

**KORELASI ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI PASTORAL KONSELING IAKN KUPANG**

**Yedija Balan*, Glorius Deonatus Keo*, Dersy Rejoice Taneo*,
Merling Tonia Litron Litos Conthes Messakh*, Merita Florawati Naisanu**

Info Article

Program Studi Pastoral
Konseling Fakultas Ilmu
Sosial Kegamaan Kristen
Institut Agama Kristen
Negeri Kupang

*e-mail corresponding author:
yedijabalano2@gmail.com,
keoglorius7@gmail.com,
dersytaneo@gmail.com,
mrln.hime@gmail.com,
florawati.merita@yahoo.com

Submit:
October 20th, 2023

Revised:
November 21st, 2023

Published:
December 29th, 2023



This work is licensed under a
Creative Commons
Attribution-NonCommercial-
ShareAlike 4.0 International
License

Abstract:

The phenomenon of academic procrastination occurs in students of the Pastoral Counseling Study Program, including those who like to procrastinate submitting assignments, are lazy about doing assignments, and prefer to plagiarize. Procrastination behavior is thought to have a relationship with self-regulation. This research aims to determine the relationship between Self-Regulation and Academic Procrastination Behavior in fourth semester students of the Pastoral Counseling Study Program at the Kupang State Christian Institute (IAKN) for the 2019/2020 Academic Year. Using a quantitative approach, the research sampled 40 individuals via simple random sampling. Data collection employed self-regulation and academic procrastination scales based on Zimmerman's and Ferrari's frameworks, respectively. Analysis was performed using SPSS for Windows 20. The outcomes, derived from Pearson Product Moment Correlation, establish a notable correlation ($r = -0.763$, $p = 0.000$) between self-regulation and academic procrastination. The inverse correlation indicates that higher self-regulation associates with reduced academic procrastination, while lower self-regulation links with increased procrastination. Hence, the research underscores self-regulation's pivotal role in mitigating academic procrastination tendencies among students in the Pastoral Counseling Study Program

Keywords: Academic Procrastination Behavior, Pastoral Counseling Self-Regulation

Abstrak

Fenomena prokrastinasi akademik terjadi pada mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling yaitu suka menunda mengumpulkan tugas, malas mengerjakan tugas, lebih suka menjiplak. Perilaku prokrastinasi diduga memiliki hubungan dengan regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa semester IV Program Studi Pastoral Konseling Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang Tahun Akademik 2019/2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan jumlah sampel yang ditentukan 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Pengambilan data dilakukan

dengan menggunakan skala Regulasi diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Zimmerman dan skala Prokrastinasi Akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Ferrari dengan bantuan SPSS for Windows 20. Analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan Pearson Product Moment Correlation. Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik dengan perolehan $r = -0,763$ dan signifikansi $0,000$. Hubungan kedua variabel ini menunjukkan hubungan negatif atau tidak searah, artinya semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri seorang mahasiswa, maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademiknya.

Kata Kunci: Perilaku Prokrastinasi Akademik, Pastoral Konseling, Regulasi Diri

PENDAHULUAN

Kamus Besar Bahasa Indonesia (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016) pendidikan merupakan suatu proses merubah sikap dan tingkah laku seorang individu atau sekelompok orang sebagai usaha mendewasakan manusia dengan upaya pengajaran juga pelatihan. Demikian juga pendapat (KHAN Yahya, 2010), bahwa pendidikan merupakan sebuah proses penumbuhan, pengembangan, pendewasaan, dan menata serta mengarahkan. Pendidikan diartikan tidak sekedar membantu pertumbuhan fisik, melainkan juga keseluruhan perkembangan pribadi manusia dalam konteks lingkungan yang memiliki peradaban.

Dunia pendidikan khususnya di lembaga perguruan tinggi, mahasiswa mendapat tuntutan agar dapat menyelesaikan tugas akademik tidak terlambat, mengikuti ujian dengan memperoleh hasil yang baik, serta mempersiapkan diri dengan belajar atau membuat catatan sebelum perkuliahan dimulai. Akan tetapi pada kenyataannya, mahasiswa yang dituntut menyelesaikan tugas-tugas akademik seringkali tidak mau mengerjakan tugas karena ada dorongan rasa malas dalam diri, sehingga tugas-tugas yang diberikan tidak dapat diselesaikan sesuai batasan waktu yang ditetapkan. Rasa malas dan tidak punya semangat untuk mengerjakan tugas akademik membuat mahasiswa suka menunda-nunda melakukan pekerjaan tugas akademik yang seharusnya dikerjakan. Perilaku mahasiswa suka menunda mengerjakan tugas akademik dideskripsikan dengan variabel prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum (Ursia et al., 2013) Prokrastinasi akademik adalah perilaku seseorang cenderung menunda mengerjakan tugas pokok dan hanya mengerjakan pekerjaan ataupun kegiatan lain yang tidak berguna sehingga menyebabkan terhambat dan terlambat menyelesaikan tugas pokok, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, dan biasa terlambat pada waktu pengumpulan tugas, Burka dan Yuen (dalam Senécal et al., 1995) prokrastinasi biasanya cenderung terkait dengan kepribadian yang kurang baik seperti malas, tidak disiplin ataupun tidak tahu cara mengatur waktu yang baik.

Penelitian lain menghasilkan tentang prokrastinasi akademik yang sering dibuat oleh mahasiswa dapat dipengaruhi beberapa faktor antara lain takut gagal, rendahnya minat pada tugas yang diterima, dan ketergantungan pada orang lain, (Solomon & Rothblum dalam Fitriya & Lukmawati, 2017)

Sebagaimana penelitian terdahulu di atas maka seseorang yang cenderung melakukan prokrastinasi akademik kemungkinan disebabkan oleh rendahnya regulasi diri. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mampu mengatur dan mengendalikan sikap dan perilakunya. Hal ini sejalan dengan pendapat Zimmerman dan Schunk (Hedrianur, 2014) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan dalam mengendalikan sikap atau perilaku diri. Zimmerman, juga menyatakan bahwa individu dapat memiliki regulasi diri apabila perilaku serta pikirannya berada dibawah kendalinya, bukan karena lingkungan atau orang lain yang mengontrolnya .

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Damri et al., 2017) di Universitas egeri Padang dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 231 orang mahasiswa yang diteliti, maka ada 52,30% mahasiswa yang digambarkan memiliki prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dilakukan lebih mengarah kepada perilaku suka menunda-nunda tugas perkuliahan, tugas perkuliahan tidak terencana dan terjadwal dengan baik dan juga tepat waktu dan mahasiswa cenderung lebih senang melakukan aktifitas lain yang menyenangkan dari pada harus mengerjakan tugas kuliah. Levy dan Ramim (Levy & Ramim, 2012) yang juga melakukan penelitian terkait fenomena prokrastinasi. Penelitian ini dilakukan di Amerika pada mahasiswa berjumlah 1.629. Hasil penelitian menemukan bahwa (58%) lebih dari setengah bagian mahasiswa yang berperilaku prokrastinasi saat mengerjakan tugas akademik.

Fenomena terjadi pada mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang adalah perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas akademik. Ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik yang biasa dilakukan diantaranya perasaan malas untuk mengerjakan tugas, rasa jenuh karena banyaknya tugas sehingga kesulitan dalam menyelesaikannya, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, tugas akan dikerjakan apabila akan dikumpulkan pada hari esok sehingga hasil yang diperoleh tidak maksimal, terlambat dalam mengikuti perkuliahan, sikap bergantung dengan teman dalam mengerjakan tugas, dan melalaikan tugas yang dianggap sulit sehingga tidak ikut mengumpulkan tugas. Mahasiswa masih menyepelkan penyelesaian tugas akademik yang merupakan hal utama dan terpenting dalam menjalani pendidikan di lembaga perguruan tinggi sepertinya kebanyakan dari mahasiswa mengisi waktu luang dengan melakukan aktifitas lain yang tidak penting. Perilaku prokrastinasi yang sering dilakukan mahasiswa-mahasiswi tersebut diduga ada hubungan dengan regulasi diri. Sehingga masalah perilaku prokrastinasi akademik kemungkinan berkorelasi dengan regulasi diri mahasiswa pastoral konseling Institut Agama Kristen Negeri Kupang tahun 2019/2020.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini yaitu kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ditentukan dengan *simple random sampling* yang berjumlah 40 mahasiswa semester IV pada program studi Pastoral Konseling di Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang. Variabel yang dipakai pada penelitian ini adalah regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik. Metode pengumpulan data berupa skala Regulasi diri yang digunakan dari aspek-aspek menurut (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990) berjumlah tiga aspek yaitu Metakognitif, Motivasi dan Perilaku. Jumlah item variabel regulasi diri sebanyak 29 item dan telah memenuhi nilai validitas dengan membandingkan nilai r hasil dengan nilai r tabel kurang dari 0.312. Uji reliabel variabel regulasi diri diperoleh *Coefisien alpha cronbach* sebesar 0.922.

Selanjutnya Skala Prokrastinasi Akademik disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Ferrari (Ghufron, 2014) berjumlah lima aspek yaitu penundaan dalam memulai maupun mengerjakan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, menunda dengan sengaja terhadap suatu tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan. Jumlah item variabel prokrastinasi akademik sebanyak 33 item dan telah memenuhi nilai validitas dengan membandingkan nilai r hasil dengan nilai r tabel kurang dari 0.312. Uji reliabel variabel regulasi diri diperoleh *Coefisien alpha cronbach* sebesar 0.945. Teknik analisis data adalah analisis menggunakan *Pearson Product Moment Correlation* dengan metode analisis deskriptif. Data diolah menggunakan program statistik SPSS 20.0

HASIL

Hasil penelitian hubungan variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik tergambar sebagaimana table di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Regulasi Diri

		Regulasi_Diri
N	Valid	40
	Missing	0
Mean		77.32
Median		72.50
Mode		68
Std. Deviation		14.876
Range		54
Minimum		52
Maximum		106
Sum		3107

Risert yang dilakukan pada mahasiswa program studi Pastoral Konseling semester IV di IAKN Kupang Tahun Akademik 2019/2020 dengan jumlah sampel 40 orang dengan instrumen jumlah butir instrument 29, maka memperoleh *mean* 77,32 *median* 72,50, *mode* 68 *standar Deviation* 14,876 (15), *range* 54, *minimum* 52, *maximum* 106 dan *sum* 3107. Selengkapnya tentang deskripsi hasil pengukuran regulasi diri dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Deskripsi Pengukuran Regulasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Tinggi	2	5.0	27.5
	Sedang	27	67.5	67.5
	Rendah	11	27.5	5.0
	Total	40	100.0	100.0

Data di atas dari tabel mengetahui bahwa regulasi diri pada mahasiswa semester IV Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang Tahun Akademik 2019/2020, maka pada kategori tinggi diperoleh 27.5%, kategori sedang 67,5% dan kategori rendah 5.0%. sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi diri pada mahasiswa semester IV Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang Tahun Akademik 2019/2020 berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 67,5%.

Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Prokrastinasi Akademik

		Prokrastinasi Akademik
N	Valid	40
	Missing	0
Mean		79.33
Median		83.00
Mode		85 ^a
Std. Deviation		14.995
Variance		224.840
Range		61

Minimum	44
Maximum	105
Sum	3173

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di IAKN Kupang pada mahasiswa semester IV Program Studi Konseling Pastoral Tahun Akademik 2019/2020 dengan banyaknya sampel 40 orang mempergunakan 33 butir soal instrumen, maka mendapat hasil penelitian yaitu mean yang diperoleh 79.33, median 83.00 modus 85, standar deviasi 14.995(15) range 61, minimum 44, maksimum 105 dan sum 3173.

Tabel 4. Deskripsi Pengukuran Prokrastinasi Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid Tinggi	6	15.0	15.0
Sedang	26	65.0	65.0
Rendah	8	20.0	20.0
Total	40	100.0	100.0

Gambaran tabel diketahui bahwa Prokrastinasi Akademik mahasiswa pada semester IV Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang Tahun Akademik 2019/2020, pada kategori tinggi diperoleh 15%, kategori sedang 65% dan kategori rendah 20%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa semester IV Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang Tahun Akademik 2019/2020 berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 65%.

Uji korelasi sederhana dua variabel dilakukan dalam penelitian ini sebagai uji hipotesis. kedua variabel yang dimaksudkan pada riset ini melihat variabel independen (X = Regulasi Diri) dan variabel dependen (Y= Perilaku Prokrastinasi Akademik). Hasil pengujian diuraikan di bawah ini sebagaimana tabel.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis
Correlations

		Regulasi Diri	Prokrastinasi
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	-.763**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.763**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil dapat dikemukakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel regulasi diri (X) dengan prokrastinasi akademik (Y) dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi $-0,763$. Nilai korelasinya negatif yang menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang bersifat tidak searah atau berbanding terbalik. Hal ini memberikan arti bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah

regulasi diri, maka prokrastinasi akademik semakin tinggi.

Tabel 6 . Hasil uji korelasi Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.763 ^a	.582	.571	9.82644

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

b. Dependent Variable: Prokrastinasi

Model *summary* di atas menunjukkan korelasi sederhana yaitu korelasi antara Regulasi Diri dengan perilaku Prokrastinasi Akademik. Sehingga hasil *output* diketahui nilai *R Square* sebesar 58,2%, hal ini berarti bahwa variabel dependen (Prokrastinasi Akademik) dapat dijelaskan oleh variabel independen (Regulasi Diri) sebesar 58,2%, sedangkan sisanya sebesar 41,8% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Hal ini bisa ditemukan dari *standar error estimasi* dengan skor 9,82644 artinya bahwa tidak hanya variabel regulasi yang menyebabkan prokrastinasi akademik tetapi ada juga variabel lain yang menjadi penyebab perilaku prokrastinasi, misalnya menurut Muhid (Ananda & Mastuti, 2013) bahwa perilaku prokrastinasi dapat dipengaruhi beberapa aspek, seperti *self-efficacy*, *self depreciation*, stres dan kelelahan, rendahnya kontrol diri, *self-esteem*, *self-consciuous*, dan juga kecemasan sosial.

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan hipotesis bahwa ada korelasi atau hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa semester IV Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang Tahun Akademik 2019/2020. Hasil uji *Correlations* dengan menghasikan nilai korelasi (r) = -0,763; p = 0,000 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan hubungan itu bersifat negative antara dua variable. Dengan kata lain bahwa apabila seseorang memiliki regulasi diri rendah, maka perilaku prokrastinasi akademiknya akan semakin meningkat. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat 58,2% pengaruh regulasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan sisanya, dipengaruhi oleh faktor lainnya, seperti menurut Ryan & Conell (Senécal et al., 1995) bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya merupakan kegagalan regulasi diri, namun juga disebabkan oleh adanya amotivasi dan motivasi intrinsik. Siswa yang memiliki amotivasi atau tidak terdorong untuk meregulasi diri, tentu dalam perilaku akademik akan mudah untuk melakukan prokrastinasi.

Menurut Winne (Adicondro & Purnamasari, 2011) menjelaskan bahwa regulasi diri atau pengaturan diri merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor pikiran, juga perasaan dan perilaku diri sendiri agar mampu mencapai suatu tujuan tertentu, tujuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tujuan belajar. Aspek-aspek regulasi diri menurut (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990) meliputi kemampuan metakognitif, motivasi dan perilaku dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, serta strategi kognitif yang digunakan dalam belajar. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengemban dan mengelola dengan baik aspek regulai diri sebagaimana dikatakan Winne dan Zimmerman akan menunjukkan perilaku regulasi diri yang tinggi yang berdampak pada mahasiswa mampu mengendalikan dan mengatur dirinya serta memiliki motivasi yang tinggi dalam menghadapi tugas-tugas akademik dan akan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa semester IV Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang diakibatkan oleh kurangnya regulasi diri pada diri mahasiswa yang terlihat dalam

perilaku akademik sering terlambat dalam mengikuti perkuliahan, terlambat mengumpulkan tugas, rasa malas, rendahnya kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki, tidak disiplin dalam cara manajemen waktu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Febritama & Sanjaya, 2018) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi ($r = -0,551$; $p = 0$), dengan menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya. Selain itu, hasil penelitian didukung oleh penelitian (Dwi Kencana Wulan, 2016) dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Pengaruh yang dihasilkan bersifat negatif dengan besar presentase yang dihasilkan regulasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik adalah 29,3 %.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, mahasiswa semester IV Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang Tahun Akademik 2019/2020 sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik dengan alasan adanya perasaan malas dan bosan karena banyaknya tugas yang diterima sehingga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, adanya sikap bergantung dengan teman dalam mengerjakan tugas, memiliki kebiasaan mengerjakan tugas pada saat mendekati waktu pengumpulan sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas lain yang harus dikumpulkan pada waktu yang sama. Bahkan ada yang lebih suka mengisi waktu luang dengan melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan walaupun sebenarnya ada tugas akademik yang harus diselesaikan. Perilaku prokrastinasi akademik ditandai dengan aspek-aspek menurut Tuckman (Sutriyono et al., 2012), seperti sikap membuang-buang waktu, menghindari tugas (*task Avoidance*), dan menyalahkan orang lain (*blaming Others*). Dan prokrastinasi akademik Mahasiswa ini diakibatkan oleh salah satu faktor penyebab yaitu regulasi diri yang kurang dibangun oleh mahasiswa

KESIMPULAN

Penelitian ini disimpulkan bahwa variabel Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik mahasiswa semester IV Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang Tahun Akademik 2019/2020 terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan. Nilai korelasinya bersifat negatif yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang tidak searah atau berbanding terbalik. Mahasiswa harus dapat meregulasi diri sendiri untuk mengatasi permasalahan prokrastinasi. Regulasi diri yang dimaksud seperti seperti membuat jadwal belajar, membagi waktu antara tugas akademik dan bermain, berusaha menyelesaikan tugas saat tugas itu diberikan dosen agar terhindar dari penumpukan tugas yang banyak serta mempersiapkan diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Menurut Susanto (Muna, 2013) regulasi diri juga dapat ditumbuhkan melalui latihan untuk membuat aktifitas yang membosankan menjadi lebih menarik dan menantang dan adanya sikap keyakinan agar dapat berhasil dalam menyelesaikan suatu beban atau tugas yang sulit.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Ananda, N. Y., & Mastuti, E. (2013). Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Program Akselerasi. *JURNAL Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan*, 2(3), 226–231. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp7c1e6fb6f9full.pdf>

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (ed.); Lima).
- Dalam, P., & Skripsi, M. (2014). 3671-9651-1-Pb. 2(4), 244–252.
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Dwi Kencana Wulan, P. R. A. A. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67–76. <https://doi.org/10.21009/pip.302.1>
- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2), 94. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5178>
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1058>
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Regulasi Diri Dalam Belajar. *Quality: Journal of Empirical Research in Islamic Education*, 2(1), 136–149.
- KHAN Yahya. (2010). *Pendidikan Karakter Berbasis Kompetensi Diri: mendongkrak kualitas pendidikan*. Pelangi Publising.
- Levy, Y., & Ramim, M. M. (2012). *Interdisciplinary Journal of E-Learning and Learning Objects A Study of Online Exams Procrastination Using Data Analytics Techniques*. 8. http://www.openu.ac.il/research_center/chais2011/papers.html
- Muna, N. R. (2013). *Efektifitas Teknik Self Regulation Learning*. 14(02), 57–78.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. In *Journal of Social Psychology* (Vol. 135, Issue 5, pp. 607–619). <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Sutriyono, S., Riyani, R., & Prasetya, B. E. A. (2012). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw Berdasarkan Tipe Kepribadian a Dan B. *Satya Widya*, 28(2), 127. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2012.v28.i2.p127-136>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51–59. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.51>