

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMAN 6 KOTA BOGOR

Fathimah Hasim, Imas Kania Rahman, Hilman Hakiem

Universitas Ibn Khaldun Bogor

fathimah.hasim@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh sikap prokrastinasi akademik siswa yang masih menjadi permasalahan dalam dunia pendidikan. Hal ini menimbulkan penurunan kualitas pemuda Indonesia yang kelak mereka akan menjadi penerus pembangun peradaban Indonesia yang baik dan sejahtera di masa depan. Setiap siswa seharusnya memiliki solusi untuk mengatasi masalah akademik yang dimilikinya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMAN 6 Kota Bogor. Peneliti ingin melihat apakah regulasi diri bisa menjadi solusi dari permasalahan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas X SMAN 6 Kota Bogor tahun ajaran 2018-2019 dengan jumlah 310 siswa. Penelitian ini mengambil 20% dari sampel dari jumlah populasi sehingga didapatkan sejumlah 60 siswa untuk pengambilan sampel. Sampel yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Data-data yang diperoleh melalui analisis data menggunakan *software* SPSS versi 20. Uji prasyarat penelitian ini menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif dengan koefisien koreklasi sebesar 0,465 terletak pada angka indeks 0.40-0.70 yang menyatakan interpretasi antar variabel X dan Y terdapat hubungan yang sedang atau cukup signifikan.

Kata Kunci: pendidikan; regulasi diri; prokrastinasi akademik

ABSTRACT

This research is motivated by the attitude of student academic procrastination which is of the main a problem for students. This leads to a decline in the quality of Indonesian young generation who would later become the successors of building a good and prosperous Indonesian civilization. Every student should have a solution to overcome his academic problems. Therefore, this study aims to determine the relationship between self-regulation and academic procrastination of students at SMAN 6, Bogor. This study uses a quantitative approach with correlation techniques. The population in this study were students of class X of SMAN 6 in Bogor in the academic year 2018-2019 with a total of 310 students. This study took 20% of the sample from the total population so that there were 60 students for sampling. Samples were taken using simple random sampling technique. The data are obtained through data analysis using SPSS version 20. Software prerequisite tests using validity and reliability tests. The results of this study indicate that there is a positive relationship with coefficient correlation as much as 0.465 located at the index 0.40-0.70 which states a moderate relationship between variabel X and Y.

Keywords: *self regulation; academic procrastination; education.*

PENDAHULUAN

Dalam berbagai sejarah dunia, pemuda memiliki semangat yang tinggi dalam memperjuangkan bangsa dan negaranya masing-masing. Tidak hanya itu, para Nabi juga diutus ketika masih muda. Para pengikut Nabi yang bersama-sama membela agama Islam juga memiliki usia yang masih muda. Hal itu sesuai dengan Firman Allah SWT Q.S. Ar-Rum/30:54:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dari air mani yang hina lagi lemah menjadi kuat yang berarti masa muda yang penuh dengan semangat dan kekuatan. Begitu pun dalam sejarah perjuangan bahwa Indonesia, sejak perintisan pergerakan kebangsaan Indonesia, pemuda berperan aktif sebagai ujung tombak dalam mengantarkan bangsa Indonesia yang merdeka, bersatu, dan berdaulat.

Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab II Pasal 3 berbunyi: “Untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Presiden Joko Widodo dalam menyiapkan generasi emas abad 21 mengeluarkan Perpres No. 87 Tahun 2017 tentang Program Penguatan Karakter pasal 3 yang berbunyi: “PPK dilaksanakan dengan menerapkan nilai-nilai Pancasila dan pendidikan karakter terutama meliputi nilai-nilai agama, jujur, toleran, disiplin, bekerja keras, kreatif mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan bertanggungjawab”.

Salah satu tujuan pendidikan dalam UU No. 20 Tahun 2003 dan nilai yang harus diterapkan dalam program penguatan karakter di atas adalah bertanggungjawab. Bertanggung jawab menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia bermakna berkewajiban menanggung; memikul tanggung jawab sedangkan tanggung jawab itu sendiri memiliki makna keadaan wajib menanggung segala sesuatunya (kalau terjadi apa-apa boleh dituntut, dipersalahkan, diperkarakan, dan sebagainya). Maka untuk mewujudkan generasi emas abad 21 dibutuhkan siswa yang bertanggungjawab atas tugas-tugas sekolahnya. Akan tetapi tidak semua siswa bertanggungjawab atas tugas-tugas sekolahnya yang memiliki dampak buruk bagi siswa dan masa depan generasi bangsa Indonesia. Individu yang memiliki kebiasaan menunda-nunda tugas ini dikenal dengan prokrastinator. Menurut Ferrari (Muhid, 2009) prokrastinasi akademik

banyak berakibat negatif dengan melakukan penundaan, maka akan ada banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. (Kuswandi, 2009)

Pada tahun 2016, Steel menyebutkan bahwa Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang berarti “maju”, ke depan, lebih menyukai dan “*crastinus*” yang berarti “besok”. Ini berarti prokrastinasi adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Kurniawan, 2013: 16). (Hasil penelitian Yosh (dalam Priska Devi A., 2008: 3) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar masyarakat dan insan akademik. Sekitar 25% sampai 27% dari pelajar atau mahasiswa mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu masalah dalam lingkup akademis mereka. (Fauziah, 2015: 126)

Wolters pada tahun 2003 menyatakan bahwa prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah. (Fauziah, 2015)

Menurut Ferrari dan Morales (2007), Seo (2008), dan Solomon dan Rothblum (2000), Tuckman (2002), mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku penundaan yang terpola menetap dalam menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak begitu penting, sehingga kinerja menjadi terhambat, yang pada akhirnya menyebabkan hasil yang tidak maksimal. Dalam konteks akademik, Prokrastinasi disebut sebagai prokrastinasi akademik. Secara khusus, Ellis dan Knaus (2002), Husetiya (2010), Solomon dan Rothblum (2000), Steel (2007), menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam bidang akademik yang sengaja dilakukan berulang-ulang meskipun individu yang bersangkutan mengetahui bahwa penundaan yang dilakukan menghasilkan dampak yang buruk. (Qomariyah, 2016)

Pada tahun 1995 Ferrari dkk menyebutkan bentuk-bentuk prokrastinasi ada dua, yaitu (a) Prokrastinasi Fungsional dan Prokrastinasi Disfungsional. (Husetia, 2010). Prokrastinasi fungsional merupakan penundaan pengerjaan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat, sedang prokrastinasi disfungsional merupakan penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah. Prokrastinasi disfungsional kemudian dibagi menjadi dua yaitu prokrastinasi keputusan dan prokrastinasi kebiasaan. (Kuswandi, 2009)

Pada tahun 1995, Ferrari dkk menyebutkan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, Prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator-indikator tertentu yang dapat diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih disukai. (Kurniawan, 2013)

Beberapa hasil penelitian tentang hal yang sama di luar Indonesia juga menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar masyarakat luas dan siswa pada lingkup yang lebih sempit. Sekitar

25% sampai dengan 75% siswa melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam proses akademisi mereka. (Kurniawan, 2013: 4)

Faktor-faktor prokrastinasi yang diuraikan oleh Bernard (dalam Catrunada & Puspitawati, 2009) yaitu: *Anxiety* atau kecemasan, *self-depreciation* yang dapat diartikan sebagai pencelaan terhadap diri sendiri, *low discomfort tolerance* sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, *pleasure-seeking* atau hasrat bersenang-senang sehingga seseorang cenderung enggan melepaskan situasi nyaman yang diperolehnya, *time disorganization* sebagai tidak teraturnya waktu, *environmental disorganization* sebagai berantakan atau tidak teraturnya lingkungan, *poor task approach* yang menandakan adanya pendekatan yang lemah terhadap tugas, *lack of assertion* merujuk pada kurangnya komitmen untuk segera menyelesaikan tugas, *hostility with others* yaitu adanya sikap permusuhan terhadap orang lain, dan *stress and fatigue* yaitu perasaan tertekan dan kelelahan. (Aziz & Rahardjo, 2013)

Masril (2011: 3) mengungkapkan fenomena-fenomena seperti mengerjakan tugas tidak tepat waktu dan terlambat pada kegiatan akademik dapat disebabkan oleh salah satunya faktor internal yang berasal dari dalam diri dan diasumsikan sebagai rendahnya kemampuan regulasi diri. regulasi diri dan *self awareness* sebagai fungsi eksekutif dari cara kerja otak manusia. Hal itu menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan faktor yang vital dari sejumlah variabel non-IQ yang mempengaruhi keberhasilan setiap manusia. (Wicaksana, 2014)

Ghufroon (2010) berpendapat bahwa pengelolaan diri berhubungan dengan peningkatan diri baik dari segi pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal baik yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan individu. Dengan kata lain pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif dalam mencapai tujuan individu. (Rahayu, 2017)

Montalvo (2002), mengemukakan karakteristik peserta didik yang memiliki keterampilan regulasi diri antara lain sebagai berikut: (a) terbiasa mengetahui bagaimana menggunakan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi) yang membantu mereka untuk memperhatikan, mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan menguasai informasi, (b) mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol proses dan mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan individu (metakognisi), (c) memperlihatkan seperangkat keyakinan motivational dan emosi adaptif seperti tingginya kepercayaan diri, memiliki tujuan belajar, mengembangkan emosi yang positif terhadap tugas (senang, puas, dan antusias), memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas dan situasi belajar khusus, (d) mampu merencanakan, mengontrol waktu dan memiliki usaha terhadap penyesuaian tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai atau mencari bantuan dosen dan teman jika menemui kesulitan, (e) menunjukkan usaha yang besar untuk berpartisipasi dalam mengontrol dan mengatur tugas-tugas akademik, iklim, dan struktur kelas. (Rahayu, 2017)

Sebelumnya juga terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu skripsi dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi

Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Prodi BK UNY” yang ditulis oleh Baratama Wicaksana dari Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan teknik kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian tersebut yaitu; ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi pada mahasiswa prodi BK UNY dengan nilai korelasi sebesar 0,937. Variabel regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi tugas akhir skripsi sebesar 87,8 % dan faktor-faktor lainnya memberikan kontribusi sebesar 12,2%. (Wicaksana, 2014)

Selain itu ada pula Jurnal yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang” yang ditulis oleh Fitriya dan Luknawati dari Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Penelitian ini dikategorikan pada penelitian deskriptif jenis korelasional dengan hasil penelitian yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dilihat dari hasil analisis data untuk menguji hipotesis di mana koefisien korelasi (r) -0,755 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Keperawatan melakukan prokrastinasi akademik yang rendah sebanyak 93,49% (115 mahasiswa) dan memiliki regulasi diri yang sedang sebanyak 88,61% (109 mahasiswa). (Fitriya & Luknawati, 2016)

Berdasarkan penelusuran literatur di atas menunjukkan bahwa salah satu masalah pemuda saat ini adalah perilaku prokrastinasi. Undang-undang Republik Indonesia No. 40 Tahun 2009 Pasal 1 Ayat 1 menyebutkan bahwa pemuda adalah warga negara Indonesia yang memasuki periode penting pertumbuhan dan perkembangan yang berusia 16 (enam belas) sampai 30 (tiga puluh) tahun (UUD 45). Maka Peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan studi kasus di SMAN 6 Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi. Peneliti berharap penelitian ini memiliki hubungan positif sehingga regulasi diri bisa menjadi salah satu solusi dari masalah prokrastinasi akademik dalam dunia pendidikan. Peneliti juga berharap hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi dunia pendidikan dan masyarakat luas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud melihat seberapa besar hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMAN 6 yang berada di Jl. Walet No. 13, Tanah Sareal, Kota Bogor, Jawa Barat pada bulan Maret 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMAN 6 Kota Bogor sebanyak 310 siswa. Berdasarkan jumlah populasi maka peneliti mengambil sampel sebesar 20% maka didapatkan sejumlah 60 siswa.

Teknik pengambilan data yang digunakan peneliti adalah dengan kuesioner. Kuesioner yang disusun oleh peneliti terdiri dari 20 item soal variabel X (regulasi diri) dan 20 item soal variabel Y (Prokrastinasi akademik). setelah data diambil, metode

analisis yang digunakan peneliti adalah dengan pengujian statistik korelasi Pearson menggunakan *software* SPSS versi 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diolah melalui *software* SPSS.20 menghasilkan nilai korelasi sebagai berikut:

Tabel 1 Nilai Korelasi

		Regulasi Diri	Prokrastinasi Akademik Siswa
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	,465**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	60	60
Prokrastinasi Akademik Siswa	Pearson Correlation	,465**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas dapat dijabarkan bahwa nilai korelasi antara regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMAN 6 Kota Bogor adalah 0.465. Dalam memberikan interpretasi sederhana terhadap Angka Indeks Korelasi “r” Product Moment (r_{xy}). Nilai r_{xy} sebesar 0.465. Berdasarkan tabel Interpretasi nilai “r”, angka 0.465 yang telah diperoleh bertanda positif. Maka korelasi antara variabel X (Regulasi Diri) dan variabel Y (Prokrastinasi Akademik Siswa) terdapat hubungan yang searah atau berkorelasi positif. Selanjutnya, besarnya r_{xy} (yaitu = 0.465) yang telah diperoleh tersebut berada di antara 0,40-0,70 yang di mana hal itu termasuk ke dalam korelasi *sedang* atau *cukup*. Dengan demikian, secara sederhana dapat kita berikan interpretasi terhadap r_{xy} tersebut, yaitu bahwa *terdapat korelasi positif antara Variabel X dan Variabel Y, dengan tingkat korelasi sedang (hubungan di antara kedua variabel tersebut sedang atau cukup)*.

Selanjutnya langkah yang dilakukan penulis yaitu menguji kebenaran atau kepalsuan dari hipotesis di atas dengan membandingkan besarnya “r” yang telah diperoleh dalam proses perhitungan atau “r” observasi (r_o) dengan besarnya “r” yang tercantum dalam tabel product moment (r_t), dengan derajat besarnya (db) atau *degrees of freedom*-nya (df) adalah 58, kemudian peneliti mengambil angka terdekat yaitu 60. r_t pada taraf signifikansi 5% = 0,254 dan pada taraf signifikansi 1% = 0,330. Melihat besarnya r_{xy} yang diperoleh adalah 0.465 sedangkan r_t masing-masing sebesar dan. dengan demikian ternyata r_{xy} pada taraf signifikan 5% dan ada taraf 1% lebih besar r_t atau:

Pada taraf signifikansi 5% < 0.465

Pada taraf signifikansi 1% < 0.465

Sehingga menarik kesimpulan bahwa terdapat *korelasi positif yang lemah* atau antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMAN 6 Kota Bogor. Maka dari itu Hipotesis non (H_o) ditolak dan hal ini menunjukkan bahwa Hipotesis

Alternatif (Ha) diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh yang sedang antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMAN 6 Kota Bogor.

SIMPULAN

Simpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMAN 6 Kota Bogor, hal ini di dasarkan pada nilai r_{xy} sebesar 0.465 dengan keterangan korelasi positif. Hal ini berarti korelasi antara Variabel X (regulasi diri) dan Variabel Y (prokrastinasi akademik siswa) *terdapat hubungan yang searah* atau terdapat korelasi positif. Berdasarkan pedoman tabel korelasi product moment yang digunakan, dapat dikatakan bahwa antara variabel X dan variabel Y terdapat pengaruh yang *sedang* atau *cukup*. Dengan demikian, *sekalipun terdapat korelasi positif antara Variabel X dan Variabel Y, namun korelasi itu adalah sedang atau cukup*.

Saran Penulis adalah agar peneliti yang mau melanjutkan penelitian ini menggunakan teknik eksperimental dengan suatu metode bimbingan konseling yang dapat meningkatkan regulasi diri siswa dan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik sehingga diperoleh hubungan positif yang kuat di SMAN 6 Kota Bogor.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, H.H. 2015. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung", *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2.
- Fitriya, Luknawati. 2016. "Hubungan antara Regulasi Diri dengan perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang". *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*. Vol.2 No. 1.
- Husetia, Y. 2010. "Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang". Diakses pada 19 Februari 2019, <http://eprints.undip.ac.id/24780>.
- Novianta K, 2009. "Analisis Deskriptif Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Angkatan 2001 dan 2002". *INTUISI, Jurnal Psikologi Ilmiah*. Vol.1.
- Peraturan Presiden No. 87 Tahun 2017 tentang *Program Penguatan Karakter*.
- Qomariyah, N, 2016. "Efikasi Diri, Ketidaknyamanan terhadap Tugas, dan Konformitas Teman Sebaya sebagai Prediktator Prokrastinasi Akademik", tidak diterbitkan.
- Rahayu, R. 2017. "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016-2017", Lampung: Tidak diterbitkan,

- Rizki K. 2013. “Hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang”. Tidak diterbitkan.
- Sukmadinata, N. S., 2010, *Metode Penelitian Pendidikan*,: Anggota Ikapi, Jakarta.
- Undang-Undang Dasar Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*.
- Wicaksana, B, 2014. “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Prodi BK UNY”, Yogyakarta: tidak diterbitkan,