggunakan program perhitungan statistik Smart-PLS 3.2.9 dengan menggunakan analisis SEM (*structural equation modelling*).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1.
Pengaruh SRL Terhadap Prokrastinasi

<i>Path Coefficients</i>					
Variable	<i>Original Sample (O)</i>	<i>Sample Mean (M)</i>	<i>Standard Deviation (STDEV)</i>	<i>T Statistics (O/STDEV)</i>	<i>P Values</i>
KMS -> PA	0.175	0.179	0.070	2.507	0.012
KMS*MB -> PA	-0.169	-0.157	0.069	2.435	0.015
KMS*SRL -> PA	-0.006	-0.017	0.050	0.126	0.900
MB -> PA	-0.101	-0.102	0.086	1.168	0.243
SRL -> PA	-0.691	-0.693	0.085	8.094	0.000

Berdasarkan tabel 1 pengaruh SRL terhadap prokrastinasi akademik diperoleh nilai signifikansi $p < 0,005$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh SRL terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII dengan nilai *coefficient original* sampelnya sebesar negatif 0,691, artinya SRL berbanding terbalik dengan prokrastinasi akademik, dimana semakin tinggi SRL maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh antara SRL terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan individu dengan SRL yang tinggi mampu melakukan pengontrolan dan pengaturan terhadap dirinya sendiri, beberapa diantaranya dengan menyusun perencanaan belajar, memiliki strategi dalam membagi waktu antara belajar dan kegiatan lainnya, membuat catatan materi untuk dipelajari, membuat tujuan belajar, mengevaluasi setiap hasil belajarnya dan mampu mengkondisikan lingkungannya. Tujuan belajar yang kuat mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas apa yang menjadi kewajibannya. Siswa yang mempunyai SRL yang tinggi paham bahwa melakukan prokrastinasi akan menjauhkannya dari tujuan belajar yang diinginkan. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian ([Saraswati](#), 2017), yang mengungkapkan bahwa *self-regulated learning* yang terdapat pada individu membuat

individu mampu menerapkan proses kognitif dengan cara merencanakan target-target pembelajaran yang ingin dicapai, target ini dibarengi oleh pembuatan strategi belajar yang baik. Individu dengan SRL yang baik, bukan hanya aktif secara kognitif, melainkan juga berkomitmen untuk mengerjakan semua yang telah direncanakan, dan mengevaluasi hasil belajarnya. Penelitian dari ([Pradnyaswari & Susilawati](#), 2019), juga menemukan hasil dimana SRL mempunyai peran terhadap prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki SRL tinggi berusaha mengoptimalkan kemampuannya untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang ingin diraih, termasuk menghindari prokrastinasi akademik.

Pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII diperoleh nilai signifikansi $p > 0,005$ sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik. Tidak ditemukannya pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi siswa. Sebelumnya telah dibahas dimana rentang usia remaja awal, merupakan usia-usia dimana individu sedang dalam keadaan emosi yang tidak stabil. Perasaannya sangat sensitif terhadap perubahan-perubahan yang ada di sekitarnya. Hal ini yang juga berdampak pada motivasinya. Terkadang individu merasa termotivasi untuk berprestasi ketika suasana hatinya sedang senang, sebaliknya ketika sedang sedih, motivasi berprestasinya perlahan memudar. Jadi motivasi berprestasi tidak dapat diandalkan menjadi prediktor bagi prokrastinasi akademik. Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh ([Parastiara & Yoenanto](#), 2022) ternyata juga mendapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini. Hal tersebut diperkirakan oleh peneliti karena beberapa hal seperti sampel yang diambil tidak dalam satu institusi yang sama, pengambilan data terjadi pada saat masa transisi dari pandemi ke endemi, sehingga merubah pola kecenderungan penyebab prokrastinasi akademik yang terjadi. Lalu kemungkinan berikutnya karena ada variabel perantara yang tidak diteliti di dalam penelitiannya, yang menyebabkan motivasi berprestasi berpengaruh pada prokrastinasi akademik. Penelitian berikutnya yang sesuai dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh ([Husna, Utami, & Qurrota'yun](#), 2018) dimana motivasi tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut peneliti klaim karena pemberian skala dimana jarak pretest dan posttest terlalu dekat. Sehingga belum terbentuk kesadaran baru pada siswa setelah mengikuti training motivasi. Berikutnya, terdapat fakta empiris yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh ([Marliyah & Novera](#), 2019), bahwa motivasi berprestasi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Fakta memperlihatkan bahwa individu tidak siap jika menghadapi tugas-tugas yang sulit, sehingga terjadi transisi pada motivasi, dan lebih memilih menunda.

Kecanduan media sosial sebagai moderator SRL terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII diperoleh nilai signifikansi $p > 0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial tidak memoderasi hubungan SRL dengan prokrastinasi akademik. Kecanduan media sosial tidak memoderasi hubungan SRL dengan prokrastinasi akademik. Peneliti melihat bahwasannya individu yang memiliki SRL tinggi dapat menghindari faktor-faktor yang dapat membuat individu tersebut menjauh dari tujuan pembelajarannya. Jika individu mempunyai tujuan belajar berupa prestasi belajar, maka individu tersebut perlu mengeliminasi faktor-faktor yang membuatnya jauh dari prestasi, salah satunya adalah perilaku prokrastinasi akademik. termasuk di dalamnya adalah pembatasan bermain media sosial. Terdapat penelitian yang juga mendukung hasil penelitian ini, yakni penelitian yang dilakukan oleh ([Yaningsih & Fachrurrozie](#), 2018). Hasil penelitian

menunjukkan bahwa *self-regulated learning* tidak memoderasi hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Karena hasil empiris menyatakan bahwa intensitas yang tinggi tiap individu dalam bermain media sosial tidak mempengaruhi kualitas SRL-nya. Individu yang memiliki SRL tinggi tetap mampu memprioritaskan tugas walaupun memiliki intensitas yang tinggi dalam bermain media sosial.

Kecanduan media sosial sebagai moderator motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII diperoleh nilai signifikansi $p < 0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial memoderasi hubungan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik dan nilai *coefficient original* sampelnya sebesar negatif 0,169. Negatif berarti variabel moderator melemahkan hubungan variabel independen terhadap variabel dependennya. Semakin tinggi kecanduan media sosial maka hubungan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik semakin rendah / melemahkan.

Kecanduan media sosial memoderasi hubungan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik. Individu yang sudah mengalami kecanduan media sosial akan menurunkan motivasi berprestasi yang ada, karena fokusnya terbagi dengan hal-hal lain di luar tanggung jawab belajarnya. Kesenangan yang ia dapat dari media sosial dapat membuat individu ketagihan dan lupa waktu. Sering kali individu merasa kesal ketika diminta berhenti oleh orang tua atau kerabatnya, yang membuat individu merasa kesenangannya terancam. Kesenangan yang instan dan cepat ini membuat individu kecanduan dan menghindari kegiatan-kegiatan yang dirasa membosankan bahkan sulit seperti mengerjakan tugas. Konten apa yang dikonsumsi oleh individu juga berpengaruh bagi motivasinya. Konten-konten yang menghibur membuat individu lupa akan tujuan dari belajar karena kesenangan yang didapatkan dalam beberapa menit saja dapat membuat individu ingin terus melihat konten serupa. Penelitian yang telah dilakukan oleh ([Anierobi, Etodike, Anierobi, Okeke, & Ezennaka, 2021](#)), mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena kurangnya motivasi berprestasi yang terimplementasi pada kurangnya minat dan semangat dalam mengerjakan tugas. Sayangnya, penundaan pengerjaan tugas yang disebabkan oleh teralihkannya fokus siswa terhadap hal-hal yang lebih menyenangkan, seperti bermain media sosial. Selanjutnya ada penelitian yang dilakukan oleh ([Üztemur, 2020](#)) disebutkan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan oleh kurangnya motivasi untuk belajar. Sedangkan kecanduan bermain media sosial menghabiskan banyak waktu dan terbuang sia-sia. Menghabiskan banyak waktu di media sosial membuat motivasi individu menurun, sehingga mengabaikan tanggung jawab belajarnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh SRL terhadap prokrastinasi akademik dengan arah negatif yang berarti makin tinggi SLR maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu pun sebaliknya, makin rendah SRL maka akan makin tinggi sikap prokrastinasi akademiknya. Individu yang memiliki SRL tinggi akan mempunyai kecenderungan yang rendah untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Tidak ditemukannya pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi siswa. Berarti motivasi berprestasi tidak dapat memprediksi perilaku prokrastinasi akademik pada seseorang. Meskipun motivasi berprestasi siswa tinggi yang ditandai dengan semangat

belajar, selalu mengejar kesuksesan dalam pendidikan dan takut akan kegagalan, tidak membuatnya menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Begitu pun sebaliknya, siswa yang tidak memiliki motivasi berprestasi rendah tidak bisa dikatakan pasti akan melakukan prokrastinasi akademik.

Kecanduan media sosial tidak memoderasi hubungan SRL dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tidak mempengaruhi hubungan antara SRL dengan prokrastinasi akademik. Individu yang kecanduan media sosial tidak dapat menaikkan maupun menurunkan SRL pada individu.

Kecanduan media sosial memoderasi hubungan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik. Pengaruh yang dihasilkan oleh kecanduan media sosial terhadap hubungan motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik adalah negatif yang berarti melemahkan. Artinya semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial pada individu, maka hubungan antara motivasi berprestasinya semakin rendah.

Bibliografi

- Al-Menayes, Jamal J. (2015). *Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait*. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23–28. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Anierobi, Elizabeth Ifeoma, Etodike, Chukwuemeka E., Anierobi, E. I., Okeke, N. U., & Ezennaka, A. O. (2021). *Social media addiction as correlates of academic procrastination and achievement among undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria*. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 20–33. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i3/10709>
- Arifiana, Isrida Yul, Rahmawati, Hetti, Hanurawan, Fattah, & Eva, Nur. (2020). *Stop academic procrastination during Covid 19: Academic procrastination reduces subjective well-being*. *KnE Social Sciences*, 312–325. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8220>
- Caesari, Yasinta Karina, & Listiara, Anita. (2013). “*Kuliah versus organisasi*” studi kasus mengenai strategi belajar pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi mahasiswa pecinta alam universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 164–175. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.2.164-175>
- Hong, Jon Chao, Lee, Yi Fang, & Ye, Jian Hong. (2021). *Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown*. *Personality and Individual Differences*, 174, 110673. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110673>
- Husna, Annisa Amalia, Utami, Anissa Nurwakhid, & Qurrota'yun, Nanda Nurullah. (2018). *TRASI (Training Motivasi) Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa-Siswi MTs (Madrasah Tranawiyah)*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 177–186. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1501>
- Jerry, Annie, Rahman, Saemah, & Surat, Shahlan. (2021). *Prokrastinasi Akademik dan Pembelajaran Regulasi Kendiri dalam Kalangan Murid Sekolah Rendah*. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 592–601.
- Kafipour, Reza, Khojasteh, Laleh, & Moslehi, Shadab. (2020). *The Impact of Motivation, Learning Strategies, and Personality Trait on Medical Students' Procrastination in English Courses*. *Sadra Medical Journal*, 8(3), 233–248. <https://doi.org/10.30476/SMSJ.2020.87733.1155>
- Marliyah, L., & Novera, D. A. (2019). *The Role of Self Control to Mediate The Influence of Achievement Motivation Towards Academic Procrastination*. *Unnes Science Education Journal*, 8(3). <https://doi.org/10.15294/USEJ.V8I3.35670>
- McCloskey, Justin. (2012). *Finally, my thesis on academic procrastination*.
- Naderi, Kheironessa, NeshatDoost, Hamid Taher, & Talebi, Hooshang. (2021). *Evaluating the Effectiveness of Self-regulation Strategy Training on Procrastination, Happiness*

and Academic Achievement. Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences, 10(1). <https://doi.org/10.5812/jcrps.100923>

- Pertiwi, Cholidah Astri, Prihantoro, Edi, & Nuraeni, Yeni. (2018). *Motif Penggunaan dan Terpaan Media Akun Instagram Terhadap Persepsi Khalayak*. Seminar Nasional, 93.
- Pradnyaswari, Ni Made, & Susilawati, Luh Kadek Pande Ary. (2019). *Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jurnal Psikologi Udayana, 6(3), 32–43.
- Parastiara, A. R., & Yoenanto, N. H. (2022). *Pengaruh Fear of Failure dan Motivasi Berprestasi terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi*. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2(1), 415-425. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34637>
- Sa'idah, Farra. (2021). *Hubungan Self-Regulated Learning Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Sandya, Syazira Nira, & Ramadhani, Ayunda. (2021). *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Dalam Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>
- Saraswati, Putri. (2017). Strategi Self regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i3.14112>
- Sundaroh, Eros, Sobari, Teti, & Irmayanti, Rima. (2020). *Hubungan motivasi belajar dan prokrastinasi pada siswa kelas VIII SMPN 2 Kadungora Kabupaten Garut*. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 3(5), 171–177. <http://dx.doi.org/10.22460/fokus.v3i5.5641>
- Üztemur, Servet. (2020). *The Mediating Role Of Academic Procrastination Behaviours In The Relationship Between Pre-Service Social Studies Teachers' Social Media Addiction And Academic Success*. International Journal of Education Technology and Scientific Researches, 5(11), 63–101.
- Wartberg, Lutz, Thomasius, Rainer, & Paschke, Kerstin. (2021). *The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents*. Computers in Human Behavior, 121, 106788. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>
- Yaningsih, Susi, & Fachrurrozie, Fachrurrozie. (2018). *Self-Regulated Learning Memoderasi Pengaruh Media Sosial, Ekstrakurikuler, Dan Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi akademik*. Economic Education Analysis Journal, 7(3), 909–923. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v7i3.28321>