

Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik di SMK Negeri 48 Jakarta

Erika Dosista^{1*}, Rr Sri Kartikowati², Ervina Maulida³

^{1,2,3} Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Alamat: Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Korespondensi penulis: erikabarasa62@email.com*

Abstract. *This study aims to examine the influence of academic stress and self-regulation on academic procrastination among students at SMK Negeri 48 Jakarta. Academic procrastination is a behavior commonly observed among vocational students who are required to balance both theoretical learning and practical skills development. The research employed a quantitative approach using a correlational survey method. A total of 289 students from tenth and eleventh grades, representing six vocational programs, were selected through proportional random sampling. Data were collected through structured questionnaires utilizing a Likert scale and analyzed using multiple linear regression with SPSS version 22. The findings of this study revealed that academic stress has a positive and significant effect on academic procrastination, with a regression coefficient of 0.224 and a t-value of 8.668 ($p < 0.05$). This indicates that higher levels of academic stress are associated with greater tendencies to procrastinate. In contrast, self-regulation was found to have a negative and significant effect on academic procrastination, with a regression coefficient of -0.351 and a t-value of 7.943 ($p < 0.05$), suggesting that students with stronger self-regulation skills are less likely to engage in procrastination. Furthermore, the simultaneous influence of academic stress and self-regulation on academic procrastination was significant, as evidenced by an F-value of 64.765 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) was 0.644, indicating that 64.4% of the variance in academic procrastination can be explained by the two independent variables. These results underscore the critical role of stress management and the development of self-regulation abilities in mitigating academic procrastination among vocational school students. Educational interventions focused on reducing stress levels and enhancing self-regulatory behaviors may serve as effective strategies to promote better academic outcomes and reduce counterproductive procrastination habits.*

Keywords: *Academic procrastination, Academic stress, Correlational study, Self-regulation, Vocational students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik di kalangan siswa di SMK Negeri 48 Jakarta. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang umum diamati di kalangan siswa kejuruan yang dituntut untuk menyeimbangkan pembelajaran teoritis dan pengembangan keterampilan praktis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Sebanyak 289 siswa dari kelas sepuluh dan sebelas, mewakili enam program kejuruan, dipilih melalui pengambilan sampel acak proporsional. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dengan menggunakan skala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan SPSS versi 22. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan koefisien regresi sebesar 0,224 dan nilai-t sebesar 8,668 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang lebih tinggi dikaitkan dengan kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan prokrastinasi. Sebaliknya, regulasi diri ditemukan memiliki efek negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan koefisien regresi -0,351 dan nilai-t 7,943 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan regulasi diri yang lebih kuat cenderung tidak terlibat dalam penundaan. Lebih lanjut, pengaruh simultan stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik signifikan, sebagaimana dibuktikan oleh nilai-F 64,765 ($p < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) adalah 0,644, yang menunjukkan bahwa 64,4% varians dalam prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh dua variabel independen. Hasil ini menggarisbawahi peran penting manajemen stres dan pengembangan kemampuan regulasi diri dalam mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan siswa sekolah kejuruan. Intervensi pendidikan yang difokuskan pada pengurangan tingkat stres dan peningkatan perilaku regulasi diri dapat berfungsi sebagai strategi yang efektif untuk mendorong hasil akademik yang lebih baik dan mengurangi kebiasaan menunda-nunda yang kontraproduktif.

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, Regulasi diri, Siswa kejuruan, Stres akademik, Studi korelasional

1. LATAR BELAKANG

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu hambatan psikologis yang cukup umum terjadi di kalangan pelajar, termasuk siswa sekolah menengah kejuruan. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik secara sadar, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif terhadap pencapaian akademik maupun kondisi psikologis. Fenomena ini telah menjadi perhatian banyak pihak, karena tidak hanya berdampak pada hasil belajar siswa, tetapi juga memengaruhi aspek kedisiplinan, motivasi, serta kemampuan manajemen waktu.

Berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beragam faktor, baik internal maupun eksternal. Dua di antaranya yang sering diteliti adalah stres akademik dan regulasi diri. Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang muncul akibat beban belajar, ekspektasi nilai, maupun tuntutan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Penelitian oleh Labiro dan Kusumiati (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi. Di sisi lain, regulasi diri—yang mencakup kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar—berperan penting dalam membantu siswa menghindari perilaku menunda. Ragusa et al. (2023) dan Rochillah dan Khoirunnisa (2020) menemukan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi, sebagian besar dilakukan pada jenjang pendidikan tinggi atau sekolah menengah atas, dengan fokus wilayah yang terbatas di luar DKI Jakarta. Selain itu, studi-studi terdahulu umumnya hanya meneliti variabel-variabel tersebut secara parsial atau tanpa mempertimbangkan konteks khusus siswa SMK yang memiliki tantangan unik, seperti tekanan praktik kerja industri, persiapan kerja setelah lulus, dan variasi motivasi belajar. Padahal, karakteristik siswa SMK sangat berbeda dibanding siswa SMA, baik dari segi pendekatan pembelajaran maupun tekanan akademik dan vokasional yang dihadapi. Penelitian ini menjadi relevan karena dilakukan secara simultan terhadap dua variabel penting—stres akademik dan regulasi diri—dengan subjek siswa SMK di ibu kota, yang menghadapi tekanan belajar dalam sistem tatap muka penuh pasca-pandemi. Kondisi ini belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 48 Jakarta. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih adaptif, khususnya dalam mengurangi

kebiasaan menunda tugas akademik melalui pendekatan pengelolaan stres dan penguatan regulasi diri siswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori Sosial Kognitif

Teori Sosial Kognitif yang dikemukakan oleh Albert Bandura menjelaskan bahwa perilaku individu merupakan hasil interaksi timbal balik antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri, dalam konsep yang dikenal sebagai *reciprocal determinism*. Dalam konteks pembelajaran, teori ini menekankan bahwa individu tidak bersifat pasif, melainkan secara aktif mengatur dirinya melalui mekanisme *self-regulation*, yakni kemampuan untuk menetapkan tujuan, memantau kemajuan, mengevaluasi hasil, serta mengontrol tindakan dalam rangka mencapai hasil yang diinginkan. Bandura menekankan bahwa regulasi diri dan efikasi diri berperan penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan lingkungan, termasuk tekanan akademik. Ketika siswa memiliki regulasi diri yang kuat, mereka akan lebih tahan terhadap stres akademik dan cenderung tidak menunjukkan perilaku prokrastinatif. Sebaliknya, jika tekanan lingkungan lebih dominan daripada kemampuan regulasi diri, maka individu akan cenderung melakukan penghindaran terhadap tugas—yang salah satunya terwujud dalam bentuk prokrastinasi akademik. Teori ini menjadi dasar penting dalam menjelaskan hubungan antara stres akademik, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah kejuruan.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah bentuk perilaku menunda penyelesaian tugas-tugas belajar yang penting, padahal individu mengetahui bahwa tindakan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995), prokrastinasi bukan hanya kebiasaan malas, tetapi melibatkan aspek afektif, kognitif, dan perilaku. Dalam dunia pendidikan, prokrastinasi menjadi hambatan serius yang dapat mengganggu pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Siswa yang terbiasa menunda tugas cenderung mengalami tekanan menjelang tenggat waktu, perasaan bersalah, dan hasil belajar yang kurang optimal.

Prokrastinasi akademik dapat dikenali melalui beberapa ciri, antara lain penundaan memulai tugas, ketidaksesuaian antara rencana dan tindakan, serta pencarian aktivitas alternatif yang tidak produktif. McCloskey dan Scielzo (2015) mengidentifikasi enam dimensi dalam prokrastinasi akademik, yaitu kepercayaan diri berlebihan menyelesaikan tugas saat tenggat,

gangguan perhatian, lemahnya manajemen waktu, kurangnya inisiatif pribadi, pengaruh sosial negatif, dan kemalasan. Fenomena ini juga dipengaruhi oleh motivasi belajar, kecemasan terhadap kegagalan, serta strategi koping yang maladaptif.

Dalam konteks siswa SMK, prokrastinasi akademik menjadi tantangan tersendiri. Tidak seperti siswa SMA yang berfokus pada aspek teoritis, siswa SMK menghadapi tekanan ganda dari pembelajaran akademik dan praktik kejuruan. Tugas-tugas seperti laporan praktik kerja industri, proyek portofolio, atau persiapan ujian kompetensi sering kali membuat siswa merasa kewalahan. Ketika pengelolaan waktu dan strategi belajar tidak memadai, perilaku menunda tugas cenderung menjadi pilihan meskipun disadari sebagai sesuatu yang merugikan.

Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Gadzella dan Masten (2005) mengklasifikasikan stres akademik menjadi lima kategori stresor, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan tuntutan diri. Reaksi terhadap stres akademik dapat bersifat fisik (sakit kepala, lelah), emosional (cemas, marah), perilaku (menarik diri, agresif), dan kognitif (sulit konsentrasi). Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini akan memengaruhi performa akademik dan kondisi psikologis siswa.

Lingkungan sekolah yang kompetitif, tekanan dari guru atau orang tua, serta beban kurikulum yang padat menjadi pemicu umum stres akademik. Di tingkat SMK, siswa menghadapi beban tambahan berupa tugas praktik, pelatihan industri, dan persiapan kerja. Dalam situasi ini, siswa yang kurang memiliki keterampilan manajemen stres akan merasa kewalahan dan cenderung menghindari tugas, salah satunya melalui perilaku prokrastinatif. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan hanya fenomena psikologis, tetapi juga berkaitan erat dengan sistem pendidikan dan ekspektasi sosial.

Penelitian oleh Labiro dan Kusumiati (2022) serta Pertiwi (2020) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan siswa, semakin besar kemungkinan mereka menunda penyelesaian tugas sebagai bentuk pelarian dari rasa tertekan. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa stres yang tidak diimbangi dengan strategi koping yang adaptif akan mendorong individu mengambil langkah penghindaran, salah satunya adalah menunda aktivitas belajar.

Regulasi Diri

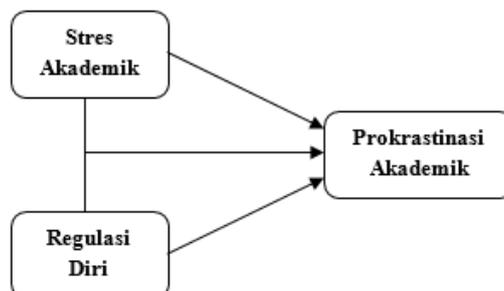
Regulasi diri merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Zimmerman (2005), regulasi diri dalam pembelajaran melibatkan tiga fase utama: forethought (perencanaan dan penetapan tujuan), performance control (pengawasan terhadap pelaksanaan tugas), dan self-reflection (evaluasi terhadap hasil belajar). Individu yang mampu melalui tiga fase ini dengan baik akan menunjukkan perilaku belajar yang konsisten, tangguh terhadap gangguan, dan lebih fokus pada hasil yang diharapkan.

Faktor-faktor internal yang mendukung regulasi diri antara lain efikasi diri, motivasi intrinsik, dan keterampilan metakognitif. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan orang tua, iklim belajar di sekolah, serta umpan balik dari guru juga berkontribusi dalam membentuk kemampuan regulasi diri siswa. Ketika siswa memiliki tujuan belajar yang jelas dan strategi pengelolaan waktu yang efektif, mereka cenderung mampu menunda gratifikasi jangka pendek demi pencapaian hasil jangka panjang, sehingga dapat menghindari prokrastinasi.

Penelitian oleh Rochillah dan Khoirunnisa (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Hal serupa ditemukan oleh Ragusa et al. (2023) dalam konteks siswa sekolah menengah di Spanyol, bahwa regulasi diri yang tinggi berkontribusi pada penurunan prokrastinasi, stres belajar, dan meningkatkan prestasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan kemampuan regulasi diri merupakan strategi efektif dalam mengatasi perilaku menunda tugas, baik di jenjang sekolah umum maupun kejuruan.

Hipotesis

Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:



Gambar 1. Hipotesis

Keterangan :

X1 : Variabel Bebas

X2 : Variabel Bebas

Y : Variabel Terikat

- a. H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan variabel Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik di SMK Negeri 48 Jakarta.
- b. H2 : Terdapat pengaruh yang signifikan variabel Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik di SMK Negeri 48 Jakarta.
- c. H3 : Terdapat pengaruh yang signifikan secara Bersama-sama antara variabel Stres Akademik dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik di SMK Negeri 48 Jakarta.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Pendekatan ini dipilih untuk menguji hubungan antara dua variabel bebas, yaitu stres akademik dan regulasi diri, terhadap variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik, tanpa melakukan manipulasi pada variabel-variabel tersebut. Model penelitian ini dibangun untuk mengetahui sejauh mana kedua variabel independen tersebut berpengaruh secara parsial maupun simultan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Fase E (kelas X) dan Fase F (kelas XI) SMK Negeri 48 Jakarta tahun ajaran 2024/2025, yang berasal dari enam program keahlian: Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL), Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP), Bisnis Retail, Desain Komunikasi Visual (DKV), Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB), serta Broadcasting dan Perfilman. Jumlah populasi sebanyak 575 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportional random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 215 siswa berdasarkan tabel Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5%. Instrumen pengumpulan data berupa angket skala Likert yang terdiri dari tiga kuesioner untuk masing-masing variabel, yang disusun berdasarkan indikator-indikator teoretis dari McCloskey dan Scielzo untuk prokrastinasi akademik, Gadzella untuk stres akademik, serta Zimmerman untuk regulasi diri.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada ketiga instrumen dinyatakan valid, dengan korelasi item-total signifikan. Uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi, dengan nilai masing-masing sebesar 0,883 untuk prokrastinasi akademik, 0,882 untuk stres akademik, dan 0,882 untuk regulasi diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda untuk menguji

pengaruh secara parsial dan simultan. Seluruh pengolahan data dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 22. Uji asumsi klasik dilakukan terlebih dahulu, meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, dan hasilnya menunjukkan bahwa model regresi layak untuk digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor pada setiap indikator dalam variabel prokrastinasi akademik, diketahui bahwa dimensi yang memberikan kontribusi terbesar adalah kemalasan, dengan persentase sebesar 27,78%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa menunda tugas akademik karena kurangnya dorongan untuk memulai, merasa malas, atau enggan melakukan pekerjaan yang bersifat menantang atau tidak menyenangkan. Sementara itu, dimensi yang memberikan kontribusi paling kecil adalah kemampuan manajemen waktu, yaitu hanya sebesar 5,56%. Ini mengindikasikan bahwa meskipun beberapa siswa mungkin mampu menyusun jadwal, hambatan utama dalam prokrastinasi lebih banyak berasal dari kecenderungan internal untuk menunda, bukan karena kesulitan teknis dalam mengatur waktu.

Untuk variabel regulasi diri, hasil analisis berdasarkan indikator menunjukkan bahwa dimensi yang paling dominan adalah kontrol performa dan kehendak, dengan kontribusi sebesar 50%. Dimensi ini mencerminkan kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku belajar, mengelola gangguan, serta menjaga fokus dan konsistensi selama proses pembelajaran. Sebaliknya, dimensi yang memberikan kontribusi paling rendah terhadap regulasi diri adalah refleksi diri, yaitu sebesar 21,88%. Ini menunjukkan bahwa meskipun siswa mampu melaksanakan tugas sesuai rencana, mereka masih kurang dalam mengevaluasi hasil belajar atau memperbaiki strategi belajar mereka secara mandiri.

Pada variabel stres akademik, indikator dengan kontribusi tertinggi adalah reaksi fisiologis, yaitu sebesar 25,53%. Indikator ini mencakup gejala fisik seperti kelelahan, sakit kepala, atau detak jantung yang meningkat akibat tekanan akademik yang dirasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres pada siswa sering kali muncul dalam bentuk keluhan fisik yang nyata, mencerminkan tingginya beban emosional yang dialami. Sementara itu, indikator dengan kontribusi terendah adalah reaksi kognitif, yaitu sebesar 4,26%, yang menunjukkan bahwa siswa cenderung kurang menyadari atau kurang mampu mengelola pola pikir mereka dalam menghadapi stres, dan lebih sering menggunakan respons emosional atau perilaku untuk mengatasinya.

Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan nilai signifikansi di atas 5% atau 0,05. Pengujian dilakukan dengan bantuan program software SPSS 22.0 dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		289
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.62182062
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.042
	Negative	-.022
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

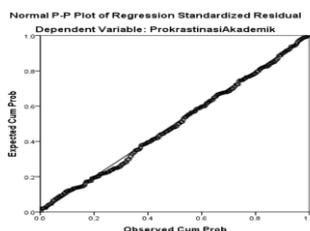
b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh data yang diuji memenuhi asumsi normalitas, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang berada di atas batas ketentuan 0,05. Selain menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, pengujian normalitas juga diperkuat melalui analisis grafik *Normal Probability Plot*. Hasil pengujian tersebut ditampilkan dalam bentuk grafik berikut menggunakan SPSS versi 22.



Gambar 2. Uji Normalitas Normal Probability Plot

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa penyebaran data mengikuti pola garis diagonal dan sebagian besar titik berada di sekitar garis tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini

memenuhi asumsi normalitas, sehingga proses analisis dapat dilanjutkan ke tahap uji berikutnya.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier atau tidak antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).

Tabel 2. Uji Linearitas Variabel X1 dengan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Stres Akademik	Between Groups	(Combined) Linearity	19743.300	92	214.601	1.531	.007
		Linearity	7548.339	1	7548.339	53.866	.000
		Deviation from Linearity	12194.961	91	134.011	.956	.589
Within Groups			27465.967	196	140.132		
Total			47209.266	288			

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Tabel 3. Uji Linearitas Variabel X2 dengan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined) Linearity	15032.917	60	250.549	1.775	.001
		Linearity	6179.392	1	6179.392	43.787	.000
		Deviation from Linearity	8853.525	59	150.060	1.063	.367
Within Groups			32176.349	228	141.124		
Total			47209.266	288			

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa variabel stres akademik (X₁) dan prokrastinasi akademik (Y) memiliki nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 yang berada di bawah 0,05 (0,000 < 0,05) dan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,589 yang lebih besar dari 0,05 (0,589 > 0,05). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres akademik (X₁) dan prokrastinasi akademik (Y) memiliki hubungan yang linear. Kemudian, variabel regulasi diri (X₂) dan prokrastinasi akademik (Y) memiliki nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 yang berada di bawah 0,05 (0,000 < 0,05) dan nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,367 yang lebih besar dari 0,05 (0,367 > 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (X₂) dan prokrastinasi akademik (Y) juga memiliki hubungan yang linear

Uji Asumsi Klasik

a. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi ditemukan adanya korelasi antara variabel bebas (X) yaitu stres akademik (X₁) dan regulasi diri (X₂). Model regresi yang baik tidak terjadi gejala multikolinieritas. Untuk kriteria pengambilan

keputusan dalam pengujian ini dapat dilihat melalui nilai Tolerance dan Varian Inflation Factor (VIF) pada tabel Coefficien.

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	68.478	6.485		10.560	.000		
Stres Akademik (X1)	.224	.026	.426	8.668	.000	.995	1.005
Regulasi Diri (X2)	-.351	.044	-.391	-7.943	.000	.995	1.005

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa variabel stres akademik (X₁) dan regulasi diri (X₂) memiliki nilai Tolerance sebesar 0,995, yang lebih besar dari 0,1 (0,995 > 0,1), dan nilai VIF sebesar 1,005, yang lebih kecil dari 10 (1,005 < 10). Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak menunjukkan gejala multikolinearitas, sehingga telah memenuhi uji asumsi klasik multikolinearitas

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual. Model regresi yang baik tentunya tidak menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji Spearman's rho dan Scatterplot.

Tabel 5. Uji Heteroskedastisitas Spearman's rho

Correlations

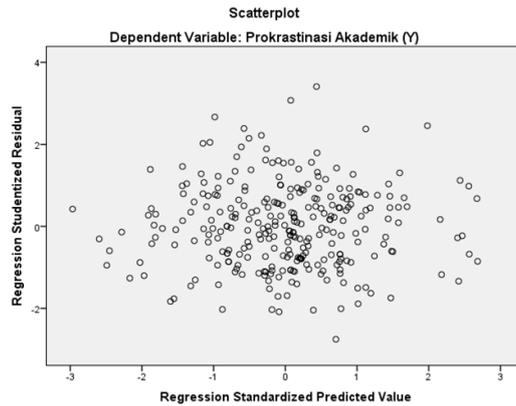
		Stres Akademik (X1)	Regulasi Diri (X2)	Unstandardized Residual	
Spearman's rho	Stres Akademik (X1)	Correlation Coefficient	1.000	.059	
		Sig. (2-tailed)	.	.315	
		N	289	289	
	Regulasi Diri (X2)	Correlation Coefficient	.059	1.000	-.016
		Sig. (2-tailed)	.315	.	.782
		N	289	289	289
Unstandardized Residual	Correlation Coefficient	-.018	-.016	1.000	
	Sig. (2-tailed)	.757	.782	.	
	N	289	289	289	

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 5. di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada output Correlation untuk variabel stres akademik (X₁) sebesar 0,757, dan untuk variabel regulasi diri (X₂) sebesar 0,782. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (0,757 > 0,05 dan 0,782 > 0,05), sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak

menunjukkan gejala heteroskedastisitas, sehingga memenuhi asumsi klasik mengenai uji heteroskedastisitas.

Selanjutnya, uji heteroskedastisitas juga dapat dilakukan dengan melihat grafik Scatterplot. Gejala heteroskedastisitas dapat terjadi apabila sebaran titik-titik pada grafik membentuk pola tertentu. Namun, jika titik-titik pada grafik tersebar secara acak di atas dan di bawah sumbu Y tanpa membentuk pola yang jelas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model.



Gambar 3. Uji Heteroskedasitas Scatterplot

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan Gambar di atas, dapat dilihat bahwa titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y dan tidak membentuk pola tertentu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas, sehingga model regresi dalam penelitian ini telah memenuhi uji asumsi klasik heteroskedastisitas.

Persamaan Regresi Berganda

Analisis regresi linier yang digunakan adalah analisis regresi berganda untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen.

Tabel 6. Uji Regresi Berganda

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	68.478	6.485		10.560	.000		
Stres Akademik (X1)	.224	.026	.426	8.668	.000	.995	1.005
Regulasi Diri (X2)	-.351	.044	-.391	-7.943	.000	.995	1.005

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan pada Tabel 6, maka dapat dirumuskan persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$\hat{Y} = 68,478 + 0,224X_1 - 0,351X_2$$

Berdasarkan persamaan regresi yang diperoleh, nilai konstanta sebesar 68,478 menunjukkan bahwa jika stres akademik dan regulasi diri bernilai nol, maka nilai prokrastinasi akademik sebesar 68,478. Koefisien regresi untuk variabel stres akademik adalah 0,224 yang berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan stres akademik akan meningkatkan prokrastinasi akademik sebesar 0,224, dengan asumsi regulasi diri tetap. Koefisien regresi untuk regulasi diri adalah -0,351 yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam regulasi diri akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,351, dengan asumsi stres akademik tetap. Koefisien regresi yang positif pada stres akademik menunjukkan adanya pengaruh positif, sedangkan koefisien negatif pada regulasi diri menunjukkan adanya pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecenderungan siswa untuk menunda tugas, sedangkan semakin tinggi kemampuan regulasi diri maka semakin rendah kecenderungan siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Uji Hipotesis

a. Uji Koefisien Regresi Simultan (Uji F)

Uji F atau uji koefisien regresi digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen secara bersamaan (simultan).

Tabel 7. Uji Simultan (Uji F)

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	14716.221	2	7358.111	64.765	.000 ^b
Residual	32493.045	286	113.612		
Total	47209.266	288			

a. Dependent Variable: ProkrastinasiAkademik

b. Predictors: (Constant), RegulasiDiri, StresAkademik

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa nilai Fhitung sebesar 64,765. Sementara itu, nilai Ftabel dapat ditemukan pada tabel distribusi F dengan taraf signifikansi 0,05, derajat kebebasan (df₁) = k = 2 (jumlah variabel independen), dan df₂ = n - k - 1 = 289 - 2 - 1 = 286, yaitu sebesar 3,03. Karena nilai Fhitung (64,765) lebih besar dari Ftabel (3,03), maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa variabel stres akademik (X₁) dan

regulasi diri (X_2) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y).

b. Uji Koefisien Parsial (t-Test)

Uji t atau uji koefisien parsial dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan parsial antara variabel dependen.

Tabel 8 Uji Koefisien Parsial (Uji t)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
	1 (Constant)	68.478	6.485				10.560
Stres Akademik (X_1)	.224	.026	.426	8.668	.000	.995	1.005
Regulasi Diri (X_2)	-.351	.044	-.391	-7.943	.000	.995	1.005

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 8 di atas, nilai thitung untuk variabel stres akademik (X_1) adalah 8,668. Nilai ttabel pada taraf signifikansi 5% dengan rumus $T_{tabel} = (\alpha/2; n-k-1)$ yaitu (0,025; 286) sebesar 1,96892. Karena thitung (8,668) > ttabel (1,96892), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan secara parsial terhadap prokrastinasi akademik.

Sementara itu, nilai thitung untuk variabel regulasi diri (X_2) adalah -7,943. Dengan menggunakan nilai ttabel yang sama yaitu 1,96892, diketahui bahwa $|-7,943| > 1,96892$, maka H_0 juga ditolak dan H_a diterima. Artinya, regulasi diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan secara parsial terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Variabel stres akademik (X_1) memiliki nilai thitung 8,668 > ttabel 1,96892, sehingga terdapat pengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap prokrastinasi akademik (Y) dan hipotesis diterima.
- 2) Variabel regulasi diri (X_2) memiliki nilai thitung -7,943 > -ttabel -1,96892, sehingga terdapat pengaruh negatif dan signifikan secara parsial terhadap prokrastinasi akademik (Y) dan hipotesis juga diterima

c. Analisis Koefisien Determinasi

Analisis koefisien determinasi (R^2) dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar persentase pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) secara

simultan dan untuk mengukur seberapa besar kemampuan sebuah model dalam menjelaskan variabel-variabel dependen.

Tabel 9. Uji Koefisien Determinasi.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.803 ^a	.644	.642	5.329

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri (X₂), Stres Akademik (X₁)

b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 9 pada output Model Summary, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,644. Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik (X₁) dan regulasi diri (X₂) secara simultan mampu menjelaskan sebesar 64,4% variasi yang terjadi pada variabel prokrastinasi akademik (Y). Dengan kata lain, sebesar 35,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam model ini. Untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen, digunakan nilai Adjusted R Square, yang tercatat sebesar 0,642. Ini mengindikasikan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel prediktor dalam model, kedua variabel independen tersebut tetap memberikan kontribusi yang kuat dan signifikan dalam menjelaskan perubahan yang terjadi pada prokrastinasi akademik

Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil perhitungan dalam penelitian ini, diketahui bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 48 Jakarta. Hal ini diperoleh dari perhitungan nilai koefisien regresi untuk variabel stres akademik (X₁) sebesar 0,224, yang berarti bahwa jika stres akademik meningkat sebesar 1, maka prokrastinasi akademik (Y) akan meningkat sebesar 0,224. Nilai koefisien stres akademik (X₁) bersifat positif, yang berarti terdapat pengaruh positif antara stres akademik (X₁) dengan prokrastinasi akademik (Y).

Hal ini menunjukkan bahwa ketika stres akademik (X₁) tinggi, maka prokrastinasi akademik (Y) juga akan cenderung meningkat. Kemudian dari hasil perhitungan uji koefisien parsial atau uji t, diperoleh nilai thitung sebesar 8,668, yang berarti lebih besar dari ttabel sebesar 1,96892, sehingga H₀ ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh secara parsial dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 48 Jakarta. Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Earth (2020), A'yunina & Abdurrohimi (2019).

Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil perhitungan dalam penelitian ini, diketahui bahwa regulasi diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 48 Jakarta. Hal ini diperoleh dari nilai koefisien regresi untuk variabel regulasi diri (X_2) sebesar $-0,351$, yang berarti bahwa jika regulasi diri meningkat sebesar 1 satuan, maka prokrastinasi akademik (Y) akan menurun sebesar $0,351$. Nilai koefisien yang negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik (Y). Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, jika kemampuan regulasi diri rendah, maka kecenderungan siswa untuk menunda tugas akademik akan semakin tinggi.

Selanjutnya, berdasarkan hasil pengujian koefisien parsial atau uji-t, diketahui bahwa nilai thitung sebesar $-7,943$ lebih besar dari ttabel sebesar $-1,96892$, yang berarti H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berpengaruh secara parsial dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 48 Jakarta. Selain itu, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kecenderungan regulasi diri siswa berada pada kategori sedang, dengan dimensi paling dominan adalah kontrol performa dan kehendak sebesar 50%, sedangkan dimensi dengan kontribusi paling rendah adalah refleksi diri sebesar 21,88%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menjaga konsistensi dan fokus saat belajar, namun masih kurang melakukan evaluasi diri terhadap proses dan hasil belajar yang mereka capai.

Hasil penelitian ini relevan dengan temuan yang dilakukan oleh Rochillah dan Khoirunnisa (2020), Mujirohmawati & Khoirunnisa (2022), serta Ragusa et al. (2023) yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih disiplin, bertanggung jawab, dan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda. Oleh karena itu, penguatan kemampuan regulasi diri menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan dalam rangka mengurangi perilaku prokrastinatif di kalangan peserta didik.

Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil perhitungan pada uji koefisien regresi simultan atau uji F, diperoleh nilai Fhitung sebesar $64,765$ yang lebih besar dari Ftabel sebesar $3,03$, sehingga H_0 ditolak. Maka diketahui bahwa stres akademik dan regulasi diri secara simultan atau bersama-sama memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X dan

XI di SMK Negeri 48 Jakarta. Semakin tinggi stres akademik yang dialami dan semakin rendah kemampuan regulasi diri siswa, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Azhar (2017) dan Puspita (2021) yang menunjukkan bahwa kombinasi faktor tekanan akademik dan faktor internal siswa memiliki kontribusi penting dalam mendorong terjadinya prokrastinasi.

Selain itu, berdasarkan perhitungan koefisien determinasi (R^2) diperoleh nilai sebesar 0,644, yang berarti bahwa kontribusi variabel stres akademik (X_1) dan regulasi diri (X_2) dalam menjelaskan variabel prokrastinasi akademik (Y) secara simultan adalah sebesar 64,4%, sedangkan sisanya 35,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti dalam model ini. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi stres akademik dan regulasi diri merupakan prediktor yang cukup kuat dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMK.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dari 289 responden siswa kelas X dan XI SMK Negeri 48 Jakarta, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Secara parsial, stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien 0,224 dan nilai t sebesar 8,668, yang berarti semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Di sisi lain, regulasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien -0,351 dan t sebesar 7,943, menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri, maka semakin rendah kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi. Secara simultan, kedua variabel bebas tersebut berkontribusi secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji F sebesar 64,765 dengan signifikansi 0,000. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,642 menunjukkan bahwa stres akademik dan regulasi diri secara bersama-sama mampu menjelaskan 64,2% variasi dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Hal ini mengindikasikan bahwa upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMK tidak hanya cukup dilakukan dengan menekan tekanan akademik, tetapi juga harus diiringi dengan penguatan kemampuan regulasi diri. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti merekomendasikan agar pihak sekolah, melalui guru dan tim bimbingan konseling, memberikan program pelatihan manajemen stres dan pengembangan regulasi diri secara

sistematis kepada siswa, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Orang tua juga diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif dan tidak menambah tekanan psikologis yang berlebihan di rumah. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan di satu sekolah negeri di wilayah Jakarta, sehingga generalisasi temuan ke konteks sekolah lain perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan responden, mempertimbangkan variabel mediasi atau moderasi seperti efikasi diri dan strategi belajar, serta menggunakan pendekatan campuran agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika prokrastinasi akademik pada remaja sekolah menengah.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Hizmi, F. L. (2022). *Hubungan stres akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa penyusun skripsi di masa pandemi* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/41365/3/18410190.pdf>
- Amalia, & Nashori. (2021). Religiusitas, efikasi diri, dan stres akademik mahasiswa farmasi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 1–12. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Chu, A., & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>
- Creswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2018). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (6th ed.). Pearson.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fadilah, A. (2023). *Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan kimia pada adaptasi kebiasaan baru* (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the Student Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.

- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gujarati, D. N., & Porter, D. C. (2012). *Dasar-dasar ekonometrika* (Edisi 5). Salemba Empat.
- Ismail. (2020). *Statistika untuk penelitian pendidikan*. Deepublish.
- Istiqomah, I. (2022). *Resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19* [Skripsi]. <https://examplelink.com>
- Izzati, R., & Nastiti, D. (2022). Academic procrastination for students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the university. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 17(3), 1–10. <https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i.659>
- Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 590–598. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The development and validation of the Academic Procrastination Scale. *ResearchGate*, January(March), 1–43. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Mujirohrawati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 116–124. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25331>
- Munawarah, M., Latipun, L., & Amalia, S. (2020). Kontribusi dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri pada remaja. *Psikovidya*, 23(2), 150–163. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i2.144>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2024). Tingkat prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2(1).
- Nambiar, D., Alex, J., & Pothiyil, D. I. (2022). Development and validation of Academic Self-Regulated Learning Questionnaire (ASLQ). *International Journal of Behavioral Sciences*, 16(2), 89–95.
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan emosi dan stres akademik mahasiswa: Peran jenis kelamin sebagai moderator dalam sebuah studi empirik di Universitas Paramadina. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 127–134.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan antara religiusitas dengan regulasi diri. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Karakter*, 2(2), 76–87.
- Priyatno, D. (2016). *Paham analisa statistik data dengan SPSS*. Mediakom.

- Pujiastuti, R., Sari, M. T., Imawati, D., & Syahputri. (2020). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda. *Motivasi*, 8(1), 1–7.
- Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2021). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 13(1). <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i1.29662>
- Putri, E. T., Widyanta, M. N., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. R. A. D. (2020). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1).
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Rochillah, A., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA kelas XI Sunan Giri Gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–6. <https://ejournal.fkipunmabanten.ac.id/mendidik>
- Rustam, A., & Wahyuni, D. S. (2020). Hasil belajar matematika siswa kelas X SMA Alkhairaat 1 Palu. *Guru Tua: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*.
- Santosa, I. V., & Muchsini, B. (2024). Theory Planned of Behavior: Intensi prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan akuntansi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(4), 4270–4282.
- Santoso, S. (2017). *Menguasai statistik dengan SPSS*. Elex Media Komputindo.
- Selian, S. N., Noor, F. D. H., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, April, 36–57.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Somad, N. A., Malay, M. N., & Wahyuni, C. (2022). Regulasi diri dalam belajar mahasiswa ditinjau dari orientasi tujuan dan kelekatan teman sebaya. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16, 61–82.
- Sugiarto, A. R., Lengkong, V. P. K., Pandowo, M. H. C., Manajemen, J., & Ekonomi, F. (2022). Pengaruh kepemimpinan dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan CV Armada Siaga pada saat pandemi COVID-19. *Jurnal EMBA*, 10(1), 191–202.
- Sugiarto, E., Fitria, T. N., & Riyanto, S. (2022). *Statistika terapan untuk penelitian*. Mitra Wacana Media.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sun, J., Dunne, J., Hou, M., Xu, X.-Y., & Ai-Qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29, 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Utami, M. D., Arabiansyah, T. P. T., & Haidayati, Y. (2020). Influence of stress and self-regulated learning on academic procrastination. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 439–446. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i8.3246>
- Wahyuni, & Fadhillah, M. (2024). Analisis tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. *Analisis: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 3, 109–122.
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4808>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.
- Zimmerman, B. J. (2005). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–40).
- Zimmerman, B. J. (2010). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>