

## **PENGARUH PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 33 SEMARANG**

**Fikrotul Hanifah; Diana Rusmawati**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[ifah.fihan@gmail.com](mailto:ifah.fihan@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 56 siswa SMP Negeri 33 Semarang yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi dan kelompok eksperimen yang diberi intervensi berupa pelatihan *self-regulated learning*. Pelatihan *self-regulated learning* disusun dengan mengacu pada aspek *self-regulated learning* dari Zimmerman (dalam Chen, 2002). Alat ukur yang digunakan adalah Skala Prokrastinasi Akademik (38 aitem,  $\alpha = 0,900$ ) yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Schouwenburg (dalam Ferrari, 1995). Analisis dalam penelitian ini menggunakan *Independent T-Test*, perhitungan dilakukan dengan *gain score* dari *pretest* dan *posttest* skala prokrastinasi akademik. Hasil Uji *Independent T-Test* didapatkan nilai p (signifikansi) adalah 0,007 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya dilakukan penghitungan efek pelatihan yang dilakukan terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik dihitung dengan rumus Cohen, didapatkan angka 0,761 yang menurut klasifikasi Cohen (dalam Becker, 2000) termasuk dalam kategori memiliki efek yang besar dengan persentase 76%.

**Kata Kunci:** prokrastinasi akademik, *self-regulated learning*, siswa

### **Abstract**

This study aims to examine the decline in academic procrastination behavior in students of 33 Junior High School Semarang after being given self-regulated learning training. The method used is quantitative experiments with the design of the pretest-posttest control group design. The subjects of the study were 56 students of 33 Junior High School Semarang who were divided into two groups: the control group that was not given the intervention and the experimental group which was given the intervention in the form of self-regulated learning training. Self-regulated learning training is prepared by referring to the aspects of self-regulated learning from Zimmerman (in Chen, 2002). The measuring instrument used was the Academic Procrastination Scale (38 items,  $\alpha = 0,900$ ) which was compiled based on the aspects proposed by Schouwenburg (in Ferrari, 1995). The analysis in this study used the Independent T-Test, the calculation was done with a gain score from the pretest and posttest score scale of academic procrastination. The Independent T-Test Test results obtained p value (significance) is 0,007 ( $p < 0,05$ ) which indicates that there are significant differences in the experimental group and the control group. Furthermore, the calculation of the effect of training conducted on the decline in the level of academic procrastination calculated by the Cohen formula, obtained the number 0,761 which according to Cohen's classification (in Becker, 2000) included in the category had a large effect with a percentage of 76%.

**Keywords:** academic procrastination, self-regulated learning, student

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah upaya dalam pembentukan generasi penerus bangsa yang baik dan sanggup bersaing dengan bangsa lain. Pendidikan yang dilaksanakan di sekolah akan terkait dengan perkembangan para siswa, baik dalam taraf akademik maupun non-akademik. Siswa tingkat sekolah menengah pertama (SMP) merupakan usia remaja awal dan merupakan masa mengembangkan kemampuan serta potensi yang ada di dalam diri (Hurlock, 2012). Namun, seiring pencarian identitas usia remaja awal ini seringkali muncul berbagai masalah akademik. Masih banyak siswa yang mengalami masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, penggunaan cara belajar yang efektif, pemilihan metode belajar yang sesuai, serta penundaan pengerjaan tugas sekolah (Santrock, 2009). Masalah akademik tersebut merupakan penghambat dalam tercapainya kualitas generasi muda yang diharapkan.

Terdapat tiga persoalan khusus tentang pendidikan remaja (Santrock, 2009), yaitu; (1) transisi ke sekolah menengah pertama, (2) pendidikan yang efektif untuk anak-anak remaja muda, dan (3) kualitas sekolah menengah. Pada permasalahan pertama yaitu transisi ke sekolah menengah pertama, ketika para siswa pindah dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, para siswa mengalami *fenomena top-dog*. Hal ini merujuk pada gerakan dari posisi puncak (di sekolah dasar, menjadi siswa tertua, terbesar, dan paling kuat di sekolah) ke posisi terendah (di sekolah menengah pertama, menjadi siswa yang termuda, terkecil, dan paling tidak memiliki kekuatan di sekolah). Pada dasarnya transisi sekolah adalah pengalaman normatif bagi semua siswa, namun hal tersebut dapat menimbulkan stres. Stres timbul akibat dari transisi yang berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada individu yaitu fisik, sosial dan psikologis (Santrock, 2009).

Pada masa transisi sekolah tersebut, bekal utama yang dibutuhkan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas belajar adalah memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajarnya. Salah satu ciri siswa dapat gagal mencapai potensi diri (terutama pada masa transisi sekolah) adalah dengan adanya perilaku menunda-nunda secara teratur atau yang biasa dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Schraw, Windkins, & Olafson; dalam Santrock, 2014). Schouwenburg dkk (dalam Rabin, Fogel, & Nutter-Upham, 2011) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu yang secara sengaja menunda pada awal atau penyelesaian tugas yang penting dan tepat waktu pada tugas-tugas akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah, Hidayati, & Setyawan (2010) mengemukakan bahwa siswa yang gagal dalam menyesuaikan diri pada masa transisi sekolah akan memicu munculnya prokrastinasi akademik. Para siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal menyenangkan (non-akademik) dibandingkan waktu untuk mengerjakan tugasnya. Tersitanya waktu siswa dengan kegiatan lain (non-akademik) dikarenakan siswa belum dapat mengatur diri dalam belajar dengan baik.

Berdasarkan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan di SMP Negeri 33 Semarang kepada siswa-siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 24 orang siswa, menunjukkan 75% siswa belum memiliki strategi pengaturan diri dalam belajar. Bentuk perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para siswa yaitu: mengerjakan pr (pekerjaan rumah) di sekolah dengan menyontek teman, menggunakan sistem sks (sistem kebut semalam) ketika hendak ujian, dan terlambat datang ke sekolah, serta siswa hanya belajar di rumah bila ada PR saja atau menunggu orangtua untuk menyuruh belajar. Beberapa siswa lain sudah dapat menjadwalkan waktu khusus

untuk belajar setiap harinya, namun ketika waktu belajar tiba seringkali siswa tergoda untuk berbalas-balasan pesan yang masuk lewat *handphone* atau menerima ajakan teman untuk bermain.

Menurut Ferrari (1995) ada beberapa teori perkembangan yang menjelaskan terjadinya prokrastinasi akademik, diantaranya: (1) Psikodinamika, beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak mempengaruhi proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma, (2) Behavioristik, beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran, (3) *cognitive behavioral*, yaitu adanya keyakinan yang irrasional yang disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas. Kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik akan berpotensi terbawa hingga dewasa apabila individu sejak remaja terbiasa meakukan prokrastinasi akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh National Institute of Mental Health (NIMH) pada tahun 2007, 75% mahasiswa melakukan prokrastinasi dan 50%-nya mengakui bahwa para mahasiswa sering melakukannya. Ditemukan pula bahwa sebanyak 20% dari orang dewasa adalah prokrastinor yang cukup parah (Akrimni, 2015). Hal ini menunjukkan banyak individu yang melakukan prokrastinasi, karena menunda merupakan hal yang dianggap wajar dan sering dilakukan banyak orang. Menurut Ferrari (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) prokrastinasi banyak berdampak negatif, antara lain: banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Dalam pembelajaran dibutuhkan juga regulasi diri. Schunk dan Zimmerman (dalam Slavin, 2011) menyebutkan regulasi diri dalam pembelajaran adalah proses pembelajaran yang berasal dari bagaimana siswa berpikir dan berperilaku untuk dapat mencapai tujuan dari pembelajaran siswa. Penggunaan strategi pembelajaran ini memungkinkan siswa untuk dapat mengendalikan tujuan belajarnya dan mengembangkan strategi umum untuk menentukan dan mencapai tujuan pribadi dan standar pribadinya. Penelitian yang dilakukan oleh Latipah (2010) menyatakan bahwa dengan *self-regulated learning*, para siswa menjadi mahir dalam meregulasi atau mengatur belajarnya sendiri dan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Zumbunn, Tadlock, & Roberts, (2011) menyatakan bahwa penerapan pelatihan *self-regulated learning* juga telah terbukti efektif membantu siswa dalam meningkatkan prestasi akademik di sekolah dari peserta didik usia sekolah dasar, bahkan usia remaja pada siswa sekolah menengah atas.

Salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yaitu dengan pemberian intervensi psikologis. Salah satu metode intervensi psikologis adalah pelatihan. Mangkuprawira (dalam Muhyi, Muttaqin, & Nirmalasari, 2016) mendefinisikan pelatihan sebagai proses mengajarkan pengetahuan dan keahlian tertentu agar individu semakin terampil dan mampu melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik sesuai standar. Pelatihan digunakan dalam metode ini karena di dalam pelatihan akan diajarkan satu perilaku baru yang bersifat praktis, yaitu ketrampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelatihan terkandung juga prinsip-prinsip belajar, tetapi yang dipelajari adalah pengetahuan praktis dan dipelajari dalam waktu yang relatif singkat. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil tema pelatihan *self-regulated learning*. Pandangan tersebut berdasar pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa bahwa prokrastinasi dari seseorang dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan untuk menetapkan aturan bagi dirinya sendiri dan

menjalankannya, sehingga perlu diberi metode intervensi berupa pelatihan mengenai bagaimana melakukan regulasi diri (Vahedi, Mostafafi, & Mortazanajad, 2009).

Perilaku menunda merupakan kegiatan yang sering dilakukan dan dianggap wajar oleh kebanyakan orang. Prokrastinasi akademik ditemukan di banyak kalangan, dari anak kecil hingga orang dewasa. Oleh karena itu perlu adanya upaya untuk menurunkan tingkat prokrastinasi. Upaya ini dapat diterapkan sejak usia remaja agar perilaku prokrastinasi akademik tidak menjadi kebiasaan buruk hingga dewasa. Dengan tahap perkembangan operasi formal memungkinkan para remaja untuk menerapkan *self-regulated learning* untuk membantu remaja dalam mencapai prestasi belajar yang lebih baik. Pelatihan *self-regulated learning* yang tepat diharapkan dapat membantu siswa untuk mengatur dan menyesuaikan diri dalam belajar sehingga prokrastinasi akademik dapat dihindarkan. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai pengaruh pelatihan *self-regulated learning* untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 33 Semarang dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong dalam kategori tinggi. Skrining dilakukan dengan menggunakan Skala Skrining Tingkat Prokrastinasi Akademik (14 aitem,  $\alpha = 0,784$ ) kepada seluruh siswa kelas VIII dan didapatkan hasil subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi berjumlah 56 siswa, yang terdiri dari 29 siswa kelompok eksperimen dan 27 siswa kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain eksperimen *pretest-posttest control group design*. Manipulasi perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu pelatihan *self-regulated learning* dalam dua kali pertemuan dengan total durasi 240 menit. Materi pelatihan memodifikasi dari modul Pelatihan Regulasi Diri untuk Meningkatkan Daya Saing Mahasiswa Universitas Diponegoro oleh Sawitri dan Ariati (2016), yang disusun berdasarkan aspek *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (dalam Chen, 2002), yaitu *metacognitive self-regulation, physical and social environment management, time management, dan effort regulation*.

Selanjutnya alat ukur yang digunakan adalah Skala Prokrastinasi Akademik (38 aitem,  $\alpha = 0,900$ ) yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Schouwenburg (dalam Ferrari, 1995), yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual, dan melakukan aktivitas yang tidak berhubungan dengan menyelesaikan tugas akademik.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Independent T-Test* dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Release* versi 21.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan

*self-regulated learning*. Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik, sementara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tidak mengalami penurunan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dari penelitian ini **diterima**, yaitu adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*.

Selanjutnya dilakukan analisis efek pelatihan untuk mengetahui seberapa ukuran efek pelatihan yang dilakukan terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik yang dihitung dengan rumus Cohen (dalam Turturean, 2015) didapatkan hasil sebesar 0,761 yang menurut klasifikasi Cohen termasuk dalam kategori memiliki efek yang besar dengan persentase 76% (Becker, 2000).

Menurut Zimmerman (2008) *self-regulated learning* menekankan pentingnya inisiatif karena *self-regulated learning* merupakan belajar yang terjadi atas inisiatif. Pelatihan *self-regulated learning* memberikan informasi dan kesempatan pada siswa untuk dapat mengelola secara efektif pembelajarannya sendiri sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Didapatkan efek perubahan yang besar dari pelatihan *self-regulated learning* dari sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Pelatihan *self-regulated learning* membuat siswa mampu menunjukkan langkah nyata yang ditunjukkan melalui pencapaian tujuan belajar, yaitu dengan melakukan perencanaan secara terarah serta belajar disiplin dalam mengatur dan mengendalikan diri dalam belajar, keadaan tersebut memberikan dampak prokrastinasi akademik dapat diminimalisir.

Metode pelatihan dapat efektif dalam memberikan efek perubahan dikarenakan pelatihan merupakan metode pembelajaran yang lebih mengutamakan taktik daripada teori. Dengan dampak siswa dapat menerapkan secara langsung kepada diri terkait hal-hal yang telah didapatkan dari pelatihan, terutama bagi siswa yang baru mengetahui informasi dari *self-regulated learning* dan membutuhkan arahan atau bimbingan.

Dengan membentuk regulasi metakognitif, siswa dapat merumuskan tujuan yang efektif dan merancang rencana untuk pencapaiannya, sehingga siswa memiliki rencana kerja yang baik dan dapat menentukan prioritas dengan tepat. Perencanaan ini termasuk didalamnya yaitu, manajemen kondisi fisik dan kondisi sosial, karena faktor lingkungan ternyata memberikan efek yang cukup besar dalam perilaku prokrastinasi akademik individu. Dalam pelatihan siswa mendapat kesempatan belajar manajemen hal-hal di luar diri dan dalam diri, sehingga siswa tidak melakukan aktivitas yang tidak berhubungan dengan tugas akademik ketika sedang melakukan aktivitas belajar. Perencanaan yang selanjutnya yaitu manajemen waktu, karena dengan mengatur waktu dan penentuan target maka dapat membantu siswa untuk mencapai tujuan belajarnya. Manajemen waktu yang efektif membuat siswa mampu membuat skala prioritas capaian pembelajaran. Perencanaan-perencanaan tersebut membuat siswa mampu meregulasi usahanya dengan lebih maksimal dalam mencapai tujuan belajar. Dalam pelatihan, siswa mendapatkan kesempatan belajar untuk menumbuhkan kepercayaan diri untuk menghadapi hambatan yang terjadi. Meningkatnya kepercayaan diri tersebut membuat siswa dapat menemukan solusi yang efektif terkait permasalahan pembelajarannya. Dengan demikian siswa dapat meminimalisir terjadinya penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas.

Dukungan atas hasil yang diperoleh, antara lain dari hasil penelitian Zimmerman (2008) yang menyatakan bahwa pemberian pelatihan *self-regulated learning* mengakibatkan siswa dapat mengatur dirinya dalam belajar, sehingga dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan Kirana, Sahrani dan Hastuti (2016) menyatakan bahwa pelatihan *self-regulated learning* mampu mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan pelatihan *self-regulated learning* yang dilakukan oleh Sarajar (2016) menunjukkan bahwa kelompok yang diberi pelatihan *self-regulated learning* menunjukkan penurunan prokrastinasi dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan. Dengan demikian maka dapat pelatihan yang diberikan efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 33 Semarang setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*. Pemberian pelatihan *self-regulated learning* menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akrimni, A. (2015, 5 Juni). *Terbiasa menunda-nunda pekerjaan? hati-hati prokrastinasi*. Diakses dari <https://pijarspsikologi.org/terbiasa-menunda-nunda-pekerjaan-hati-hati-prokrastinasi/>
- Becker, L. (2000). Effect size. Diunduh dari <https://www.uv.es/~friasnav/EffectSizeBecker.pdf>
- Chen, S., & Andersen, S. (2002). The relational self: An interpersonal social cognitive theory. *Psychological Review*, 20(1). Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12374322>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6
- Ghufron, M., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruz Media.
- Hurlock, E. B. (2012). *Perkembangan anak, jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Kirana, A., Sahrani, R., & Hastuti. (2016). Intervensi pelatihan self-regulated learning dalam mereduksi prokrastinasi akademik (Studi pada SMP Negeri "X" di Jakarta Barat). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1), 20-36. Diunduh dari [https://www.researchgate.net/publication/309722104\\_Intervensi\\_Pelatihan\\_Self-Regulated\\_Learning\\_dalam\\_Mereduksi\\_Prokrastinasi\\_Akademik\\_Siswa\\_Studi\\_pada\\_Siswa\\_SMPN\\_X\\_di\\_Jakarta\\_Barat](https://www.researchgate.net/publication/309722104_Intervensi_Pelatihan_Self-Regulated_Learning_dalam_Mereduksi_Prokrastinasi_Akademik_Siswa_Studi_pada_Siswa_SMPN_X_di_Jakarta_Barat)
- Latipah, E. (2010). Strategi self regulated learning dan prestasi belajar: kajian meta analisis. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 110-129. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/126650-ID-strategi-self-regulated-learning-dan-pre.pdf>
- Muhyi, H. A., Muttaqin, Z., & Nirmalasari, H. (2016). *HR plan & strategy: Strategi jitu mengembangkan sumber daya manusia*. Diunduh dari <https://books.google.co.id/books?id=Yof0CwAAQBAJ&pg>

- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33, 344-357. Doi:10.1080/13803395.2010.518597.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi pendidikan*, 3(1). Jakarta: Salemba Empat.
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi pendidikan*, 5(2). Jakarta: Salemba Empat.
- Sarajar, D. K. (2016). Pengaruh pelatihan self-regulated learning terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal InSight*, 18(2), 150-160. Diunduh dari <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/393>
- Sawitri, D., & Ariati, J. (2016). *Modul pelatihan regulasi diri untuk meningkatkan daya saing mahasiswa universitas diponegoro*. Diunduh dari <http://eprints.undip.ac.id/52719/>
- Slavin. R. E. (2011). *Educational psychology: Theory and practice, 9'th edition (psikologi pendidikan: teori dan praktik)*. Diterjemahkan oleh Murianto Samosir. Jakarta Barat: Indeks.
- Turturean, C. (2015). Who's afraid of the size effect. *Procedia Economics and Finance University of Lasi*, 665-669. Doi: 10.1016/S2212-5671(15)00121-5
- Vahedi, S., Mostafafi, F., & Mortazanajad, H. (2009). Self-regulation and dimension of parenting styles predict psychological procrastination undergraduate student. *Iran Journal Psychiatry*, 4(4), 147-154. Diunduh dari <http://ijps.tums.ac.ir/index.php/ijps/article/view/518>
- Zakiah, N., Hidayati, F., & Setyawan, I. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama di SMP Negeri 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 156-167. Doi: [10.14710/jpu.8.2.156-167](https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.156-167)
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183. Doi: [10.3102/0002831207312909](https://doi.org/10.3102/0002831207312909)
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts E. E. (2011). Encouraging self-regulated learning in the classroom: A review of the literature. *Metropolitan Educational Research Consortium (MERC) database*. Diunduh dari [http://www.self-regulation.ca/uploads/5/6/2/6/56264915/encouraging\\_self\\_regulated\\_learning\\_in\\_the\\_classroom.pdf](http://www.self-regulation.ca/uploads/5/6/2/6/56264915/encouraging_self_regulated_learning_in_the_classroom.pdf)