

Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Galuh Ardianto Putra¹, Sri Aryanti Kristianingsih²

^{1,2} Program Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan analisa statistik deskriptif dengan menggunakan korelasi *Spearman rho*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian *non probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 357 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020 Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner online *google form* yang disebar melalui media sosial. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990) dan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS-35) berdasarkan 3 aspek prokrastinasi Tuckman (1990). Hasil analisa diperoleh nilai 0,851 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga yang sedang menyusun skripsi. Artinya, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi cenderung rendah kemungkinan mahasiswa tersebut untuk melakukan perilaku prokrastinasi dalam menyusun skripsi.

Keywords:

Regulasi Diri, Prokrastinasi, Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Copyright (c) 2024 Agnestia MZ Padita

✉ Corresponding author :

Email Address : ardiantowakabayashi78@gmail.com

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang diampunya semasa kuliah. Mahasiswa sebagai sivitas akademik tentunya memiliki tanggung jawab yang harus diselesaikan dalam perkuliahan. Sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi setiap mahasiswa pastinya tidak akan lepas dari aktivitas belajar dan diwajibkan untuk mengerjakan tugas-tugas studi termasuk tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat kelulusan dalam program sarjana dan mendapatkan gelar sesuai bidang yang diampunya semasa kuliah. Tetapi realitanya banyak kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, banyak mahasiswa yang cenderung mencari kegiatan lain sebagai pelarian untuk menunda pengerjaan skripsi ini. Penundaan pengerjaan skripsi dikenal dengan istilah prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan kebiasaan atau kecenderungan untuk menunda-nunda tugas dan lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan. Menurut Ghufroon & Risnawati (2014)

prokrastinasi dikatakan sebagai perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu untuk memulai suatu pengerjaan tugas. Prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa menimbulkan dampak yang buruk pada prestasi yang akan diraih. Fenomena prokrastinasi yang terjadi disebabkan oleh beberapa faktor seperti kelelahan fisik akibat aktivitas yang padat, kurangnya pemahaman terkait tugas yang diberikan, dan faktor psikologis seperti regulasi diri yang rendah (Ferrari, 1995).

Regulasi diri adalah keyakinan seseorang dalam memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas untuk mencapai hasil yang diinginkan. Zimmerman (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan memiliki regulasi diri apabila pikiran dan perilakunya berada pada kendalinya sendiri dan tidak berada di bawah kendali orang lain atau lingkungan, maka regulasi diri berperan penting dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi individu untuk mencapai tujuan atau nilai yang diharapkan. Miller dan Brown (dalam Fajriani dkk, 2021) juga menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik tidak akan melakukan perilaku prokrastinasi terhadap tugas-tugas yang diberikan khususnya tugas akhir atau skripsi, sehingga mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan masa kuliahnya dan lulus tepat pada waktunya.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada lima orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana, peneliti mendapati bahwa tiga orang dari lima mahasiswa melakukan prokrastinasi yang menyebabkan keterlambatan menuntaskan studinya. Mahasiswa berinisial RS, yang merupakan mahasiswa tingkat akhir mengatakan belum menuntaskan masa studinya karena malas mengerjakan skripsi dan lebih memilih untuk bermain futsal dan sepak bola sehingga skripsinya terabaikan. Hampir sama dengan yang dialami oleh RS, mahasiswa berinisial AM juga belum mengerjakan skripsi karena malas dan kurang paham tentang bagaimana cara mengerjakan skripsi, AM lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang disenanginya yaitu *touring* bersama klub motor yang diikutinya dari pada segera menyelesaikan skripsinya. Selanjutnya mahasiswa berinisial M yang juga belum menuntaskan skripsinya karena berkuliah sambil bekerja, sehingga waktunya banyak tersita untuk bekerja dan jarang memiliki waktu untuk mengerjakan skripsinya. M juga menyatakan bahwa dirinya sudah malas dan hilang gairah untuk menyelesaikan skripsinya karena merasa bahwa teman-teman seperjuangannya sudah lebih dahulu melangkah meninggalkan dirinya.

Purwanti dan Wibowo (2018) mengemukakan 77,5% dari 120 subyek yang merupakan mahasiswa asal Papua memiliki tingkat prokrastinasi bertaraf sedang hingga tinggi. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan Akerina dan Wibowo (2022) yang menyatakan bahwa 55% dari 67 subyek memiliki tingkat prokrastinasi dengan taraf tinggi dan sangat tinggi. Indikator mahasiswa dikatakan mengalami prokrastinasi ketika tidak mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, perkembangan penyelesaian tugas lebih lambat dari pada mahasiswa lain, dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan skripsi. Menurut Ferrari (1995) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan prokrastinasi dapat terjadi, seperti kelelahan fisik dan faktor-faktor psikologis salah satunya adalah regulasi diri. Menurut Bandura (dalam Ardina & Wulan, 2016) regulasi diri adalah keyakinan seseorang dalam memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas untuk mencapai hasil yang diinginkan. Zimmerman (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016) menjelaskan bahwa individu dikatakan memiliki regulasi diri apabila pikiran dan perilakunya berada pada kendalinya sendiri dan tidak berada di bawah kendali orang lain atau lingkungan. Miller dan Brown (dalam Fajriani dkk, 2021) juga menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, regulasi diri dapat dikatakan sebagai kemampuan pengendalian perilaku, pikiran, dan emosi individu untuk mencapai tujuan atau nilai yang diharapkan. Sementara itu, prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas yang berdampak buruk ke depannya. Regulasi diri dan prokrastinasi adalah dua variabel yang saling terkait dan memiliki pengaruh satu sama lain. Maka dari itu peneliti tertarik untuk menulis sebuah penelitian dengan fokus pembahasan mengenai hubungan regulasi diri dan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.

METODOLOGI PENELITIAN

Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1990), regulasi diri merupakan proses dari sebuah pembelajaran karena adanya pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi dan perilaku diri sendiri guna mencapai tujuan. Zimmerman juga menyebutkan bahwa terdapat aspek-aspek dalam regulasi diri seperti metakognisi, motivasi, dan perilaku. Rendahnya regulasi diri pada individu akan mengakibatkan terjadinya tindakan prokrastinasi karena regulasi diri adalah faktor utama yang menyebabkan perilaku prokrastinasi (Steel, 2007).

Prokrastinasi

Menurut Schouwenberg (2004), prokrastinasi merupakan penundaan tugas dan menghindar dari tugas tersebut dikarenakan individu tidak suka adanya tugas dan memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya tersebut dan dapat diamati serta diukur dengan indikator tertentu. Tuckman (1990) berpendapat bahwa prokrastinasi ialah kebiasaan seseorang untuk menghindari tugas serta aktivitas yang berkaitan dengan akademik secara sengaja. Prokrastinasi terdiri dari 3 aspek yakni pembuang waktu, kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai, dan menyalahkan orang lain (Tuckman, 1990).

Penelitian sebelumnya oleh Nisva dan Okfrima (2019) menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa KSR PMI di Universitas Negeri Padang. Hasil yang sama juga diungkapkan penelitian dari Triovano dan Khoirunnisa (2021) yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Lalu terdapat penelitian serupa yang mengungkapkan hasil yang sama yaitu penelitian menurut Muntazhim (2022). Maka dengan penelitian tersebut peneliti memutuskan bahwa hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa UKSW Salatiga.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 357 mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang berstatus aktif dan sedang mengerjakan skripsi yang diperoleh dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran psikologi berupa kuesioner *online* (*google form*) yang disebarakan melalui *social media* dan *e-mail*. Alat ukur prokrastinasi yang digunakan adalah *Tuckman Procrastination Scale* (TPS-35) yang dibuat oleh Tuckman (1990) dan kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 35 item yang disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi Tuckman (1990), yakni : pembuangan waktu, kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai, dan menyalahkan orang lain. Alat ukur regulasi diri yang digunakan adalah skala regulasi diri yang dibuat oleh Zimmerman (1990) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 40 item yang mengacu pada aspek-aspek dari regulasi diri Zimmerman (1990), yakni : metakognisi, perilaku, dan motivasi.

Penelitian ini menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 4 pilihan jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Analisis aitem menggunakan *corrected item-total correlation* dengan menggunakan bantuan *software SPSS 25.0*,

sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Teknik analisis menggunakan statistik deskriptif dan untuk uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho*. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linieritas menggunakan uji ANOVA.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

1. Kategorisasi variabel

a. Kategorisasi variabel regulasi diri

Tabel 1. Kategosisasi Regulasi Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 124$	100	28%
Sedang	$91 \leq X < 124$	189	53%
Rendah	$X < 91$	68	19%
Jumlah		357	100%

Sumber: Data Olahan Penulis, 2024

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar partisipan menunjukkan regulasi diri pada tingkatan sedang dengan presentase 53%.

b. Kategorisasi variabel prokrastinasi

Tabel 2. Kategorisasi Prokrastinasi

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 55$	66	19%
Sedang	$31 \leq X < 55$	240	67%
Rendah	$X < 55$	51	14%
Jumlah		357	100%

Sumber: Data Olahan Penulis, 2024

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar partisipan menunjukkan prokrastinasi pada tingkatan sedang dengan presentase 67%.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

		Regulasi Diri	Prokrastinasi
N		357	357
Normal Parameters ^a	Mean	107,98	43,80
	Std. Deviation	16,751	12,142
Most Extreme Differences	Absolute	,111	,124
	Positive	,109	,088
	Negative	-,111	-,124
Kolmogorov-Smirnov Z		,111	,124
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000	,000

Sumber: Data Olahan Penulis, 2024

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *kolmogorov-smirnov*. Data dikatakan normal apabila nilai signifikan $p > 0,05$. Berdasarkan

hasil dari tabel 3 menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memiliki nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan variabel prokrastinasi memiliki nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya kedua variabel berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linieritas

Tabel 4. Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi *	Between Groups	(Combined)	45859,671	47	975,738	45,491	,000
		Linearity	37745,765	1	37745,765	1759,774	,000
Regulasi Diri		Deviation from Linearity	8113,906	46	176,389	8,224	,000
Within Groups			6627,808	309	21,449		
Total			52487,479	357			

Sumber: Data Olahan Penulis, 2024

Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan ANOVA. Diperoleh nilai sig adalah 0,000 menunjkan nilai tersebut tidak lebih besar dari 0,005 yang artinya regulasi diri dan prokrastinasi tidak berhubungan secara linier.

3. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 5. Uji Hipotesis

			Regulasi diri	Prokrastinas
			i	
Spearman's rho	X	Correlation Coefficient	1,000	,851**
		Sig. (1-tailed)	.	,000
	N		357	357
	Y	Correlation Coefficient	,851**	1,000
Sig. (1-tailed)		,000	.	
N		357	357	

** Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Sumber; Data Olahan Penulis, 2024

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Uji korelasi Spearman's rho dipilih dikarenakan kedua variabel berdistribusi tidak normal. Hasil uji korelasi *Spearman's rho* didapatkan nilai r sebesar 0,851 yang artinya kedua variabel memiliki tingkat hubungan interval kategori tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menemukan bahwa hasil uji korelasi tentang regulasi diri dan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi yang sudah dilaksanakan, korelasi antara kedua variabel tersebut menghasilkan $r = 0,851$; $p < 0,05$. Artinya ada hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi prokrastinasi. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki kontribusi yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Triovano dan Khoirunnisa (2021) yang mendapatkan hasil bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Muntazhim (2022) mendapatkan hasil adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi diketahui bahwa partisipan yang menjadi subyek dari penelitian ini berjumlah 357 mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana, mayoritas partisipan yang berjumlah 189 orang memiliki regulasi diri pada kategori sedang dengan presentase sebesar 53%. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Harahap (2020) menunjukkan hasil yang sama yaitu pada kategori sedang. Selanjutnya hasil uji kategorisasi prokrastinasi mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah 230 mahasiswa dan presentase sebesar 67%. Ferrari (1995) menyatakan salah satu faktor psikologis yang dapat menstimulasi adanya perilaku prokrastinasi adalah regulasi diri. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa regulasi diri memiliki peran untuk mengontrol dan mengarahkan penurunan perilaku prokrastinasi.

Penelitian yang dilakukan memiliki kendala yang dihadapi oleh peneliti yakni mendapatkan data penelitian dari partisipan, peneliti kesulitan untuk mendapatkan partisipan sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan sehingga penelitian sedikit lebih lama dari waktu yang seharusnya. Kemudian kendala lainnya adalah penyebaran skala dilakukan secara online dengan menggunakan media sosial sehingga kondisi subjek saat mengisi skala penelitian ini tidak diketahui oleh peneliti secara langsung.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berhubungan negatif dan signifikan terhadap perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Pada variabel regulasi diri, partisipan mahasiswa berada tingkat sedang, begitu pula pada variabel prokrastinasi, partisipan mahasiswa berada pada tingkat sedang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa diharapkan meningkatkan regulasi diri dengan menilai kemampuan serta mengontrol dan mengatur diri sehingga mampu untuk menyusun perencanaan dan strategi yang tepat agar dapat membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya, dengan begitu mahasiswa akan dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi.

Universitas diharapkan dapat lebih memperhatikan mahasiswanya dalam hal seberapa besar regulasi diri pada mahasiswa sehingga dapat mempertimbangkan langkah atau rencana yang dapat membantu untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa seperti mengadakan seminar, *open forum*, ataupun pelatihan yang dapat meningkatkan regulasi diri. Dalam pelaksanaan program-program tersebut pihak universitas diharapkan untuk mampu mengarahkan, membimbing, serta mengawasi jalannya program agar tujuan yang diinginkan dapat dicapai.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti aspek atau dimensi lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal tersebut guna mengetahui variabel-variabel lain yang mempengaruhi prokrastinasi, dikarenakan masih banyak variabel lain yang memiliki hubungan dengan prokrastinasi. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperluas generalisasi penelitian dengan meneliti subjek yang lebih luas tidak hanya pada satu universitas saja dan beragam dari penelitian ini. serta dalam proses pengambilan data dilakukan dengan bertemu langsung dengan calon subjek, sehingga peneliti dapat mengetahui latar belakang dan kondisi subjek saat melakukan pengambilan data.

Referensi :

- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2).
- Akerina, J. R., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Humanlight Journal of Psychology*, 3(1) 1-14.
- Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Carey, K., Neal, D.J., & Collins, S.E. (2004). A Psychometric Analysis of The Self Regulation Questionnaire. *Addictive Behavior*, 29(2), 253-260.
- Fajriani, N., Rizky, N., Ismawati., & Abidi, F. (2021). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister Yang Bekerja Pada Perguruan Tinggi Surabaya. *Jurnal Edumaspul*. 5(2). 616-698.
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. New York: Springer Science Business Media New York.
- Fitriya & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 63-74.
- Ghufro, M.N., & Risnawati, R. (2010). Teori-teori Psikologi, Yogyakarta, Ar-Ruzz Media.
- Lubis, I, S, L. (2018), Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, *Jurnal Diversita UMA*, 4(2), 90-98.
- McCloskey, J. D. (2011). Finally, My Thesis on Academic Procrastination (The University of Texas at Arlington in Partial Fulfillment).
- Muntazhim, M. A., (2022). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21-28.
- Nisva, L. & Okfrima, R, (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*. 12(2).
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman*, 1(1), 61-83.
- Ormrod, J. E., (2011). Human learning. 6th.ed. New York: Pearson.
- Purwanti, E., & Wibowo, A. R. (2018). Pengaruh Self-regulated Learning, Self-Efficacy, Task Commitment dan Kondisi Lingkungan Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan Merauke-Papua. *Gema Kesehatan*, 10(1).
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-being. In *Procrastination, Health, and Well-being* (pp. 163-188). Academic Press.
- Rahayu, N. (2013). Hubungan Antara Self-efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rice, F. P. (1992). *Adolescent (Development, Relationship, and Culture): Seventh Edition*. Massachusetts: Allyn and Bacon.

- Rosita., Imawati, D., & Marishka, S. E. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Jurnal Untag*, 9(1).
- Siswoyo D. (2007). Ilmu pendidikan. Yogyakarta: Buku Kompas.
- Solomon L. J. dan Rothblum E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 503- 509.
- Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-analytic and Theoretical Review of Quint Essential Self-regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in Academic Settings: General Introduction.
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (1998). Self Regulated Learning : *From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York : Guilford.
- Surahman, R. M., & Supriadi, S. (2016). Metodologi Penelitian Komperhensif.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Triovano, K. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 8(1).
- Tuckman, B. W. (1990). Measurement Procrastination Attitudinally and Behaviorally. Paper Presented at The Annual Meeting of The American Educational Research Association.
- Yudha, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dengan Komitmen Organisasi Pada Pengurus Organisasi Mahasiswa (ORMAWA) di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *UIN Ar-Raniry Banda Aceh*.
- You, J. W. (2015). Examining The Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in E-learning. *Journal of Educational Technology & Society*, 18(3), 64-74.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.
- Zuhya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self-efficacy Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191-200.