

PROKRASTINASI AKADEMIK DITINJAU DARI *SELF-REGULATED LEARNING* PADA SANTRI PUTERA PONDOK PESANTREN *AL-HIKMAH 2 BREBES*

ACADEMIC PROCRASTINATION REVIEWED FROM SELF-REGULATED LEARNING IN SANTRI ISLAMIC BOARDING SCHOOL AL-HIKMAH 2 BREBES

Akhmad Rifandi¹, Triana Noor Edwina DS²

¹Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
akhmadrifandi@gmail.com¹, winasoeharto@gmail.com²

Abstrak

Prokrastinasi akademik bukan hanya terjadi pada siswa sekolah umum, tetapi juga terjadi pada santri pondok pesantren. Tata tertib yang diterapkan oleh pihak pondok pesantren berbeda dengan sekolah pada umumnya yaitu santri memiliki jadwal kegiatan yang padat mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali. Kepadatan jadwal menuntut santri untuk bisa memenejemen dirinya secara mandiri termasuk pada sisi akademik. Santri yang tidak mampu menyesuaikan dan mengatur dirinya dengan tuntutan tugas yang ada akan cenderung melakukan prokrastinasi pada bidang akademik. Salah faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* merupakan pendekatan tugas akademik yang dipelajari siswa melalui pengalaman dan refleksi diri. Santri yang memiliki *self-regulated learning* mampu mengontrol perilaku, motivasi, dan kognisi untuk meningkatkan pembelajaran dan kinerja akademiknya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada santri. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada santri. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh santri Putera kelas VII Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes yang berjumlah 110 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala *Self-Regulated Learning*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitan menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik ($r = -0,679, p < 001$).

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, *Self-Regulated Learning*, Pondok Pesantren

Abstract

Academic procrastination not only occurs in public school students, but also occurs in Islamic boarding school students. The code of conduct adopted by the boarding school is different from schools in general, namely that students have a busy schedule of activities ranging from waking up to going back to sleep. The density of the schedule requires students to be able to manage themselves independently, including on the academic side. Santri who are unable to adjust and regulate themselves with the demands of existing tasks will tend to procrastinate in the academic field. One of the factors that influence academic procrastination is self-regulated learning. Self-regulated learning is an approach to academic assignments that students learn through experience and self-reflection. Students who have self-regulated learning are able to control behavior, motivation, and cognition to improve learning and academic performance. This study aims to determine the relationship between self-regulated learning with academic procrastination in students. The hypothesis of this study is that there is a relationship between self-regulated learning with academic procrastination in students. The population in this study were all students of Putera VII class of Al-Hikmah Islamic Boarding School 2 Brebes, totaling 110 people. The sampling technique uses cluster sampling. The data collection method uses the scale of academic procrastination and self-regulated learning. Data analysis techniques using product moment correlation test. The results of the study showed that there was a negative relationship between self-regulated learning and academic procrastination ($r = -0,679, p < 001$).

Keywords: Academic Procrastination, *Self-Regulated Learning*, Islamic Boarding Schools

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan penting dalam pengembangan sumber daya manusia dan insan yang berkualitas (Sukmadinata, 2007). Pendidikan merupakan salah satu bagian dari kehidupan manusia dan memperoleh pendidikan yang layak adalah hak setiap warga negara (Rasyid, 2012). Salah satu jenis pendidikan yang diminati di Indonesia yaitu pondok pesantren, pondok pesantren merupakan suatu tempat pendidikan dan pengajaran yang menekankan pelajaran agama Islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri yang bersifat permanen (Qomar, 2006). Data Kementerian Agama menunjukkan jumlah pesantren yang tercatat sebanyak 27.230 pada tahun 2011, jumlah ini jauh meningkat dibanding data tahun 1997 yang menunjukkan jumlah pesantren tercatat sebanyak 4.196 buah (Hanifah, 2014). Peningkatan jumlah pesantren di Indonesia menjadikan lembaga ini layak diperhitungkan dalam kaitannya dengan pembangunan bangsa di bidang pendidikan dan moral (Hidayat, 2012).

Perbedaan sistem pendidikan pondok pesantren dengan lembaga pendidikan lainnya adalah selama 24 jam para santri wajib tinggal di asrama (Hidayat, 2012). Tata tertib yang diterapkan pondok pesantren berbeda dengan sekolah pada umumnya, di pondok pesantren santri memiliki jadwal kegiatan yang padat mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali (Rahmawati, 2015). Kepadatan jadwal menuntut santri untuk bisa memenejemen dirinya secara mandiri termasuk pada sisi akademik. Santri yang tidak mampu menyesuaikan dan mengatur dirinya dengan tuntutan tugas yang ada akan memunculkan perilaku di antaranya menggunakan metode SKS (sistem kebut semalam) dalam menghadapi ujian, menunggu sampai saat-saat terakhir untuk mengerjakan tugas, selalu mencari alasan untuk tidak segera mengerjakan tugas, menyadari harus melakukan suatu tugas itu penting tetapi malah lebih sering melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan (Ghufron & Risnawati, 2017). Perilaku menunda mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu disebut dengan prokrastinasi.

Gejala perilaku menunda (prokrastinasi) lebih banyak terjadi di dunia pendidikan yang sering disebut dengan prokrastinasi akademik (Handaru, Lase, & Parimita, 2014). Ghufron dan Risnawati (2017) mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah perilaku spesifik yang melibatkan unsur penundaan, mengakibatkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas, melibatkan tugas yang dianggap penting, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti cemas, bersalah, marah dan panik. Prokrastinasi akademik dalam konteks ini merupakan *disfunctional procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah terhadap tugas akademik (Ghufron & Risnawati, 2017). Aspek prokrastinasi akademik menurut Ghufron dan Risnawati (2017) yaitu penundaan tugas untuk memulai dan menyelesaikan masalah, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Hasil penelitian Steel (2007) sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis siswa. Sejumlah besar siswa terpengaruh dalam konteks akademik, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa 80-95% terlibat dalam prokrastinasi dalam beberapa hal dan hampir 50% prokrastinator konsisten yang menyebabkan masalah dengan tugas. Prokrastinasi akademik juga cenderung lebih banyak terjadi pada siswa laki-laki, Tamiru (2008) mengungkapkan bahwasanya pelajar laki-laki memiliki tingkat yang lebih tinggi dibandingkan pelajar perempuan pada prokrastinasi.

Wawancara yang dilakukan tanggal 9 Desember 2019 pada 20 santri kelas VII Mts Putera di Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes diperoleh: Santri mengalami penundaan terhadap tugas yang diberikan ustadz seperti: santri sering menunda menghafal Al-Quran, nadzam, dan alfiyah. Santri menunda untuk segera menyelesaikan tugas sekolahnya yang akibatnya nilainya menjadi tidak maksimal karena terburu-buru dan asal-asalan. Santri mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas seperti: santri sering terlambat mengumpulkan tugas sekolah. Santri cenderung menumpuk tugas dan mulai mengerjakannya saat waktu pengumpulan tugasnya tinggal sedikit akibatnya banyak tugas yang tidak selesai atau dikumpul seadanya.

Santri mengalami masalah rencana dan kinerja aktualnya seperti: santri mengatakan sering melewatkan jadwal dalam belajar yang sudah diaturnya sendiri, santri ditargetkan menghafal minimal juz 30 Al-Quran,

nadzam dan alfiyah, tidak jarang beberapa santri tidak menyetor hapalan karena menunda hapalan yang seharusnya di setor sebelumnya, santri sering gagal melewatkan mengerjakan PR yang harus dikerjakan yang sudah santri rencanakan sebelumnya. Santri menggunakan waktu untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas yang harus segera diselesaikan seperti: santri lebih memilih bermain dan mengobrol setelah semua kegiatan belajar mengajar pondok berakhir pada jam 10 malam. Santri memilih mengobrol daripada mengerjakan tugas PR yang harus dikumpulkan esok hari dengan alasan sudah seharian belajar. Hal ini menyebabkan santri terlambat masuk kelas, dan juga menyebabkan santri tidak fokus dalam belajar, karena mengerjakan PR saat pelajaran atau PR yang dikerjakan dengan seadanya.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa santri Mts Putera kelas VII pondok pesantren Al-Hikmah 2 Brebes mengalami prokrastinasi akademik. Hal yang siswa lakukan untuk terhindar dari prokrastinasi akademik yaitu menggunakan strategi belajar, pengetahuan kognitif dan kemampuan. Santri harus mampu memanfaatkan waktunya dengan baik untuk menyelesaikan tugasnya. Santri melakukan organisasi dalam menyelesaikan tugasnya. Serta, santri berusaha memenuhi rencana belajarnya (Rizati, 2013). Ghufron dan Risnawita (2017) mengatakan santri melakukan efisiensi waktu dan kecenderungan untuk memulai pekerjaan ketika mendapat tugas dapat terhindar dari prokrastinasi akademik.

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik salah satunya yaitu *self-regulated learning* (Rizati, 2013; Alfina, 2014; Santika dan Sawitri, 2017). *Self-regulated learning* adalah kemampuan seseorang untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mandiri, baik secara metakognitif, motivasi, dan tingkah laku (Zimmerman, 2004). Menurut Zimmerman (2004) aspek *self-regulated learning* yaitu metakognitif, motivasi, dan tingkah laku. *Self-regulated learning* merupakan pendekatan tugas akademik yang dipelajari santri melalui pengalaman dan refleksi diri. Santri dapat mengontrol perilaku, motivasi, dan kognisi untuk meningkatkan pembelajaran dan kinerja akademiknya. Perencanaan yang terarah untuk menetapkan strategi yang dibutuhkan untuk setiap tahapan kegiatan akan dimiliki siswa (Pintrich & Zusho, 2002).

Siswa yang memiliki strategi pada kegiatan belajar akan menunjang pencapaian tujuan belajarnya, dan siswa secara tidak langsung memiliki pola waktu yang terstruktur sehingga menjadi jadwal efektif untuk kegiatan belajar. Hal ini akan mengarahkan pada pencapaian tujuannya. Siswa tidak mempunyai kesulitan dalam batas waktu yang telah ditentukan untuk melakukan suatu tugas dikarenakan pengalokasian waktu dan pola waktu yang terstruktur pada kegiatan belajar (Santika dan Sawitri, 2016).

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada Santri Putera Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes? Adapun tujuan penelitian ini mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada Santri Putera Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada Santri Putera Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes.

METODE

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh santri kelas VII Mts pondok pesantren Al-Hikmah 2 Brebes yang berjumlah 110 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Berdasarkan teknik *Isaac* dan *Michael* apabila subyek penelitian sejumlah 110 dengan taraf kesalahan 1%, maka jumlah sampel yang diambil sebanyak 94 (Sugiyono, 2016). Berdasarkan pada teknik pengambilan sampel secara *cluster random sampling*, dilakukan pengundian pada 6 kelas secara acak. Kelas yang terpilih secara acak yang dijadikan sampel penelitian adalah 6 kelas yaitu kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII F, dan VII G maka jumlah santri sudah terpenuhi untuk mewakili populasi.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini peneliti susun berdasarkan aspek prokrastinasi akademik dari Ghufron & Risnawita (2017) yaitu penundaan tugas untuk memulai dan menyelesaikan masalah, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan untuk variabel prokrastinasi akademik. Aspek *self-regulated learning* dari Zimmerman

(2004) yaitu metakognitif, motivasi, dan tingkah laku untuk variabel *self-regulated learning*. Kedua skala dilakukan pengujian dengan menggunakan teknik *corrected item-total correlation* dengan Skala Prokrastinasi Akademik berjumlah 48 aitem dan Skala *Self-Regulated Learning* berjumlah 48 aitem.

Skala Prokrastinasi Akademik yang mencapai parameter daya beda aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$ berjumlah 38 aitem. Sedangkan 10 aitem memiliki daya beda aitem dengan koefisien korelasi $< 0,30$ dinyatakan aitem yang gugur. Nilai koefisien korelasi aitem dimulai dengan nilai koefisien korelasi terendah yaitu 0,076 dan nilai koefisien korelasi tertinggi yaitu 0,588. Hasil uji reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik didapatkan koefisien alpha sebesar 0,903.

Skala *Self-Regulated Learning* yang mencapai parameter daya beda aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$ berjumlah 36 aitem, sedangkan 12 aitem mempunyai daya beda dengan koefisien korelasi $< 0,30$ dinyatakan gugur. Nilai koefisien korelasi aitem dimulai dengan nilai koefisien korelasi terendah yaitu -0,252 dan nilai koefisien korelasi tertinggi yaitu 0,634. Hasil uji reliabilitas Skala *Self-Regulated Learning* didapatkan koefisien alpha sebesar 0,899.

Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* untuk menguji hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Sebelum melakukan uji korelasi dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas data prokrastinasi akademik didapatkan nilai Kolmogorov-Smirnov z sebesar 1,087 dan nilai signifikansi sebesar 0,188 ($p > 0,05$). Hasil uji normalitas data *self-regulated learning* didapatkan nilai kolmogorov-smirnov z sebesar 1,253 dan nilai signifikansi sebesar 0,086 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik dan *self-regulated learning* pada santri memiliki sebaran normal. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05 (Priyatno, 2014).

Hasil uji linieritas didapatkan nilai F sebesar 72,588 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang linier. Ketentuan umum untuk menentukan linieritas variabel penelitian adalah apabila signifikansi (*linierity*) kurang dari 0,05 maka dikatakan dua variabel memiliki hubungan yang linier (Priyatno, 2014).

Hasil analisis penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* yang menunjukkan angka korelasi sebesar -0,679 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Nilai signifikansi menunjukkan bahwa hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik diterima. Nilai koefisien korelasi menunjukkan -0,679 yang berarti memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat. Sugiyono (2016) menyatakan interval koefisien 0,60 - 0,799 termasuk kategori tingkat hubungan kuat.

Prokrastinasi akademik adalah bentuk prokrastinasi khusus dalam pengaturan akademik. Hal ini artinya seseorang mengetahui harus melakukan tugas akademik atau melakukan kegiatan akademik, seperti menulis makalah, belajar untuk ujian, menyelesaikan proyek terkait sekolah, atau melakukan tugas membaca mingguan, tetapi, karena satu dan lain alasan gagal memotivasi dirinya untuk melakukan dalam kerangka waktu yang diharapkan (Malkoç & Mutlu, 2018). Santrock (2008) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan belajar yang dilakukan oleh seorang siswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa siswa tidak berkompeten. Santri melakukan prokrastinasi ketika tidak dapat mengelola pembelajaran secara efektif, ketika takut gagal atau ketika menemukan tugas akademik yang diberikan membosankan (Schraw, 2007).

Self-regulated learning memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Santri yang memiliki *self-regulated learning* tinggi akan mampu membuat rencana pembelajar secara mandiri, menetapkan tujuan, mengatur, memantau sendiri, dan mengevaluasi diri dalam proses belajar (Zimmerman, 2004). Santri yang melakukan prokrastinasi akan menampilkan perilaku menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan sehingga memerlukan waktu lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan

pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas (Ghufron dan Risnawati, 2017). Ketika santri memiliki *self-regulated learning* yang tinggi maka santri akan mampu membuat rencana pembelajar dan menetapkan tujuan, santri akan mampu memamanajemen waktunya tanpa menghabiskan waktu mempersiapkan diri secara berlebihan.

Proses ini memungkinkan santri untuk menyadari, mengetahui, dan menentukan dalam pendekatan dalam pembelajaran. Santri akan memiliki perencanaan yang terarah dalam menetapkan strategi yang dibutuhkan untuk setiap tahapan kegiatan yang akan dilakukannya. Strategi seperti pengalokasian waktu pada kegiatan belajar akan dapat menunjang pencapaian tujuan belajarnya, dan secara tidak langsung santri memiliki pola waktu yang terstruktur yang menjadi jadwal efektif untuk kegiatan belajar yang akan mengarahkan pada pencapaian tujuannya (Santika dan Sawitri, 2016). Santri yang tinggi pada aspek metakognitif tidak akan mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Santri yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi akan termotivasi untuk mencapai prestasi secara kompetitif. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan akan tetapi menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas walaupun sudah mulai mengerjakan sebelumnya (Ghufron dan Risnawati, 2017). Individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu (Rizati, 2013). Motivasi kompetitif untuk mencapai prestasi merupakan status kemampuan yang penting untuk penerimaan diri. Ketika santri memiliki *self-regulated learning* yang tinggi akan termotivasi mencapai prestasi dan mempertahankan status kemampuannya merupakan tujuan penting santri sehingga santri berusaha untuk sukses dan mencoba untuk menghindari kesan bahwa dirinya tidak kompeten. Hal ini akan mereduksi keinginan menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas sehingga santri akan terhindar dari prokrastinasi akademik.

Siswa yang *self-regulated learning*nya tinggi akan mampu memilih, membuat struktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan pembelajaran (Zimmerman, 2004). Howell dan Watson (2007) mengatakan penggunaan strategi pembelajaran akan mengurangi prokrastinasi. Kontrol atas upaya santri membantu mengurangi prokrastinasi akademik. Pengaturan usaha memiliki hubungan negatif dan bermakna dengan prokrastinasi akademik, itu membantu santri untuk melanjutkan upayanya untuk penggunaan strategi pembelajaran terus menerus (Motie, Heidari, dan Sadeghi, 2012). Santri yang kesulitan menginstruksi dan penguatan diri selama belajar akan sengaja menggunakan waktu yang untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca, menonton, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yaitu penelitian Rizati (2013), Alfina (2014), dan Santika dan Sawitri (2017) yang menyatakan bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada santri, sebaliknya semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik termasuk kategori tingkat hubungan kuat. semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada santri.

Bagi peneliti lain yang memiliki minat melakukan penelitian pada materi yang sama diharapkan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang bersifat internal maupun eksternal sehingga hasilnya dapat melengkapi hasil penelitian ini. Pemilihan waktu untuk penelitian perlu menjadi pertimbangan peneliti untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Peneliti juga perlu mempertimbangkan jumlah pengawas saat membagikan skala, agar efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, I. (2014). (2014). Hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi (SMA Negeri 1 Samarinda). *eJournal Psikologi*, 2(2), 227-237.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Handaru, A. W., Lase, E. P., & Parimita, W. (2014). Analisis perbedaan tingkat prokrastinasi ditinjau dari gender, socio-personal, locus of control, serta kecerdasan emosional: Studi pada mahasiswa program studi Manajemen FE UNJ. *Jurnal Riset Manajemen*.
- Hanifah, I. (2014, April 06). Pesantren dan tantangannya. *Majalah Syamil*. Retrieved from <http://majalahsyamil.com/tarbiyah/22-pesantren-dan-tantangannya.html>
- Hidayat, D. A. (2010). Perbedaan penyesuaian diri santri di pondok pesantren tradisional dan modern. *Talenta Psikologi*, 01(02), 106-126.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.
- Malkoç, A., & Mutlu, A. K. (2018). Academic self-efficacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in Turkish University students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087-2093.
- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2012). Predicting academic procrastination during self-regulated learning in Iranian first grade high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 2299 - 2308.
- Pintrich, P. R., & Zusho, A. (2002). The development of academic self-regulation: the role of cognitive and motivational factors. In A. Wigfield, & J. S. Eccles, *Development of achievement motivation*. San Diego: Academic Press.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan data terpraktis*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Qomar, M. (2006). *Pesantren: Dari transformasi metodologi menuju demokratisasi institusi*. Jakarta: Erlangga.
- Rahmawati, A. D. (2015). Kepatuhan santri terhadap aturan di Pondok Pesantren modern. *Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/33929/1/02.%20Naskah%20Publikasi.pdf>
- Rizati, D. F. (2013). Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik dalam menghafal Al-Quran pada mahasantri Ma'had 'Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya. *Character*, 2(1), 1-7.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2017). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44-49.
- Santrock, J. W. (2008). *Life-span development*. USA : McGraw-Hill.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Journal of American Psychological Association*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kombinasi (mixes method)*. Bandung: Alfabeta.
- Tamiru, T. (2008). Academic procrastination and causal perception of tabor senior secondary students Ethiopia. *African Research Review Journals*, 2(2), 34-55.
- Zimmerman, B. J. (2004). Becoming a self regulated learner: An overview. *Journal of Educational Psychology*, 41(1), 64-70.