



Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Munawwir Yogyakarta

Nani Handayani

Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta; Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281

Abstrak

Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Munawwir cenderung memiliki permasalahan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Munawwir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei dengan responden penelitian berjumlah 317 mahasiswa dari 15 kompleks di Pesantren Al-Munawwir. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian *Procrastination Scale* milik Tuckman yang telah dimodifikasi dan skala regulasi diri yang disusun oleh peneliti. Validitas dalam skala regulasi diri menggunakan validitas isi melalui *expert judgement*. Validitas skala prokrastinasi dari Tuckman menggunakan uji validitas Confirmatory Factor Analysis CFA dan memperoleh hasil model fit RMSEA (The Root Mean Square Error of Approximation) sebesar 0,08. Reliabilitas dalam skala penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach dengan hasil sebesar 0,853 pada skala prokrastinasi akademik serta sebesar 0,850 pada skala regulasi diri. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis regresi linear sederhana.

Regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($R^2=0,318$, $F(1, 315)= 147,2$, $p < 0,005$) Regulasi diri memberikan pengaruh sebesar 31,8% terhadap prokrastinasi akademik. Adapun garis persamaan regresi yang diperoleh yaitu $Y= 119.414 -0.465 (X)$.

Kata Kunci: regulasi diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa.

Abstract

Students at Pondok Pesantren Al-Munawwir tend to need help with academic procrastination. This study aims to examine the effect of self-regulation on academic procrastination in students at Pondok Pesantren Al-Munawwir. This study used a quantitative approach with 317 respondents from 15 complexes in Pesantren Al-Munawwir. This study used Tuckman's Procrastination Scale research instrument that has been modified and the self-regulation scale prepared by the researcher. Validity in the scale of self-regulation using the validity of the contents through expert judgment. The validity of the procrastination scale from Tuckman using Confirmatory Factor Analysis CFA validity test and obtained the fit model RMSEA (the Root Mean Square Error of Approximation) of 0,08. The reliability of the academic procrastination scale was 0,853 on the scale of academic procrastination and 0 850 on the self-regulation scaled in this study are descriptive and simple linear regression analyses.

Self-regulation significantly affects academic procrastination ($R^2 =0,318$, $F (1, 315)= 147.2$, $p < 0,005$) self-regulation has an effect of 31.8% on academic procrastination. The regression equation obtained is $Y= 119,414 -0,465 (X)$.

Keywords: *self-regulation, academic procrastination, students.*

Pendahuluan

Prokrastinasi merupakan suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau pekerjaan (Stell, 2010). Lay (dalam Gunawinata dkk., 2008) mengartikan prokrastinasi sebagai sebuah penundaan atau menunda mengerjakan sesuatu tugas untuk beberapa waktu ke depan, sebab tugas tersebut dianggap berat, kurang menyenangkan dan menarik. Sapadin dan Maguire (dalam Hendrayanti, 2006) menyatakan bahwa prokrastinasi itu pada hakikatnya membawa resiko yang tinggi dalam kehidupan setiap individu yang melakukannya, terutama apabila prokrastinasi telah menjadi sesuatu hal yang terjadi secara konsisten dan berkelanjutan. Tingginya tingkat prokrastinasi jika dibiarkan akan berdampak terhadap kerentanan psikologis mahasiswa, seperti merasa sangat cemas, stress dan depresi (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014).

Prokrastinasi yang sering terjadi di ruang lingkup akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik (Fibrianti, 2009). Prokrastinasi akademik merupakan salah satu perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas akademik (Muyana, 2018:45). Suatu penundaan dapat dikatakan prokrastinasi akademik ketika dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan dalam tugas akademik (Ghufron & Risnawati, 2012:155). Menurut Ferrari dan McCown (1995) faktor-faktor penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik antara lain terdapat dua macam, yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu, meliputi faktor fisik seperti kelelahan dan faktor psikologis seseorang, meliputi tipe

kepribadian dan motivasi. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti kuantitas tugas yang menuntut penyelesaian segera atau bersamaan, kontrol atau pengawasan, dan pola pengasuhan orang tua.

Prokrastinasi adalah jenis dari anti motivasi yang berhubungan dengan rendahnya regulasi diri, efikasi diri, dan self-esteem dan berasosiasi dengan tingginya kecemasan serta stres (Klassen, dkk., 2009). Menurut Park dan Sperling (2012) prokrastinasi lebih dipengaruhi oleh regulasi diri yang buruk dan adanya perilaku untuk menghindar dari tugas. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) bahwa prokrastinasi terjadi akibat gagalnya regulasi diri. Ketika sistem regulasi diri seseorang mengalami kemunduran, banyak dampak negatif yang akan muncul. Penelitian yang dilakukan Burhan dan Herman (2019:5) menjelaskan bahwa dampak negatif yang ditimbulkan dari prokrastinasi akademik mahasiswa adalah munculnya perasaan menyesal dan bersalah terhadap diri sendiri karena memiliki kebiasaan menunda, kurang optimalnya tugas yang dikerjakan karena sedikitnya waktu yang digunakan dan terakhir adanya sanksi yang diberikan oleh dosen mata kuliah karena tidak memenuhi deadline yang diberikan oleh dosen tersebut. Umumnya prokrastinator mengalami susah mencapai hasil belajar yang maksimal dan memiliki kesejahteraan yang rendah pada mahasiswa (McCloskey & Scielzo, 2015).

Bandura (dalam Alwisol, 2009) yakin bahwa manusia menggunakan strategi proaktif maupun reaktif untuk meregulasi dirinya sendiri. Menurut Zimmerman (dalam Ghufron & Rini Risnawati, 2014) regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan

metakognisi, motivasi, dan perilaku. Ketiganya tersebut merupakan aspek regulasi diri yang diaplikasikan dalam belajar. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik maka akan mengembangkan ilmu yang dimiliki dan meningkatkan motivasi dalam belajar, dapat mengendalikan emosi, memantau secara periodik kemajuan target belajar, serta dapat mengevaluasi dan beradaptasi pada apa yang diperlukan, sehingga dapat menunjang prestasi akademik (Santrock, 2005). Oleh karena itu kemampuan regulasi diri yang baik diperlukan oleh mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan, agar memiliki tanggung jawab yang besar teradap diri dan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditargetkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardina dan Wulan (2016) menunjukkan bahwa pengaruh yang dihasilkan oleh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah 29,3% dan sisanya 70,7% dipengaruhi oleh faktor lain, Kemudian penelitian yang dilakukan Hendrianur (2015:539) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat prokrastinasinya semakin rendah.

Dalam tahapan perkembangan, mahasiswa pada umumnya masuk ke dalam masa dewasa awal. Menurut Erikson (dalam Alwisol, 2011), pada masa dewasa awal seseorang cenderung memiliki karakteristik yang sudah menunjukkan perubahan yakni lebih bertanggung jawab dalam memainkan peran. Selain itu, pada masa dewasa awal seseorang telah memiliki identitas positif yang tentu akan menghasilkan kemampuan seseorang dalam memutuskan secara bebas mengenai sesuatu yang akan dilakukan, seperti kemandapan pengendalian diri dalam

memilih suatu pekerjaan maupun aktivitas yang lebih bermanfaat (Erikson, 2011). Oleh karena itu, pada tahap masa dewasa awal, mahasiswa sudah mampu menyadari dan memilih beberapa solusi yang terbaik dalam memecahkan suatu masalah dalam kehidupannya (Jan Sinnott, 2004:57).

Prokrastinasi pada umumnya dialami oleh semua mahasiswa, tidak terkecuali mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Munawwir Yogyakarta. Hal tersebut dikarenakan kegiatan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren tidak hanya difokuskan dengan kuliah, belajar dan mengerjakan tugas akademik melainkan diberlakukan kegiatan lain seperti mengaji Al-Quran, menjalankan kepengurusan pondok, madrasah diniyah dan lain sebagainya. Ustad Ahmad Nuthqi Hikam selaku Pengelola Komplek R Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Munawwir Yogyakarta, menyatakan bahwa kegiatan anak pesantren mahasiswa umumnya menerapkan aturan yang sama, mereka menekankan materi pesantren pada pagi dan sore hingga malam hari dengan mengaji kitab, mengaji al-qur'an dan belajar berorganisasi dalam kepengurusan pondok, sementara siang hingga sore hari digunakan untuk berkegiatan di kampus. Pondok Pesantren Al-munawwir merupakan salah satu pondok pesantren mahasiswa yang memiliki jumlah santri paling banyak diantara pondok pesantren mahasiswa lainnya. Setiap tahun rata-rata penambahan jumlah santri di Pondok Pesantren Al-munawwir sebanyak 172 orang (15,7%) santri putra dan santri putri sebanyak 143 orang (25,83%) dengan perbandingan santri yang masuk lebih banyak dibanding santri yang keluar (Slamet, 2000).

Padatnya kegiatan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren akan menumbuhkan kemampuan regulasi diri yang baik. Hal ini dikarenakan keberhasilan

seseorang dalam melakukan regulasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung salah satunya adalah faktor lingkungan (Pratiwi & Wahyuni, 2019). Namun, kurangnya kemampuan regulasi diri seseorang dalam kemampuan berfikir, proses berfikir dan memotivasi individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan dapat mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa (Steel, 2007).

Wawancara terhadap mahasiswa-mahasiswa pondok yang menunda dalam mengerjakan tugas akademik ditemukan bahwa penyebab utama melakukan prokrastinasi adalah belum memprioritaskan tugas akademik. Para mahasiswa tersebut lebih memilih melakukan kegiatan lain, dan cenderung kurang dalam memiliki motivasi mengerjakan tugas padahal tugas akademik perlu dikerjakan dengan cepat dan tepat agar sesuai dengan tujuanyang diinginkan. Selain itu, tampaknya regulasi diri memiliki peranan penting dalam perilaku penundaan tugas akademik oleh mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ferrari dan Diaz-Morales (2007) dimana mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan rendahnya regulasi diri, tidak adanya motivasi dari kesadaran diri, serta mengalami kecemasan sosial dan takut gagal.

Penelitian yang dilakukan oleh Handy Susanto (2006), menyebutkan bahwa regulasi diri mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan proses pendidikannya. Kemampuan regulasi diri meliputi bagaimana kemampuan individu dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar dan kemampuan untuk membagi waktu antara belajar dan kegiatan lain. Oleh karena itu, apabila kemampuan regulasi diri dalam diri tidak berkembang dengan optimal maka tujuan yang ingin dicapai

tidak dapat dicapai dengan optimal. Begitu juga sebaliknya, apabila regulasi diri dapat berkembang dengan optimal maka tujuan dapat dicapai dengan optimal. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren cenderung memiliki permasalahan dalam prokrastinasi terutama dalam bidang akademik, maka hipotesis dari penelitian ini adalah adanya pengaruh negatif antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al-munawwir.

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei (Creswell, 2016). Penelitian survei digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data informasi tentang populasi yang besar dengan menggunakan sampel yang relatif lebih kecil. Selain itu, penelitian survei juga digunakan untuk memecahkan masalah-masalah isu skala besar yang aktual dengan populasi sangat besar, sehingga diperlukannya sampel ukuran yang besar.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak, Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Februari 2021 hingga bulan Oktober 2021.

Target/Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta Tahun Pelajaran 2020/2021, baik yang berjenis kelamin putra maupun putri. Secara keseluruhan, Pondok Pesantren Al-munawwir Krapyak terdapat 25 komplek. Akan tetapi, tidak keseluruhan komplek yang populasinya santri berstatus sebagai

mahasiswa, hanya terdapat 15 komplek yang populasinya merupakan santri yang berstatus sebagai mahasiswa yaitu sejumlah 1489 santri yang berstatus sebagai santri dan mahasiswa aktif di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta Tahun Pelajaran 2020/2021. Banyaknya populasi dan luasnya cakupan sampeldari penelitian ini sehingga tidak diketahuijumlah sampel secara pasti, oleh karena itu pengambilan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin yang menghasilkan jumlah sampel yang harus didapatkan yaitu 317 sampel (Setiawati, 2017).

Prosedur.

Prosedur yang dilakukan pada penelitian ini yaitu melakukan studi pendahuluan untuk memastikan bahwa fenomena tersebut benar terjadi pada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Munawwir, Yogyakarta. Selanjutnya, pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui media sosial untuk mendapatkan data hasil penelitian yang berbentuk kuantitatif.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik kuesioner yang disajikan dalam formulir online. Menurut Bungin (2011) kuesioner atau angket adalah serangkaian daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, yang kemudian dikirim untuk diisi oleh responden.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berbentuk skala dengan empat pilihan jawaban. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala regulasi diri.

Skala Prokrastinasi yang digunakan merupakan alat ukur yang dimodifikasi

dari TPS (*Tuckman Procrastination Scale*) yang dikembangkan oleh B.W. Tuckman (1991). Jumlah item pada skala Prokrastinasi di atas adalah 35 item. Skala *favorable* berjumlah 24 item, dan skala *unfavorable* berjumlah 11 item.

Skala Regulasi Diri yang digunakan merupakan alat ukur yang disusun oleh peneliti yang merujuk pada aspek-aspek regulasi diri menurut teori regulasi diri dari Zimmerman (1989). Jumlah item pada skala Regulasi Diri di atas adalah 34 item. Skala *favorable* berjumlah 20 item, dan skala *unfavorable* berjumlah 13 item.

Teknik analisis data

Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif untuk mengetahui kategori tingkat regulasi diri dan prokrastinasi akademik, uji normalitas, dan uji hipotesis menggunakan uji analisis regresi linear sederhana

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian ini diperoleh dari 317 mahasiswa Pondok Pesantren Al-munawwir melalui kuesioner *online*. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai *Asymp. Sig.* sebesar $\alpha = 0,000$ ($p < 0,05$) hal tersebut menunjukkan bahwa nilai plebih kecil dari 0,05 artinya Hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima yang menunjukkan bahwa regulasi diri (X) dapat memprediksikan prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al-munawwir.

Hasil nilai koefisien determinasi (R Square) dalam penelitian ini sebesar 0,318. Hasil tersebut menunjukkan besarnya kontribusi regulasi diri dalam prokrastinasi akademik adalah sebesar 31,8%. Sementara itu untuk 68,2% lainnya merupakan

sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Pengaruh yang dihasilkan oleh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik bersifat negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Pada penelitian ini, diketahui hasil kategorisasi prokrastinasi akademik menunjukkan hasil sedang cenderung rendah. Terdapat beberapa faktor yang dapat mendasari mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi. Ferrari (Zakiah, Hidayati & Setyawan, 20105) mengemukakan terdapat faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi pada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al- munawwir adalah bagaimana kondisi fisik dan psikologis individu dalam menghadapi padatnya kegiatan pondok.

Mahasiswa dengan kondisi fisik sehat tentu akan melakukan kegiatan dengan baik sesuai yang diinginkan, mereka cenderung dapat melakukan kewajiban seperti mengaji, berorganisasi pondok, mengikuti kegiatan rutin pondok serta dapat mengerjakan tugas kampus dengan optimal sesuai dengan apa yang diharapkan. Kondisi fisik mahasiswa yang tidak sehat akan berpengaruh pada proses belajar mahasiswa yang mana mahasiswa lebih cepat merasa lelah, lesu, mudah mengantuk, sehingga tidak ada gairah untuk melakukan suatu pekerjaan (Rosanjayana : 2013). Sedangkan untuk kondisi psikologis, pola kepribadian yang dimiliki individu yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Leonova, Kuznetsova, dan Barabanshchikova (2010) menunjukkan

bahwaseseorang yang memiliki regulasi diri yang baik individu memiliki reaksi diri yang baik dalam melakukan suatu pekerjaan. Mahasiswa pondok yang memiliki tingkat regulasi diri tinggi memiliki kepedulian terhadap tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa yang tinggal di pondok, mereka akan berusaha semaksimal mungkin untuk dapat memonitor diri (*self monitoring*) agar kegiatan mengaji pondok dan tugas akademikkampus dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan sehingga tidak menimbulkan tekanan- tekanan psikologis yang dapat menghambat kegiatan mahasiswa.

Pada penelitian ini hasil kategorisasi regulasi diri menunjukkan sedang cenderung tinggi. Kondisi ini dapat dijelaskan bahwa mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang memiliki perencanaan terarah, memiliki motivasi diri yang tinggi sehingga dapat menampilkan kepercayaan dirian yang baik, serta dapat menciptakan lingkungan yang kondusif (Ichsan, 2015). Sehingga tingkat prokrastinasi akademik dapat diminimalisir.

Ketika sistem regulasi diri mahasiswa berkerja dengan baik maka mereka cenderung memiliki strategi dalam mengatur waktu antara kegiatan pondok dengan kegiatan kampus. Motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa pondok menjadikan mereka lebih percaya diri dan optimis dalam melakukan aktivitas pondok yang padat. Selain itu, kemampuan regulasi perilaku mahasiswa dalam mengatur diri untuk dapat menciptakan lingkungan yang mendukung menjadikan mahasiswa dapat optimal dalam mengerjakan kegiatan pondok maupun tugas akademiknya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Pintrich (2003) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri akan menetapkan tujuan dan merencanakan kegiatannya, melakukan monitor dan

kontrol terhadap aspek kognitif, serta memotivasi tingkah lakunya hingga mencapai tujuan yang diinginkan.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terbukti bahwa regulasi diri terbukti memiliki pengaruh negative signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan nilai $F = 147.206$ nilai *Asymp. Sig.* sebesar $\alpha = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (X) dapat memprediksikan prokrastinasi akademik (Y) padamahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al- munawwir. Regulasi diri memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 31,8% dan 68,2% lainnya dijelaskan oleh unsur lain di luar penelitian.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut. :

1. Bagi mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Munawwir disarankan memiliki regulasi diri yang baik seperti mengelola waktu dan menjadi lebih disiplin untuk tidak menunda pekerjaan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diketahui 68,2% variable prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor lain sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui faktor lain sebagai prediktor yang kuat terhadap prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas* (edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bungin, B. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif komunikasi, ekonomi dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya* (edisi kedua). Jakarta: Kencana Predana Grup.

Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastination why you do it, what to do about it now* (Trish Wilk). Unites Stated of America: Da Capo Press.

Djunaidi, A. S. (2001). *Sejarah dan perkembangan pondok pesantren al-munawwir Krapyak Yogyakarta*. Yogyakarta: Pengurus Pusat Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta.

Fadhila, L. N. (2017) "Pendidikan alternatif dengan model pesantren salafi-khalafi (studi komplek R2 Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta)", *Jurnal At-Tanbawi*, Volume. 2 No.1, Januari-juni 2-17. hlm. 15-16

Ferrari, J. R. Johnson, J. L. & Mc Cown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance, Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.

Ghufron, M. Nur. (2003). "Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik". *Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi*

Ghufron, M. Nur & Rini R.S. (2010). *teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz media

Hurlock, Elizabeth B. (1988). *Perkembangan anak jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Penerjemah:

- Istiwidayanti). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Noor, J. (2011). *Metodologi penelitian: Skripsi, tesis, disertasi, dan karya ilmiah (pertama, cetakan ke-1 ed.)*. Jakarta: Kencana.
- Notoatmodjo, A. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Priska Devi A. (2007). Prokrastinasi pada mahasiswa dalam penyelesaian skripsi. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Rahmat, N. (2011). Pesantren modern di medan (Arsitektur Islam). *Laporan perancangantugas akhir. Medan : Fakultas Teknik, Universitas Sumatera Utara*.
- Rita, dkk. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination : frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Sulistyoningsih, (2017) “Pesantren dan otoritas:Studi pemikiran Nyai Hj, Ida Fatimah, Krapyak, Yogyakarta”. Skripsi. Interdisiplynari Islamic Studis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Sugiyono (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamini K.B & minakhamy G. (2008). Academic procrastination and its relationship with self-esteem and Life satisfaction. *Journal of Psychology*, 7 (august), 87-104.
- Tamami, Ana Nurul Ismi. (2011). *Pengaruh polaasub orang tua dan self regulated learning terhadap prokrastinasi pada siswa MTS N 3 Pondok Pinang*. 5 Desember 2011. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah.
- Tuckman, B. W. (1991). *The development and concurrent validity of the procrastination scale*. Educational and psychological measurement, 51(2), 473-480.
- Umar, N. 2014. *Rethinking pesantren*. Jakarta: PTElex Media Komputindo.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). Assessing academicself-regulated learning. What Do Children Need to Flourish? Conceptualizing and Measuring Indicators of Positive Development, 5 (march), 251–270. <https://doi.org/10.1007/b100487>
- Zimmerman, B. J. 1989. Models of self-regulated learning and academic achievement. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*(pp. 1-25). New York: *Springer*.