

Prokrastinasi dalam Kebiasaan Belajar Mahasiswa: Analisis Fenomena, Dampak, dan Upaya Solusi

Trisnawati Hutagalung¹, Yohana Br Sinaga², Al Ikhwan³, Nazwa Arifa⁴, Robema Nainggolan⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Medan, Indonesia

E-mail: trisnahutagalung@unimed.ac.id¹, yohanasinaga53@gmail.com², alikhwangt@gmail.com³

Article History:

Received: 01 Oktober 2025

Revised: 17 Desember 2025

Accepted: 02 Januari 2026

Keywords: *prokrastinasi, kebiasaan belajar, mahasiswa, dampak, solusi*

Abstract: *Prokrastinasi akademik, yang didefinisikan sebagai kecenderungan menunda-nunda tugas akademik secara sengaja, merupakan fenomena universal yang signifikan di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena prokrastinasi dalam kebiasaan belajar mahasiswa, mengidentifikasi dampaknya terhadap kinerja dan kesejahteraan mental, serta merumuskan upaya solusi yang relevan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 51 responden mahasiswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif seperti mean, standar deviasi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik di kalangan responden tergolong tinggi. Dampak yang ditemukan mencakup penurunan motivasi dan prestasi belajar, serta peningkatan stres akademik secara signifikan. Faktor penyebab dominan yang teridentifikasi adalah manajemen waktu yang buruk dan distraksi dari media digital. Penelitian ini menyimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan masalah multifaktorial yang membutuhkan pendekatan holistik, dan kontribusinya adalah memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena ini di era digital serta menawarkan solusi praktis yang berfokus pada regulasi diri dan manajemen waktu.*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik, sebuah perilaku yang melibatkan penundaan tugas-tugas akademis yang penting, telah lama menjadi masalah klasik yang membudaya di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya di kalangan mahasiswa (Fentaw *et al.*, 2022). Fenomena ini tidak hanya terjadi pada tingkat individu, melainkan juga meluas hingga menjadi suatu kebiasaan yang dianggap lazim. Data dari berbagai penelitian menunjukkan prevalensi yang tinggi, menegaskan bahwa prokrastinasi bukanlah anomali, melainkan sebuah norma perilaku yang menantang. Secara global, dilaporkan bahwa sebanyak 70% mahasiswa secara teratur melakukan penundaan (Fentaw *et al.*, 2022). Fenomena ini tidak hanya terjadi pada tingkat individu, melainkan juga meluas hingga

menjadi suatu kebiasaan yang dianggap lazim.

Tuntutan akademik yang diterima oleh para mahasiswa, seperti tenggat waktu tugas, ujian yang menumpuk, dan kewajiban menyelesaikan studi tepat waktu, menciptakan lingkungan yang sarat dengan tekanan. Dalam konteks ini, prokrastinasi sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan tersebut (Steel, 2007). Di Indonesia Penelitian Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo” menunjukkan bahwa 75,5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, sedangkan 24,5% dalam kategori tinggi (Izzati & Nastiti, 2022). Angka-angka ini tidak hanya mencerminkan tantangan individu, tetapi juga mengindikasikan bahwa sistem dan budaya akademik mungkin secara tidak langsung turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku ini.

Alih-alih menghadapi tugas secara langsung, mahasiswa cenderung menunda pekerjaan mereka dan lebih memilih kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan, seperti bersosialisasi atau bermain (Sirois & Pychyl, 2013). Dalam konteks ini, prokrastinasi sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan tersebut. Alih-alih menghadapi tugas secara langsung, mahasiswa cenderung menunda pekerjaan mereka dan lebih memilih kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan, seperti bersosialisasi atau bermain. Perilaku penundaan ini, jika tidak ditangani, dapat berkembang menjadi kebiasaan kronis yang berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis.

LANDASAN TEORI

Prokrastinasi, atau perilaku menunda-nunda, berasal dari bahasa Latin *pro* yang berarti "maju ke depan" dan *crastinus* yang berarti "besok". (Ferrari, 2010). Secara etimologis, prokrastinasi dapat diartikan sebagai tindakan menunda pekerjaan hingga esok hari. Dalam konteks akademik, prokrastinasi didefinisikan secara lebih spesifik sebagai jenis penundaan yang dilakukan pada tugas-tugas formal yang berhubungan dengan kegiatan akademik. Contohnya meliputi menunda penulisan laporan, persiapan ujian, atau penyelesaian tugas akhir.

Definisi yang lebih kompleks diajukan oleh Steel, yang menyatakan bahwa prokrastinasi adalah "menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan meskipun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk" (Steel, 2007). Definisi ini memperlihatkan aspek kesengajaan dalam perilaku menunda dan kesadaran individu akan konsekuensi negatifnya, yang membedakannya dari sekadar ketidaktahuan atau keterlambatan yang tidak disengaja. Prokrastinasi akademik juga dapat dibedakan dari prokrastinasi non-akademik, yang mencakup penundaan tugas di luar area akademik, seperti tugas rumah tangga atau kantor.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu perilaku yang sering dijumpai pada mahasiswa. Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *pro* yang berarti "maju ke depan" dan *crastinus* yang berarti "besok", sehingga dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda pekerjaan hingga waktu berikutnya (Steel, 2007). Dalam ranah akademik, prokrastinasi dipahami sebagai perilaku menunda pelaksanaan tugas akademik yang penting meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif, seperti menurunnya kualitas hasil tugas maupun meningkatnya tekanan psikologis (Akpur, 2020).

Fenomena prokrastinasi telah banyak dijelaskan melalui berbagai perspektif teoretis. Teori regulasi diri (*self-regulation theory*) menjelaskan bahwa penundaan terjadi karena kegagalan individu dalam merencanakan, memonitor, serta mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan akademik (Zimmerman, 2000). Selain itu, teori motivasi seperti *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 1985) menekankan bahwa rendahnya motivasi intrinsik menjadi salah satu penyebab

mahasiswa menunda penyelesaian tugas. Teori self-efficacy yang dikemukakan oleh Bandura (1997) juga menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berhubungan erat dengan perilaku prokrastinasi. Mahasiswa dengan self-efficacy rendah cenderung menunda tugas yang dianggap sulit karena tidak yakin mampu menyelesaikannya dengan baik.

Dalam perkembangannya, prokrastinasi dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu prokrastinasi aktif dan pasif. Prokrastinasi aktif terjadi ketika individu sengaja menunda pekerjaan karena merasa dapat bekerja lebih baik di bawah tekanan tenggat waktu (Chu & Choi, 2005). Sebaliknya, prokrastinasi pasif muncul karena lemahnya regulasi diri, kesulitan mengatur waktu, atau rendahnya motivasi, sehingga penundaan lebih bersifat tidak disengaja (Sari & Jihan, 2020). Perbedaan ini penting karena memberikan penjelasan mengapa sebagian mahasiswa tetap mampu memperoleh hasil akademik yang baik meski sering menunda, sementara sebagian lainnya justru mengalami penurunan prestasi yang signifikan.

Faktor penyebab prokrastinasi dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar. Faktor internal meliputi lemahnya keterampilan manajemen waktu, rendahnya motivasi, perfeksionisme, kecemasan, serta kurangnya kemampuan regulasi diri. Sementara faktor eksternal mencakup distraksi digital, tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial, serta lingkungan belajar yang tidak mendukung (Nabila, 2023). Kedua faktor ini sering berinteraksi sehingga memperkuat kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas.

Dampak prokrastinasi sangat jelas terlihat pada dua aspek utama, yakni prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis. Penundaan membuat mahasiswa mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa sehingga hasilnya tidak maksimal, dan dalam jangka panjang berkontribusi pada penurunan capaian akademik (Sari & Jihan, 2020). Dari sisi psikologis, kebiasaan menunda menimbulkan rasa stres, cemas, dan penyesalan, bahkan dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius apabila terjadi secara berulang (Suseno *et al.*, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran yang jelas dan sistematis mengenai fenomena prokrastinasi dalam kebiasaan belajar mahasiswa. Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis tingkat, dampak, serta faktor-faktor penyebab prokrastinasi berdasarkan data yang dikumpulkan dari sampel responden.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Medan. Mengacu pada instruksi, penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 51 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling*, di mana responden dipilih berdasarkan kemudahan dan ketersediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian. Teknik ini relevan untuk studi deskriptif yang bertujuan untuk menggali fenomena dari kelompok yang mudah dijangkau.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berskala Likert. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik dengan serangkaian pernyataan yang mencerminkan perilaku penundaan tugas, seperti menunda memulai pekerjaan atau menunda hingga mendekati tenggat waktu.¹⁹ Skala Likert memungkinkan responden untuk menunjukkan sejauh mana mereka setuju atau tidak setuju dengan setiap pernyataan, sehingga data yang dikumpulkan dapat dikuantifikasi.

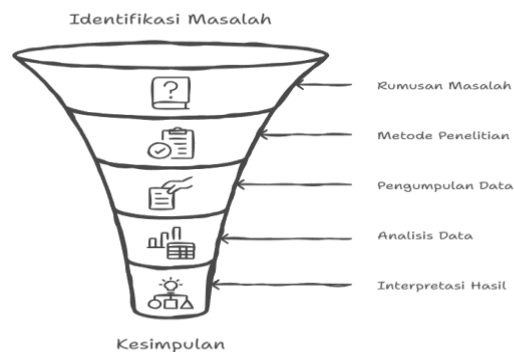
Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Analisis ini meliputi perhitungan mean (rata-rata), standar deviasi, dan persentase untuk setiap indikator prokrastinasi. Data persentase kemudian digunakan untuk mengkategorikan tingkat prokrastinasi responden menjadi kategori "tinggi," "sedang," dan "rendah," yang memberikan gambaran

kuantitatif tentang prevalensi fenomena ini dalam sampel penelitian.

Alur penelitian dilakukan secara sistematis melalui tahapan: (1) perumusan masalah berdasarkan studi literatur, (2) penyusunan dan validasi instrumen, (3) pengumpulan data melalui kuesioner, (4) analisis data menggunakan statistik deskriptif, dan (5) interpretasi hasil dengan membandingkan temuan penelitian sebelumnya serta teori yang relevan.

Proses penelitian ini mengikuti serangkaian tahapan yang sistematis. Penelitian dimulai dengan perumusan masalah berdasarkan studi pustaka dan fenomena yang ada. Selanjutnya, instrumen penelitian dikembangkan dan divalidasi. Tahap pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 51 responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif. Hasil analisis disajikan dan dibahas secara mendalam dengan membandingkannya dengan teori dan penelitian sebelumnya. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan dan perumusan saran berdasarkan temuan penelitian.

Diagram Alir Penelitian Prokrastinasi Akademik Mahasiswa



Gambar 1. Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data dari 51 responden, temuan menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena yang sangat umum di kalangan mahasiswa. Prevalensi perilaku prokrastinasi terdistribusi dalam berbagai indikator, dengan tingkat persetujuan (jawaban "Setuju" dan "Sangat Setuju") sebagai berikut:

Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden cenderung menunda tugas hingga mendekati batas waktu (27,4%), jarang menyusun jadwal belajar (25,5%), serta hanya dapat fokus saat menghadapi tekanan deadline (23,5%).

Tabel 1. Intreprestasi Data Melalui data Kuantitatif

Indikator Perilaku Prokrastinasi	Persentase Persetujuan
Sering menunda tugas walaupun punya waktu luang.	15.7%
Cenderung mulai mengerjakan tugas ketika sudah mendekati batas waktu.	27.4%
Lebih memilih melakukan kegiatan lain (misalnya main HP/menonton) daripada segera mengerjakan tugas.	15.7%
Jarang menyusun jadwal belajar secara teratur.	25.5%
Lebih sering belajar menjelang ujian atau deadline tugas.	25.5%
Bisa fokus belajar hanya jika ada tekanan waktu (deadline sudah dekat).	23.5%

Temuan penelitian menegaskan bahwa prokrastinasi memiliki dampak yang merugikan. Salah satu dampak paling mencolok adalah pada prestasi akademik. Sebanyak 58.8% responden merasa hasil tugas mereka kurang maksimal karena dikerjakan terburu-buru. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan korelasi negatif antara prokrastinasi dan capaian akademik. Meskipun demikian, penting untuk membahas kompleksitas hubungan antara prokrastinasi dan IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). Penelitian ini menemukan bahwa prokrastinasi cenderung berkorelasi negatif dengan prestasi belajar secara umum, namun hubungan ini tidak selalu tercermin secara signifikan pada IPK, yang sejalan dengan temuan penelitian di Universitas Sam Ratulangi. Hal ini dapat dijelaskan dengan adanya perbedaan antara prokrastinasi "aktif" dan "pasif". Prokrastinator aktif, yang menunda pekerjaan dengan sengaja untuk memanfaatkan tekanan tenggat waktu, mungkin masih dapat menghasilkan IPK yang baik. Sementara itu, prokrastinator pasif, yang menunda karena kurangnya motivasi dan regulasi diri, cenderung mengalami penurunan prestasi yang lebih drastis. Fenomena ini menunjukkan bahwa IPK mungkin tidak sepenuhnya menangkap dampak prokrastinasi karena adanya mekanisme kompensasi atau strategi yang digunakan oleh mahasiswa tertentu.

Dampak lain yang tak kalah penting adalah **Stres akademik**. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat prokrastinasi dan stres yang dialami mahasiswa. Sebanyak 60.8% responden menyatakan mereka sering merasa stres karena tugas menumpuk akibat ditunda. Penundaan tugas secara terus-menerus menciptakan rasa cemas dan tekanan mental yang intens saat tenggat waktu mendekat. Hal ini memicu siklus umpan balik yang merusak: prokrastinasi, yang bisa jadi merupakan cara untuk menghindari stres, pada akhirnya malah menjadi sumber stres yang lebih besar. Selain itu, sebanyak 58.8% responden merasa kebiasaan menunda tugas berpengaruh pada nilai akademik mereka, dan 41.2% mengaku menyesal setelah menunda tugas tetapi sering mengulanginya lagi.

Berdasarkan analisis, faktor penyebab yang paling dominan dalam memicu prokrastinasi di kalangan responden adalah manajemen waktu yang buruk dan distraksi digital. Meskipun 64.7% responden menyatakan bahwa mereka berusaha membuat jadwal belajar agar tidak menunda tugas, banyak yang mengakui bahwa mereka kesulitan dalam mengatur prioritas dan jadwal, yang menyebabkan tugas menumpuk dan akhirnya ditunda. Kondisi ini diperparah oleh ketersediaan distraksi digital yang mudah diakses, seperti media sosial, permainan daring, dan konten hiburan lainnya.

Dua faktor ini memiliki hubungan yang saling menguatkan. Ketika seorang mahasiswa memiliki manajemen waktu yang lemah, mereka menjadi lebih rentan terhadap godaan digital. Sebaliknya, penggunaan media digital yang tidak terkontrol akan semakin mengikis kemampuan manajemen waktu dan konsentrasi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukanlah sekadar masalah "malas"¹³, melainkan sebuah masalah regulasi diri yang kompleks, di mana individu gagal untuk mengendalikan perilaku dan lingkungannya untuk mencapai tujuan akademik.

Upaya Solusi Yang Relevan

Berdasarkan temuan dan analisis, upaya solusi untuk mengatasi prokrastinasi harus berfokus pada pengembangan keterampilan praktis dan perubahan pola pikir.

1. **Pelatihan Manajemen Waktu:** Mahasiswa perlu dibekali dengan strategi manajemen waktu yang efektif. Teknik-teknik seperti pembuatan daftar prioritas menggunakan matriks Eisenhower dan penyusunan jadwal harian yang realistis dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi tugas-tugas yang paling mendesak dan penting. (Steel, 2007) menegaskan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan regulasi diri, salah satunya terkait dengan

- lemahnya keterampilan mengatur waktu. Oleh karena itu, mahasiswa perlu diberikan pelatihan manajemen waktu, misalnya melalui penyusunan prioritas tugas dan penggunaan jadwal harian. (Suseno *et al.*, 2020) juga menunjukkan bahwa keterampilan mengelola waktu dapat menurunkan kecenderungan menunda tugas, khususnya pada mahasiswa dengan aktivitas akademik yang padat.
2. Penerapan Teknik Regulasi Diri: Inti dari mengatasi prokrastinasi adalah meningkatkan kemampuan regulasi diri. Teknik Pomodoro, yang melibatkan fokus bekerja selama 25 menit diikuti dengan istirahat 5 menit, terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan mencegah kelelahan mental. Teknik 5 Menit, yang menyarankan untuk berkomitmen pada tugas hanya selama lima menit, juga dapat membantu mengatasi kesulitan dalam memulai pekerjaan. (Zimmerman, 2000) dalam self-regulation theory menyatakan bahwa kemampuan mengatur perilaku belajar sangat penting untuk menghindari penundaan. Intervensi yang menekankan strategi regulasi diri, seperti self-monitoring dan goal setting, dapat membantu mahasiswa lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Yerdelen & Akman, 2016) yang menemukan hubungan signifikan antara self-regulation dengan rendahnya perilaku prokrastinasi.
 3. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Kondusif: Lingkungan yang mendukung sangat penting untuk produktivitas. Mahasiswa harus berusaha menciptakan ruang belajar yang rapi, tenang, dan bebas dari distraksi. Mematikan notifikasi ponsel dan menutup tab yang tidak perlu di komputer dapat secara signifikan mengurangi godaan untuk menunda. Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, menekankan bahwa lingkungan belajar yang penuh distraksi, khususnya media digital, memperkuat perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk menciptakan ruang belajar yang bebas gangguan, seperti dengan mematikan notifikasi ponsel atau menggunakan aplikasi pengendali waktu (website blocker).
 4. Menjaga Kesejahteraan Fisik dan Mental: Kesejahteraan fisik dan mental adalah fondasi dari produktivitas. Mahasiswa perlu memastikan mereka mendapatkan tidur yang cukup, mengonsumsi makanan bergizi, dan berolahraga secara teratur untuk menjaga stamina dan fokus. Jika stres atau kecemasan mulai meningkat, mencari dukungan dari teman, keluarga, atau konselor kampus juga merupakan langkah yang krusial. Menurut (Deci & Ryan, 1985) dalam Self-Determination Theory, motivasi intrinsik yang rendah dapat memicu penundaan akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk membangun dorongan internal dengan cara menghubungkan tugas akademik dengan tujuan pribadi dan profesional mereka. (Puspita & Kumalasari, 2022) menambahkan bahwa dukungan emosional dari lingkungan sosial maupun konseling kampus dapat membantu mahasiswa mengatasi stres yang muncul akibat penundaan tugas.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberitahu sekaligus menegaskan bahwa prokrastinasi dalam kebiasaan belajar mahasiswa merupakan fenomena yang meluas dan memiliki tingkat prevalensi yang tinggi. Perilaku ini bukan hanya sekadar masalah penundaan, melainkan suatu tantangan multifaktorial yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal seperti manajemen waktu yang buruk dan regulasi diri yang rendah, serta faktor eksternal seperti tekanan sosial dan distraksi digital. Dampak dari prokrastinasi tentunya sangat nyata, terwujud dalam penurunan motivasi, prestasi akademik, serta peningkatan stres dan gangguan kesehatan mental, yang lebih buruk lagi adalah tindakan yang disebut kebiasaan ini akan tergerus hingga lintas generasi.

Kontribusi penelitian ini tentunya untuk memberikan pemahaman yang lebih bernuansa tentang fenomena prokrastinasi di kalangan mahasiswa Indonesia. Selain mengonfirmasi temuan umum tentang prevalensinya, penelitian ini juga menganalisis temuan-temuan yang tampaknya kontradiktif mengenai hubungan prokrastinasi dengan IPK, dengan menjelaskan bahwa IPK tidak selalu menjadi satu-satunya indikator yang valid untuk mengukur dampak prokrastinasi. Hal ini menggarisbawahi pentingnya melihat prokrastinasi sebagai kegagalan dalam regulasi diri, yang membutuhkan intervensi yang lebih spesifik daripada hanya berfokus pada hasil akademik. Upaya solusi yang disajikan, yang menekankan pada manajemen waktu, regulasi diri, dan penciptaan lingkungan yang mendukung, menawarkan kerangka kerja praktis bagi mahasiswa dan institusi.

DAFTAR REFERENSI

- Akpur, U. (2020). Critical, reflective, creative thinking and their reflections on academic achievement. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100683. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100683>
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Fentaw, N., Abebe, S. M., & Argaw, M. (2022). Academic procrastination behavior among public university students. *Education Research International*, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating: The no regrets guide to getting it done*. John Wiley & Sons.
- Izzati, R., & Nastiti, D. (2022). Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University of Muhammadiyah Sidoarjo. *Indonesian Journal of Educations Methods Development*, 19, 1–6. <https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i.659>
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Puspita, R., & Kumalasari, D. (2022). Dampak prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 31(2), 145–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jpp.312.145>
- Sari, D. P., & Jihan, A. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari regulasi diri dan motivasi berprestasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 6(1), 55–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jpkk.v6i1.12345>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- 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>
- Suseno, M. N., Lestari, P. D., & Pratiwi, R. (2020). Hubungan keterampilan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 6(2), 98–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jpkk.v6i2.15021>

- Yerdelen, S., & Akman, E. (2016). Self-regulated learning and procrastination: Exploring the role of academic self-efficacy and self-regulation. *Journal of Education and Learning*, 5(3), 65–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.5539/jel.v5n3p67>
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective* (& M. Z. M. Boekaerts, P. R. Pintrich (ed.)). Academic Press.