

Mengendalikan *Panic Attack* dengan Meningkatkan Motivasi Belajar Selama *Study From Home*

Dwi Despiana¹, Deviana Rahma Putri², Ananda Irza Mahirah³, Ananda Mahardika Salsabilla⁴, Annisa Maharani Abidin⁵, Desi Fitriani⁶, Herju Liandri⁷, Nurlia Putri⁸, Rhanika⁹, Ridaya¹⁰, Siska Putri Wulansari¹¹, Tria Andaiyani¹²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1, 3-12},

Universitas Islam Indonesia Yogyakarta²

Corresponding email: dwidespiana_uin@radenfatah.ac.id

Keywords

Panic Attacks;
Motivation to learn;
Study From Home.

Kata Kunci

Panic Attack;
Motivasi Belajar;
Study From Home.

Abstract

This research aims to determine the influence of learning motivation on student procrastination in Indonesia. The hypothesis proposed is that there is an influence of learning motivation on procrastination among students in Indonesia. The subjects were 124 students spread across Indonesia. The measurement tool uses a learning motivation and procrastination scale. By testing the normality of the research data, the results for the learning motivation variable were 0.200 ($p > 0.05$) and the procrastination variable was 0.200 ($p > 0.05$), this states that the data for these two variables had a normal distribution. The linearity test results obtained an F value of 7500.041 and a significant value (p) of 0.000 ($p < 0.05$). Based on the results of the Pearson's product correlation test, the significant value of learning motivation was 0.00 ($p < 0.05$) and the significant value of procrastination was 0.00 ($p < 0.005$). This shows that there is a relationship between learning motivation and procrastination.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi mahasiswa di Indonesia. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi pada mahasiswa di Indonesia. Subjeknya adalah mahasiswa yang tersebar di Indonesia yang berjumlah 124 orang. Alat pengukuran menggunakan skala motivasi belajar dan prokrastinasi. Dengan uji normalitas data penelitian didapatkan hasil variabel motivasi belajar sebesar 0,200 ($p > 0,05$) dan variabel prokrastinasi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), hal ini menyatakan bahwa data pada kedua variabel tersebut memiliki sebaran normal. Hasil uji linearitas mendapatkan nilai F sebesar 7500,041 dan nilai signifikan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson's productmment didapatkan nilai signifikan motivasi belar sebesar 0,00 ($p < 0,05$) dan nilai signifikan prokrastinasi sebesar 0,00 ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi.

Pendahuluan

Dalam proses pembelajaran, individu tentu memerlukan motivasi belajar, demi tercapainya tujuan yaitu hasil yang baik dari proses pembelajaran tersebut. Kepribadian serta kondisi lingkungan yang berbeda dari setiap individu tersebut, dapat mengakibatkan munculnya perbedaan pandangan mengenai tugas-tugas yang harus dilaksanakan. Briordy dalam Tamami (2011) menjelaskan kaitan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik yaitu semakin tinggi motivasi yang dimiliki oleh individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif.

Bagi individu yang memiliki motivasi yang rendah, maka tidak menutup kemungkinan mereka akan memiliki pandangan terhadap tugas tersebut yang mengarahkan mereka untuk berperilaku menunda-nunda melaksanakan tugasnya. Maka dari itu, sangat diperlukan motivasi yang tinggi bagi setiap individu, dengan tujuan supaya mereka dapat menghindari diri mereka dari berperilaku prokrastinasi.

Study From Home atau Belajar Dari Rumah di masa pandemi covid-19 ini memang sangat diharuskan demi memutus rantai penyebaran covid-19, proses pembelajaran daring (dalam jaringan) sudah banyak dilakukan sebagai ganti dari proses pembelajaran secara tatap muka di sekolah atau universitas seperti biasa, banyak yang harus dipersiapkan sebelum memulai proses pembelajaran daring tersebut, seperti halnya alat komunikasi seperti laptop, komputer, smartphone, dana pembelian data internet serta sinyal yang mencukupi. Namun, tak semua siswa, mahasiswa atau keluarganya mampu menyediakan semua keperluan tersebut, sehingga tak sedikit dari mereka yang tertinggal pelajaran dari guru atau dosennya tersebut.

Karena cepatnya penyebaran virus Covid-19 ini menyebabkan kepanikan dan keresahan tersendiri bagi masyarakat pada saat ini. Salah satu dampak lain adalah kendala dalam pembelajaran, yang biasanya dilakukan dengan face to face, sekarang dilakukan secara daring atau dikenal dengan "Study From Home". Secara Psikologis, ini tentu menjadi permasalahan bagi pelajar tersendiri untuk menyikapi rasa panik ketika diberikan tugas yang mendadak dan batas waktu yang singkat. Bagaimana cara individu untuk terus menumbuhkan motivasi belajarnya di tengah kepanikan yang melanda, dan juga meninjau apakah ada hubungan antara motivasi belajar mahasiswa selama Study FromHome dengan sikap menunda-nunda (prokrastinasi).

Panicattack atau reaksi kepanikan, merupakan timbulnya kepanikan yang luar biasa, yang terjadi dengan tanpa alasan yang jelas, yang dapat memicu reaksi fisik

tertentu (Sari, 2020). Menurut Sari juga, penyebab dari panic attack pada umumnya berkaitan dengan faktor genetik, stress serta perubahan fungsi otak pada bagian tertentu. Terdapat karakteristik pada gangguan panic yang terjadi tanpa diduga atau spontan, yaitu durasi terjadinya selama beberapa menit, namun dapat berlanjut sampai berjam-jam serta timbulnya keinginan yang kuat dalam diri individu untuk melarikan diri dari situasi yang menyebabkan ia merasa panic, berikut beberapa gejala yang muncul pada gangguan panic, sebagai berikut: timbul perasaan akan bahaya atau kematian yang terus-menerus mendekati, tidak teraturnya detak jantung, berkeringat, gemeteran, sulit bernafas, meriang atau demam, timbul sensasi panas, mual-mual, perut terasa kram, nyeri di bagian dada, sakit kepala, pusing, pingsan, menegangkannya tenggorokkan.

Seperti halnya yang dialami oleh WD seorang siswa kelas 2 SMA yang harus mengikuti proses pembelajaran daring yang mengaku kesulitan dalam sekolah onlinenya, terlebih lagi sudah memasuki jadwal pelaksanaan Ujian Tengah Semester. Kakak WD, FD mengatakan bahwa adiknya sering panik sampai marah-marah saat merasa kesulitan dalam penyelesaian tugas yang diberikan dari gurunya via aplikasi whatsapp, karena tidak mengerti dan tidak bisa bertanya pada siapa-siapa dengan keadaan rumah yang kurang mendukung sehingga Widat merasa tidak ingin mengerjakannya (tirto.id, 2020). Maka dari itu, para siswa ataupun mahasiswa tersebut memerlukan cara yang tepat untuk mencegah terjadinya kepanikan dalam proses pembelajaran daring serta memerlukan suatu cara yang mampu mendorong mereka untuk terus memiliki motivasi belajar yang tinggi di kondisi apapun, sehingga mereka dapat mencapai hasil akhir dengan baik.

Motivasi belajar adalah dorongan energi secara psikologis individu yang melakukan suatu tindakan dengan tujuan untuk menguasai sesuatu yang baru seperti ilmu pengetahuan (Badaruddin, 2015). Sedangkan menurut Uno (2008) motivasi belajar hakikatnya adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar dengan tujuan memunculkan perubahan tingkah laku, yang pada umumnya dapat terlihat dari beberapa indikator atau unsur lain yang mendukung, yang dimaksud pendorong ialah pemberi kekuatan pada individu yang memungkinkan untuk melakukan perbuatan belajar. Adapun ciri-ciri menurut Uno sendiri, yaitu sebagai berikut: Adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif. Berdasarkan fenomena yang ada tulisan hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi siswa, mahasiswa ataupun masyarakat umum dalam mengendalikan panic attack terutama di masa pandemi covid-19 yang juga dapat berpengaruh bagi

peningkatan motivasi belajar para siswa atau mahasiswa serta siapapun yang sedang melakukan proses pembelajaran di masa pandemi covid-19 sekarang ini.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif yang memakai metode kuantitatif yang menekankan pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan dari berbagai prosedur pengukuran dan diolah menggunakan metode analisis statistika. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh hasil perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antara variabel yang dilibatkan (Azwar, 2019). Artikel ini merupakan hasil pengabdian kepada masyarakat berupa Praktik Pengalaman Lapangan Kelompok 14 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah yang menggelar seminar online yang dipimpin langsung oleh dosen Fakultas psikologi UIN Raden Fatah Palembang Dwi Despiana, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Lapangan dan dibuka secara resmi oleh Dekan Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, Prof. Dr. Ris'an Rusli, M.A.

Seminar ini mengangkat tema "Covid Story: Tips Mengendalikan PanicAttack dan Meningkatkan Motivasi Belajar Selama Study FromHome" yang diselenggarakan pada tanggal 25 Juni 2020 pukul 13.00 - 15.00 WIB melalui aplikasi Zoom yang diikuti sebanyak 78 peserta baik dari kalangan mahasiswa. Seminar ini dihadiri oleh 2 Narasumber yakni Dwi Despiana, M.Psi, Psikolog selaku Dosen UIN Raden Fatah Palembang dengan materi "Tips mengendalikan PanicAttack di tengah Pandemi Covid - 19" dan narasumber kedua yakni Deviana Rahma Putri, M.Psi, Psikolog selaku Psikolog pendidikan dan konselor kemahasiswaan Universitas Islam Indonesia Yogyakarta dengan materi "Strategi meningkatkan Motivasi belajar selama study fromhome".

Hasil dan Diskusi

1. Tahap Persiapan

Virus covid-19 sudah mulai membuat masyarakat resah, ketakutan serta panic dalam menghadapi situasi saat ini. Maka dari itu banyak kegiatan atau pekerjaan dilakukan di dalam rumah atau yang lebih kita kenal dengan "workand study FromHome" bekerja dan belajar dirumah. Study fromhome banyak dilakukan oleh pelajar ataupun mahasiswa lalu apakah yang menjadi masalah dalam penerapannya? Kami mencoba mencari masalah mengenai hal itu tentunya masih berkaitan erat dengan tema besar yaitu "Dengan Praktek Lapangan Kerja Kita Tingkatkan Ketahanan Psikologis di Masa Pandemi Covid-19", setelah beberapa lama dan diskusi yang panjang kami sepakat mengenai tema webinar kelompok kami yaitu "Tips Mengendalikan PanicAttack dan Meningkatkan Motivasi

Belajar Selama Study FromHome” kami memilih tema webinar tersebut disebabkan kami sendiri merasakan panicattack ketika mendapatkan tugas dari dosen dalam kurung waktu yang singkat dan mendadak beritanya serta kami membutuhkan motivasi belajar ketika berada dirumah. Kami juga menganalisis permasalahan yang dirasakan oleh pelajar dan mahasiswa rata-rata merasakan hal yang sama yaitu panicattack dan motivasi belajar. Mulai dari tahap persiapan hingga tahap pelaksanaan kami berusaha melakukan yang terbaik agar webinar berjalan lancar. Berikut ini akan dijelaskan tahapannya.

a. Menentukan ketua pelaksana, moderator dan sekretaris

b. Menentukan tema

Dalam menentukan tema yang berkaitan dengan tema besar kami mencari permasalahan yang terjadi saat ini sehingga dapat diangkat menjadi suatu tema yang menarik untuk dibahas pada saat webinar. Tema yang kami tentukan ialah “Tips Mengendalikan PanicAttack dan Meningkatkan Motivasi Belajar Selama Study FromHome” disebabkan pada tema tersebut membuat kita mengetahui bagaimana kita dapat mengendalikan panicattack dan meningkatkan motivasi belajar yang dirasaka oleh pelajar dan mahasiswa.

c. Menentukan desain membuat flyer

Salah satu yang membuat menarik peserta untuk mengikuti seminar yaitu tampilan flier yang menarik. Flier memuat beberapa hal seperti tema, narasumber, jadwal pelaksanaan, persyaratan dan informasi yang berkaitan dengan webinar.

d. Menentukan susunan acara dan materi yang akan disampaikan

Susunan acara dalam seminar adalah hal yang wajib sebab dengan menentukan susunan acara seminar kita dapat mengetahui apa yang akan dilakukan ketikan seminar berlangsung. Pembagian materi yang akan disampaikan agar narasumber mengetahui ilmu yang mereka bagikan kepada peserta seminar.

e. Menentukan jadwal pelaksanaan

Tahap selanjutnya menentukan jadwal pelaksanaan webinar. Kami menentukan pelaksanaan berkoordinasi dengan dosen pembimbing mengenai proses dan waktu yang akan ditentukan. Dosen pembimbing lapangan konfirmasi mengenai jadwal ke fakultas psikologi, kemudian fakultas Psikologi menentukan jadwal yang ditentukan. Fakultas Psikologi menentukan jadwal untuk penggunaan Zoom Fakultas. Jadwal yang telah ditentukan yaitu kamis 25 Juni 2020 pukul 13:00-15:00 WIB.

2. Tahapan dan Analisis Pelaksanaan

Sebelum webinar dilaksanakan kami melakukan gladi agar pada saat acara berjalan dengan baik. Pada hari pelaksanaan sebelum satu jam kami menyiapkan hal-hal yang dibutuhkan saat webinar. Webinar dilaksanakan pada hari Kamis 25 Juni 2020 dipandu oleh moderator Rhanika diisi oleh narasumber Dwi Despiana, M.Psi, Psikolog dan Deviana Rahma Putri, M.Psi, Psikolog. Para peserta berasal dari berbagai wilayah yang ada di Indonesia. Pada saat webinar narasumber pertama yaitu Dwi Despiana, M.Psi, menuturkan bahwasannya panik merupakan munculnya serangan rasa takut atau gelisah secara tiba-tiba yang sering ditandai dengan detak jantung yang berdebar dengan cepat yang dapat berlangsung selama beberapa menit atau beberapa jam. Beberapa gejala yang muncul ketika kita sedang panik diantaranya adalah berkeringat secara berlebihan merasa gelisah atau berfikir secara irrasional, merasa tegang, badan terasa gemetar, atau juga detak jantung yang tiba-tiba meningkat. Selanjutnya penuturan pada narasumber yang kedua yaitu Deviana Rahma Putri, M.Psi, Psikolog menurutnya untuk meningkatkan motivasi belajar selama Study From Home ini salah satunya menentukan tujuan, target yang jelas dan realistis dengan situasi sekarang, hal ini dimaksudkan agar kita menentukan tujuan yang realistis dengan kondisi covid-19 ini.



Berbagai pertanyaan pun mulai muncul dari peserta mencerminkan partisipasi peserta dalam mengikuti webinar. Berikut ini berbagai pertanyaan yang telah dirangkum.

- a. Bila orangtua kita sedang sakit(batuk, pilek) kemudian si anak mengajak kerumah sakit terdekat, tetapi orang tua tidak mau dikarenakan takut virus-covid-19. Bagaimana cara kita untuk memberikan pengertian agar mereka mau berobat kerumah sakit?

Jawaban: hal pertama yang kita lakukan adalah memberikan penjelasan

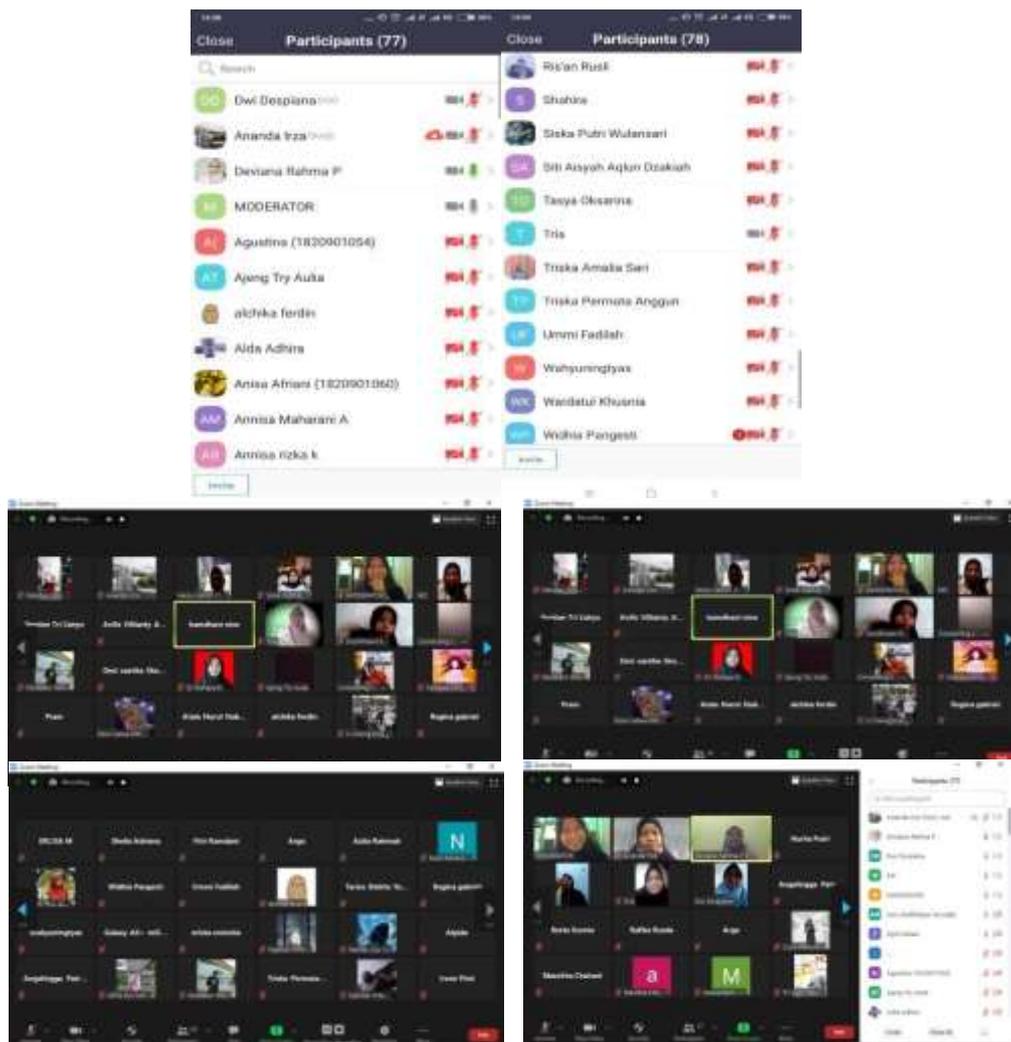
yang jelas mengenai virus Covid-19 dan bagaimana cara penularannya dengan cara yang sopan terhadap orangtua, jika hal ini tak berhasil maka carilah orang yang memang perkataannya dipercayai oleh orangtua atau orang terdekat untuk memberikan penjelasannya.

- b. Bagaimana jika saat kita belajar dan mengerjakan tugas dirumah, tiba-tiba orangtua menyuruh kita melakukan tugas yang lain. Manakan yang lebih dahulu kita lakukan?

Jawaban: Lebih baik dahulukan orang tua terlebih dahulu atau jika ada kakak dan adik yang dirumah dapat mengalihkan pekerjaannya kepada mereka jika memungkinkan.

- c. Bagaimana cara kita mengatasi sifat menunda-nunda belajar atau mengerjakan tugas sementara kita sudah merencanakannya?

Jawaban: itulah kita penting untuk membuat tujuan dari apa yang ingin capai jadi jika inginmenundanya kita mengiat tujuan yang akan kita capai maka dari itu tak akan punya alasan untuk menundanya.



3. Monitoring dan Evaluasi

a. Materi Narasumber

Materi Pertama: Tips Mengendalikan PanicAttack di Tengah Pandemi Covid-19 oleh Dwi Despiana, M.Psi, Psikolog.

Berdasarkan materi yang disampaikan oleh narasumber pertama yaitu Dwi Despiana, M.Psi, Psikolog bahwasannya panik merupakan munculnya serangan rasa takut atau gelisah secara tiba-tiba yang ditandai dengan detak jantung yang berdebar dengan cepat yang dapat berlangsung selama beberapa menit atau beberapa jam. Beberapa gejala yang muncul ketika kita sedang panik di antaranya adalah berkeringat secara berlebihan, merasa gelisah atau berfikir secara irrasional, merasa tegang, badan terasa gemetar, atau juga detak jantung yang tiba-tiba meningkat. Ketika merasa panik, penanganan awal yang dapat kita lakukan adalah menarik nafas dalam sembari mengatur ritme nafas agar perasaan kita menjadi tenang, sebagai muslim, kita juga dapat mengambil air wudhu untuk menenangkan diri kita karena air mampu membuat kita sedikit lebih tenang. Selain itu, kita juga bisa mendengarkan musik yang mampu menenangkan diri kita.

Materi Kedua: Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Selama Study FromHome oleh Deviana Rahma Sari, M.Psi, Psikolog.

Strategi untuk meningkatkan motivasi belajar selama Study FromHome ini yaitu yang pertama menentukan tujuan, target yang jelas dan realistis dengan situasi sekarang, hal ini dimaksudkan agar kita menentukan tujuan yang realistis dengan kondisi covid-19 ini. Yang kedua adalah memiliki kesadaran diri yang baik, memahami diri sendiri terlebih dahulu kemudian menentukan tujuan kita. Beberapa cara untuk meningkatkan kesadaran diri kita adalah dengan melakukan introspeksi, penilaian diri dan melihat perilaku orang lain. Strategi yang ketiga adalah dengan menerima kondisi saat ini dan strategi keempat adalah memajemen diri yang baik dengan cara menentukan target yang jelas kemudian membuat urutan prioritas, memahami keterbatasan diri dan disiplin.

b. Kelebihan

Panitia sangat responsif, mengatur seminar dengan baik dengan selalu memantau peserta yang berada dalam satu grup whatsapp dari beberapa hari sebelum seminar *onlinedimulai*, pelaksanaan seminar juga berjalan dengan lancar.

Ketanggapan panitia saat seminar berlangsung, moderator dan panitia selalu cepat tanggap saat berlangsungnya seminar online, sehingga mampu dengan cukup baik mengendalikan jalannya seminar meski terdapat sedikit kendala.

c. Analisa Responden Peserta

Berdasarkan data dari subjek penelitian, maka dilakukan uji normalitas data penelitian. Normalitas ini dilakukan untuk melihat kenormalan item yang telah diuji. Berikut data tabel uji normalitas data penelitian :

Tabel 1. Uji Normalitas Data Penelitian

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	Df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
MoBel	.050	124	.200*	.993	124	.798
Prokrastina si	.060	124	.200*	.990	124	.555

*. This is a lower bound of the true significance.
 a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada kedua variabel memiliki sebaran normal, yakni variabel Motivasi Belajar sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Variabel Prokrastinasi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Langkah selanjutnya melakukan uji linieritas motivasi belajar terhadap prokrastinasi. Adapun hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Uji Linieritas Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * MoBel	Between Groups	(Combined)	11910.831	40	297.771	2.461	.000
		Linearity	7500.041	1	7500.041	61.980	.000
		Deviation from Linearity	4410.791	39	113.097	.935	.584
	Within Groups		10043.652	83	121.008		
	Total		21954.484	123			

Berdasarkan hasil uji linieritas pada motivasi belajar dengan prokrastinasi, maka didapatkan nilai F sebesar 7500.041 dan nilai signifikan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan motivasi belajar dengan prokrastinasi terdapat hubungan yang linier.

Tabel 3. Uji Reabilitas Motivasi belajar

ReliabilityStatistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standar dized Items	N ofItems
.858	.867	29

Berdasarkan hasil uji reliabel pada variabel motivasi belajar, didapatkan nilai alphacronbach's sebesar 0,858 ($p > 0,800$ / mendekati 1). Hal ini menunjukkan bahwa variabel motivasi belajar reliabel.

Tabel 4. Uji ReabilitasProkrastinasi

ReliabilityStatistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standar dized Items	N ofItems
.865	.892	24

Berdasarkan hasil uji reliabel pada variabel motivasi belajar, didapatkan nilai alphacronbach's sebesar 0,65 ($p > 0,800$ / mendekati 1). Hal ini menunjukkan bahwa variabel motivasi belajar reliabel.

Tabel 5. Uji Korelasi Pearson'sProductMoment

Correlations			
		MoBel	Prokrastinasi
MoBel	PearsonCorrelation	1	-.525**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	124	124
Prokrastinasi	PearsonCorrelation	-.525**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	124	124

** . Correlationissignificantatthe 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji kolerasiPearson'sproduct momen didapatkan nilai signifikan motivai belajar sebesar 0,00 ($p < 0,05$) dan nilai sigifikanprokrastinasi sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara motivasi belajar dan prokrastinasi.

4. Hambatan atau permasalahan

Kurangnya komunikasi antar panitia, komunikasi yang terjalin dengan kurang baik, mengakibatkan masing-masing panitia tidak menjalankan tanggung jawab sesuai masing-masing jobdesc. Waktu pelaksanaan, waktu mulainya seminar online tidak tepat waktu atau sedikit terlambat dari jadwal yang ditentukan.

Simpulan

Dari hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa motivasi belajar dan prokrastinasi masih saling berhubungan. Kaitan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik yaitu semakin tinggi motivasi yang dimiliki oleh individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif.

Referensi

- Herdiansyah, H. 2014. Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial. Jakarta Selatan: Salemba Humanika
- Badaruddin, Achmad. (2015). *Peningkatan Belajar Siswa Melalui Konseling Klasikal. Padang*. CV AbeKreatifindo. <https://books.google.co.id> diakses pada 19 Juni 2020
- Idrus, Enjang. (anonim). *Membongkar Psikologi Belajar Aplikatif. anonim. Guepedia Publisher*.<https://books.google.co.id> diakses pada 26 Juni 2020
- Sari, Utin Siti C. (2020). *BodyImage*. Jakarta. PT Sahabat Alter Indonesia. <https://books.google.co.id> diakses pada 19 Juni 2020
- Uno, Hamzah B. (2008). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta. Bumi Aksara
- Uno, Hamzah B. (2009). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta. Bumi Aksara. <https://books.google.co.id> diakses pada 22 Juni 2020
- tirto.id (2020)
- Tamami, A. N. (2011). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dan Selfregulated Learning Terhadap Prokrastinasi Pada Siswa Mts N 3 Pondok Pinang. Skripsi.

