

Hubungan Antara Self-Monitoring dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo

Dhimas Jayadiningrat Haji Putra¹, Ghozali Rusyid Affandi²

¹ Universitas Muhammadiyah Sidoarjo; jayadhimas5@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Sidoarjo; ghozali@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi fenomena prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-monitoring dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi pada penelitian ini berjumlah 1257 siswa, sehingga dari perhitungan menggunakan rumus krejcie Morgan sampel yang digunakan sebanyak 297 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu skala self-monitoring dan skala prokrastinasi akademik. Analisis data pada penelitian ini menggunakan Spearman's Correlations. Hasil penelitian didapatkan nilai $r = -0.163$ serta nilai $p = 0,005$ dimana $0,005 < 0,05$ yang artinya ada hubungan negatif antara variabel self-monitoring dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo.

Keywords: self-monitoring, prokrastinasi akademik, siswa sma

DOI:

<https://doi.org/10.47134/researchjet.v3i2.18>

*Correspondent: Ghozali Rusyid Affandi

Email: ghozali@umsida.ac.id

Received: 26-04-2024

Accepted: 27-05-2024

Published: 29-06-2024



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This research is motivated by the phenomenon of academic procrastination experienced by students of SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. This study aims to determine the relationship between self-monitoring and academic procrastination in students of SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. This research belongs to the type of quantitative research with a correlational approach. The population in this study amounted to 1257 students, so from the calculation using the krejcie Morgan formula the sample used was 297 students who were taken using stratified random sampling technique. Data collection in this study used two psychological scales, namely the self-monitoring scale from the self-monitoring aspect and the academic procrastination scale from the academic procrastination aspect. Data analysis in this study used Spearman's Correlations and the analysis process used the help of the JASP program version 0.13.1.0 for windows. The results showed that the value of $r = -0.163$ and the value of $p = 0.005$ where $0.005 < 0.05$, which means that there is a negative relationship between self-monitoring variables and academic procrastination in students of SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo.

Keywords: self-monitoring, academic procrastination, high school students

Pendahuluan

Pendidikan adalah sebuah proses yang memiliki maksud atau tujuan tertentu yang diarahkan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki manusia baik sebagai manusia atau sebagai masyarakat (Nurkholis, 2013). Untuk dapat menerima setiap jenis pendidikan, individu dituntut untuk dapat memahami materi, mengerjakan pekerjaan rumah dan mengikuti ujian agar individu dapat memahami materi tersebut. Individu terutama remaja gemar mengkritik tentang sekolah, tugas rumah (PR), kurikulum, beserta manajemen sekolah (Arifiana et al., 2020; Praseipida, 2018a; Suárez-Perdomo et al., 2022). Siswa sekolah menengah atas termasuk dalam era pubertas. Era pubertas dimulai menginjak umur 10 - 12 tahun lalu selesai di umur 18-21 tahun. Di masa ini pelajar telah berada di tahap operasional formal, yaitu pelajar dapat berfikir secara absurd, melangsungkan dayapikir yang ilmiah serta mampu menelaah dari penjelasan yang diterimanya. Di era pubertas pun akan berlangsung pergantian sosio-emosional, semacam kebutuhan akan menggapai kebebasan, perselisihan bersama orang tua serta berkeinginan menghabiskan waktu dengan teman sebaya (Praseipida & Fauziah, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki keinginan untuk bebas atas dirinya sendiri, dimana jika siswa tidak dapat mengendalikan dirinya maka akan berdampak negatif pada siswa bahkan dapat mengakibatkan terjadinya prokrastinasi terutama prokrastinasi akademik (Melgaard et al., 2022; Praseipida, 2018).

Fenomena prokrastinasi akademik pernah terjadi di SMA negeri 1 Sungai Ambawang. Menurut (Purwanti & Lestari, 2016) hasil penelitian membuktikan, sebagian besar siswa menunjukkan prokrastinasi menengah yakni penundaan untuk memulai tugas maupun menyelesaikan tugas berada di bagian menengah beserta persentase 75%, keterlambatan mengerjakan tugas berada di bagian menengah beserta persentase 74%, kesenjangan waktu rencana serta kinerja aktual di bagian menengah dengan persentase 71%, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan di bagian menengah beserta persentase 70%. Kualitas prokrastinasi akademik nan menengah, mengindikasikan pelajar kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang menjalankan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi Akademik adalah bentuk spesifik dari prokrastinasi yang berlangsung dalam bidang akademik (Zarrin & Gracia, 2020; Jiao et al., 2011). Pengaruh prokrastinasi akademik yakni keuntungan serta kerugian (Munawaroh et al., 2017). Siswa memegang keuntungan saat menjalankan prokrastinasi akademik lantaran hendak menyelesaikan tugas lebih baik lagi (Li et al., 2020; Tao et al., 2021). Siswa memegang kerugian saat hendak kehilangan peluang buat meningkatkan pengetahuan dengan efektif, kemalasan, serta kelelahan tubuh.

Menurut Triyono, Prokrastinasi akademik, memiliki dampak psikis berupa gangguan emosi negatif (negative emotion) bagi siswa, seperti cemas dan stres (Bytamar et al., 2020; Rahimi & Vallerand, 2021; Triyono, 2018). Kecemasan siswa terjadi ketika melalui perbandingan kinerja antara diri dengan teman - teman, terlalu khawatir atas penilaian, rendahnya kepercayaan diri, merasa tidak siap ujian, rendahnya harga diri, sikap mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan, dan lain - lain.

Fenomena prokrastinasi akademik ini juga diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Peneliti telah melakukan wawancara dengan dua siswa dan menunjukkan bahwa ada prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Hal ini ditunjukkan karena adanya penundaan memulai mengerjakan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas (Zhou et al., 2022).

Ada dua faktor untuk mengidentifikasi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal yang meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu (Putri, 2013). Sedangkan faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Hal ini sejalan dengan harapan peneliti dimana peneliti ingin meneliti tentang faktor internal psikologis yang mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik adalah self-monitoring (Peixoto et al., 2021; Sari et al., 2012).

Self-monitoring adalah keahlian individu memahami isyarat di sekitarnya, dengan secara individual serta situasi yang khusus yang bertujuan merubah penampilannya, demi mewujudkan citra positif yang melingkupi keahlian individu memonitor perilakunya serta kepekaan individu melaksanakan monitoring atas dirinya (Widodo, 2016). Individu yang prototip high self-monitoring, sangat memonitor tingkah laku dengan situasi yang dijumpai. Dampaknya, individu menjadi peka kepada isyarat – isyarat sosial, serta berusaha menunjukkan perilaku; secara verbal serta non verbal terhadap isyarat tersebut (Siagian, 2017).

Berdasarkan paparan diatas siswa dengan self-monitoring tinggi cenderung fokus dan sadar terhadap tugas – tugas akademik di sekolahnya. Sebaliknya, prokrastinasi akademik cenderung dilakukan oleh individu yang memiliki self-monitoring rendah karena memiliki keyakinan diri internal sehingga ia lebih memercayai informasi yang berasal dari dalam dirinya tanpa melihat dan menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya (Sari et al., 2012).

Metode

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pendekatan korelasi. Penelitian korelasi adalah penelitian yang mengaitkan antar dua variabel atau diatasnya pada populasi (Arikunto, 2010).

Peneliti mengumpulkan populasi siswa yang menempuh pendidikan di SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo sebanyak 1.257 siswa, dengan rincian untuk kelas X 350 siswa, kelas XI 440 siswa, dan kelas XII 467 siswa. Berdasarkan rumus krejcie morgon, diketahui jumlah populasi 1.257 siswa dengan nilai kritis kesalahan pengambilan dan didapatkan jumlah sampel sebesar 297 siswa. Teknik yang digunakan yakni proportionate stratified random sampling. Teknik proportionate stratified random sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak serta berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2018).

Skala pada penelitian ini dibuat menggunakan skala Likert. Penelitian ini menggunakan dua skala, yakni skala self-monitoring serta memakai aitem yang sudah dirancang dengan

aspek - aspek self-monitoring yang telah dikemukakan (Santoso & Prasetyo, 2020) tiga aspek self-monitoring yakni expressive self control, social stage presence, serta other directed self present. Dan skala prokrastinasi akademik yang disusun (Roza, 2018) yang mengacu pada aspek - aspek prokrastinasi akademik yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Hasil uji validitas menunjukkan aitem valid yakni : (a) skala self-monitoring didapatkan aitem valid berjumlah 15 aitem, sementara 10 aitem tidak valid yakni aitem nomor 2, 3, 4, 5, 9, 12, 17, 20, 21, dan 23. Skor validitas sekitar 0.263 – 0.658. (b) Skala prokrastinasi akademik didapatkan aitem yang valid berjumlah 17 butir aitem. Skor validitas berkisar antara 0.253 – 0.588 sedangkan 7 butir aitem dinyatakan tidak valid. Aitem yang tidak valid yaitu aitem 2, 4, 6, 11, 16, 22, 24.

Menurut hasil uji reliabilitas didapatkan jawaban reliabilitas skala self-monitoring 0,854 serta reliabilitas skala prokrastinasi akademik 0,828. Jawaban pada kedua skala penelitian menyatakan koefisien reliabilitas mengarah 1,00 serta membuktikan reliabel untuk alat pengumpulan data.

Hasil dan Pembahasan

Menurut uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan signifikansi ($p=0,008^{c,d}$). Dengan hal ini asumsi normalitas tidak terpenuhi dan dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi secara normal yang dimana nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,008 < 0,05$).

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardize d Residual
N		297
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
Most Extreme Differences	Std. Deviation	6,30163022
	Absolute	,062
	Positive	,062
	Negative	-,051
Test Statistic		,062
Asymp. Sig. (2-tailed)		,008 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji linieritas dalam kolom *deviation from linearity* menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,297 yang berarti nilai signifikansi ($p > 0,05$) ($0,297 > 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa data *self-monitoring* dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear.

Tabel 2. Uji Linieritas

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Self-Monitoring	Between Groups	(Combined) Linearity	1998,515	28	71,376	1,141	,290
		Deviation from Linearity	79,838	1	79,838	1,277	,260
			1918,677	27	71,062	1,136	,297
			16758,846	268	62,533		
Within Groups							
Total			18757,360	296			

Menurut uji hipotesis, hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,163$ serta nilai signifikansi 0,001. dimana nilai tersebut $< 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-monitoring* dengan prokrastinasi akademik. Diketahui nilai r sebesar -0.163^{**} dan bernilai negatif, maka arah hubungan antara *self-monitoring* dengan prokrastinasi akademik negatif. Sehingga dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif *self-monitoring* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Semakin tinggi *self-monitoring* semakin rendah prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Begitu pula semakin rendah *self-monitoring* semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Spearman's Correlations				
		Spearman's rho	p	
Self Monitoring	- Prokrastinasi Akademik	-0.163 **	0.005	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Berdasarkan hasil dari tabel besaran efek dari Dr Mark Goss-Sampson (2019) diketahui nilai besaran efeknya yaitu (-0.163) dan tergolong kecil.

Tabel 4. Besaran Efek (Dr Mark Goss-Sampson)

Uji	Perhitungan	Sangat Kecil	Kecil	Sedang	Besar
Korelasi	Koefisien korelasi (r)	$< 0,1$	0,1 - 0,3	0,3 - 0,5	$> 0,5$
	Spearman's Rho	$< 0,1$	0,1 - 0,3	0,3 - 0,5	$> 0,5$
	Kendall's tau	$< 0,1$	0,1 - 0,3	0,3 - 0,5	$> 0,5$
	Regresi majemuk	Koefisien korelasi majemuk (R)	$< 0,1$	0,1 - 0,3	0,3 - 0,5

Berdasarkan hasil tabel kategori skor subjek diatas, maka dapat diambil kesimpulan mengenai skala *self-monitoring* yaitu, terdapat 41 siswa berada pada golongan yang rendah, 225 siswa berada pada golongan yang sedang, dan 31 siswa berada pada golongan yang tinggi.

Pada skala prokrastinasi akademik hasil dari kategorisasi subjek berdasarkan tabel diatas yaitu, terdapat 37 siswa berada pada golongan yang rendah, 213 siswa berada pada golongan yang sedang, serta 47 siswa berada pada golongan yang tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo memiliki tingkat *self-monitoring* yang sedang dan tingkat prokrastinasi akademik yang cenderung sedang.

Tabel 5. Kategorisasi data

Kategori	Skor Subjek		
	Regulasi Emosi Akademik		Stres
	Siswa	%	Siswa
Tinggi	41	14%	37
		12%	
Sedang	225	76%	213
		72%	
Rendah	31	10%	47
		16%	
Jumlah	297	100%	297
		100%	

Menurut uraian yang telah dijabarkan, uji analisis penelitian yang diperoleh menunjukkan koefisien korelasi sejumlah -0.163 serta taraf signifikansi $0,001$. Dimana $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dengan stres akademik. Diketahui nilai besaran efeknya besar dengan nilai (-0.163) dan bernilai negatif, maka arah hubungan antara *self-monitoring* (x) dengan prokrastinasi akademik (y) adalah negatif. Artinya, terdapat korelasi negatif antara *self-monitoring* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo, sehingga semakin tinggi *self-monitoring* semakin rendah prokrastinasi akademik siswa. Begitu pula semakin rendah *self-monitoring* semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.

Berdasarkan tabel kategorisasi skor subjek skala *self-monitoring* terdapat 41 siswa berada pada golongan rendah, 225 siswa berada pada golongan yang sedang, dan 31 siswa berada pada golongan yang tinggi. Pada skala prokrastinasi akademik terdapat 37 siswa berada pada golongan yang rendah, 213 siswa berada pada golongan yang sedang, serta 47 siswa berada pada golongan yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo memiliki tingkat *self-monitoring* dan tingkat prokrastinasi akademik yang cenderung sedang.

Berdasarkan studi terdahulu yang telah dilaksanakan oleh (Praseipida & Fauziah, 2018a) *self-monitoring* memegang korelasi yang relevan atas prokrastinasi akademik dan siswa. Siswa *self-monitoring* tinggi berupaya sebagai individu yang baik di tempat serta waktu yang pas. Maka siswa itu mempunyai motivasi tinggi untuk merubah tiggah lakunya sesuai tuntutan yang ada, termasuk tuntutan mengerjakan tugas akademik.

Prokrastinasi Akademik adalah bentuk spesifik dari prokrastinasi yang berlangsung dalam bidang akademik (Nugroho, 2017). Prokrastinasi akademik melingkupi pemahaman menuntaskan tugas – tugas akademik ataupun melaksanakan aktivitas akademik semacam menulis esai, belajar untuk persiapan ujian, menuntaskan tugas sekolah, atau membaca buku pelajaran. Namun, untuk suatu sebab tertentu siswa tidak mampu mendorong diri sendiri untuk melaksanakannya serta menunda dilain waktu (Jiao et al., 2011b). Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan bahwa subjek penelitian mengalami beberapa kondisi prokrastinasi akademik. Hal ini juga diperkuat ketika peneliti melaksanakan survey awal kepada subjek dimana sebanyak 75% siswa menunda untuk memulai mengerjakan tugas serta lebih memilih melaksanakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Faktor – faktor prokrastinasi akademik menurut (Prastya Wahyu Putri, 2013) terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. juga menuturkan bahwa faktor internal individu seperti kondisi psikologis individu dimana didalamnya terdapat trait kepribadian ikut memengaruhi timbulnya penundaan seperti kontrol diri, tendensi memonitor maupun mengendalikan perilaku menurut isyarat eksternal sesuai bagaimana individu lain merespon ataupun berpedoman pentunjuk internal seperti keyakinan seseorang dan sikapnya disebut sebagai *self-monitoring* (Sari et al., 2012b).

Siswa yang mempunyai *self-monitoring* tinggi akan ada tendensi mengamati maupun mengontrol tingkah laku dirinya serta meninjau tingkah laku individu disekelilingnya maka individu tersebut menepatkan performa sosial dirinya yang pantas beserta yang dikehendaki lingkungannya(Sari et al., 2012b). Siswa yang mempunyai *self-monitoring* tinggi jua tendensi tanggap atas isyarat – isyarat dalam lingkungan sosialnya. Maka individu yang mempunyai *self-monitoring* tinggi tendensi mempunyai tingkat prokrastinasi akademik kecil. Sebab siswa yang mempunyai *self-monitoring* menggambarkan siswa tanggap akan isyarat – isyarat disekitarnya maka dirinya mampu mengatur tingkah lakunya (Praseipida & Fauziah, 2018a).

Penelitian dari (Arvianola et al., 2016) dengan judul “Teknik *Self-Monitoring* Untuk Meningkatkan Disiplin Tata Tertib Peserta Didik di Sekolah”. Menunjukkan bahwa *self-monitoring* mampu meningkatkan tata tertib peserta didik di sekolah. Keefektifan *self-monitoring* mampu membantu peserta didik meningkatkan tanggungjawab dan membentuk perilaku mandiri sesuai dengan peraturan sekolah. Hal ini mampu menghambat perilaku siswa yang tidak disiplin dan tidak bertanggung jawab seperti prokrastinasi akademik.

Self-monitoring juga mampu meningkatkan perilaku siswa untuk belajar di rumah. Berdasarkan penelitian dari (Adi, 2011) bahwa teknik *self-monitoring* yang disertai dengan penggunaan *self-reinforcement* efektif untuk menghasilkan perilaku belajar siswa di rumah.

Hal ini memicu siswa untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik ketika mengerjakan tugas di rumah.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self-monitoring* mampu untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik. Siswa yang mempunyai *self-monitoring* tinggi tendensi tanggap atas isyarat – isyarat dilingkungan sosialnya. Sebab individu mempunyai *self-monitoring* tinggi tendensi mempunyai prokrastinasi akademik kecil. Disebabkan siswa yang mempunyai *self-monitoring* menggambarkan siswa yang tanggap atas isyarat – isyarat disekitarnya, maka dirinya mampu mengatur tingkah lakunya (Praseipida, 2018b). Hal ini membuktikan semakin tinggi *self-monitoring* terjadi pada siswa semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan, semakin rendah *self-monitoring* yang ada pada siswa semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik.

Keterbatasan penelitian ini adalah peneliti hanya terbatas pada mengungkap korelasi antar variabel *self-monitoring* terhadap prokrastinasi akademik. Masih banyak variabel yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik seperti motivasi berprestasi, *self regulated learning*, serta konsep diri akademik yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik.

Simpulan

Berdasarkan hasil riset bahwa hipotesis diterima, artinya adanya hubungan negatif self-monitoring dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Berdasarkan hasil uji asumsi didapatkan data self-monitoring dengan prokrastinasi akademik tidak berdistribusi normal serta memiliki hubungan yang linier. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi spearman rho membuktikan koefisien korelasi - 0.163 beserta taraf signifikansi $0,005 < 0.05$. sehingga bisa disimpulkan ada korelasi negatif yang relevan antara self-monitoring dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo. Diketahui nilai besaran efek self-monitoring terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai spearman rho = -0.163 tergolong kecil.

Daftar Pustaka

- Adi, K. J. (2011). Efektivitas Teknik Self Monitoring Untuk Meningkatkan Perilaku Belajar Di Rumah. *JP3*, 1(1), 1–9.
- Arifiana, I. Y., Rahmawati, H., Hanurawan, F., & ... (2020). Stop academic procrastination during Covid 19: Academic procrastination reduces subjective well-being. *KnE Social ...*. <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Social/article/view/8220>
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arvianola, D. A., Muslim, M., & Hidayat, S. W. (2016). Teknik Self Monitoring untuk Meningkatkan Disiplin Tata Tertib Peserta Didik di Sekolah. *Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, 4(December), 1–6.
- Bytamar, J. M., Saed, O., & ... (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology*.

- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.524588/full?ref=blog.alexanderfyoung.com>
- Jiao, Q. G., Daros-voseles, D. A., Collins, K. M. T., & Onwuegbuzie, A. J. (2011a). Academic Procrastination And The Performance Of Graduate-Level Cooperative Groups In Research Methods Courses. *Journal of Scholarship of Teaching and Learning*, 11(1), 119–138.
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360131520301998>
- Melgaard, J., Monir, R., Lasrado, L. A., & ... (2022). Academic procrastination and online learning during the COVID-19 pandemic. *Procedia Computer ...*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877050921022195>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Nugroho, Y. W. (2017). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. In *Universitas Negeri Semarang*. UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG.
- Nurkholis. (2013). Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 24–44.
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & ... (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of ...* <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09636-9>
- Praseipida, A. K. N. (2018). *Hubungan Antara Self Monitoring Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto*. Universitas Diponegoro.
- Praseipida, A. K. N., & Fauziah, N. (2018a). Hubungan Antara Self monitoring Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Purwokerto. *Empati*, 7(2), 1–8.
- Prastya Wahyu Putri. (2013). Analisis Faktor Prokrastinasi Akademik (Studi pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2009 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). In *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Purwanti, & Lestari, S. (2016). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang*.
- Putri, P. W. (2013). *Analisis Faktor Prokrastinasi Akademik (Studi pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2009 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rahimi, S., & Vallerand, R. J. (2021). The role of passion and emotions in academic procrastination during a pandemic (COVID-19). *Personality and Individual Differences*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921002270>
- Roza, F. (2018). *Hubungan Antara Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan*. Universitas Sumatera Utara.

- Santoso, A. K., & Prasetyo, A. R. (2020). *Hubungan Self Monitoring Dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget Pada Siswa SMA Islam Al Azhar 14* (Vol. 9, Issue Nomor 6).
- Sari, N. A., Dewi, E. K., & Kristiana, I. F. (2012). *Hubungan Antara Self-Monitoring Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Siagian, N. S. (2017). *Korelasi Antara Self Monitoring Dan Customer Orientation Pada Perawat Di Rumah Sakit*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & ... (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & ...*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360131522000306>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D* (27th ed.). Alfabeta.
- Tao, X., Hanif, H., Ahmed, H. H., & Ebrahim, N. A. (2021). Bibliometric analysis and visualization of academic procrastination. *Frontiers in Psychology*.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.722332/full>
- Triyono. (2018). Prokrstinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Widodo, B. P. (2016). *Hubungan Antara Self Monitoring Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zarrin, S. A., & Gracia, E. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*.
<https://eric.ed.gov/?id=EJ1261814>
- Zhou, M., Lam, K. K. L., & Zhang, Y. (2022). Metacognition and academic procrastination: A meta-analytical examination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive ...*
<https://doi.org/10.1007/s10942-021-00415-1>