

HUBUNGAN SELF-REGULATION DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI

Muhammad Ibkar Amperaputra^{1*}, Purnamawati Tjhin²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Email: 030002100103@std.trisakti.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-regulation dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi. Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 150 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi Self-Regulation Scale dan Indonesian Adaptation of Academic Procrastination–Short Form (APS-S). Data dianalisis menggunakan uji Chi-square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-regulation dan prokrastinasi akademik ($p < 0,001$). Mahasiswa dengan tingkat self-regulation yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Selain itu, jenis kelamin juga berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik ($p = 0,002$), di mana mahasiswa laki-laki menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kemampuan self-regulation dalam upaya menekan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: self-regulation, prokrastinasi akademik, mahasiswa

Abstract

This study aimed to examine the relationship between self-regulation and academic procrastination among dental students. An observational analytic study with a cross-sectional design was conducted involving 150 students selected through purposive sampling. Self-regulation was measured using the Self-Regulation Scale, while academic procrastination was assessed using the Indonesian Adaptation of the Academic Procrastination–Short Form (APS-S). Data were analyzed using the Chi-square test with a significance level of $p < 0.05$. The results revealed a significant relationship between self-regulation and academic procrastination ($p < 0.001$), indicating that students with higher self-regulation tended to exhibit lower levels of academic procrastination. Gender was also significantly associated with academic procrastination ($p = 0.002$), with male students demonstrating higher levels of procrastination than female students. These findings highlight the critical role of self-regulation in reducing academic procrastination among university students.

Keywords: self-regulation, academic procrastination, university students

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, masih banyak dijumpai mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik, yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mengalami kesulitan menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditetapkan umumnya memperlihatkan perilaku keterlambatan, melakukan persiapan secara berlebihan, serta tidak mampu menuntaskan tugas tepat waktu, sehingga dikategorikan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi (Husain et al., 2023).

Secara umum, kebiasaan menunda dalam menyelesaikan tugas akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang sering menunda tugas cenderung memiliki risiko prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa lainnya (Hayat et al., 2020; Shankar et al., 2017). Perilaku ini banyak ditemukan pada mahasiswa sarjana dan diketahui berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis serta prestasi akademik. Dalam beberapa tahun terakhir, prokrastinasi akademik menjadi fenomena yang semakin memprihatinkan, namun belum sepenuhnya memperoleh perhatian yang memadai dalam konteks pendidikan tinggi. Seiring dengan peran regulasi diri sebagai salah satu determinan keberhasilan akademik, perilaku prokrastinasi akademik kerap dikaitkan dengan kemampuan self-regulation mahasiswa (Kim et al., 2018).

Secara konseptual, prokrastinasi merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian suatu pekerjaan dengan tidak segera melaksanakannya dan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang bukan merupakan prioritas utama. Penundaan ini dapat berlangsung dalam waktu singkat hingga berlarut-larut selama beberapa hari. Aktivitas pengalih perhatian umumnya bersifat menyenangkan dan memberikan kepuasan jangka pendek bagi individu. Selain itu, perilaku prokrastinasi sering disertai dengan berbagai alasan sebagai bentuk rasionalisasi atas penundaan yang dilakukan. Dalam konteks pendidikan tinggi, prokrastinasi akademik berpotensi menghambat proses belajar dan menurunkan capaian akademik mahasiswa. Bentuk prokrastinasi akademik dapat terlihat melalui perilaku menunda pengerjaan tugas dosen, menganggap tugas sebagai hal yang tidak mendesak, menghabiskan waktu secara berlebihan pada aktivitas daring yang tidak berkaitan dengan perkuliahan, serta mengalihkan fokus dari tugas utama ke kegiatan lain yang kurang penting (Nabila et al., 2024).

Di lingkungan perguruan tinggi, prokrastinasi akademik telah menjadi kebiasaan yang cukup umum di kalangan mahasiswa (Fernanda & Lidiawati, 2025). Hasil penelitian Fernanda dan Lidiawati (2025) menunjukkan bahwa 22,898% mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, 52,773% pada kategori sedang, dan 14,311% pada kategori tinggi. Penelitian lain oleh Khairun Imani dan Rozi (2024) melaporkan bahwa 12,7% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik rendah, 27,3% sedang, dan 60% tinggi. Sementara itu, Muntazhim, (2022) menemukan bahwa 22% mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, 65,9% sedang, dan 12,1% tinggi. Variasi temuan tersebut mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor individual yang beragam.

Salah satu faktor psikologis yang dianggap berperan penting dalam memengaruhi prokrastinasi akademik adalah self-regulation. Self-regulation mencakup kemampuan individu dalam mengarahkan pikiran, mengelola emosi, serta mengendalikan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan ini tidak hanya berkontribusi terhadap keberhasilan akademik, tetapi juga berkaitan dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan individu secara umum (Gajda et al., 2022; Inzlicht et al., 2021). Dalam konteks mahasiswa, regulasi diri berperan penting dalam membantu individu mengelola tuntutan akademik sekaligus menjaga keseimbangan kehidupan personal. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu menghindari kelelahan dan kejenuhan, sehingga kinerja akademik serta kesejahteraan psikologis dapat tetap terjaga (Grahani et al., 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara self-regulation dan prokrastinasi akademik. Fadila et al. (2024) menyatakan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik, sedangkan individu dengan regulasi diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Causal dan Rahayu (2025) yang menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi diri berhubungan dengan menurunnya kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Penelitian Liputo dan Utina (2023) juga mengungkapkan bahwa regulasi diri dalam belajar berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik, di mana individu yang belum mampu mengatur dan mengendalikan dirinya secara efektif lebih rentan melakukan penundaan tugas. Selain itu, Muntazhim (2022) melaporkan adanya hubungan negatif yang kuat antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik ($r = -0,627$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Meskipun hubungan antara self-regulation dan prokrastinasi akademik telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya melibatkan populasi mahasiswa secara umum atau berasal dari bidang studi non-kesehatan. Berbeda dari penelitian sebelumnya tersebut, penelitian ini secara spesifik mengkaji hubungan self-regulation dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi yang memiliki karakteristik beban akademik dan tuntutan kompetensi klinis yang lebih kompleks. Fokus konteks ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai peran self-regulation dalam mengendalikan prokrastinasi akademik pada pendidikan kedokteran gigi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-regulation dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi, serta diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memperkaya kajian regulasi diri dan prokrastinasi akademik di bidang pendidikan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional, yang dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel self-regulation dan prokrastinasi akademik pada satu waktu pengukuran. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi keterkaitan antarvariabel secara efisien tanpa melakukan intervensi, sehingga tepat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian yang bersifat korelasional.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi di sebuah universitas swasta di Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan pertimbangan bahwa responden memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu sedang menjalani proses pembelajaran akademik aktif. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Oktober 2025 dengan jumlah responden sebanyak 150 mahasiswa, yang terdiri dari 118 mahasiswa perempuan dan 32 mahasiswa laki-laki. Jumlah sampel tersebut dinilai memadai untuk analisis hubungan antarvariabel kategorik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen kuesioner terstandar. Self-regulation diukur menggunakan *Self-Regulation Scale* yang dikembangkan

Muhammad Ibkar Amperaputra & Purnamawati Tjhin. Hubungan Self-Regulation dengan Prokrastinasi Akademik...

oleh Setiawan (2022) berdasarkan model self-regulation Zimmerman, yang mencakup aspek perencanaan, pemantauan, dan pengendalian diri dalam konteks belajar. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya. Prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Indonesian Adaptation of Academic Procrastination–Short Form (APS-S)* yang dikembangkan oleh Rasyid et al. (2023), yang terbukti memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang baik untuk populasi mahasiswa Indonesia.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antara self-regulation dan jenis kelamin dengan prokrastinasi akademik. Uji ini dipilih karena variabel penelitian bersifat kategorik dan bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan proporsi antar kelompok. Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$ untuk menentukan kebermaknaan hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden dan Gambaran Variabel Penelitian

Distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian disajikan pada Tabel 1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (78,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 21,3%. Berdasarkan tingkat *self-regulation*, tidak terdapat responden dengan kategori rendah (0,0%). Sebagian besar responden berada pada kategori *self-regulation* sedang sebanyak 109 orang (72,7%), dan sisanya berada pada kategori tinggi sebanyak 41 orang (27,3%). Pada variabel prokrastinasi akademik, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 69 orang (46,0%), diikuti kategori rendah sebanyak 64 orang (42,7%), dan kategori tinggi sebanyak 17 orang (11,3%).

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Self-regulation</i>		
Rendah	0	0,0
Sedang	109	72.7
Tinggi	41	27.3
Prokrastinasi akademik		
Rendah	64	42.7
Sedang	69	46.0
Tinggi	17	11.3
Jenis kelamin		
Laki-laki	32	21.3
Perempuan	118	78.7

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Hubungan *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

Variabel	Prokrastinasi akademik			p-value
	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	
Self-regulation				
Sedang	34 (31.2)	58 (53.2)	17 (15.6)	0.001*
Tinggi	30 (73.2)	11 (26.8)	0 (0.0)	
Jenis kelamin				
Laki-laki	9 (28.1)	14 (43,8)	9 (28.1)	0.002*
Perempuan	55 (46.6)	55 (46,6)	8 (6.8)	

Hasil analisis hubungan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik serta hubungan jenis kelamin dengan prokrastinasi akademik disajikan pada Tabel 2. Uji *Chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik ($p < 0,001$). Tidak ditemukan responden dengan *self-regulation* tinggi yang berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi (0,0%). Selain itu, hasil uji *Chi-square* juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan prokrastinasi akademik ($p = 0,002$). Jenis kelamin laki-laki lebih banyak yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi.

Pembahasan

Karakteristik Responden dan Gambaran Variabel Penelitian

Komposisi responden yang didominasi oleh mahasiswa perempuan mencerminkan karakteristik umum mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi, sebagaimana juga dilaporkan pada berbagai penelitian sebelumnya (Karagir et al., 2021; Kovačić et al., 2024; Rashid & ElSalhy, 2022). Dominasi ini menunjukkan bahwa konteks penelitian berada pada populasi dengan karakteristik gender yang relatif homogen, sehingga interpretasi hasil perlu mempertimbangkan dinamika psikososial yang khas pada kelompok tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukannya responden dengan tingkat *self-regulation* rendah serta dominannya kategori sedang dan tinggi menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup berkembang. Kondisi ini dapat dipahami mengingat pendidikan kedokteran gigi menuntut mahasiswa untuk mengelola beban akademik yang tinggi, jadwal praktik yang ketat, serta tuntutan pencapaian kompetensi klinis. Tuntutan tersebut secara tidak langsung mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan mengendalikan perilaku belajar.

Pada variabel prokrastinasi akademik, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan proporsi kategori tinggi yang relatif kecil. Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi (Novalyne & Soetjningsih, 2022). Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh konteks waktu penelitian, di mana studi-studi sebelumnya dilakukan pada masa pandemi COVID-19. Perubahan sistem pembelajaran daring, meningkatnya distraksi, serta berkurangnya struktur akademik formal pada masa tersebut

Muhammad Ibkar Amperaputra & Purnamawati Tjhin. *Hubungan Self-Regulation dengan Prokrastinasi Akademik...*

diketahui berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi (Tisocco & Fernández Liporace, 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini merefleksikan kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada situasi pembelajaran yang relatif lebih stabil.

Hubungan Self-Regulation dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara self-regulation dan prokrastinasi akademik. Tidak ditemukannya mahasiswa dengan self-regulation tinggi yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi mengindikasikan bahwa regulasi diri berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku penundaan akademik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Febritama dan Sanjaya (2018) serta Fadila et al. (2024), yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Dalam kerangka teori self-regulation, individu dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi mampu menetapkan tujuan yang jelas, memantau kemajuan belajar, serta mengelola impuls dan distraksi yang dapat menghambat penyelesaian tugas akademik (Inzlicht et al., 2021). Regulasi diri memungkinkan mahasiswa mengarahkan perilaku belajar pada pencapaian tujuan jangka panjang, dibandingkan sekadar memenuhi kepuasan jangka pendek.

Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi diri yang kurang optimal lebih rentan mengalami prokrastinasi akademik. Kerentanan ini dapat berkaitan dengan kesulitan mengelola emosi negatif, seperti kecemasan akademik dan ketakutan akan kegagalan, serta kurangnya strategi belajar yang efektif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Muntazhim (2022) yang melaporkan adanya hubungan negatif yang kuat antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Dalam konteks pendidikan kedokteran gigi, keterbatasan regulasi diri berpotensi memperburuk beban akademik dan berdampak pada kesiapan profesional mahasiswa.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Tiarannisa dan Adetya (2024) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Perbedaan ini menunjukkan bahwa regulasi diri bukan satu-satunya determinan perilaku prokrastinasi. Faktor lain, seperti maladaptive perfectionism dan fear of failure, juga berperan dalam membentuk kecenderungan menunda tugas akademik (P. Sederlund et al., 2020). Oleh karena itu, prokrastinasi akademik perlu dipahami sebagai fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor personal dan kontekstual.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dan prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa laki-laki menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan pola perilaku belajar berdasarkan karakteristik gender.

Hasil ini sejalan dengan meta-analisis Lu et al. (2022) yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat impulsivitas yang lebih tinggi dan kontrol diri yang relatif lebih rendah dibandingkan perempuan. Dari perspektif psikologis, perbedaan ini dapat dijelaskan melalui perbedaan gaya pengaturan diri, orientasi tujuan, serta strategi coping terhadap tuntutan akademik antara laki-laki dan perempuan. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Gultom et al. (2018) yang melaporkan tingkat prokrastinasi

akademik lebih tinggi pada mahasiswa perempuan. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh faktor budaya, lingkungan akademik, serta karakteristik populasi penelitian. Dalam konteks Fakultas Kedokteran Gigi, tuntutan akademik dan profesional yang tinggi kemungkinan memunculkan respons perilaku belajar yang berbeda antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Implikasi Temuan Penelitian

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat pemahaman mengenai peran penting self-regulation dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan kemampuan regulasi diri perlu menjadi bagian integral dari strategi pembelajaran dan pembinaan mahasiswa. Selain itu, adanya perbedaan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan pentingnya pendekatan pembinaan yang lebih adaptif dan sensitif terhadap karakteristik individu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi temuan sebelumnya, tetapi juga memberikan wawasan kontekstual yang relevan bagi pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan di pendidikan tinggi bidang kesehatan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-regulation memiliki peran yang signifikan dalam prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah, yang menegaskan bahwa self-regulation merupakan faktor penting dalam pengelolaan perilaku belajar dan pencapaian akademik. Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin, di mana mahasiswa laki-laki menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan.

Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor personal dan kontekstual. Dalam konteks pendidikan kedokteran gigi yang memiliki tuntutan akademik dan profesional yang tinggi, kemampuan regulasi diri menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan pembentukan profesionalisme mahasiswa.

SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-regulation memiliki peran yang signifikan dalam prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah, yang menegaskan bahwa self-regulation merupakan faktor penting dalam pengelolaan perilaku belajar dan pencapaian akademik. Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin, di mana mahasiswa laki-laki menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan.

Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor personal dan kontekstual. Dalam konteks pendidikan kedokteran gigi yang memiliki tuntutan akademik dan profesional yang tinggi, kemampuan regulasi diri menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan pembentukan profesionalisme mahasiswa.

REFERENCE

- Causal, R., & Rahayu, M. N. M. (2025). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(3), 1153–1158. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i3.804>
- Fadila, A., Zahara, I., & Amalia, I. (2024). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 539–555. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/17754>
- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2), 94–98. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5178>
- Fernanda, F., & Lidiawati, K. R. (2025). The impact of anxiety on academic procrastination among university students in Indonesia. *Jurnal Paedagogy*, 12(2), 230–241. <https://doi.org/10.33394/jp.v12i2.14841>
- Gajda, M., Małkowska-Szkutnik, A., & Rodzeń, W. (2022). Self-regulation in adolescents: polish adaptation and validation of the self-regulation scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7432. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127432>
- Grahani, F. O., Agustin, A., Lailiyah, A. F., & Rahardjo, N. V. (2024). Regulasi diri pada mahasiswa reguler dan mahasiswa bekerja di tahun pertama kuliah. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1), 56–66. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.7218>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 7(1), 330–347. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19392>
- Hayat, A. A., Jahanian, M., Bazrafcan, L., & Shokrpour, N. (2020). Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement. *Shiraz E-Medical Journal*, 21(7), 1–7. <https://doi.org/10.5812/semj.96049>
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72, 319–345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>

- Karagir, A., Khairnar, M. R., Adaki, S., Dhole, R. I., Patil, M. C., & Ingale, A. (2021). Assessment of the factors influencing dental students to choose dentistry as a career. *Indian Journal of Dental Research*, 32(2), 153–157. https://doi.org/10.4103/ijdr.IJDR_407_19
- Khairun Imani, P., & Rozi, F. (2024). Pengaruh self-regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 10(2), 231–239. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12971>
- Kim, L. S., Nainee, S., & Aun, T. S. (2018). The association between self regulation and procrastination among private university students in Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(1), 12–18. <https://spaj.ukm.my/ppppm/jpm/article/view/327>
- Kovačić, I., Miloš, M., Kurkutović, M., Čelebić, A., & Petričević, N. (2024). Influence of education level and gender of dental students on perception of dental aesthetics. *BMC Oral Health*, 24, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12903-024-04115-x>
- Liputo, S., & Utina, I. (2023). Hubungan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. *ELSIA: Jurnal Psikologi Manusia*, 02(01), 29–36. <https://journal.umgo.ac.id/index.php/Elsia/article/view/2370>
- Lu, D., He, Y., & Tan, Y. (2022). Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: A sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719425>
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.47654>
- Nabila, J., Larasati, M., Sulistyawati, I., Nurliyana, Y., Hadriyani, Kirana, S. N., Abdullah, S. T., & Kamaratih, D. (2024). Development of academic procrastination scale in university students in Samarinda City. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 154–161. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/39230>
- Novalyne, P. O., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa: bagaimana kaitannya dengan kecanduan smartphone saat pandemi COVID-19 berlangsung? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 637. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8636>
- P. Sederlund, A., R. Burns, L., & Rogers, W. (2020). Multidimensional models of perfectionism and procrastination: Seeking determinants of both. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5099. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145099>
- Rashid, S., & ElSalhy, M. (2022). A cross-sectional study of dental students perception of dental faculty gender differences. *PLOS ONE*, 17(7), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271570>
- Rasyid, A. F., Wangsya, A. P. D., & Putri, D. A. D. (2023). Indonesian adaptation of academic procrastination-short form (APS-S): validity and reliability. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(1), 25–34. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp>
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan self-regulation scale mahasiswa berdasarkan Zimmerman self-regulation model. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic*

Muhammad Ibkar Amperaputra & Purnamawati Tjhin. *Hubungan Self-Regulation dengan Prokrastinasi Akademik...*

Counseling Journal, 5(2), 215–228.
<http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>

Shankar, P. R., Bhat, S. M., Dwivedi, N. R., Nandy, A., & Barton, B. (2017). Procrastination among basic science undergraduate medical students in a Caribbean Medical School. *MedEdPublish*, 6, 1–11. <https://doi.org/10.15694/mep.2017.000055>

Tiarannisa, D., & Adetya, S. (2024). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7), 491–498. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12730137>

Tisocco, F., & Fernández Liporace, M. (2025). Procrastination and academic motivation among students before and during the Covid-19 pandemic. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 22(1). <https://doi.org/10.53761/5d235491>