

## Mengungkap Alasan di Balik Pengaruh Positifnya *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa

Lira Erwinda\*, Ahmad Firmansyah, Sisilia Maudy Azzahra, Ila Nurfadilah, Nunik Fitriani

Bimbingan dan Konseling, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

\*) Corresponding author, ✉e-mail: [erwindalira@gmail.com](mailto:erwindalira@gmail.com)

### Abstract

Banyaknya ketidakkonsistenan dalam hasil penelitian mengenai pengaruh antara *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik, baik yang menunjukkan pengaruh positif maupun negatif, mendorong peneliti untuk melakukan riset lebih lanjut. Mengingat tingginya prevalensi prokrastinasi pada siswa, penelitian ini penting untuk mengidentifikasi strategi yang efektif dalam mengatasi masalah ini dan meningkatkan kinerja akademik mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Metode penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 87 siswa (36,8% laki-laki dan 63,2% Perempuan). Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *self-regulated learning* terhadap pengurangan prokrastinasi akademik. Siswa yang terlalu yakin pada kemampuan mereka untuk belajar secara mandiri sering meremehkan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Keyakinan berlebihan ini sering menyebabkan penundaan hingga menit terakhir, yang pada gilirannya menyebabkan siswa menjadi lebih prokrastinasi di sekolah. Oleh karena itu, intervensi pendidikan harus tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan *self-regulated learning*, tetapi juga pada peningkatan kesadaran diri siswa mengenai manajemen waktu yang realistis dan penghindaran *overconfidence*.

**Kata Kunci:** *Self-Regulated Learning*, Prokrastinasi, Overconfidence.

**How to Cite:** Erwinda, L., Firmansyah, A., Azzahra, S. M., Nurfadilah, I., & Fitriani, N. (2023). Mengungkap Alasan di Balik Pengaruh Positifnya *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 2(2): pp. 44-51. DOI: 10.31957/cjce.v2i2.3843



### Pendahuluan

Siswa menghadapi situasi yang berdampak negatif pada akademik mereka. Mereka mungkin tidak belajar untuk ujian tepat waktu, tidak fokus pada mata pelajaran dan pelajaran sekolah, dan mungkin menunda mengerjakan pekerjaan rumah (hal yang disebut prokrastinasi Akademik; Çebi et al., 2019). Prokrastinasi akademik dapat digambarkan sebagai niat siswa untuk melaksanakan tugas akademik tertentu tetapi mempunyai kendala dalam mendapatkan

motivasi untuk mengerjakannya dalam waktu yang ditentukan (Mohammed et al., 2013). Hal ini pada gilirannya mendorong masyarakat untuk menunda-nunda mengerjakan tugas dan tanggung jawab sekolahnya. Penundaan tidak hanya menghambat prestasi akademik siswa, tetapi juga berdampak negatif pada pembelajaran mereka (Kader & Eissa, 2015).

Penundaan akademik mengacu pada penundaan tugas akademik yang disengaja dan dapat dihindari (Zhao & Elder, 2020). Hussain & Sultan (2010) menemukan bahwa penundaan akademik dapat meramalkan kinerja belajar dan memicu masalah psikologis. Penundaan akademik menyebabkan emosi yang menyusahkan dan pertemuan pembelajaran yang tidak menyenangkan (Sirois & Pychyl, 2016). Selain itu, penundaan akademik dapat berdampak negatif pada penyelesaian pekerjaan rumah (Grunschel et al., 2013), dan bahkan mempengaruhi pilihan untuk menarik diri dari kursus pembelajaran online. Siswa menunda menyelesaikan bacaan mingguan yang ditugaskan, tugas administratif yang berkaitan dengan akademik, dan membiarkan persiapan makalah hingga menit-menit terakhir (Yilmaz, 2017), meskipun mereka sadar akan hasil negatif dalam kehidupan akademis mereka (Çebi et al., 2019). Menurut penelitian internasional yang dikutip oleh Klassen et al. (2008), perilaku prokrastinasi pada mahasiswa memiliki tingkat prevalensi antara 70% hingga 95%. Temuan yang sejalan juga dilaporkan oleh Sokolowska (2009), yang menyatakan bahwa sekitar 77,4% mahasiswa atau pelajar mengalami prokrastinasi, di mana sebagian besar dari mereka melakukan penundaan terhadap kewajiban akademik mereka. Studi terpisah oleh Kurniawan (2013) di Universitas Negeri Semarang menunjukkan bahwa sebesar 64,7% dari wisudawan jurusan psikologi dalam periode April 2010 hingga April 2013 juga mengalami prokrastinasi.

Lebih lanjut, Wolters (2003) telah menunjukkan bahwa siswa yang lebih sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas mereka lebih sedikit menggunakan strategi kognitif dan metakognitif dibandingkan siswa lainnya. Penelitian lain menunjukkan bahwa pelajar yang menggunakan strategi pengaturan diri jarang melakukan penundaan (Milgram et al., 1988). Namun, setiap penelitian menemukan elemen pengaturan diri yang berbeda memiliki perbedaan yang berarti dengan penundaan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya kehadiran strategi pengaturan diri, tetapi juga jenis dan keefektifannya dalam mengelola tugas akademik memainkan peran penting dalam mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda. Bertentangan dengan beberapa penelitian yang menemukan hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik (Aring et al., 2022; Savira, 2014). Ketidak konsistenan hasil yang ditemukan oleh peneliti terdahulu menjadi dasar penelitian ini dilakukan. Untuk itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

## Metode

Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif yang dilakukan pada siswa SMK. Menggunakan teknik pengambilan sampel acak, sampel penelitian berjumlah 87 siswa (36,8% laki-laki dan 63,2% Perempuan), dihitung menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui dua angket: instrumen *self-regulated learning* yang dikembangkan dari teori (Schunk, 2013) dengan 34 item, dan instrumen prokrastinasi akademik yang dikembangkan dari teori (Solomon & Rothblum, 1984) dengan 32 item. Kuesioner tersebut menggunakan skala Likert 4 poin dengan pilihan jawaban: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Instrumen telah divalidasi menggunakan model Rasch (Ifdil et al., 2022; Linacre, 2021; Marsinun et al., 2020; Syahputra et al., 2022).

Hasil analisis model Rasch terhadap instrumen *self-regulated learning* menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,77, yang berarti instrumen ini memiliki kualitas yang cukup baik untuk mengukur *self-regulated learning*, dan item-itemnya representatif untuk tujuan tersebut. Sementara itu, analisis model Rasch pada instrumen prokrastinasi akademik menunjukkan reliabilitas item sebesar 0,70, yang juga menunjukkan kualitas yang cukup baik untuk mengukur prokrastinasi akademik. Data kemudian dianalisis menggunakan *software SPSS* versi 20 dengan teknik analisis regresi sederhana.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik akan diuji menggunakan uji regresi linier. Berdasarkan dari hasil penyebaran kuesioner mengenai variabel regulasi emosi dan perilaku prososial terhadap 87 orang siswa, diperoleh hasil gambaran umum pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Regulasi Diri

Kategori Regulasi Diri	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	>85	12	13,7%
Tinggi	69 – 84	51	59,1%
Sedang	53 -68	24	27,2%
Rendah	57- 52	0	0%
Sangat Rendah	<36	0	0%
Total		87	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa 12 responden berada dalam kategori sangat tinggi, yang mewakili 13,7% dari total responden. Kategori tinggi mencakup 52 responden, atau 59,1%. Sementara itu, kategori sedang terdiri dari 24 responden, atau 27,2%. Tidak ada responden yang masuk dalam kategori rendah atau sangat rendah. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki regulasi diri pada kategori tinggi, dengan persentase sebesar 59,1%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik

Kategori Prokrastinasi Akademik	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	>96	0	0%
Tinggi	77 – 95	4	4,55%
Sedang	58 – 76	83	95,45%
Rendah	39 – 57	0	0%
Sangat Rendah	< 38	0	0%

87

100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 4 responden yang termasuk dalam kategori tinggi, yang mencakup 4,55% dari total responden. Sementara itu, kategori sedang memiliki 84 responden, yang mencakup 95,45% dari total responden. Tidak ada responden yang masuk dalam kategori sangat tinggi, rendah, atau sangat rendah. Dari data penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang dengan persentase sebesar 95,45%.

**Tabel 3.** Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana dan Signifikansi *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	R	R Square	Sig.
X.Y	.690 <sup>a</sup>	.476	0.000

Berdasarkan analisis Tabel 3 di atas terdapat nilai signifikansi sebesar 0.000 yang menyatakan bahwa lebih kecil dari 0,05 ( $0.000 < 0,5$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self-regulated learning* (X) berpengaruh terhadap variabel (Y). Di samping itu nilai R sebesar 0.690 hal ini menandakan hubungan kedua variabel yang kuat antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Dapat diketahui nilai R Square 0.476, artinya *self-regulated learning* (X) berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 47,6%. sedangkan sisanya 52,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dapat dijelaskan dalam kajian penulisan ini. Lebih lanjut untuk melihat persamaan regresi dapat dilihat pada Tabel 4 Berikut.

**Tabel 4.** Persamaan Regresi *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik

Unstandardized Coefficients		
	B	Std.Error
(Constant)	32.908	3.968
Self-Regulated	.470	.053

Pada tabel 4 di atas, nilai constant (a) sebesar 32.908, sedangkan nilai *self-regulated learning* (b) sebesar 0,470, persamaan regresinya menjadi:  $Y = 32.908 + 0,470 X$ . Formulasi regresi ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu poin pada *self-regulated learning*, diiringi oleh peningkatan sebesar 0.470 prokrastinasi akademik. Koefisien regresi bernilai positif, sehingga dapat dinyatakan bahwa pengaruh variabel *self-regulated learning* (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y) adalah positif, yang memiliki makna bahwa kenaikan *self-regulated learning* akan menyebabkan peningkatan prokrastinasi akademik. Kondisi ini disebabkan oleh faktor *self-regulated learning*, siswa yang percaya diri dengan kemampuan regulasi diri mereka, sering meremehkan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, berpikir bahwa mereka dapat menunda tanpa konsekuensi. Keyakinan berlebihan ini bisa mengarah pada penundaan hingga menit-menit terakhir, yang meningkatkan prokrastinasi akademik.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini disebabkan oleh faktor *self-regulated learning*, siswa yang percaya diri dengan kemampuan regulasi diri mereka, sering meremehkan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, berpikir bahwa mereka dapat menunda tanpa konsekuensi. Keyakinan berlebihan ini bisa mengarah pada penundaan hingga menit-menit terakhir, yang meningkatkan prokrastinasi akademik. Sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik (Bunyamin, 2021; Habibi et al., 2022) dan bertentangan dengan beberapa penelitian yang menemukan hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik (Aring et al., 2022; Savira, 2014). Setiawan et al. (2019) menyatakan bahwa teknik instruksi mandiri (*self-instruction*) terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi diri, maka dalam pelatihan *Self-Regulated Learning* ini subjek disajikan dengan strategi *self-instruction* menggunakan metode *role-playing* yang dapat melatih subjek untuk menghadapi hal-hal yang dapat menghambat aktivitas akademiknya. Subjek juga diberikan kesempatan untuk berlatih bagaimana mengantisipasi gangguan yang dapat menyebabkan subjek melakukan perilaku keterlambatan akademik. Pelatihan *Self-Regulated Learning* memberikan peserta strategi motivasi diri yaitu pengelolaan lingkungan belajar dan prinsip-prinsip mengenai motivasi diri. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Dauly (2021) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara motivasi diri dengan *Self-Regulated Learning* pada siswa. Subjek diberikan tips mengatur tempatnya dalam mengerjakan tugas atau belajar, misalnya bebas dari gangguan.

Prestasi akademik siswa dengan tingkat pengaturan diri yang berbeda-beda menunjukkan perbedaan yang mencolok. Misalnya, ketika mereka menyelesaikan tugas desain, siswa yang menggunakan pengaturan diri lebih baik (Li et al., 2020). Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang aktif berpartisipasi dalam persiapan tugas, yang mencakup menyusun informasi relevan untuk membangun koneksi, menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam situasi baru, dan konsisten meningkatkan kinerja penyelesaian tugas (Irvine et al., 2020). Perilaku seperti pemantauan, perencanaan, dan adaptasi sangat penting untuk pendidikan online (Irvine et al., 2020). Oleh karena itu, kami mendefinisikan "pemikiran ke masa depan" sebagai tindakan pengaturan diri yang ditunjukkan siswa sebelum mulai belajar online. Selain itu, siswa yang mengalami ketidaksesuaian emosi lebih cenderung melepaskan diri dari tanggung jawab akademik (Skinner & Pitzer, 2012). Keadaan saat ini, seperti kualitas koneksi Wi-Fi, dan sifat individu, seperti suasana hati, sangat memengaruhi hasil pembelajaran SROL (Taminiau et al., 2013). Kami memasukkan penyesuaian suasana hati sebagai pra-refleksi karena ditemukan bahwa suasana hati merangsang pra-refleksi dalam SROL (Lehmann et al., 2014).

Selain itu, dengan mempertimbangkan bahwa paradigma pembelajaran yang berpusat pada guru adalah cara terbaik untuk menyebarkan pengetahuan (Rajabi, 2012), kami memutuskan untuk memasukkan suasana hati sebagai pra-refleksi. sebagai pengganti penetapan tujuan di SROL, cepat. Perubahan ini sangat penting dalam budaya pendidikan Tiongkok karena di sana, guru sering menekankan penetapan tujuan (Bai & Wang, 2021). Implikasi dari temuan ini adalah bahwa perlunya program pelatihan *self-regulated learning* perlu mencakup

---

elemen yang membantu siswa mengenali batasan mereka dan mengembangkan strategi untuk secara efektif mengelola waktu dan tugas tanpa terjebak dalam penundaan. (Lee et al., 2015)

## Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *self-regulated learning* terhadap pengurangan prokrastinasi akademik. Kondisi ini, disebabkan oleh Siswa yang terlalu percaya diri dengan kemampuan *self-regulated learning* sering meremehkan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, dengan keyakinan bahwa mereka dapat menunda tanpa konsekuensi. Keyakinan berlebihan ini cenderung mengarah pada penundaan hingga menit-menit terakhir, yang pada akhirnya meningkatkan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, intervensi pendidikan harus tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan *self-regulated learning*, tetapi juga pada peningkatan kesadaran diri siswa mengenai manajemen waktu yang realistis dan penghindaran *overconfidence*. Program pelatihan *self-regulated learning* perlu mencakup elemen yang membantu siswa mengenali batasan mereka dan mengembangkan strategi untuk secara efektif mengelola waktu dan tugas tanpa terjebak dalam penundaan.

## Reference

- Aring, S. T., Hartati, M. E., & Narosaputra, D. A. N. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Psikopedia*, 2(1), 201–211. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.2102>
- Bai, B., & Wang, J. (2021). Hong Kong secondary students' self-regulated learning strategy use and English writing: Influences of motivational beliefs. *System*, 96, 102404.
- Bunyamin. (2021). Hubungan self regulated learning dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa smpn 5 mutiara. *Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu*, 1(1), 100–107.
- Çebi, A., Reisoğlu, İ., & Bahçekapılı, T. (2019). The Relationships among Academic Procrastination, Self-Control, and Problematic Mobile Use: Considering the Differences over Personalities. In *Addicta: the Turkish Journal on Addictions* (Vol. 6, Issue 3, pp. 449–470). <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0082>
- Daulay, N. (2021). Motivation and Learning Independence for New Students. *AlHikmah: Journal of Religion and Science*, 18(1), 21–35.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. *Learning and Individual Differences*, 23, 225–233.
- Habibi, N., Hariastuti, R., & Rusijono, R. (2022). High School Students' Self-Regulated Learning and Academic Procrastination Level in Blended Learning Model: A Correlation Analysis. *Proceedings of the Eighth Southeast Asia Design Research (SEA-DR) & the Second Science, Technology, Education, Arts, Culture, and Humanity (STEACH) International Conference (SEADR-STEACH 2021)*, 627, 311–316. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211229.048>
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
- Ifdil, I., Lela, L., Syahputra, Y., Fitria, L., Zola, N., Fadli, R. P., Barseli, M., Putri, Y. E., & Amalianita, B. (2022). Academic Stress Among Male and Female Students After the Covid-19 Pandemic. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(3).
- Irvine, S., Brooks, I., Lau, R., & McKenna, L. (2020). Self-regulated learning instructional support for students enrolled in an accelerated nursing program. *Collegian*, 27(4), 402–409.

- Kader, F. A. H. A., & Eissa, M. A. (2015). Academic Procrastination and Five Factor Personality Traits among College Students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 4(2), 10–15.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931.
- Kurniawan, R. (2013). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. *Universitas Negeri Semarang, Indonesia*.
- Lee, J., Cho, B., Kim, Y., & Noh, J. (2015). Smartphone addiction in university students and its implication for learning. *Lecture Notes in Educational Technology*, 9783662441879, 297–305. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-44188-6\\_40](https://doi.org/10.1007/978-3-662-44188-6_40)
- Lehmann, T., Hähnlein, I., & Ifenthaler, D. (2014). Cognitive, metacognitive and motivational perspectives on prefection in self-regulated online learning. *Computers in Human Behavior*, 32, 313–323.
- Li, S., Chen, G., Xing, W., Zheng, J., & Xie, C. (2020). Longitudinal clustering of students' self-regulated learning behaviors in engineering design. *Computers & Education*, 153, 103899.
- Linacre, J. M. (2021). *A User's guide to WINSTEPS MINISTEP rasch-model computerprograms (3.91.0)(2006)*. In [winsteps.com](http://winsteps.com).
- Marsinun, R., Erwinda, L., Syahputra, Y., & Asni. (2020). Homosexual and Transgender Tendencies in Terms of Gender: A Rasch Perspective. In *International Conference on Progressive Education (ICOPE 2019) Atlantis Press*, 422, 358–361. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200323.150>
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–212.
- Mohammed, A. A., Mohammed, A., Sherit, A., Eissa, M. A., Amaal, & Mostafa, A. (2013). Academic procrastination among college students with learning disabilities: The role of positive and negative self-oriented perfectionism in terms of gender, specialty and grade. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 2(2), 3–14.
- Rajabi, S. (2012). Towards self-regulated learning in school curriculum. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 344–350.
- Savira, F. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 60–66.
- Schunk, D. H. (2013). Social cognitive theory and self-regulated learning. In *Self-regulated learning and academic achievement* (pp. 119–144). Routledge.
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press.
- Skinner, E., & Pitzer, J. (2012). *Developmental dynamics of engagement, coping, and everyday resilience*. In: Christenson S, Reschly A, Wylie C., editors. *The Handbook of Research on Student Engagement*. New York, NY: Springer Science.
- Sokolowska, J. (2009). *Behavioral, cognitive, affective, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: AQ methodology approach*. Fordham University.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Syahputra, Y., Sandjaja, S. S., Alizamar, Afdal, & Erwinda, L. (2022). Using Rasch Model To Understand Psychometric Properties of Junior Students Aggressive Behavior Inventory (J-Sabi). *Jurnal Psikologi*, 15(2), 253–268. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6064>
- Taminiau, E. M. C., Kester, L., Corbalan, G., Alessi, S. M., Moxnes, E., Gijsselaers, W. H.,

- Kirschner, P. A., & Van Merriënboer, J. J. G. (2013). Why advice on task selection may hamper learning in on-demand education. *Computers in Human Behavior, 29*(1), 145–154.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology, 95*(1), 179.
- Yilmaz, M. B. (2017). The Relation between Academic Procrastination of University Students and Their Assignment and Exam Performances: The Situation in Distance and Face-to-Face Learning Environments. *Journal of Education and Training Studies, 5*(9), 146. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i9.2545>
- Zhao, Y., & Elder, K. G. (2020). Evaluating pharmacy student perceptions and effectiveness of procrastination prevention events. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning, 12*(5), 570–576.