

ANALISIS REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP BUNDA HATI KUDUS JAKARTA

GASPAR MARIO KADJU, YOSEPH PEDHU*

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan individu untuk mengelola proses-proses berpikir yang dilakukan secara mandiri agar mampu mencapai kesuksesan dalam tujuan belajarnya. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku individu yang menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan walaupun sesungguhnya sudah mempunyai keinginan untuk mengerjakan tugas yang diberikan namun lebih tertarik untuk melakukan kegiatan lainnya yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen skala penilaian. Berdasarkan hasil uji coba instrumen, diperoleh hasil bahwa instrumen regulasi diri dalam belajar memiliki 81 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen sebesar 0,989; sedangkan instrumen prokrastinasi akademik memiliki 45 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen 0,985. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta dengan nilai korelasi sebesar -0,421. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta, dan sebaliknya.

Kata-kata kunci: regulasi diri dalam belajar, prokrastinasi akademik

Abstract

Self-regulated learning is an individual's ability to manage thought processes that are carried out independently in order to be able to achieve success in their learning goals. Academic procrastination is the behavior of individuals who delay in doing the given task even though they already have the desire to do the given task but are more interested in doing other activities that are more fun than doing their task. This study aims to determine the correlation between self-regulated learning and academic procrastination of 8th graders at Bunda Hati Kudus Junior High School Jakarta. This type of research is quantitative research with a correlational research design. The data collection technique used is a rating scale instrument. Based on the test results of the instrument, it was found that the self-regulated learning instrument had 81 valid statements with the instrument reliability of 0.989; while the academic procrastination instrument has 45 valid statements with instrument reliability of 0.985. The results of the correlation analysis showed that there is a negative and significant correlation between self-regulated learning and academic procrastination of 8th graders at Bunda Hati Kudus Junior High School Jakarta with a correlation value of -0.421. This means that the higher self-regulated learning, the lower the academic procrastination of 8th graders at Bunda Hati Kudus Junior High School, Jakarta, and vice versa.

Key words: self-regulated learning, academic procrastination

*Penulis Korespondensi.

Email: gsprmarior@gmail.com, yoseph.pedhu@atmajaya.ac.id*

PENDAHULUAN

Bapak Presiden RI Joko Widodo, pada tanggal 2 Maret 2020, mengumumkan adanya warga Indonesia yang terkonfirmasi positif terpapar COVID-19, bahkan di awal tahun 2021 sudah muncul varian baru dari COVID-19 ini. Basar (2021) mengemukakan bahwa virus COVID-19 yang tersebar ke penjuru dunia (salah satunya Indonesia), memberikan dampak pada beragam aspek dalam kehidupan, termasuk pendidikan. Dampak pandemi COVID-19 bagi dunia pendidikan yakni seluruh jenjang pendidikan harus mengubah bentuk pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh.

Munir (2009) mengemukakan bahwa PJJ (*distance learning*) ialah saat kegiatan pembelajaran dengan tatap muka tidak dapat dilakukan secara langsung antara pengajar dan peserta didik atau siswa. Komunikasi antara siswa dan guru berlangsung secara dua arah melalui perantaraan dari perangkat elektronik seperti *laptop*, televisi, telepon genggam (*handphone*), jaringan internet, *video conference* dan sebagainya. Penerapan sistem PJJ ini pada akhirnya menuntut para siswa untuk mulai membentuk perilaku regulasi diri dalam belajar. Santrock (dalam Effendi, 2017) mengemukakan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan seorang siswa secara mandiri menyusun

rencana terkait strategi belajar dan juga target belajarnya yang hendak dicapai serta pentingnya menuntut tanggung jawab dalam diri dan mengontrol pengetahuan dan berbagai keterampilan yang didapatkannya.

Beragam kesulitan dan dampak dari sistem pembelajaran jarak jauh mulai dirasakan oleh siswa. Dewi, dalam artikel yang diterbitkan oleh Yoursay.id (01/03/2021) berpendapat bahwa PJJ memberikan berbagai dampak salah satunya ialah rasa malas. Rasa malas yang muncul karena dampak dari penerapan PJJ ini menjadi salah satu penyebab menurunnya motivasi siswa dalam belajar maupun mengerjakan tugas, sehingga menimbulkan kebiasaan atau perilaku baru selama pandemi COVID-19 ini, yakni prokrastinasi akademik. Yong (dalam Hidayah & Atmoko, 2014) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik ialah kecenderungan siswa yang irasional dalam hal menunda untuk mengerjakan maupun menuntaskan berbagai tugas akademiknya.

Peneliti mewawancarai salah satu guru BK di SMP Bunda Hati Kudus Jakarta, yang mengajar di kelas VIII SMP. Berdasarkan hasil wawancara, guru BK berpendapat bahwa fenomena penundaan atau prokrastinasi akademik ditemukan pada siswa di SMP BHK, khususnya pada kelas VIII dan IX SMP, lebih besar terjadi saat pembelajaran

jarak jauh daripada saat pembelajaran tatap muka. Bentuk-bentuk penundaan yang paling dominan dilakukan oleh siswa adalah pengerjaan dan pengumpulan tugas.

Fenomena serupa juga ditemukan peneliti selama menjalani praktik mengajar pada salah satu paralel kelas VIII di SMP Bunda Hati Kudus Jakarta. Berdasarkan hasil pengamatan, tingkat keaktifan siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran masih kurang. Hal ini tampak dari sebagian besar siswa tidak menyalakan kamera dan tidak pernah bertanya terkait materi yang disampaikan maupun mencoba mengkomunikasikan kesulitannya dalam memahami materi yang dijelaskan. Para siswa juga kerap kali terlambat dalam mengerjakan maupun mengumpulkan tugas yang diberikan sesuai batas waktu yang telah ditetapkan.

Berdasarkan uraian fenomena permasalahan, maka tujuan penelitian ini untuk: 1) mengetahui tingkat regulasi diri dalam belajar siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta; 2) mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta; 3) mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta.

KAJIAN TEORETIS

Regulasi Diri Dalam Belajar

Istia'dah (2018) berpendapat bahwa *self-regulation* (regulasi diri) dalam bidang belajar disebut sebagai *self-regulated learning* (SRL). Salah satu teori yang menjabarkan SRL ialah teori sosial kognitif. Jayanti, Nurohmah, Himawati dan Maryani (2020) menyebutkan bahwa konsep regulasi diri dalam belajar pertama kali dijelaskan oleh Bandura di dalam teori belajar sosial, yaitu setiap individu mempunyai kemampuan dalam meregulasi diri mengenai gaya belajarnya dengan cara mengembangkan tahap-tahap dalam mengobservasi diri, melakukan penilaian terhadap diri sendiri serta memberikan reaksi untuk dirinya tersebut. Ormrod (dalam Sari, 2018) menyatakan bahwa SRL adalah kemampuan individu untuk mengelola berbagai proses berpikir yang dilakukan secara mandiri agar mampu mencapai kesuksesan dalam tujuan belajarnya.

Ormrod (dalam Pramuadi, 2018) memaparkan 8 karakteristik regulasi diri dalam belajar, terdiri dari: a) penetapan tujuan, yaitu peserta didik menetapkan tujuannya terhadap aktivitas belajar tertentu dalam jangka waktu yang panjang; b) merencanakan, yaitu peserta didik yang mengelola kegiatannya secara mandiri pada umumnya mampu menentukan masa depan

dalam hal menggunakan waktu dengan memiliki sumber-sumber terpercaya terkait tugas belajarnya; c) motivasi diri, yaitu peserta didik umumnya mempunyai semangat belajar yang besar berkaitan dengan kemampuannya untuk memahami tugas belajarnya tersebut dengan baik; d) mengontrol perhatian, yaitu peserta didik berusaha untuk memfokuskan perhatiannya pada materi pelajaran yang dipelajarinya dengan menjernihkan kembali pikiran dari hal lainnya yang dapat mengganggu fokus serta perasaannya; e) penggunaan strategi belajar yang fleksibel, yaitu peserta didik menentukan berbagai strategi belajarnya berdasarkan dari tujuan spesifik yang ingin dicapainya; f) memonitor diri, yaitu peserta didik secara bertahap melihat kemajuan dalam dirinya untuk mencapai tujuan belajarnya; g) mencari bantuan, yaitu peserta didik memerlukan bantuan orang lain dan berusaha untuk mencari bantuan; h) mengevaluasi diri, yaitu peserta didik meninjau kembali apakah dirinya sudah belajar sesuai dengan tujuan belajar yang sebenarnya atau tidak.

Prokrastinasi Akademik

Knaus (2010) menyatakan bahwa asal kata prokrastinasi yaitu dari kata “*pro*” yang berarti mendukung untuk maju, dan kata “*crastinus*” artinya keputusan untuk hari esok. Salah satu sinonimnya yaitu “*cunctation*” artinya menahan atau menunda suatu

pekerjaan untuk diselesaikan di waktu berikutnya.

Ferari, Johnson dan Cown (dalam Setiawan & Mamahit, 2020) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik ialah perilaku individu yang menunda dalam mengerjakan tugas, walaupun sesungguhnya sudah mempunyai keinginan untuk mengerjakan tugas yang diberikan tersebut namun lebih tertarik dengan kegiatan lainnya yang lebih menyenangkan daripada tugasnya.

Ferrari *et.al* (dalam Ulum, 2016) mengemukakan 4 karakteristik dari prokrastinasi akademik, yaitu: a) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, yaitu siswa melakukan penundaan untuk mulai mengerjakan maupun menuntaskannya sampai selesai jika siswa tersebut sudah mulai menyicil untuk mengerjakan tugasnya; b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, yaitu peserta didik yang melakukan penundaan memerlukan tambahan waktu dibandingkan waktu yang biasanya diperlukan terkait pengerjaan sebuah tugas; c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, yaitu seorang prokrastinator kerap kali terlambat dalam memenuhi target maupun batas waktu yang telah ditetapkan, baik dari guru atau dari rencana yang sudah dibuatnya; d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan, yaitu

prokrastinator secara sengaja tidak mengerjakan tugasnya dengan segera, dan malah menghabiskan waktu yang ada dengan melakukan aktivitas lainnya yang terlihat lebih menyenangkan dan menghibur.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini ialah seluruh siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta yang berjumlah 149 siswa. Subjek penelitian dibagi menjadi dua sampel. Sampel data penelitian sebanyak 90 responden yang merupakan siswa kelas 8A, 8B dan 8C, dan sampel ujicoba sebanyak 59 responden yang merupakan siswa kelas 8D & 8E. Penelitian ini diselenggarakan selama enam bulan, dari bulan Agustus 2021 sampai bulan Januari 2022. Penelitian ini diselenggarakan di SMP Bunda Hati Kudus Jakarta.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala penilaian. Skala penilaian terdiri dari 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP) dengan bobot skornya 1; Jarang (JR) dengan bobot skornya 2; Kadang-Kadang (KK) dengan bobot skornya 3; Sering (SR) dengan bobot skornya 4; dan Selalu (SL) dengan bobot skornya 5.

Instrumen yang telah disusun kemudian dilakukan analisis rasional dengan tujuan untuk menyesuaikan pernyataan dengan komponen dan indikator yang telah disusun. Analisis empiris dilakukan untuk menguji uji validitas dan reliabilitas instrumen yang sudah disusun. Berdasarkan hasil uji coba instrumen, diperoleh hasil bahwa instrumen regulasi diri dalam belajar memiliki 81 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen sebesar 0,989; sedangkan instrumen prokrastinasi akademik memiliki 45 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen 0,985. Data penelitian dianalisis menggunakan rumus korelasi *product moment* menurut Pearson dengan bantuan program SPSS 17.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kategori, diketahui dari 90 siswa kelas VIII A, B, C, SMP Bunda Hati Kudus Jakarta, terdapat 32 siswa (35,55%) yang memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar dengan kategori tinggi, 53 siswa (58,89%) dengan kategori sedang, dan 5 siswa (5,56%) dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil klasifikasi, kesimpulannya tingkat regulasi diri dalam belajar siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta rata-rata pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis kategori, diketahui dari 90 siswa kelas VIII A, B, C, SMP Bunda Hati Kudus Jakarta, terdapat 7 siswa (8%) yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori tinggi, 43 siswa (48%) dengan kategori sedang, dan 40 siswa (44%) dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil klasifikasi, kesimpulannya prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta rata-rata berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian melalui bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 17.0 diperoleh nilai korelasi (r) sebesar $-0,421$ dengan probabilitas kesalahan sebesar $0,000$ ($p = 0,000$) yang artinya probabilitas kesalahan lebih sedikit dari taraf signifikansi yang sudah ditentukan yaitu 5% atau $0,05$ ($0,000 < 0,05$). Hasil ini menyatakan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri dalam belajar, semakin rendah prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta, dan sebaliknya.

Ormrod (dalam Sari, 2018) menyatakan bahwa SRL ialah kemampuan individu dalam mengelola proses-proses berpikir yang dilakukan secara mandiri agar mampu mencapai kesuksesan dalam tujuan

belajarnya. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat 32 siswa (35,55%) yang memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar dengan kategori tinggi, 53 siswa (58,89%) dengan kategori sedang, dan 5 siswa (5,56%) dengan kategori rendah. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa rata-rata siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar dengan kategori sedang. Hasil penelitian ini selaras dengan gagasan Ormrod (dalam Pramuadi, 2018) yang menekankan bahwa regulasi diri dalam belajar terdiri dari beberapa karakteristik yaitu penetapan tujuan, merencanakan, motivasi diri, mengontrol perhatian, penggunaan strategi belajar yang fleksibel, memonitor diri, mencari bantuan dan mengevaluasi diri.

Hasil rangkuman komponen regulasi diri dalam belajar menunjukkan bahwa komponen penetapan tujuan memperoleh rata-rata skor 345 dan berada pada urutan pertama dan komponen mencari bantuan memperoleh rata-rata skor 260 dan berada pada urutan terakhir. Berdasarkan rata-rata skor setiap komponen regulasi diri dalam belajar, maka didapatkan hasil yakni komponen tertinggi adalah komponen penetapan tujuan, sedangkan komponen terendah adalah komponen mencari bantuan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas VIII di SMP Bunda Hati Kudus Jakarta memiliki kecenderungan pada

indikator mampu menetapkan tujuan kegiatan belajar serta mampu mengetahui tujuan belajarnya yang hendak dicapai, namun siswa masih perlu meningkatkan komunikasi dengan orang lain terkait belajar maupun meminta bantuan dari orang lain dalam belajar. Hasil ini memperkuat pandangan Pintrich dan Zusbo (dalam Istia'dah, 2018) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan proses konstruk yang aktif saat peserta didik menetapkan tujuan belajarnya lalu melakukan usaha untuk meninjau, meregulasi dan mengorganisir pikiran, dorongan dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi yang berhubungan dengan konteks terhadap lingkungannya.

Ferari, Johnson dan Cown (dalam Setiawan & Mamahit, 2020) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah salah satu perilaku peserta didik untuk menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan, walaupun sesungguhnya peserta didik sudah mempunyai niat atau ingin untuk mengerjakan tugas yang diberikan tersebut namun siswa lebih tertarik dengan kegiatan lainnya yang lebih menyenangkan daripada tugasnya. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 7 siswa (8%) yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, 43 siswa (48%) dengan kategori sedang, dan 40 siswa (44%) dengan kategori

rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa kelas VIII di SMP Bunda Hati Kudus Jakarta memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori sedang. Hasil ini sesuai dengan pandangan Ferrari *et.al*, (dalam Ulum, 2016) yang mengemukakan karakteristik prokrastinasi akademik terdiri dari penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Berdasarkan hasil rangkuman komponen prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa komponen keterlambatan dalam mengerjakan tugas, memperoleh rerata skor 233 dan berada pada urutan pertama dan komponen melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan memperoleh rerata skor 206 dan berada pada urutan terakhir. Berdasarkan rata-rata skor setiap komponen prokrastinasi akademik, maka didapatkan hasil bahwa komponen yang memperoleh rata-rata skor tertinggi adalah komponen keterlambatan dalam mengerjakan tugas, sedangkan komponen dengan rata-rata skor terendah yaitu melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan. Hal ini mengungkapkan bahwa

siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta dalam melakukan tugas yang akan dikerjakan maupun diselesaikan, siswa membutuhkan tambahan waktu untuk mengerjakan tugas, menggunakan waktu untuk persiapan yang berlebihan dan melakukan kegiatan yang kurang penting, sehingga hasil belajar yang didapatkan kurang optimal. Hasil ini mendukung pandangan yang dikemukakan oleh Akinsola (dalam Nafeesa, 2018) yang menjabarkan prokrastinasi akademik sebagai sebuah penghindaran yang siswa lakukan terkait pengerjaan tugas yang semestinya dituntaskan. Seorang prokrastinator lebih suka untuk menggunakan waktu yang dimilikinya dengan orang atau hal lain yang sesungguhnya tidak terlalu bermanfaat daripada mengerjakan tugas yang harus dituntaskan sesegera mungkin.

Hasil analisis korelasional, yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,421$. Dengan demikian, semakin tinggi regulasi diri dalam belajar, semakin rendah prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Bunda Hati Kudus Jakarta, dan sebaliknya. Hal ini sesuai hasil penelitian oleh Rohmaniyah (2018) yang menekankan bahwa

perilaku prokrastinasi akademik akan muncul ketika siswa tidak mampu mengatur dirinya pada saat yang dibutuhkan sehingga perilaku menunda tugas akademik harus diimbangi dengan regulasi diri dalam belajar (SRL). Hasil analisis korelasi ini juga mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Noviyanti, Yusmansyah dan Utaminingsih (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) regulasi diri dalam belajar siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta diperoleh sebanyak 32 siswa (35,55%) yang memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar dengan kategori tinggi, 53 siswa (58,89%) kategori sedang, dan 5 siswa (5,56%) pada kategori rendah. Pada komponen penetapan tujuan, mendapat rata-rata skor sebesar 345 dan berada di urutan pertama. Komponen mencari bantuan, mendapat skor rata-rata sebesar 260 dan berada di urutan kedelapan. Komponen penetapan tujuan merupakan komponen tertinggi, sedangkan komponen mencari

bantuan merupakan komponen terendah dalam variabel regulasi diri dalam belajar; (2) prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta diperoleh sebanyak 7 siswa (8%) yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, 43 siswa (48%) kategori sedang, dan 40 siswa (44%) kategori rendah. Pada komponen keterlambatan dalam mengerjakan tugas, mendapat rata-rata skor sebesar 233 dan berada pada urutan pertama. Komponen melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan, mendapat skor rata-rata 207 dan berada di urutan keempat. Komponen keterlambatan dalam mengerjakan tugas adalah komponen tertinggi, sedangkan komponen melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan merupakan komponen terendah dalam variabel prokrastinasi akademik; (3) Hasil analisis korelasional menyatakan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta, yang artinya semakin tinggi regulasi diri dalam belajar semakin rendah prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar, semakin tinggi

prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus Jakarta.

Saran bagi guru bagi guru mata pelajaran adalah membentuk kelompok belajar bagi para siswa. Guru BK disarankan untuk memberikan layanan bimbingan klasikal, konseling kelompok maupun individual kepada siswa. Siswa kelas VIII SMP Bunda Hati Kudus disarankan untuk mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh guru BK secara kontinu.

DAFTAR PUSTAKA

- Basar, A. M. (2021). Problematika pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi COVID-19 (Studi kasus di SMPIT Nurul Fajri – Cikarang Barat – Bekasi). *Jurnal Edunesia: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 208-218. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/331350-problematika-pembelajaran-jarak-jauh-pad-f67e8dbd.pdf>.
- Dewi, L. (2021, 19 Mei). *Prokrastinasi sebagai kebiasaan buruk yang muncul di masa pandemi*. Yoursay.id. Diakses dari https://yoursay.suara.com/news/2021/03/01/121905/prokrastinasi-sebagai-kebiasaan-buruk-yang-muncul-di-masa-pandemi_
- Effendi, R.M.S. (2017) Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) pada remaja yang kecanduan *game online*. *Jurnal Psikoborneo*, 5(2), 187-191. Diunduh dari <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4362/pdf>.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologi Pendidikan: Terapannya di Kelas*. Malang: Gunung Samudera. Diakses dari <https://books.google.co.id/books?id=h0MyDwAAQBAJ&pg=PA81&dq=prokrastinasi+akademik&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiM4KCK7PvxAhUiHuYKHSTLD6wQ6AEwAXoECAYQAw#v=onepage&q=prokrastinasi%20akademik&f=true>.
- Istia'dah, F.N.L. (2018). Komparasi *self regulated learning* pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(1), 6-13. Diunduh dari https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/download/183/101.
- Jayanti, V.S., Nurohmah, U., Himawati, N.A & Maryani, I. (2020). Analisis *self regulated learning* di Masa Pandemi COVID-19 siswa kelas VI SD Muhammadiyah Sambisari. *Jurnal Fundamental Pendidikan Dasar (FUNDADIKNAS)*, 3(3), 210-215. Diunduh dari <http://journal2.uad.ac.id/index.php/fundadikdas/article/download/2899/pdf>.

- Knaus, W.J. (2010). *End Procrastination Now! Get it Done with a Proven Psychological Approach*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Munir. (2009). *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung: CV Alfabeta. Diakses dari http://file.upi.edu/Direktori/FPMIPA/PRODI_ILMU_KOMPUTER/196603252001121-MUNIR/BUKU/PEMBELAJARAN%20JARAK%20JAUH%20BERBASIS%20TEKNOLOGI%20INFORMASI%20DAN%20KOMUNIKASI%20%28TIK%29.pdf.
- Nafeesa. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (ANTHROPOS)*, 4(1), 53-67. Diunduh dari <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/antrophos/article/view/9884/9183>.
- Noviyanti., Yusmansyah., & Utaminingsih, D. (2019). Hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. *ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(3). Diakses dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19285/13732>.
- Pramuadi, B.A.T. (2018). Hubungan antara Motif Berprestasi dan Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa Kelas XI SMA Don Bosco II Pulomas Jakarta Timur. *Jurnal Psiko-edukasi*, 16(2), 63-78. Diunduh dari <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/1604/1145>.
- Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM Universitas X. *Character: Jurnal penelitian psikologi*, 5(2). Diunduh dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/24847>.
- Sari, M.K. (2018). Hubungan Kemandirian dengan *Self-Regulated Learning* Pada Usia Remaja. *Jurnal Psikoborneo*, 6(1), 109-115. Diunduh dari <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4534/pdf>.
- Setiawan, A. D., & Mamahit, H. C. (2020). Hubungan antara Kemampuan Mengelola Waktu dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Kristoforus I Jelambar Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 18(2), 121-136. Diunduh dari <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/1662/1198>.

Ulum. M.I. (2016). Strategi *self regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi (PSYMPATHIC)*, 3(2), 153-170. Diunduh dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/download/1107/814>.