



## **Hubungan *Self Regulated Learning* dengan *Prokrastinasi Akademik* pada Mahasiswa Keperawatan**

**Putri Agustina<sup>1</sup>, Nurul Hikmatul Qowi<sup>1</sup>, Masunatul Ubudiyah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

### **INFORMASI**

Korespondensi:

nurul\_hikmatul\_qowi@umla.ac.id

**Keywords:**

Nursing Students, Academic Procrastination, Self-Regulated Learning

### **ABSTRACT**

**Background:** Academic procrastination is a common issue among students, negatively impacting motivation, increasing stress levels, and leading to suboptimal academic performance. Self-regulated learning is regarded as an effective strategy to address this problem, as it encourages students to manage their learning process independently, including planning, implementation, and self-evaluation.

**Objective:** This study aims to analyze the relationship between self-regulated learning and academic procrastination among nursing students.

**Methods:** This article employed an analytical correlation design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 124 students selected through stratified random sampling. Data collection was conducted using the Academic Procrastination Scale (APS) questionnaire and a self-regulated learning scale questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman rank test.

**Results:** The findings indicate that the majority of students exhibited a moderate level of self-regulated learning (96 students, 77.4%) and academic procrastination (96 students, 77.4%). Statistical analysis yielded a value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a correlation coefficient ( $r$ ) = -0.397, indicating a negative relationship between self-regulated learning and academic procrastination among nursing students.

**Conclusion:** These results suggest that students should develop a greater awareness of their academic responsibilities and set clear learning goals. Future research is recommended to explore the role of conscientiousness in academic procrastination.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam proses belajar di pendidikan tinggi tidak terlepas dari tugas akademik maupun non akademik. Tugas akademik diberikan oleh dosen untuk setiap mata kuliah seperti membaca, membuat makalah, persiapan ujian, mengurus administrasi, dan menghadiri kelas (Damri et al., 2017; Assafi'i et al., 2023), sedangkan tugas non akademik berasal dari kegiatan di luar perkuliahan, seperti keorganisasian. Mahasiswa juga dituntut memahami materi, mengerjakan tugas laboratorium, dan mengasah keterampilan (Khotimah et al., 2022), sejalan dengan kurikulum yang dirancang untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan masa depan (Manggali et al., 2024).

Mahasiswa sering merasa malas menyelesaikan tugas akibat kondisi psikologis yang mendorong mereka menghindarinya (Saman, 2017). Ketika perilaku menunda ini dilakukan secara sengaja dan berulang, serta disertai kecenderungan memilih aktivitas yang tidak mendukung penyelesaian tugas, hal tersebut disebut prokrastinasi akademik (Dewi et al., 2023). Prokrastinasi ini ditandai dengan penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan penyelesaian, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta lebih memilih aktivitas menyenangkan seperti mengobrol, menonton, mendengarkan musik, atau jalan-jalan (Fauziah, 2015).

Tingkat prokrastinasi akademik menjadi fenomena yang umum di berbagai negara. Penelitian Vargas (2017) di Meksiko pada mahasiswa psikologi menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik sebesar 91%. Beberapa studi di Indonesia juga menunjukkan tingginya angka prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa keperawatan. Penelitian Putri et al. (2023) di Riau menunjukkan bahwa 53,2% mahasiswa berada pada kategori tinggi dalam perilaku prokrastinasi akademik. Hasil penelitian Devayanti et al. (2022) menemukan bahwa 48,8% mahasiswa keperawatan di Bali berada pada kategori sedang. Penelitian serupa oleh Azizah et al. (2024) di Jember menunjukkan 69,9% mahasiswa berada pada kategori sedang.

Penelitian terdahulu oleh Khotimah et al. (2022) menunjukkan bahwa 65,5% mahasiswa keperawatan tergolong dalam kategori sedang. Hasil survei awal peneliti terhadap 22 mahasiswa kelas 4C Keperawatan, ditemukan bahwa sebanyak 18 mahasiswa (82%) cenderung menunda dalam mengerjakan tugas.

Menurut Iskandar (2023), terdapat dua jenis faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merujuk pada hal-hal yang berasal dari dalam diri

mahasiswa dan menjadi penghambat, seperti kondisi fisik yang mudah lelah, kesehatan, kemampuan dalam mengelola emosi, rasa percaya diri, efikasi diri, tingkat kecemasan, persepsi negatif terhadap dosen, serta ketidakmampuan dalam manajemen waktu (Laia et al., 2022; Fatimaullah et al., 2019). Sementara itu, faktor eksternal mencakup penyebab yang berasal dari lingkungan luar, seperti tugas yang terlalu kompleks, pengaruh teman yang juga cenderung menunda pekerjaan, rekan yang kurang kooperatif, beban tugas yang berlebihan dari dosen pembimbing, kebijakan kampus yang terlalu longgar, serta keterbatasan referensi di perpustakaan (Suhadianto & Pratitis, 2019).

Prokrastinasi akademik berdampak negatif terhadap kualitas tugas yang kurang maksimal, meningkatkan kecemasan saat pengerjaan, memperbesar kemungkinan kesalahan karena waktu terbatas, serta menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, dan kepercayaan diri (Damri et al., 2017). Dampak lainnya meliputi stres, depresi, penyesalan, dan gangguan hubungan sosial, seperti menghindari atau memutus relasi dengan orang lain (Suhadianto & Pratitis, 2019). Beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik antara lain mengevaluasi sikap terhadap tugas, menyelaraskan diri dengan tanggung jawab, menghindari beban berlebih, mengurangi perfeksionisme, fokus pada hal penting, memantau perilaku secara sadar, serta memberi penghargaan pada diri sendiri (Wicaksono, 2017). Salah satu pendekatan efektif dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku agar mahasiswa dapat mengarahkan pengalaman belajarnya secara mandiri adalah melalui *self regulated learning* (Rizkyani et al., 2021).

*Self regulated learning* merupakan pendekatan pembelajaran akademik yang dikembangkan mahasiswa melalui pengalaman dan refleksi diri, mereka mampu mengontrol perilaku, motivasi, dan kognisi untuk meningkatkan pembelajaran serta kinerja akademik, termasuk membuat perencanaan strategis untuk setiap tahapan kegiatan (Rifandi & Edwina DS, 2020). Individu yang memiliki kemampuan *self regulated learning* mampu mengendalikan pikiran dan perlakunya secara mandiri, tanpa pengaruh langsung dari orang lain maupun lingkungan. Proses pembelajaran ini sebagian besar bersumber dari pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku yang dikembangkan secara pribadi untuk mencapai tujuan tertentu (Rohmaniyah, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.

## UJI KELAYAKAN ETIK

Penelitian ini telah melalui uji kelayakan etik dengan nomor 041/EC/KEPK-S1/01/2025 yang dikeluarkan pada tanggal 31 Januari 2025 oleh komisi etik penelitian kesehatan.

## METODE

Penelitian ini menerapkan desain analitik korelasi dengan pendekatan *Cross-sectional*. Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa keperawatan sebanyak 182 yang dipilih secara *stratified random sampling*, sehingga diperoleh 124 mahasiswa. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan aktif semester 6, bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang izin sakit dan sedang mengajukan cuti.

Variabel *self regulated learning* menggunakan kuesioner *self regulated learning* yang diadaptasi berdasarkan teori Zimmerman (1986), yang bertujuan mengukur tingkat perilaku self regulated learning melalui tiga aspek utama dan terdiri dari 24 pertanyaan, dengan 16 pertanyaan bersifat positif dan 8 bersifat negatif yaitu metakognisi (7 item), motivasi (8 item), dan perilaku belajar aktif (9 item). Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Nurfiani (2018), didapatkan nilai *cronbach alpha* ( $\alpha$ )  $0,991 > 0,60$ . Hal itu menunjukkan bahwa instrumen SRL dinyatakan reliabel.

Variabel Prokrastinasi menggunakan kuesioner *Academic Procrastination Scale* (APS) diadopsi dan dimodifikasi dari Wardani (2020) berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi menurut Ferari (1995) dan terdiri dari 14 pertanyaan, dengan 8 pertanyaan positif dan 6 negatif, yaitu penundaan memulai atau menyelesaikan tugas (3 item), keterlambatan penggerjaan (4 item), kesenjangan antara rencana dan realisasi (3 item), serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan (4 item). Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Wardani (2020), dengan hasil validitas menunjukkan koefisien validitas item mencapai 0,649 dan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,748, yang menunjukkan bahwa instrumen ini dinyatakan valid dan reliabel.

Data dikumpulkan setelah peneliti memperoleh izin dari program studi S1 Keperawatan. Penelitian dilakukan di ruang kelas sesuai jadwal, diawali dengan penjelasan maksud dan tujuan penelitian kepada responden, yang kemudian diminta menandatangani lembar *informed consent* jika bersedia berpartisipasi. Link kuesioner dibagikan melalui *WhatsApp* ketua kelas untuk diteruskan ke grup kelas, dan responden mengisi kuesioner secara objektif melalui *Google Form*. Setelah

pengisian, peneliti memeriksa kelengkapan data dan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Selanjutnya, sampel tiap kelas ditentukan melalui undian menggunakan aplikasi *Spin the Wheel*, dan data yang terkumpul diolah, dianalisis, serta disajikan dalam bentuk hasil penelitian.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Responden**

DATA UMUM	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	20	16,1
Perempuan	104	83,9
<b>TOTAL</b>	<b>124</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>		
20 th	22	17,7
21 th	86	69,4
22 th	16	12,9
<b>TOTAL</b>	<b>124</b>	<b>100</b>
<b>Keikutsertaan Organisasi</b>		
Ikut	48	38,7
Tidak Ikut	76	61,3
<b>TOTAL</b>	<b>124</b>	<b>100</b>
<b>Living With</b>		
Orang Tua	91	73,4
Saudara	1	0,8
Mandiri/Kos	32	25,8
<b>TOTAL</b>	<b>124</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak (83,9%), frekuensi berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 21 tahun sebanyak (69,4%), frekuensi berdasarkan keikutsertaan organisasi sebagian besar responden yang tidak mengikuti organisasi sebanyak (61,3%), dan frekuensi berdasarkan *living with* sebagian besar responden yang *living with* orang tua sebanyak (73,4%).

**Tabel 2. Distribusi Kategori *Self Regulated Learning***

DATA KHUSUS	n	%
<b>Self Regulated Learning</b>		
Rendah	11	8,9
Sedang	96	77,4
Tinggi	17	13,7
Total	124	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden memiliki *self regulated learning* yang berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak (77,4%).

**Tabel 3. Distribusi Kategori Prokrastinasi Akademik**

DATA KHUSUS	n	%
<b>Prokrastinasi Akademik</b>		
Rendah	12	9,7
Sedang	96	77,4
Tinggi	16	12,9
Total	124	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori sedang yaitu sebanyak (77,4%).

**Tabel 4. Analisa Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan**

Prokrastinasi Akademik	Self Regulated Learning						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	N	%	N	%	N	%		
Rendah	0	0,0	5	4,0	7	5,6	12 9,7	
Sedang	4	3,2	85	68,5	7	5,6	96 77,4	
Tinggi	7	5,6	6	4,8	3	2,4	16 12,9	
Total	11	8,9	96	77,4	17	13,7	124 100	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden sebagian besar mempunyai tingkat *self regulated learning* yang sedang juga memiliki prokrastinasi akademik yang sedang yaitu sebanyak (68,5%). Nilai koefisien korelasi spearman ( $r_s$ ) = -0,397. maka H1 diterima, artinya ada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.

## PEMBAHASAN

### Identifikasi Karakteristik *Self Regulated Learning* pada Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden memiliki *self regulated learning* yang sedang, dengan indikator tertinggi metakognisi.

mahasiswa memiliki kemampuan menyusun strategi belajar dengan baik seperti menandai informasi penting saat mempelajari materi perkuliahan, menyusun rencana langkah-langkah secara sistematis.

Mahasiswa dengan tingkat *self regulated learning* yang tinggi cenderung lebih mudah mencapai tujuan akademiknya secara optimal (Khoirunnisa et al., 2024), karena memiliki kemampuan dalam mengelola waktu, menyusun skala prioritas, serta menyelesaikan tugas secara tepat waktu (Suroso et al., 2021). *Self regulated learning* juga membantu mahasiswa mengenali keterbatasan pemahamannya dan mendorong mencari bantuan yang diperlukan (Grahani et al., 2023). *Self regulated learning* mencakup kemampuan menetapkan tujuan, memilih strategi belajar, memantau serta mengevaluasi kemajuan, dan beradaptasi selama proses belajar (Usop & Astuti, 2022). *Self regulated learning* meningkatkan keterampilan metakognisi seperti merencanakan, memahami dan mengevaluasi proses belajar (Ermin, 2021), menumbuhkan kepercayaan diri (Sibuea et al, 2022), kemandirian belajar, membentuk pribadi yang lebih berkembang dan terciptanya inovasi pembelajaran (Kristanto & Pradana, 2022).

*Self-regulated learning* pada mahasiswa keperawatan berkaitan dengan kemampuan mereka untuk secara mandiri mengelola dan mengontrol proses belajar. Penerapan *self-regulated learning* yang efektif tidak hanya membantu mahasiswa keperawatan dalam mengetahui materi akademik, tetapi juga dalam mengembangkan keterampilan profesional yang diperlukan dalam praktik keperawatan, seperti berpikir kritis, pengambilan keputusan yang tepat, dan kemampuan untuk mencapai tujuan.

### Identifikasi Karakteristik Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden memiliki prokrastinasi akademik yang sedang. Prokrastinasi akademik dengan kategori sedang ditunjukkan dengan beberapa indikator, salah satu indikator yang tertinggi yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang menunjukkan perilaku menunda menyelesaikan tugas secara sengaja dan berulang, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, kurang memiliki semangat saat menyelesaikan tugas serta lebih memilih mengerjakan aktivitas lain yang tidak mendukung penyelesaian tugas.

Mahasiswa sering menunda penyelesaian tugas akademik karena lebih memilih aktivitas lain, sehingga saat merasa lelah kecenderungan menunda meningkat (Arum & Konradus, 2022). Kurangnya keter-

ampilan manajemen waktu juga memengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas (Basri, 2018), ditambah dengan sikap santai dan keyakinan bahwa waktu masih tersedia (Suhadianto & Pratitis, 2019). Rendahnya semangat belajar menjadi indikator lemahnya dorongan untuk menyelesaikan tugas (Pedhu & Indrawati, 2022). Penundaan juga terjadi karena kesulitan memulai tugas, beban tugas yang menumpuk, serta kecenderungan menunda tugas harian selama beberapa hari (Nabila, 2023). Prokrastinasi akademik dapat muncul ketika individu sengaja menghindari informasi tentang kemampuannya sendiri, yang berujung pada penurunan prestasi (Ummah & Japar, 2024). Faktor lain yang memengaruhi antara lain rasa tidak percaya diri, pengaruh pertemanan, dan distraksi yang mengganggu fokus (Imani & Rozi, 2024). Stres turut menjadi pemicu, karena dapat menurunkan konsentrasi dan menghambat pemahaman selama perkuliahan (Syukur et al., 2020), sembari penggunaan smartphone secara berlebihan dan kecanduan media sosial semakin memperparah perilaku menunda tugas (Anggunani & Purwanto, 2019).

Mahasiswa keperawatan melakukan tindakan menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas serta lebih memilih melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman mahasiswa mengenai cara mengelola pembelajaran dan membagi aktivitas-aktivitas dalam waktu dan proporsi yang tepat sesuai dengan prioritas dan kepentingannya.

### **Hubungan *SelfRegulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan**

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.

Penelitian Avati & Aisyah (2019) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,758, yang termasuk dalam kategori sangat kuat. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas-tugas penting yang dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran (Suyasa et al., 2024). Perilaku ini dapat diminimalkan melalui pendekatan yang mencakup aspek perilaku, kognitif, dan motivasi (Haryuniayu et al., 2024). Salah satu strategi yang efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik adalah *self regulated learning*, yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses pembelajaran secara mandiri, mulai dari tahap perencanaan, pemantauan, evaluasi,

hingga pemanfaatan sumber daya guna mendukung keberhasilan akademik (Arum & Konradus, 2022).

*Self regulated learning* mencakup upaya mahasiswa dalam mengarahkan potensi kognitif dan fisik menjadi keterampilan akademik yang terstruktur, termasuk pengelolaan lingkungan belajar yang kondusif serta pencarian dukungan sosial saat diperlukan (Rachmaningtyas & Khoirunnisa, 2022). Mahasiswa dengan kemampuan *Self regulated learning* yang baik cenderung menjadi pembelajar yang lebih efektif dan memiliki performa akademik yang lebih tinggi (Syukri, 2023). Strategi kognitif yang digunakan dalam *Self regulated learning* juga terbukti memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi (Hazla et al., 2023). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Assaf'i et al (2023) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan, maka semakin rendah kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki dan sebaliknya.

Berdasarkan fakta dan teori yang telah dijelaskan, peneliti berpendapat bahwa *self regulated learning* memegang peran penting dalam mendukung proses pembelajaran mahasiswa untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Dengan kemampuan *self regulated learning* yang baik, mahasiswa tidak hanya akan lebih efektif dalam mengelola waktu dan tugas akademiknya, tetapi juga akan mengalami peningkatan kinerja akademik secara keseluruhan. Fenomena prokrastinasi akademik yang semakin sering dialami oleh mahasiswa saat ini menjadikan penerapan *self regulated learning* sebagai solusi yang nyata dan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran di era pendidikan modern.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 124 mahasiswa keperawatan, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self regulated learning*, maka kecenderungan prokrastinasi akademik cenderung lebih rendah.

### **SARAN**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan mahasiswa agar lebih menyadari tanggung jawab akademiknya dan menetapkan tujuan belajar yang jelas. Penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi peran faktor *consciousness* terhadap prokrastinasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45399>
- Arum, A. S. S., & Konradus, N. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Kuliah Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 1-8. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i2.67>
- Assafi'i, D., Anuar, A. Bin, Galugu, N. S., & Kadir, A. (2023). Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *JURNAL Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 123. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11618>
- Avati, P., & Aisyah, R. T. (2019). Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Institute Ilmu Al-Quran (IIQ) Jakarta. <http://dx.doi.org/10.22441/biopsikososial.v3i2.9002>
- Azizah, N. A. N., Purwandari, R., & Nur, K. R. M. (2024). *The Relationship between Self-Efficacy and Academic Procrastination in the Undergraduate Nursing Student Program at the University of Jember*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 15(01), 1-15. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01p1-15>
- Basri, A. S. H. (2018). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas. Hisbah: *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2). <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.142-05>
- Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). *Hubungan Self-Efficacy* dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahannya. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Devayanti, P. V., Damayanti, M. R., & Suindrayasa, I. M. (2022). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. vol.10, Issue 3. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p02>
- Dewi, N. L. O. W., Yanti, N. P. E. D., & Sawitri, N. K. A. (2023). Efikasi Diri Berhubungan Dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan (Vol. 11, Issue 1). <https://jurnal.harianregional.com/coping/full-96518>
- Ermin, E. (2021). Analisis Keterampilan Metakognisi Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Biologi di SMP Kota Ternate. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 1(1), 56–60. <https://doi.org/10.53299/jppi.v1i1.25>
- Fatimaullah, Jahada, & Silondae, D. P. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendari (Vol. 3). <http://dx.doi.org/10.36709/bening.v3i1.10673>
- Fauziah, H. H. (2015). Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Grahani, F. O., Agustin, A., Lailiyah, A. F., & Rahardjo, N. V. (2023). *self regulated learning* bagi mahasiswa reguler dan mahasiswa bekerja dalam pencapaian keberhasilan akademik. In *Seminar Nasional dan Call For Paper 2023 dengan tema "Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2045" PSGESI LPPM UWP* (Vol. 10, No. 1, pp. 388-394). <https://doi.org/10.38156/gesi.v10i1.304>
- Haryuniayu, A. D. S., Hari Cahyono, B. E., & Saputro, A. N. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 5(6). <https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i6.2856>
- Hazla, R. E., & Rahman, S. (2023). Hubungan Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Program Internship. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 117-130. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1>
- Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). Pengaruh Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 10(2), 231-239. Doi: 10.31289/diversita.v10i2.12971
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra. In *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* (Vol. 1, Issue 01). <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/index>
- Khoirunnisa, S., Rakhmawati, D., & Mustianah. (2024). Tingkat Self Regulated Learning Siswa Kelas X SMA Negeri 14 Semarang. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 118–125. <http://dx.doi.org/10.31604/ristikdik.2024.v9i1.118-125>
- Khotimah, K., Suratmi, & Qowi, N. H. (2022). Manajemen Waktu Dengan Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. In *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 1 (Vol. 1, Issue 2). <https://journal.binawan.ac.id/index>
- Kristanto, A., & Pradana, H. D. (2022). Mengembangkan Kemampuan Self-Regulated Learning Bidang Metakognisi. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 5(3), 518-524. <https://doi.org/10.23887/jp2.v5i3.44331>
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., & Luahambowo, B. (2022). prokrastinasi akademik siswa sma negeri di kabupaten nias selatan. *jurnal ilmiah aquinas*, 5(1). <http://ejournal.jurnalilmiah.aquinas.com/index.php/jia/article/view/100>

- ust.ac.id/index.php/Aquinas/index
- Manggali, C. A., Hayati, D. N., & Mundofi, A. A. (2024). Outcome Based Education pada Kuri-kulum Merdeka: Tantangan dan Peluang dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.14421/njpi.2024.v4i2-19>
- Maulidiyah, E. F., Hidayah, M., Sholikhah, A., & Rasysada, D. A. (2024). Peran *Self Regulated Learning* dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 996-1008. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p996-1008>
- Nabila, R. (2023). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik: studi pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10-10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Pedhu, Y., & Indrawati, M. Y. (2022). Motivasi belajar dan prokrastinasi akademik siswa SMP Santo Fransiskus II Jakarta. *Psiko Edukasi*, 20(2), 151-164. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3839>
- Putri, K. P. D., Nauli, F. A., & Aziz, A. R. (2023). Hubungan Burnout terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 164-177. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol2.Iss2.896>
- Rachmaningtyas, A. T., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning* pada mahasiswa tahun pertama di masa pandemi covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 34-45. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44691>
- Rifandi, A., & Edwina DS, T. N. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari *Self-Regulated Learning* Pada Santri Putera Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes. <https://ejurnal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/ProsidingPsikologi/article/view/1374>
- Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2021). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia di Masa Pandemi Covid-19. *Edu-sains*, 12(2), 252–258. <https://doi.org/10.15408/es.v12i2.18175>
- Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i2.24847>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). <http://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Sibuea, M. F. L., Sembiring, M. A., Agus, R. T. A., &
- Pertiwi, D. (2022). Pengaruh Kemandirian Belajar (*Self Regulated Learning*) Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Logika Komputer. *Journal of Science and Social Research*, 5(3), 715-721.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Suroso, S., Pratitis, N. T., Cahyanti, R. O., & Sa'idad, F. L. S. I. (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>
- Suyasa, P. T. Y., Uranus, H. C., Pratiwi, O. D., & Wilis, A. P. L. (2024). Identifikasi Faktor Procrastination (Studi Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir), <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/issue/view/719>
- Syukri, M. (2023). Hubungan kemampuan metakognitif, *self-regulated learning*, motivasi instrinsik dengan hasil belajar mahasiswa program studi magister admininstrasi pendidikan fkip universitas tanjungpura. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 15(1), 74-85. <https://doi.org/10.26418/jvip.v15i1.59887>
- Syukur, M., Awaru, A.O.T, & Megawati. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal*, 5(4), 374-380. <http://dx.doi.org/10.52423/jns.v5i4.11923>
- Ummah, T. A. I., & Japar, M. (2024). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dan Efikasi Diri Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/129107/1/Naskah%20Publikasi.pdf>
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh *Self-regulated Learning*, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782-1790.
- Vargas, M. A. P. (2017). *Academic Procrastination: The Case of Mexican Researcher in Psychology*. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), 103-120. <https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>
- Wardani, L. K. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari kontrol diri. Universitas semarang. Skripsi. Diakses dari <https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/F11A/2016/F.111.16.0002/F.111.16.0002-15-File-Komplit-20210305031026.pdf>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*. Vol. 2, Issue 2. <https://doi.org/10.26418/jpp.v2i2.34359>