

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Regulated Learning* untuk Mereduksi Perilaku Prokastinasi Akademik Siswa yang Mengikuti Organisasi

Nikmah Maulina, Yusuf Hasan Baharudin, Endang Rifani

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap
maulina.nikmah@gmail.com

Article History

accepted 21/6/2025

approved 28/6/2025

published 31/7/2025

Abstract

The activity of postponing assignments in psychology is known as academic procrastination. Factors causing academic procrastination found in students of SMK Ma'arif NU 1 Rawalo include assignments that are considered less interesting, playing with cellphones, playing, video calls with girlfriends, being busy with organizational activities, and low self-regulation in learning. This study aims to test the Self-regulated learning technique to reduce the level of academic procrastination of students who join organizations at SMK Ma'arif NU 1 Rawalo. The method used is a quasi-experimental design with a nonequivalent (pre-test and post-test) control group design. Sampling was carried out using a purposive sampling technique. Data collection techniques used observation, interviews and academic procrastination questionnaires. The sample in this study amounted to 10 students who actively participate in the PK IPNU IPPNU and Pramuka organizations with a division of 5 students as a control group and 5 students as an experimental group. The data analysis technique used a Paired Sample T-Test, with statistical results showing a significance figure (2-tailed) of $0.001 < 0.005$, which means H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, it can be concluded that self-regulated learning techniques are effective in reducing the level of academic procrastination in students.

Keywords: Academic Procrastination, Group Counseling, Self-regulated learning

Abstrak

Kegiatan menunda-nunda mengerjakan tugas dalam dunia psikologi dikenal dengan istilah prokastinasi akademik. Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik yang ditemukan pada siswa SMK Ma'arif NU 1 Rawalo diantaranya adalah tugas yang dianggap kurang menarik, bermain *handphone*, bermain, *video call* dengan pacar, sibuk kegiatan organisasi, dan rendahnya regulasi diri dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji teknik *Self-regulated learning* untuk mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa yang mengikuti organisasi di SMK Ma'arif NU 1 Rawalo. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan *nonequivalent (pre-test dan post-test) control group design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara dan angket prokastinasi akademik. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa yang aktif mengikuti organisasi PK IPNU IPPNU dan Pramuka dengan pembagian 5 siswa sebagai kelompok kontrol dan 5 siswa sebagai kelompok eksperimen. Teknik analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test*, dimana hasil statistik menunjukkan angka signifikansi (*2-tailed*) yaitu $0,001 < 0,005$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan jika teknik *Self-regulated learning* efektif untuk mereduksi tingkat prokastinasi akademik siswa.

Kata kunci: Prokastinasi Akademik, Konseling Kelompok, Self-regulated learning



PENDAHULUAN

Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan atau masalah yang dilakukan secara berkelompok dimana masing-masing siswa saling mengungkapkan permasalahan yang dialami dan saling memberikan pendapat dan masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Konseling kelompok masuk dalam layanan responsif dimana anggotanya memiliki masalah yang harus segera diselesaikan (Barida, 2023). Konseling kelompok beranggotakan delapan hingga sepuluh siswa dimana guru BK atau konselor bertindak sebagai pemimpin kelompoknya (Diah, 2019). Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan Bapak Ma'ruf selaku Guru BK SMK Ma'arif NU 1 Rawalo pada 11 Juni 2024, diperoleh jika layanan konseling kelompok yang telah diselenggarakan di sekolah meliputi layanan konseling kelompok terapi bagi siswa yang mengalami depresi dan kecemasan, layanan konseling kelompok dukungan pada siswa yang menjadi korban *bullying* atau pelecehan, dan konseling kelompok mengenai keterampilan hidup yang akan berguna bagi masa depan siswa.

Layanan bimbingan yang diberikan seputar pada manajemen waktu belajar yang baik bagi siswa. Namun tidak semua siswa memiliki manajemen waktu yang baik. Bagi siswa yang memiliki manajemen waktu yang buruk akan memiliki kesulitan lainnya dalam pembelajaran salah satunya berupa kesulitan membagi waktu dalam mengerjakan tugas. Maka dari itu siswa harus memiliki manajemen waktu yang baik agar semua kegiatan dapat dilakukan dengan baik (Jannah, 2014). Cara siswa dalam mengerjakan tugas tentu berbeda dimana terdapat siswa yang langsung mengerjakan saat tugas diberikan dan ada pula yang menunda dalam batas waktu tertentu (Zakiah, 2021).

Kegiatan menunda mengerjakan tugas ini dalam dunia psikologi disebut juga dengan istilah prokastinasi. Prokastinasi dibagi menjadi dua yaitu prokastinasi akademik dan nonakademik (Fadul, 2019). Prokastinasi akademik merupakan kecenderungan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dimana tugas tersebut berhubungan dengan bidang akademik (Imanuela, 2023; Ursia, 2019). Hasil observasi yang dilakukan pada bulan Januari-Juni 2024 yang dilakukan dalam empat tahap menunjukkan jika pelaku prokastinasi cenderung menunda mengerjakan tugas dengan berfokus pada kegiatan organisasi, bermain *handphone*, bermain *game*, dan faktor lain dari dalam diri siswa yaitu motivasi belajar siswa yang rendah. Sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa masih tingginya tingkat prokastinasi akademik pada siswa di sekolah (Ramdhani, 2020; Zakiah, 2021; Mujirohawati, 2022; Nisa, 2022; Wardani, 2021).

Hasil wawancara dengan beberapa siswa yang aktif berorganisasi (Asih, Noni, Selma, Safira, dan Trisyana) pada 06 Maret 2024, mereka akan mengerjakan tugas ketika sudah mendekati *deadline* atau bahkan melebihi *deadline*. Hal ini dikarenakan berbagai macam hal seperti menunggu *mood*, bermain, tidak paham dengan materi, dan lebih memilih sibuk dalam kegiatan organisasi dan pada akhirnya telat atau bahkan tidak mengerjakan tugas (Maulina, 2024). Keaktifan berorganisasi berpengaruh positif terhadap prokastinasi akademik siswa dimana semakin rendah keaktifan berorganisasi siswa maka semakin rendah pula prokastinasi akademiknya, sebaliknya semakin tinggi keaktifan organisasi siswa maka semakin tinggi pula tingkat prokastinasinya (Jannah, 2014; Haryanti, 2020; Sindhi Margareta, 2019; Rachmah, 2015; Cindy, 2023).

Salah satu dampak penundaan yaitu akan mendorong siswa kehilangan peluang dan kesempatan yang ada (Nurwalidah, 2020). Hal ini menyebabkan siswa kehilangan kesempatan untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Dampak lain dari perilaku prokastinasi akademik diantaranya adalah banyak waktu terbuang sia-sia, tidak dapat mengerjakan tugas dan jika dikerjakan pun tidak maksimal, kehilangan kesempatan dan peluang, performa akademik menjadi rendah, mengalami gangguan psikologi seperti

cemas, putus asa, panik, kesulitan mengatur waktu, produktivitas terhambat, sulit mencapai target yang diinginkan dan gangguan kesehatan lainnya akibat *stress* seperti mual, pusing, dan kelelahan (Rengganis & Muis, 2021).

Terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi prokstinasi akademik (Fauziah, 2015). Faktor internal yang mempengaruhi prokstinasi akademik adalah faktor fisik, dimana siswa merasa lelah, mengantuk dan capek dikarenakan aktivitas dalam sekolah maupun luar sekolah. Faktor internal kedua adalah faktor psikis, siswa tidak memahami tugas dikarenakan instruksi yang kurang jelas, tidak menguasai materi yang disampaikan, rasa malas yang timbul karena kurangnya motivasi, manajemen waktu yang buruk, menghindari beberapa mata pelajaran yang kurang diminati, dan saat dimana siswa belum *mood* untuk mengerjakan tugas. Faktor eksternal berupa lingkungan, fasilitas untuk mengerjakan tugas tidak mendukung, kurangnya referensi bacaan, *deadline* yang masih lama, bergantung pada teman, kesibukkan diluar sekolah seperti mengikuti organisasi dan kegiatan lainnya, penumpukkan tugas dimana siswa akan mengerjakan tugas ketika sudah banyak (Fauziah, 2015).

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokstinasi akademik meliputi *self-kontrol*, *self-esteem*, *self-efficacy*, *self-awareness*, *self-regulated learning* motivasi akademik, kecemasan dan dukungan sosial, *rasional believe*, gaya penyelesaian masalah yang berfokus pada masalah, sedangkan faktor eksternalnya berupa intensitas penggunaan media sosial (Saraswati, 2017; Usop, 2022). Beberapa faktor penyebab tersebut dapat direduksi menggunakan teknik *Self-regulated learning* melalui konseling kelompok dalam bimbingan konseling (Nisa, 2022). *Self-regulated learning* berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki siswa dalam mengatur, mengontrol dan mengawasi diri mereka sendiri dalam hal metakognisi, motivasi dan perilaku (Pamungkas, 2020; Fitriyah, 2021; Situmorang, 2019; Winiari, 2019). *Self-regulated learning* merupakan kemampuan siswa untuk memperhatikan dirinya sendiri dalam proses belajar yang mengikut sertakan afeksi, kognisi dan perilaku siswa untuk mencapai tujuan belajar (Hamonangan, 2019).

Strategi *self-regulated learning* dengan memberikan perlakuan yang berbeda pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinilai mampu menurunkan tingkat prokstinasi siswa (Saraswati, 2017; Kirana, 2016; Mufidah, 2019; 2019/2020., 2016). Penelitian ini dilakukan dengan berangkat dari rekomendasi penelitian terdahulu dan hasil wawancara dimana terdapat banyak siswa yang melakukan prokstinasi akademik dan belum adanya layanan yang tepat untuk mengatasi hal tersebut. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan Zakiah (Zakiah, 2021), mengemukakan adanya perilaku prokstinasi pada siswa di MTs Bustanul Faizin Besuki Situbondo dalam mengerjakan tugas matematika dengan alasan meliputi lupa, malas, dan menanggapi masih memiliki waktu yang lama untuk mengerjakan tugas hingga melewati batas waktu tidak dikerjakan. Hasil wawancara dengan beberapa siswa yang aktif berorganisasi (Asih, Noni, Selma, Safira, dan Trisyana) pada 06 Maret 2024, penyebab perilaku prokstinasi diantaranya menunggu *mood*, bermain, tidak mudeng dengan materi, dan lebih memilih sibuk dalam kegiatan organisasi dan pada akhirnya telat atau bahkan tidak mengerjakan tugas

Ulum (Ulum, 2016) mengemukakan jika strategi *Self-Regulated Learning* dengan memberikan perlakuan yang berbeda pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinilai mampu menurunkan tingkat prokstinasi siswa. Didukung dengan penelitian oleh Mufidah (Mufidah, 2019) menyatakan pengaruh yang signifikan antara prokstinasi terhadap teknik *Self-Regulated Learning* sebesar 5% pada hasil *pre-test* dan *post-test*. Serta penelitian yang dilakukan oleh Nisa, dkk (Nisa et al., 2022) yang menunjukkan adanya penurunan tingkat prokstinasi yang signifikan pada setiap siklus yang dapat dilihat dari semakin giatnya dalam mengerjakan tugas dan pengumpulan tugas tepat waktu pada tugas yang diberikan oleh guru.

Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada sampel dan populasi penelitian dimana objek penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti organisasi di SMK Ma'arif NU 1 Rawalo. Organisasi di SMK Ma'arif NU 1 Rawalo ada dua yaitu PK IPNU IPPNU dan pramuka. Sehingga responden dan sampel dari penelitian ini akan diambil dari siswa-siswi pengurus dari kedua organisasi tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat prokastinasi akademik siswa yang mengikuti organisasi baik sebelum maupun sesudah diberikan layanan *Self-Regulated Learning* serta untuk mengetahui apakah teknik *Self-Regulated Learning* efektif untuk mereduksi prokastinasi akademik siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis eksperimen kuasi (*quasi experimental design*) dimana terdapat kelompok kontrol namun tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono., 2020). Penelitian akan membandingkan dua kelompok dimana satu kelompok dikenakan layanan konseling berupa konseling kelompok teknik *self-regulated learning* yaitu kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan apapun. Penelitian dilaksanakan di SMK Ma'arif NU 1 Rawalo. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti organisasi PK IPNU IPPNU dan Pramuka. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling* dimana pengambilan sampel mempertimbangkan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria sampling pada penelitian ini peneliti batasi pada siswa organisasi dengan tingkat prokastinasi tinggi yang diukur menggunakan instrument prokastinasi (Sugiyono., 2020). Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Variabel bebas dalam penelitian ini diukur menggunakan skala perilaku prokrastinasi akademik dengan model *Likert* yang menggunakan lima alternatif jawaban, yang merupakan hasil pengembangan yang diadaptasi berdasarkan indikator prokrastinasi akademik dari Schouwenburg (dalam Ferrari, dkk., 1995) yaitu: penundaan memulai dan menyelesaikan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual, kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, takut gagal, dan kurang motivasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, wawancara dan kuisioner (angket). Teknik observasi yang digunakan adalah observasi tidak terstruktur dimana peneliti belum mengetahui dan masih mencari masalah yang akan dikaji dalam penelitian dan non partisipan dimana peneliti melakukan wawancara dengan guru mapel, guru BK, dan siswa. Wawancara tidak terstruktur merupakan wawancara secara bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara dan hanya membuat garis besar hal-hal yang perlu ditanyakan saja (Sugiyono, 2020).

Uji validitas dilakukan untuk mengukur sejauh mana tingkat akurasi dari suatu instrument dalam melaksanakan fungsi pengukurannya (Sugiyono, 2020). Pertama diajukan kepada dua ahli, Bapak Sandi Aji Wahyu Utomo, M. Pd.I dan Ibu Khulaimata Zalfa, M. Pd. Hasil uji validitas instrument pada ahli menunjukkan dari 48 butir item angket prokastinasi akademik, yang lolos untuk uji validitas dan reliabilitas pada siswa sejumlah 38 butir angket. Dengan demikian terdapat 10 butir item angket yang gugur. Kedua dengan rumus koefisien korelasi *product moment pearson* (Lestari & Yudhanegara, 2017), diperoleh 34 item pernyataan yang valid dan 4 item pernyataan yang tidak valid. Uji reliabilitas instrument digunakan untuk mengetahui sejauh mana konsistensi hasil pengukuran, apabila pengukuran dilakukan dua kali atau lebih pada gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama pula (Siregar, 2013). Uji reliabilitas pada instrumen dihitung dengan rumus *Alpha Cornbach*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode statistik Uji T sampel (*Sampel T*

Test) meliputi data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan hasil *post-test*. Data yang diperoleh dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian di SMK Ma'arif NU 1 Rawalo pada tahun ajaran 2024/2025 dimulai pada tanggal 22 Januari 2024 hingga 23 Oktober 2024 sesuai kesepakatan dengan objek penelitian. Setelah peneliti menganalisis hasil *pre-test* yang diberikan pada siswa pada 7 Oktober 2024, didapati 10 siswa yang memiliki tingkat prokstinasi tinggi. Data ini yang kemudian dijadikan sebagai dasar pembentukan kelompok konseling yang akan dilakukan secara berkelompok. Dari 10 siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan pembagian 5 siswa sebagai kelompok kontrol dan 5 siswa sebagai kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen yang akan diberikan layanan konseling kelompok sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan layanan apapun hanya diberi angket *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Table 1 Hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

No	Nama	Pre-Test		Post-Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
Kelompok Ekperimen					
1	GW	104	Tinggi	84	Rendah
2	GH	116	Tinggi	78	Rendah
3	RH	110	Tinggi	85	Rendah
4	ALW	106	Tinggi	72	Rendah
5	AWH	104	Tinggi	81	Rendah
Kelompok Kontrol					
1	RD	103	Tinggi	88	Rendah
2	AH	102	Tinggi	103	Tinggi
3	ABM	103	Tinggi	105	Tinggi
4	BAS	104	Tinggi	102	Tinggi
5	FBP	102	Tinggi	98	Rendah

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa kelompok eksperimen yang terdiri dari 5 siswa dengan kategori tinggi. Setelah diberikan layanan berupa konseling kelompok teknik *self-regulated learning* lalu mengerjakan angket *post-test*, kelima siswa tersebut memiliki prokstinasi dengan kategori rendah. Sedangkan kelompok kontrol yang terdiri dari 5

siswa menjadi perbandingan kelompok eksperimen yang sama-sama memiliki tingkat prokstinasi tinggi dan menunjukkan penurunan namun tidak signifikan layaknya kelompok eksperimen.

Table 2 Paired Samples Test angket kelompok eksperimen dan kontrol

		Paired Differences					t	d f	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test eksperimen - Post-test eksperimen	28.000	7.649	3.421	18.503	37.497	8.186	4	.001
Pair 2	Pre-Test Kontrol – Post-Test Kontrol	3.600	6.804	3.043	-4.849	12.049	1.183	4	.302

Hasil angket yang telah dianalisis menggunakan uji *t paired samples test* menjelaskan mengenai adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen. Hal ini dibuktikan dengan data tabel *paired sample test* bahwa nilai -t hitung < -t tabel. Adapun t hitung dalam penelitian ini senilai 8.186 dan nilai t tabel dengan uji dua sisi adalah 2.776 ($-8.186 < -2.776$) maka H_0 ditolak, yang artinya jika terjadi penurunan tingkat prokstinasi akademik yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning*.

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Konseling Kelompok	Equal variances assumed	.205	.663	-5.018	8	.001	-19.20000	3.82623	-28.02329	-10.37671

Teknik SRL	<i>Equal variances not assumed</i>			-5.018	7.534	.001	-19.20000	3.82623	-28.11914	-10.28086
------------	------------------------------------	--	--	--------	-------	------	-----------	---------	-----------	-----------

3 Tabel Independent Sample Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Hasil tabel uji *independent samples test* menunjukkan bahwa nilai -t hitung < -t tabel. Adapun t hitung dalam penelitian ini senilai 5.018 dan t tabel dengan uji dua sisi yaitu 2.306 sehingga $(-5.018 < -2.306)$ maka H_0 ditolak, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil *post-test* dimana kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self-regulated learning* efektif untuk mereduksi prokastinasi akademik siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rifka Wardani (2021), yang mengatakan bahwa perilaku prokastinasi akademik siswa MAN Wajo dapat direduksi menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self-regulated learning*, serta penelitian Ulfah Nadiyah Mufidah (2019) yang menunjukkan jika layanan konseling kelompok teknik *self-regulated learning* efektif untuk mereduksi tingkat perilaku prokastinasi akademik siswa. Pemberian konseling kelompok teknik *self-regulated learning* menunjukkan perubahan pada siswa dimana siswa dapat lebih bertanggungjawab untuk mengerjakan dan mengumpulkan tugas sebelum tenggat waktu yang diberikan oleh guru.

Jurnal karya Asfira Zakiatun Nisa, dkk (Nisa et al., 2022), hasil penelitian mengatakan jika strategi *Self-Regulated Learning* dinilai dapat menurunkan tingkat prokastinasi akademik siswa sebesar 5,236% dari pra siklus ke siklus I dan sebesar 13,43% dari siklus I ke siklus II. Jurnal karya Aulia Kirana, Riana Sahrani, dan Rahmah Hastuti (Kirana et al., 2016), berdasarkan dengan analisis data penelitian ditemukan bahwa pelatihan *Self-Regulated Learning* efektif untuk mereduksi prokastinasi dengan hasil uji statistik menunjukkan $(p = 0.854 > 0.05)$ dengan signifikansi $(p = 0.001 < 0.05)$. Sejalan dengan penelitian Muhammad Iqbalul Ulum (Ulum, 2016), dimana hasil uji statistik menunjukkan $(p = 0.009 < \alpha = 0.05)$ yang berarti strategi *Self-Regulated Learning* efektif untuk menurunkan tingkat prokastinasi akademik siswa. Hal ini dapat memperkuat jika teknik *Self-Regulated Learning* dinilai efektif untuk mereduksi prokastinasi akademik siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dapat ditarik kesimpulan jika tingkat prokastinasi akademik siswa sebelum diberikan *treatment/layanan* konseling kelompok teknik *Self-Regulated Learning* tinggi. Tingkat prokastinasi akademik siswa menunjukkan penurunan setelah diberikan *treatment/layanan* konseling kelompok teknik *Self-Regulated Learning*. Terdapat penurunan yang signifikan dari prokastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Regulated Learning*. Terdapat penurunan yang tidak signifikan dari prokastinasi akademik siswa pada kelompok kontrol. Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dijabarkan maka saran untuk peneliti selanjutnya untuk memperluas sampel penelitian tidak hanya terbatas pada siswa yang mengikuti organisasi dan menggunakan teknik lain untuk mereduksi prokastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Barida, M. W. (2023). Book_Barida_Buku Ajar Konseling Kelompok.

- Cindy, M. W. (2023). Motivasi Belajar Dan Berorganisasi, Prokrastinasi, Dengan Variabel, SDM. *Pembelajaran Dan Ilmu Sosial*.
- Diah, A. P. (2019). *MODUL KONSELING KELOMPOK Panduan Singkat Penerapan Psikodrama dalam Konseling Kelompok*. FIP UNDIKSHA.
- Fadul, F. M. (2019). Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Karantina Covid-19. *SKRIPSI*.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 123-132.
- Fitriyah, L. &. (2021). The Effect of Self Regulated Learning and Self Efficacy on Students' Learning Outcomes in Archive Subject at SMK Negeri 10 Surabaya. *Jurnal PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1321–1338.
- Hamonangan, R. H. (2019). Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Kontrol Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5-10.
- Haryanti, A. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 41-47.
- Imanuela, R. D. (2023). Pengembangan Instrumen Pengukuran Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 137-147.
- Jannah, M. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 1-8.
- Kirana, A. S. (2016). Intervensi Pelatihan Self-regulated learning dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Slswa (Studi pada Siswa SMPN "X" di Jakarta Barat). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 21–38.
- Lestari, K. E., & Yudhanegara, M. R. (2017). *Penelitian Pendidikan Matematika*. PT Refika Aditama.
- Maulina, N. (2024, 03 06). Hasil Wawancara Dengan Siswa Yang Mengikuti Organisasi Pramuka dan PK IPNU IPPNU SMK Ma'arif NU 1 Rawalo . (A. S. Noni, Interviewer)
- Mufidah, U. N. (2019). Efektivitas Teknik Self-regulated learning Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020. *SKRIPSI*.
- Mujirohrawati, N. &. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 116-124.
- Nisa, A. Z. (2022). Strategi Self-regulated learning Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Tugas Program Linier. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika*, 47-57.
- Nurwalidah, N. (2020). *Hubungan Self Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Teknik Kelistrikan Sekolah SMK 1 Percut Sei Tuan*. 1–12.
- Pamungkas, H. P. (2020). Self Regulated Learning Bagi Mahasiswa : Pentingkah? *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 65-75.
- Rachmah, D. N. (2015). *MOTIVASI BELAJAR SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN KECERDASAN ADVERSITAS DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG AKTIF BERORGANISASI*. Retrieved from <http://bps.go.id>
- Ramdhani, E. S. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *CONSILIUM*, 45-51.
- Rengganis, Y. N., & Muis, T. (2021). *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya*.
- Saraswati, P. (2017). Strategi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi Ilmia*, 210-223.

- Sindhi Margareta, R. &. (2019). *Economic Education Analysis*. Retrieved from Journal Info Artikel: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>.
- Siregar, S. (2013). *etode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. Kencana Pradana Media Group
- Situmorang, E. H. (2019). The Effect of E-Learning, Student Facilitator and Explaining Model Learning and Self-regulated learning on 11th Grade Student Learning Outcomes of Economic Subject in Senior High School 1 Perbaungan School Year 2019-2020. *udapest International Research and Critics in Linguistics and Education*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Cetakan ke 27)*. ALFABETA CV.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi *Self-Regulated Learning* untuk Menurunkan Tingkat Prokastinasi Akademik Siswa. *PSYMPATHIC Jurnal Ilmiah Psikologi*, 153–170.
- Ursia, N. R. (2019). Academic Procastination and Self-Kontrol in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology. *Human Behavior Studies in Asia*.
- Usop, D. S. (2022). Pengaruh Self-Regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 1782–1790.
- Wardani, R. (2021). Penerapan Teknik Self-regulated learning Untuk Mengurangi Prokastinasi Akademik Siswa Di MAN Wajo. *SKRIPSI*.
- Winiari, L. P. (2019). Pengaruh Model Self Regulated Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Dalam Pembelajaran Fisika Kelas XI MIA di SMA Negeri 1 Tembuku. *Jurnal Pendidikan Fisika Undiksha*.
- Zakiah, U. (2021). engaruh Prokastinasi Akademik Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VIII Di MTs Bustanul Faizin Besuki Situbondo Tahun Pelajaran 2021/2022. *SKRIPSI*.