Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa

Academic Procrastination Reviewed From Self Regulated Learning and Social Support of Students

Beby Astri Tarigan⁽¹⁾, Alvin Karuna Salim⁽²⁾, Christy Tanary⁽³⁾, Ervina Arsandi⁽⁴⁾,
Rianda Elvinawanty⁽⁵⁾ & Nur Afni Safarina⁽⁶⁾

^(1,2,3,4,5)Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

⁽⁶⁾Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Indonesia

Disubmit: 20 Maret 2024; Diproses: 23 Maret 2024; Diaccept: 28 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

*Corresponding author: bebyastritarigan@unprimdn.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan di Universitas Prima Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa/Mahasiswi jurusan Sistem Informasi di Universitas Prima Indonesia Medan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah: Mahasiswa/Mahasiswi Jurusan Sistem Informasi di Universitas Prima Indonesia yang berjumlah 186 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Teknik pengumpulan data adalah dengan membagikan kuesioner kepada sampel. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil uji hipotesis mayor menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan uji $F = 64,378$ dan $\text{sig.} = 0.000$ ($p < 0.005$). Hasil analisis hipotesis minor menunjukkan adanya hubungan antara *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan $\beta = 0,928$) dan adanya hubungan antara dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0,042$ ($p < 0,05$) dan $\beta = -0,317$). Uji asumsi terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas, uji autokorelasi, dan uji heterokedasitas. Data dianalisis dengan menggunakan metode regresi linear berganda melalui bantuan SPSS 20 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan sumbangan efektif sebesar 40,7 persen yang diberikan oleh *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial, selebihnya 59,3 persen diberikan oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Regulated; Dukungan; Prokrastinasi Akademik

Abstract

This research was conducted at Universitas Prima Indonesia. The purpose of this research was to analyze and determine if Self Regulated Learning and Social Support affect Academic Procrastination of students at Universitas Prima Indonesia Medan. The population and sample in this research are students from Information Systems of Universitas Prima Indonesia and the 186 students sampled prespectively. The sampling technique used is simple random sampling. Data collection techniques used is questionnaires. Data analysis using multiple regression analysis. The results of the major hypothesis test stated that there is a relationship between Self-Regulated Learning and Social Support on Academic Procrastination with test $F = 64.378$ and $\text{sig.} = 0.000$ ($p < 0.005$). The results of the analysis of the minor hypothesis showed that there was a relationship between Self-Regulated Learning on Academic Procrastination ($p = 0.000$ ($p < 0.05$) and $\beta = 0.928$) and relationship between Social Support on Academic Procrastination ($p = 0.042$ ($p < 0.05$) and $\beta = -0.317$). Assumption test consists of normality test, multicollinearity test, autocorrelation test, and heterokedasitas test. The Data were analyzed using multiple linear regression method through the help of SPSS 20 for Windows. The results showed an effective contribution of 40.7 percent provided by Self Regulated Learning and Social Support, the remaining 59.3 percent provided by other factors not studied

Keywords: Regulated; Support; Academic Procrastination

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.295>

Rekomendasi mensitasi :

Tarigan, B. A., Salim, A. K., Tanary, C., Arsandi, E., Elvinawanty, R. & Safarina, N. A. (2024), Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 203-210.

PENDAHULUAN

Universitas Prima Indonesia mempunyai kebijakan khusus yang memberikan mahasiswanya waktu untuk menyusun skripsi sejak semester 5 dengan sistem pengelompokan. Melalui program ini, mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata yang dapat meningkatkan potensi dan persiapan mereka menghadapi tantangan di dunia kerja (Makarim, 2020). Namun kenyataannya hal tersebut menyebabkan mahasiswa mendapat tambahan tugas akademik sehingga kadang mereka harus memilih salah satu untuk diselesaikan dan menunda yang lainnya

Suatu perilaku untuk menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik (Muyana, 2018). Menurut Tyas dan Lorenzo (2022) prokrastinasi akademik dapat dilihat melalui beberapa aspek yaitu: *Perceived Time* (Waktu yang dirasakan), *Intention-Action Gap* (Celah antara keinginan dan perilaku), *Emotional Distress* (Tekanan emosi) dan *Perceived Ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki). Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu: faktor internal yang terdiri atas *self regulated learning*, *self efficacy*, manajemen waktu, serta kontrol diri dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial (Mualima, 2021). Dalam penelitian ini akan difokuskan pada faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *self regulated learning* dan dukungan sosial.

Self regulated learning adalah kemampuan mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi dan perilaku (Zimmerman, 1989). *Self regulated learning* dapat diterapkan pada mahasiswa

yang menjalankan program MBKM yakni mengatur jadwal belajar, menyelesaikan tugas akhir tepat waktu dan bersosialisasi dengan lingkungan yang baru.

Selain dari *self regulated learning*, kurangnya dukungan sosial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi akademik (Sawitri dan Sayekti, 2018). King (2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Mahasiswa sebagai makhluk sosial perlu berinteraksi dan mendapat dukungan dari orang lain. Karenanya, dukungan sosial diperlukan mahasiswa agar terhindar dari perilaku prokrastinasi (Tuaputimain dan Tutupary, 2021).

Sarafino (2011) menyatakan empat aspek dukungan sosial yaitu, dukungan emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan. Penelitian yang dilakukan oleh Duryati dan Utami (2023) menunjukkan bahwa bahwa dukungan sosial berkontribusi dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. Penelitian yang dilakukan oleh Saidah, dkk., (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik, dimana Prokrastinasi Akademik mahasiswa dapat diminimalisir dengan *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial.

Berdasarkan pembahasan di atas terdapat perumusan fenomena yang dapat dirangkum menjadi: Apakah ada hubungan

Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Prima Indonesia?". Selain itu, adapun tujuan dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Sistem Informasi Universitas Prima Indonesia. Terdapat manfaat teoritis dan praktis dalam pengadaan penelitian ini. Manfaat teoritis yakni agar meningkatkan kajian pengetahuan yang berkorelasi dengan psikologi yang khususnya berhubungan dengan variabel penelitian. Sedangkan manfaat praktis yakni untuk menolong mengatasi Prokrastinasi Akademik agar lebih optimal dan efisien dan kemudian untuk penelitian selanjutnya untuk menjadi landasan dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan variabel yang diteliti.

METODE PENELITIAN

Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial sebagai variabel bebas, serta Prokrastinasi Akademik sebagai variabel terikat. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa semester atas Program Studi Sistem Informasi Universitas Prima Indonesia sebanyak 400 mahasiswa/i. Berdasarkan perhitungan sampel Isaac dan Michael diperoleh jumlah sampel sebanyak 186 mahasiswa/i. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional, yang memiliki arti untuk meneliti hubungan antara variabel *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial

dengan Prokrastinasi Akademik. Setelah itu, hasil dari penelitian kuantitatif korelasional tersebut dapat ditentukan apakah suatu variabel berkorelasi positif atau negatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert.

Skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Tyas dan Lorenzo (2022) yaitu: *Perceived Time* (Waktu yang dirasakan), *Intention-Action Gap* (Celah antara keinginan dan perilaku), *Emotional Distress* (Tekanan emosi) dan *Perceived Ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Regresi Berganda dengan bantuan *SPSS statistics 20 for Windows*. Analisis Regresi Berganda digunakan apabila memiliki satu variabel terikat dan dua atau lebih variabel bebas (Sugiyono, 2016). Sebelum data-data yang terkumpul dianalisa, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas, uji autokorelasi, dan uji heterokedastisitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan uji coba dilaksanakan pada tanggal 28 Desember 2023 sampai 5 Januari 2024 di Sekolah Tinggi Agama Buddha Bodhi Dharma. Uji coba dilakukan dengan sampel sebanyak 120 mahasiswa yang sedang berkuliah pada semester 3 sampai 8 dan sedang melaksanakan program kegiatan MBKM. Skala disebarakan kepada mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Bodhi Dharma melalui *google forms* dan kemudian dilakukan skoring untuk mengetahui item-item yang tergolong gugur. Skala yang digunakan ada tiga, yakni:

Skala Prokrastinasi Akademik. Jumlah item yang diuji ada sebanyak 32 item, uji coba validitas ini dilakukan dengan bantuan *SPSS statistics 20 for Windows*. Dari nilai tersebut maka dapat dinyatakan item nomor 2, 19, 32 tidak sah. Selanjutnya, untuk pengujian reliabilitas digunakan metode *Alpha Cronbach*. Pada skala Prokrastinasi Akademik ini diperoleh koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0.964 sehingga ini menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan sebagai alat pengumpulan untuk data penelitian.

Skala *Self Regulated Learning*. Jumlah aitem yang diuji ada sebanyak 36 aitem, uji coba validitas ini dilakukan dengan bantuan *SPSS statistics 20 for Windows*. Dari nilai tersebut maka dapat dinyatakan aitem nomor 2, 10, 15, 35, 36 tidak sah. Selanjutnya, untuk pengujian reliabilitas digunakan metode *Alpha Cronbach*. Pada skala *Self Regulated Learning* ini diperoleh koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0.959 sehingga ini menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan sebagai alat pengumpulan untuk data penelitian.

Skala Dukungan Sosial. Jumlah aitem yang diuji ada sebanyak 32 aitem, uji coba validitas dilakukan dengan bantuan *SPSS statistics 20 for Windows* Dari nilai tersebut maka dapat dinyatakan aitem nomor 1 dan 23 tidak sah. Selanjutnya, untuk pengujian reliabilitas digunakan metode *Alpha Cronbach*. Pada skala Dukungan Sosial ini diperoleh koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0.964 sehingga ini menunjukkan bahwa skala ini layak digunakan sebagai alat pengumpulan untuk data penelitian

Uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov Sminorv Test*

dengan koefisien KS-Z (*Tes Statistic*) = 0,677 dan sig. sebesar 0,748, menunjukkan bahwa nilai residual terdistribusi secara normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

SD	KS-Z	Sig.	P	Ket.
13,187	0,677	0,748	P>0.05	SebaranNormal

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Self Regulated Learning	0,133	7,492
Dukungan Sosial	0,133	7,492

Berdasarkan hasil pada table diatas, menunjukkan nilai *tolerance* sebesar 0.133 > 0.1. Nilai VIF sebesar 7,492 < 10 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi korelasi/gejala multikolinearitas antar variabel bebas.

Tabel 3. Hasil Uji AutoKorelasi

Durbin Watson	Nilai Statistik	Keterangan
1,616	-2 < d < +2	Asumsi non-autokorelasi

Hasil yang diperoleh dari uji tersebut diperoleh nilai statistik *Durbin-Watson* adalah -2 < d (1.616) < +2 , maka asumsi non-autokorelasi terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Heterokedastisitas

Model	Sig. (2-tailed)	Nilai Statistik
Self Regulated Learning	1,000	P>0,05k
Dukungan Sosial	1,000	P>0,05k

Dari pengolahan data di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan *Self Regulated Learning* sebesar 1,000 > 0,05, dan Dukungan Sosial sebesar 1,000 > 0,05 bahwa dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi dan Sumbangan Efektif

Model		Df	F	Sig.
1	Regression	2	64.378	.000b
	Residual	183		
	Total	185		

Tabel 6. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted RiSquare
1	.643 ^a	.413	.407

Tabel 7. Hasil Analisis Nilai β Korelasi

Variabel	β	Sig.
<i>Self Regulated Learning</i>	0,928	0,00
Dukungan Sosial	-0,317	0,042

Dari hasil regresi diperoleh hipotesa mayor, terdapat hubungan antara *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik yang dinyatakan dengan nilai $F=64.378$ dan $p=0.000$ ($p<0.05$), namun nilai Adjusted R Square = 0,407 yang berarti *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 40,7 persen terhadap Prokrastinasi Akademik dan sisanya 59,3 dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak kita teliti

Adanya hubungan positif antara *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik dengan nilai $p = 0.000$ ($p<0.05$) dan $\beta = 0,928$ yang berarti hipotesis ditolak. Adanya hubungan negatif antara Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada dengan nilai $p = 0,042$ ($p<0,05$) dan $\beta = -0,317$ yang berarti hipotesis diterima

Hasil penelitian pada 186 mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Prima Indonesia menghasilkan hipotesis mayor bahwa ada hubungan antara *self regulated learning* dan juga dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $F=64.378$ dan $p=0.000$. Koefisien determinan atau disebut juga *Adjusted R Square* juga di dapat pada penelitian ini dengan nilai sebesar 40,7% yang dapat disimpulkan bahwa ada sumbangan efektif dari *Self Regulated Learning* dan Dukungan Sosial yaitu sebesar 40,7% yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Prima Indonesia, dan sisanya 59,3 persen dipengaruhi oleh faktor-faktor

lain yang tidak atau yang belum diteliti oleh peneliti.

Berdasarkan hasil analisis hipotesa minor pertama dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik dengan nilai $p = 0.000$ ($p<0.05$) dan $\beta = 0,928$, dari nilai tersebut maka dapat dikatakan hal tersebut berbeda dengan hipotesa yang diajukan. Hubungan positif memil arti bahwa semakin tinggi *Self Regulated Learning* maka semakin tinggi pula Prokrastinasi Akademik, begitu pula sebaliknya. Adapun penyebab hipotesa ditolak menurut peneliti adalah karena butir-butir item mengandung muatan *social diserability* sehingga memungkinkan responden untuk melakukan *faking good* dalam mengisi skala yang diberikan. Dalam *self-report*, seseorang akan dipengaruhi oleh banyak faktor daripada mengukur tindakannya secara nyata; orang mungkin tidak ingin melaporkan secara jujur bagaimana mereka melakukan prokrastinasi (Steel, dkk. 2001). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maghfiroh, dkk, (2022) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self-Regulated Learning* maka semakin tinggi pula Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.

Berdasarkan hasil analisis hipotesa minor kedua dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $p = 0,042$ ($p<0,05$) dan $\beta = -0,317$, dari nilai tersebut maka dapat dikatakan hipotesis diterima. Penelitian yang dilakukan oleh Duryati dan Utami (2023) menunjukkan bahwa ada hubungan antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi

Akademik, semakin tinggi Dukungan Sosial maka akan mendorong rendahnya Prokrastinasi Akademik.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti memilih fokus pada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi di Universitas Prima Indonesia dengan pertimbangan khusus. Mahasiswa dalam program ini cenderung menghadapi tantangan yang sulit karena pembelajaran mereka terkait dengan perkembangan teknologi yang pesat. Seiring dengan itu, mereka juga diwajibkan untuk mengikuti kegiatan MBKM yang menambah beban akademik mereka. Selain itu, aspek yang tidak dapat diabaikan adalah proses penyusunan skripsi, yang merupakan tahap krusial dalam perjalanan akademik mereka menuju gelar sarjana. Kombinasi antara pembelajaran mengenai perkembangan teknologi yang pesat dan tanggung jawab terhadap pengerjaan skripsi menciptakan kondisi di mana mahasiswa perlu secara efektif menentukan skala prioritasnya

Pemilihan mahasiswa Program Studi Sistem Informasi di Universitas Prima Indonesia sebagai subjek penelitian tidak hanya mencerminkan kompleksitas akademis yang dihadapi oleh mereka, tetapi juga memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana mereka mengelola waktu dan energi mereka dalam menghadapi tuntutan dari kegiatan pembelajaran dan pengerjaan skripsi. Dengan demikian, pemahaman yang lebih baik dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap penelitian ini dan dapat memberikan manfaat lebih lanjut bagi pengembangan kurikulum dan dukungan akademis di tingkat perguruan tinggi. Oleh karena itu, menurut peneliti

mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Prima Indonesia dapat mewakili sebagai sampel untuk melihat *self regulated learning*, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik pada penelitian ini, sehingga itulah peneliti memilih Mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Prima Indonesia. Prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Prima Indonesia berdasarkan dari hasil observasi juga masih perlu untuk diturunkan supaya mahasiswa bisa menjalankan tugasnya dengan sempurna.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *self regulated learning* dan dukungan sosial. Pada penelitian ini, mahasiswa yang memil *self regulated learning* tinggi memil prokrastinasi akademik yang tinggi juga. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa tidak memil keterampilan manajemen waktu yang baik, dapat juga terjadi karena tugas yang diberikan terlalu sulit dan membuat mahasiswa menjadi tidak yakin akan mampu mengerjakannya sehingga menyebabkan penundaan pekerjaan tugas. Penelitian ini juga membuktikan bahwa mahasiswa yang memil dukungan sosial yang tinggi, cenderung memil prokrastinasi akademik yang rendah. Hal ini dikarenakan mahasiswa tersebut mendapat dukungan yang cukup untuk menghadapi sikap prokrastinasi mereka.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian sebelumnya bahwa diperoleh terdapat pengaruh antara *self regulated learning* dan dukungan

sosial terhadap prokrastinasi akademik pada yang dapat dilihat dari nilai $F=64.378$ dan $p=0.000$. Nilai Adjusted R Square juga di dapat sebesar 0,407 persen yang berarti sumbangan 40,7% diberikan oleh self regulated learning dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik dan 59,3% disebabkan oleh faktor lain dari luar penelitian ini. Hasil analisis hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif antara self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0.000$ ($p<0.05$) dan $\beta = 0,928$). Hipotesis minor kedua menunjukkan adanya pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik ($p=0,042$ ($p<0,05$) dan $\beta = -0,317$)

Berdasarkan pembasan sebelumnya, ada beberapa saran yang diberikan dalam rangka meningkatkan prokrastinasi akademik antara lain pihak Universitas diharapkan dapat mengadakan program pembelajaran yang menerapkan konsep self regulated learning. Dengan adanya program self regulated learning maka dapat mengembangkan keterampilan mahasiswa dalam menata waktu dengan baik, mengatasi terjadinya penundaan pengerjaan tugas, dan meningkatkan kemandirian mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, universitas juga diharapkan agar dapat mengadakan pelatihan bagi dosen dan staf untuk meningkatkan pemahaman pengetahuan berkaitan dengan self regulated learning dan dukungan sosial agar dapat membantu mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, A., Mappede, Y. M., & Ruslan. (2021). Prokrastinasi Akademik Dalam Menulis

- Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer FT UNM. *Jurnal Media TIK*, 4(2), 1-6.
<https://doi.org/10.26858/jmtik.v4i2.21363>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Duryati., & Utami, W. P. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2345-2353. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5563/>
- Hadriana, S. (2019, Desember 14). Soal 77% Mahasiswa Mengakui Prokrastinasi Akademik, Ini Solusi Dari Ketua Konseling Unhas. *Identitas*.
<https://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/>
- Hidayah, N., Hardika., Hotifah, Y., Susilawati, S. Y., & Gunawan, I. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Ismail, M. (2020, Agustus 11). Terlalu Lama Menunda, Mahasiswa Ini Tak Sadar Jika Dosen Pembimbingnya Sudah Pensiun. *Serambinews*.
<https://aceh.tribunnews.com/2020/08/11/viral-terlalu-lama-menunda-mahasiswa-ini-tak-sadar-jika-dosen-pembimbingnya-sudah-pensiun?page=all>
- King, A. L. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika
- Makarim, A. N. (2020). *Buku Panduan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka* (1st ed.). Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI.
- Mualima, K. (2021). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 30-33.
https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2786
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45-52. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Maghfiroh, A., Sumiati, A., & Zulaihati, S. (2022). Pengaruh Self-Regulated Learning, Lingkungan Teman Sebaya, dan Task Aversiveness Terhadap Prokrastinasi

- Akademik Pada Mahasiswa S1 Program Studi Kependidikan 2018 Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Indonesian Journal of Economy, Business, Entrepreneurship and Finance*, 2(1), 65-75
<https://doi.org/10.53067/ijebef.v2i1.48>
- Priyanto, D. (2018). SPSS Panduan Mudah Olah Data bagi Mahasiswa dan Umum. Yogyakarta: ANDI (Anggota IKAPI)
- Saidah, L. F., Cahyanti, O. R., Suroso, & Pratitis, T. R. (2021). Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(1), 1-7.
<https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3953>
- Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th*. New York: John Wiley & Sons, Inc
- Sawitri, R. D., & Sayekti, I. W. (2018). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 412-423.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20259/19110>
- Steel, Piers., Brothen T., & Wambach C. (2001). Procrastination and Personality, Performance, and Mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tuerah, F., Simanungkalit, M., Roson, N., Panjaitan, S., & Wardoyo, Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Kerusso*, 3(1), 24-31.
<https://www.neliti.com/publications/283390/hubungan-antara-dukungan-keluarga-inti-dengan-prokrastinasi-akademik-mahasiswa>
- Tuaputimain, H., & Tutupary, V. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi, 18(2), 145-159.
<https://doi.org/10.37196/tp.v18i2.81>
- Tyas, P. H. P., & Lorenzo, W. V. (2022). Kaitan Antara Kemandirian Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik. *Journal of Counseling And Personal Development*, 4(2), 25-36. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/article/view/5818>
- Umah, H. Y. R. (2021). Memodifikasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dengan Mengoptimalkan Self Regulated Learning. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(1), 27-40.
<http://jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/view/33>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Self regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179 -187
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.
<https://doi.org/10.3102/0002831207312909>