

Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2025 Yang Menjalani Program Pesantren Mahasiswa Gelombang Iv Universitas Islam Sultan Agung

Mufied Zein Mushoffa¹, Abdurrohimi²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Author:
abdurrohimi@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2025 yang menjalani Program Pesantren Mahasiswa Gelombang IV Universitas Islam Sultan Agung. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan 73 mahasiswa baru yang dipilih melalui teknik cluster random sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang terdiri atas 29 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,888 dan skala regulasi diri yang terdiri atas 26 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,895. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson product moment dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil pengujian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,737 dengan nilai signifikansi 0,001. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Regulasi diri yang lebih tinggi berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang lebih rendah, sedangkan regulasi diri yang lebih rendah berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, regulasi diri

Abstract

This study aimed to examine the relationship between self-regulation and academic procrastination among students from the 2025 cohort who participated in the Batch IV Student Islamic Boarding School Program at Universitas Islam Sultan Agung Semarang. A quantitative correlational approach was applied to 73 first-year students selected through cluster random sampling. Data were collected using a 29-item academic procrastination scale with a reliability coefficient of 0.888 and a 26-item self-regulation scale with a reliability coefficient of 0.895. Data were analyzed using the Pearson product moment correlation with SPSS version 26. The analysis produced a correlation coefficient of -0.737 with a significance value of 0.001. The findings indicate a highly significant negative relationship between self-regulation

and academic procrastination. Higher self-regulation is associated with lower academic procrastination, whereas lower self-regulation is associated with higher academic procrastination.

Keywords: *academic procrastination, self-regulation*

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk mengembangkan kompetensi akademik, kemandirian, dan kesiapan profesional melalui berbagai kewajiban pembelajaran. Mahasiswa baru menghadapi tuntutan ini bersamaan dengan proses transisi dari lingkungan sekolah dan keluarga menuju sistem pendidikan yang memberikan tanggung jawab belajar lebih besar. Perubahan pola pembelajaran, lingkungan sosial, dan tuntutan pengelolaan kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan tekanan penyesuaian pada tahun pertama perkuliahan (Worsley, dkk., 2021).

Kompleksitas penyesuaian meningkat pada mahasiswa baru yang tinggal di asrama. Kehidupan asrama menuntut kepatuhan terhadap aturan bersama, pembentukan pola hidup yang lebih disiplin, penyesuaian terhadap intensitas interaksi sosial, dan pembagian waktu antara kegiatan akademik dengan kegiatan pembinaan. Program Pesantren Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung memadukan kehidupan asrama, kegiatan kepesantrenan, dan kewajiban akademik perguruan tinggi. Struktur kegiatan yang padat memerlukan kemampuan pengelolaan diri agar setiap tanggung jawab dapat diselesaikan sesuai prioritas.

Hambatan pengelolaan diri dapat terlihat melalui penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik. Tekanan sosial, kondisi lingkungan fisik, kelelahan, dan banyaknya aktivitas alternatif dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk mengalihkan perhatian dari kewajiban akademik (Nurazizah, dkk., 2024). Penundaan juga dapat muncul ketika kesiapan belajar bergantung pada suasana hati atau ketika tugas baru dikerjakan setelah tenggat waktu semakin dekat (Yulia Tri dan Armianti, 2025).

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang secara khusus terjadi pada tugas dan aktivitas pembelajaran (Steel dan Klingsieck, 2016). Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan penggunaan waktu, tetapi juga mencakup keputusan untuk menangguhkan tindakan meskipun konsekuensi negatif telah dipahami. Kegelisahan, rasa bersalah, dan ketidaknyamanan dapat muncul setelah tugas ditunda dan waktu penyelesaian semakin terbatas (Solomon dan Rothblum, 1984).

Penundaan akademik dapat berbentuk keterlambatan memulai tugas, kelambanan dalam proses pengerjaan, ketidaksesuaian antara rencana dengan tindakan, dan pengalihan perhatian menuju kegiatan yang lebih menyenangkan. Wicaksono (2017) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dilakukan secara sengaja dan berulang pada tanggung jawab pendidikan, sehingga penyelesaian tugas tidak sesuai dengan batas waktu. Muyana (2018) juga menempatkan prokrastinasi akademik sebagai penundaan terhadap tugas, kegiatan belajar, persiapan ujian, dan kewajiban pendidikan lainnya.

Kecenderungan mengutamakan aktivitas yang memberikan kepuasan segera dapat memperlemah konsistensi penyelesaian tugas. Amin (2019) menunjukkan bahwa penundaan akademik pada mahasiswa berkaitan dengan pengelolaan waktu dan pemilihan prioritas. Kegiatan hiburan atau interaksi sosial dapat didahulukan meskipun tugas akademik telah direncanakan. Kondisi ini menciptakan kesenjangan antara komitmen akademik dengan tindakan aktual.

Prokrastinasi akademik juga berkaitan dengan penghindaran terhadap pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Tugas yang dipersepsikan sulit, melelahkan, atau membosankan dapat memunculkan dorongan untuk mencari kegiatan pengalihan. Kesulitan regulasi emosi ditemukan berhubungan dengan peningkatan prokrastinasi karena penundaan digunakan sebagai cara memperoleh kenyamanan sementara (Bytamar, dkk., 2020).

Ferrari, dkk. dalam Muntazhim (2022) menguraikan prokrastinasi akademik melalui penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta pemilihan aktivitas yang lebih menyenangkan. Keempat unsur tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan sekadar ketiadaan niat. Niat untuk menyelesaikan tugas dapat tetap dimiliki, tetapi pelaksanaannya tidak diarahkan secara konsisten menuju tujuan akademik.

Kegagalan mengubah niat menjadi tindakan menempatkan regulasi diri sebagai konstruk yang relevan dalam memahami prokrastinasi akademik. Steel (2007) menjelaskan prokrastinasi sebagai bentuk kegagalan pengaturan diri yang ditandai oleh penundaan sukarela meskipun dampak buruk telah diperkirakan. Kemampuan untuk mengarahkan pikiran, emosi, perhatian, dan tindakan diperlukan agar perilaku tetap sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

Regulasi diri merupakan proses aktif dalam mengarahkan perilaku menuju standar dan tujuan personal. Bandura (1991) menjelaskan regulasi diri melalui pengamatan terhadap perilaku, penilaian berdasarkan standar, dan pemberian respons terhadap hasil tindakan. Proses ini memungkinkan individu menilai perkembangan, melakukan koreksi, serta mempertahankan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan.

Regulasi diri dalam pembelajaran meliputi perencanaan kegiatan, pelaksanaan strategi, pemantauan kemajuan, dan evaluasi hasil. Purwaningsih dan Herwin (2020) menjelaskan bahwa pengendalian diri dalam belajar digunakan untuk mengarahkan aktivitas berdasarkan target dan memperbaiki strategi berdasarkan hasil evaluasi. Kemampuan ini mendukung kemandirian dalam menentukan prioritas serta mengurangi ketergantungan pada dorongan sesaat.

Instrumen SRQ-CZ yang dibahas oleh Vaculíková (2024) memuat kontrol impuls, orientasi tujuan, pengarahan diri, dan pengambilan keputusan. Kontrol impuls berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan yang mengganggu penyelesaian tugas. Orientasi tujuan berkaitan dengan penetapan target dan pemantauan kemajuan. Pengarahan diri berkaitan dengan pemahaman terhadap konsekuensi tindakan. Pengambilan keputusan berkaitan dengan kemampuan mengevaluasi alternatif dan memilih tindakan yang paling mendukung pencapaian tujuan.

Kontrol impuls diperlukan ketika mahasiswa menghadapi ajakan sosial, penggunaan media digital, atau aktivitas hiburan di lingkungan asrama. Orientasi tujuan diperlukan untuk menyusun urutan kegiatan akademik dan kepesantrenan berdasarkan tingkat kepentingan. Pengarahan diri membantu mahasiswa memahami bahwa keputusan menunda tugas akan mempersempit waktu pengerjaan dan meningkatkan tekanan. Pengambilan keputusan mendukung pemilihan strategi yang realistis ketika beberapa kewajiban harus diselesaikan dalam waktu yang berdekatan.

Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan melalui kemampuan mengendalikan perilaku agar tetap sejalan dengan tujuan akademik. Regulasi diri yang memadai membantu mahasiswa memulai tugas tanpa menunggu munculnya suasana hati tertentu, mempertahankan fokus ketika distraksi tersedia, dan menyesuaikan strategi ketika hambatan muncul. Regulasi diri yang lemah membuat tindakan lebih mudah diarahkan oleh kenyamanan sesaat daripada tujuan jangka panjang.

Abdi Zarrin, dkk., (2020) menemukan bahwa kegagalan regulasi diri menjadi prediktor penting dalam prokrastinasi akademik. Ragusa, dkk., (2023) juga menunjukkan bahwa regulasi diri akademik berkaitan dengan prokrastinasi, stres akademik, kecemasan, resiliensi, dan performa akademik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa regulasi diri memiliki kedudukan penting dalam dinamika perilaku belajar.

Kajian pada konteks Indonesia menunjukkan pola hubungan yang serupa. Fitriya dan Lukmawati (2016) menemukan hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pujiastuti, dkk., (2020) melaporkan bahwa regulasi diri berkaitan secara negatif dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Muntazhim (2022) juga menemukan hubungan negatif pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. (Fadila, dkk., 2024) memperkuat temuan tersebut melalui penelitian pada mahasiswa perguruan tinggi.

Penelitian terdahulu telah melibatkan siswa, mahasiswa umum, mahasiswa tingkat akhir, dan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kajian pada mahasiswa baru yang menjalani program pesantren mahasiswa masih terbatas, padahal kelompok ini menghadapi transisi akademik dan kehidupan asrama secara bersamaan. Kondisi tersebut menjadi dasar pengujian hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru yang menjalani Program Pesantren Mahasiswa Gelombang IV Universitas Islam Sultan Agung.

Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Regulasi diri yang lebih tinggi diperkirakan berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Regulasi diri yang lebih rendah diperkirakan berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi.

2. METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel tergantung adalah prokrastinasi akademik, sedangkan variabel bebas adalah regulasi diri. Desain korelasional digunakan untuk menguji arah dan kekuatan

hubungan antarkonstruk tanpa memberikan perlakuan eksperimental kepada subjek penelitian (Azwar, 2022)

Populasi penelitian terdiri atas 312 mahasiswa baru yang menjalani Program Pesantren Mahasiswa Gelombang IV Universitas Islam Sultan Agung. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling* berdasarkan kelompok kelas tahsin. Teknik ini digunakan karena anggota populasi terorganisasi dalam kelompok yang telah terbentuk, sehingga pengacakan dilakukan pada tingkat kelompok. Data yang memenuhi persyaratan analisis berasal dari 73 mahasiswa baru.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis dengan empat alternatif respons, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Aitem disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Validitas isi dinilai melalui *expert judgment*, sedangkan seleksi aitem dilakukan berdasarkan korelasi aitem-total dengan kriteria umum sekurang-kurangnya 0,30. Reliabilitas alat ukur diestimasi menggunakan koefisien *Cronbach's alpha* (Azwar, 2022).

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dengan kinerja aktual, dan pemilihan aktivitas yang lebih menyenangkan sebagaimana diuraikan Ferrari, dkk. dalam Muntazhim (2022). Skala awal memuat 32 aitem. Hasil uji daya beda menghasilkan 29 aitem yang dipertahankan dengan rentang koefisien 0,308 sampai 0,646. Koefisien reliabilitas skala sebesar 0,888.

Skala regulasi diri disusun berdasarkan kontrol impuls, orientasi tujuan, pengarahan diri, dan pengambilan keputusan dalam instrumen SRQ-CZ yang diuraikan Vaculíková (2024). Skala awal memuat 32 aitem. Hasil uji daya beda menghasilkan 26 aitem yang dipertahankan dengan rentang koefisien 0,302 sampai 0,645. Koefisien reliabilitas skala sebesar 0,895.

Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas. Hipotesis diuji menggunakan korelasi *Pearson product moment* karena data memenuhi asumsi analisis parametrik. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS versi 26.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian alat ukur menunjukkan bahwa skala prokrastinasi akademik memiliki 29 aitem berdaya beda memadai dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,888. Skala regulasi diri memiliki 26 aitem berdaya beda memadai dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,895. Kedua koefisien menunjukkan konsistensi internal yang baik sehingga alat ukur dapat digunakan dalam pengujian hipotesis.

Uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,200 pada prokrastinasi akademik dan 0,200 pada regulasi diri. Kedua nilai berada di atas batas signifikansi 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Uji linearitas menghasilkan nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,001. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik memenuhi asumsi linearitas.

Pengujian hipotesis menggunakan korelasi *Pearson product moment* menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,737 dengan nilai signifikansi 0,001. Arah negatif pada koefisien menunjukkan bahwa peningkatan regulasi diri berkaitan dengan penurunan prokrastinasi akademik. Penurunan regulasi diri berkaitan dengan peningkatan prokrastinasi akademik. Nilai signifikansi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat sangat signifikan, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Koefisien determinasi sebesar 0,544 menunjukkan bahwa 54,4 persen variasi prokrastinasi akademik berkaitan dengan regulasi diri dalam model korelasional penelitian. Variasi yang tersisa berkaitan dengan faktor lain di luar variabel penelitian. Interpretasi ini tidak menempatkan regulasi diri sebagai satu-satunya penyebab prokrastinasi akademik karena desain korelasional tidak digunakan untuk menetapkan hubungan sebab akibat.

Kekuatan hubungan yang diperoleh menunjukkan bahwa kemampuan pengaturan diri memiliki kedudukan penting pada mahasiswa baru yang menjalani kegiatan akademik dan kepesantrenan secara bersamaan. Jadwal yang padat menyediakan berbagai situasi yang menuntut pemilihan prioritas, pengendalian dorongan, dan keputusan yang konsisten. Regulasi diri membantu tindakan tetap diarahkan pada tujuan meskipun tersedia aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Temuan penelitian sesuai dengan penjelasan Steel (2007) yang menempatkan prokrastinasi sebagai kegagalan pengaturan diri. Penundaan dapat berlangsung ketika niat menyelesaikan tugas tidak diikuti oleh kemampuan mengendalikan perilaku. Mahasiswa dapat memahami kewajiban dan konsekuensi keterlambatan, tetapi tindakan tetap dialihkan menuju aktivitas yang memberikan kepuasan lebih cepat.

Kontrol impuls menjadi bagian penting dalam hubungan kedua variabel. Lingkungan asrama menyediakan interaksi sosial yang intensif, ajakan kegiatan bersama, akses hiburan digital, dan perubahan suasana yang dapat mengganggu fokus. Kontrol impuls yang lebih baik memungkinkan mahasiswa menunda respons terhadap distraksi dan mempertahankan keterlibatan pada tugas sampai target tertentu tercapai. Kontrol impuls yang lemah membuat perhatian lebih mudah berpindah dari kewajiban akademik menuju aktivitas alternatif (Vaculíková, 2024).

Orientasi tujuan mendukung kemampuan menetapkan prioritas antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan pesantren. Target yang jelas memberikan arah terhadap penggunaan waktu dan memudahkan pemantauan kemajuan. Kesulitan menetapkan target dapat membuat mahasiswa menilai seluruh kewajiban secara tidak terstruktur, sehingga pengerjaan tugas bergantung pada tekanan tenggat waktu. Amin (2019) menegaskan bahwa prokrastinasi mahasiswa berkaitan dengan lemahnya pengelolaan waktu dan prioritas.

Pengarahan diri berkaitan dengan kemampuan memahami konsekuensi dari pilihan perilaku. Keputusan untuk menunda tugas dapat memberikan kenyamanan sementara, tetapi waktu pengerjaan menjadi lebih sempit dan tekanan meningkat mendekati batas pengumpulan. Bytamar, dkk., (2020) menjelaskan bahwa kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan prokrastinasi karena penghindaran tugas digunakan untuk meredakan ketidaknyamanan dalam jangka pendek.

Pengambilan keputusan membantu mahasiswa memilih strategi yang sesuai ketika beberapa kewajiban muncul secara bersamaan. Pemecahan tugas menjadi bagian yang lebih kecil, penetapan batas waktu pribadi, dan pemilihan lingkungan belajar yang lebih kondusif merupakan bentuk keputusan yang dapat menjaga konsistensi pengerjaan. Ketiadaan keputusan yang jelas meningkatkan peluang munculnya kesenjangan antara rencana dengan tindakan aktual.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Abdi Zarrin, dkk., (2020) yang menunjukkan keterkaitan kegagalan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Ragusa, dkk., (2023) juga menemukan bahwa regulasi diri akademik berhubungan dengan prokrastinasi dan berbagai hasil penyesuaian akademik. Kesamaan arah hubungan memperkuat pemahaman bahwa kemampuan mengelola perilaku belajar berkaitan dengan kecenderungan menunda kewajiban.

Hasil penelitian juga konsisten dengan kajian di Indonesia. Fitriya dan Lukmawati (2016) menemukan hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Muntazhim (2022) memperoleh hubungan negatif pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Fadila, dkk., (2024) melaporkan pola serupa pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. Pujiastuti, dkk., (2020) juga menunjukkan bahwa regulasi diri yang lebih baik berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang lebih rendah pada siswa.

Perbedaan karakteristik subjek tidak mengubah arah umum temuan. Mahasiswa baru pada program pesantren mahasiswa belum menghadapi penyusunan skripsi, tetapi proses transisi dan kepadatan kegiatan menciptakan tuntutan pengaturan diri yang khas. Perpindahan dari sistem sekolah menuju pembelajaran perguruan tinggi memerlukan kemandirian dalam menyusun jadwal, memilih strategi belajar, dan bertanggung jawab terhadap hasil keputusan (Worsley, dkk., 2021).

Kehidupan asrama juga dapat memperkuat pengaruh lingkungan terhadap perilaku belajar. Interaksi bersama dapat memberikan dukungan, tetapi intensitas kegiatan sosial dan keterbatasan ruang pribadi dapat menjadi distraksi ketika pengendalian diri belum stabil. Nurazizah, dkk., (2024) menunjukkan bahwa tekanan sosial dan lingkungan fisik dapat berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Regulasi diri diperlukan agar respons terhadap lingkungan tetap disesuaikan dengan tujuan akademik.

Koefisien determinasi menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih berkaitan dengan faktor lain. Ketakutan terhadap kegagalan, efikasi diri, motivasi, pola pengasuhan, kelelahan, stres, kondisi lingkungan, dan pendekatan terhadap tugas disebut sebagai faktor yang berhubungan dengan penundaan akademik Abdi Zarrin, dkk., (2020). Hasil penelitian perlu dipahami sebagai penjelasan mengenai salah satu faktor psikologis yang penting, bukan sebagai penjelasan tunggal.

Implikasi temuan terletak pada pentingnya penguatan kemampuan mengendalikan impuls, menetapkan tujuan, mengarahkan tindakan, dan mengambil keputusan. Penguatan regulasi diri dapat ditempatkan dalam proses pembinaan akademik dan kehidupan asrama melalui penyusunan target yang realistis, pemantauan kemajuan tugas, evaluasi strategi belajar, serta pengelolaan distraksi. Putri, dkk., (2020)

menunjukkan bahwa pelatihan regulasi diri dapat digunakan untuk membantu menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hubungan negatif yang sangat signifikan menegaskan bahwa mahasiswa dengan kemampuan pengaturan diri yang lebih baik cenderung memiliki pola penyelesaian tugas yang lebih terarah. Kemampuan ini membantu pelaksanaan rencana tidak berhenti pada niat, tetapi diterjemahkan menjadi tindakan yang konsisten. Regulasi diri yang belum berkembang secara memadai meningkatkan kemungkinan munculnya penundaan, kelambanan, kesenjangan rencana dengan tindakan, dan pemilihan kegiatan yang lebih menyenangkan.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima karena regulasi diri memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru yang menjalani program pesantren mahasiswa gelombang keempat Universitas Islam Sultan Agung. Regulasi diri yang lebih tinggi berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang lebih rendah, sedangkan regulasi diri yang lebih rendah berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Kemampuan mengendalikan impuls, mengarahkan tindakan pada tujuan, memahami konsekuensi perilaku, dan mengambil keputusan secara terencana berhubungan dengan konsistensi mahasiswa dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34-43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>
- Amin, G. (2019). Academic procrastination of college students. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi dan Bisnis*, 3(2), 431. <https://doi.org/10.24912/jmieb.v3i2.7346>
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
- 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://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>
- Fitriya, & Lukmawati. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 63-74.

- Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21-28.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nurazizah, S., Cipta Apsari, N., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa akibat tekanan sosial dan lingkungan fisik. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 99-115.
- Pujiastuti, R., Sari Meyritha, T., Imawati, D., & Syahputri. (2020). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas dua belas di SMA Negeri sebelas Samarinda. *Jurnal Psikologi Mahasiswa Universitas Tujuh Belas Agustus*, 8(1).
- Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(1), 22-30. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i1.29662>
- Putri, E. T., Widyanta, N. M., Wahyuningsihdias, K., & Rannu, A. R. A. D. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 46-54.
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>

-
- Vaculíková, J. (2024). Comparing self-regulation strategies among adult learners from Poland, Serbia, Slovakia, and the Czech Republic. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1382989>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*.
- Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). Bridging the gap: Exploring the unique transition from home, school or college into university. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>
- Yulia Tri, R., & Armiati. (2025). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 4451-4460. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25073>