



---

## Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ditinjau dari Motivasi Belajar dan Self-Management

Riyan Prasetyo<sup>1</sup>, Dearly<sup>2</sup>

<sup>1</sup>[prasetyoriyan76@gmail.com](mailto:prasetyoriyan76@gmail.com) <sup>2</sup>[dearly@mercubuana.ac.id](mailto:dearly@mercubuana.ac.id)

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana

---

### Abstrak

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka, terutama dalam hal akademis. Pada kenyataannya, mahasiswa yang kurang mampu menghadapi hambatan dan kesulitan dalam mengerjakan tugas biasanya akan melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik. Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh motivasi belajar dan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana. Sebanyak 582 responden mahasiswa yang merupakan mahasiswa/i aktif di Universitas Mercu Buana dijangkau menggunakan metode *accidental sampling*. Terdapat 3 alat ukur yang digunakan yaitu *Academic Procrastination Short Form*, *Motivated Strategies For Learning Questionnaire*, dan *Self Control And Self-Management Scale*. Data dianalisis menggunakan teknik regresi berganda dengan bantuan program SPSS versi 22. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan motivasi belajar dan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Mercu Buana, baik secara parsial maupun secara simultan/bersama-sama. Pada hasil pengujian secara parsial, motivasi belajar berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Mercu Buana dan berkontribusi sebesar 5%. Selain itu, *self-management* berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Mercu Buana dan berkontribusi sebesar 3,1%. Penelitian berimplikasi pada pentingnya kajian lebih lanjut mengenai dampak positif prokrastinasi akademik bila disertai motivasi yang kuat dan *self-management* yang baik.

**Kata Kunci :** Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, dan *Self-management*

### Abstract

*Students face various challenges in their lives, especially in terms of academics. In reality, students who are less able to deal with obstacles and difficulties in doing assignments will usually procrastinate or academic procrastination. This correlational quantitative research aims to examine the influence of learning motivation and self-management on academic procrastination in Mercu Buana University students. A total of 582 student respondents who are active students at Mercu Buana University were netted using the accidental sampling method. There are 3 measuring instruments used, namely Academic Procrastination Short Form, Motivated Strategies For Learning Questionnaire, and Self Control And Self-Management Scale. The results of hypothesis testing show that there is a positive and significant effect of learning motivation and self-management on student academic procrastination at Mercu Buana University, both partially and simultaneously. In partial test results, learning motivation has a positive effect on the academic procrastination of Mercu Buana University students and contributes 5%. In addition, self-management has a positive effect on the academic procrastination of Mercu Buana University students and contributes 3.1%. The*



---

*research has implications for the importance of further studies on the positive impact of academic procrastination when accompanied by strong motivation and good self-management.*

**Keywords :** *Academic procrastination, Learning motivation, and Self-management.*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari fase perkembangan awal dewasa, dengan rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun. Sebuah indikator penting untuk menentukan kematangan individu adalah kemampuannya untuk bertanggung jawab atas diri sendiri (Santrock, 2012). Pada tahapan perkembangan dewasa awal, individu sudah mampu untuk berpikir lebih baik dan bijak, berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak, mampu membuat kesimpulan dari suatu peristiwa yang terjadi pada dirinya, serta mampu memikirkan sesuatu kemungkinan yang akan terjadi sebelum melakukan hal tersebut. Meskipun begitu, mahasiswa pasti akan menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka, terutama dalam hal akademis. Mahasiswa yang kurang mampu menghadapi hambatan dan kesulitan dalam mengerjakan tugas biasanya akan melakukan penundaan (Pranoto & Affandi, 2023). Hal ini seringkali menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas mereka. Proses keterlambatan dan penundaan pengerjaan tugas kuliah oleh mahasiswa dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Fakta menunjukkan prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh mahasiswa. Jannah & Muis (2014) menemukan dalam hasil penelitiannya bahwa 84% dari mahasiswa terlibat dalam prokrastinasi pada tingkat sedang hingga tinggi. Andhika (2020) juga memperoleh gambaran 60% mahasiswa menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Kedua penelitian ini mendorong penulis untuk melakukan survey awal terhadap 48 mahasiswa di Universitas Mercu Buana Jakarta, dan didapatkan hasil sebanyak 62,5% mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut semakin memperkuat fenomena banyaknya prokrastinasi akademik dilakukan oleh mahasiswa.

McCloskey (2011) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas yang terkait dengan proses pembelajaran dalam konteks lingkungan akademik. Penundaan ini bukanlah kejadian yang bersifat acak, melainkan dilakukan dengan sengaja dan seringkali disertai dengan alasan tertentu. Dampak dari prokrastinasi akademik melibatkan penurunan nilai dan kesulitan menghadapi tugas-tugas akademik lainnya. Selain itu, peserta didik juga dapat mengalami perasaan cemas, gelisah, takut, panik, sedih, kesulitan tidur, sakit kepala, detak jantung yang meningkat, serta terus-menerus menilai diri mereka sebagai orang yang gagal (Indrawati *et al.*, 2022).

Jannah & Muis (2014) menyatakan bahwa dampak negatif dari prokrastinasi akademik mencakup ketakutan akan kegagalan, penolakan terhadap tugas dan sikap malas, tingkat kecemasan yang tinggi, penghinaan terhadap diri sendiri, tingkat toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan, pendekatan tugas yang kurang efektif, kurangnya ketegasan dalam pernyataan, konflik dengan orang lain, serta tingkat stres dan kelelahan.

Chu dan Choi (2005) mengemukakan bahwa tidak semua perilaku prokrastinasi berdampak negatif. Chu dan Choi (2005) memberikan perspektif alternatif mengenai



prokrastinasi, yaitu prokrastinasi pasif dan prokrastinasi aktif. Prokrastinasi pasif adalah penundaan pada tugas yang dilakukan pada menit-menit terakhir karena ketidakmampuan dalam membuat keputusan untuk bertindak tepat waktu. Sedangkan prokrastinasi aktif adalah penundaan pengerjaan tugas yang dilakukan secara disengaja, individu yang menunda tersebut menggunakan motivasi yang kuat di bawah tekanan waktu dan mereka mampu menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu berakhir serta memperoleh hasil tugas yang memuaskan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik berasal dari kondisi internal seperti kondisi fisik (kelelahan) dan kondisi psikologis (rasa malas, sifat perfeksionis, takut akan gagal, dan tingkat efikasi diri yang rendah). Hal ini sejalan dengan Rusniyanti (2021) yang menyebutkan bahwa rendahnya motivasi belajar sering kali disebabkan oleh tingginya tingkat malas. Lebih lanjut, motivasi belajar menurut Pintrich (1990) mencakup aktivitas fisik dan mental, aktivitas fisik memerlukan usaha dan ketekunan, sedangkan aktivitas mental memerlukan kegiatan kognitif dalam perencanaan, pengulangan, organisasi, pembuatan keputusan, dan pemecahan masalah. Sedangkan, faktor eksternal yang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi melibatkan keterbatasan alat, kurangnya informasi tentang tugas, jumlah tugas yang banyak, dan kenyamanan tempat kerja yang kurang memadai (Ferarri *et al.*, 1995). Ardini (2017) juga menyatakan bahwa *self-management* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik. *Self-management* merupakan suatu strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan individu, yang melibatkan langkah-langkah pemantauan diri (*self-monitoring*), mengevaluasi diri (*self-evaluating*), dan pemberian hukuman atau penghargaan pada diri sendiri (*self-reinforcement*) (Mezo, 2009). Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen diri yang kurang baik kemungkinan besar akan mengalami dampak serius pada pelaksanaan dan penyelesaian tugas-tugas akademik mereka (Siregar *et al.*, 2022).

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu mengenai motivasi belajar dan *self-management* yang dilakukan oleh Nur'aini & Djamhoer (2020), Jin Kuan Kok (2016), Siregar *et al.*, (2022), Ardini (2017) peneliti ingin mengetahui pengaruh motivasi belajar dan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Jakarta. Sejalan dengan bukti-bukti ilmiah menunjukkan bahwa motivasi belajar dan *self-management* secara terpisah memiliki korelasi/pengaruh dengan prokrastinasi akademik. Namun, sepanjang pengetahuan peneliti, belum ditemukan adanya penelitian yang mengkaji kedua variabel motivasi belajar dan *self-management* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi yang ditunjukkan melalui mahasiswa/i aktif reguler 1 Universitas Mercu Buana, Meruya. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik *non-probability sampling* yang dilakukan dengan cara *accidental sampling*. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan tiga instrumen penelitian. Pada skala prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Procrastination Short Form* dari McCloskey (2011). Lalu, untuk skala motivasi belajar menggunakan *Motivated Strategies For Learning Questionnaire*



hasil pengembangan dari Pintrich (2004) & Shia (1999). Kemudian, *self-management* menggunakan *Self Control And Self-Management Scale* dari Mezo (2009). Selanjutnya melalui uji pilot kepada 150 responden, dilakukan analisis psikometrik dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), analisis item dan perhitungan reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Semua item pada alat ukur prokrastinasi akademik dinyatakan valid dengan *loading factor* di atas 0,3 dan reliabel dengan Alpha Cronbach sebesar 0.879; alat ukur *self-management* juga seluruhnya valid dan reliabel dengan Alpha Cronbach 0.821. Untuk alat ukur motivasi belajar dinyatakan reliabel dengan Alpha Cronbach 0.910. Dari 30 item terdapat 5 item yang tidak valid (*loading factor* < 0.3), sehingga 25 item yang digunakan dalam pengambilan data.

Analisis ini dilakukan untuk menguji tiga hipotesis, yaitu pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik (H1), pengaruh *self-management* terhadap prokrastinasi akademik (H2), dan pengaruh motivasi belajar dan *self-management* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik (H3). Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda, uji hipotesis parsial (uji t), uji hipotesis simultan (uji f) dan koefisien determinasi (R<sup>2</sup>). Analisis regresi dilakukan setelah melewati tahap terpenuhinya uji asumsi klasik. Uji normalitas ketiga variabel penelitian menunjukkan data berdistribusi normal. Kedua variabel motivasi belajar dan *self-management* memiliki hubungan yang linier dengan prokrastinasi akademik, serta tidak terjadi gejala heterokedastisitas maupun multikoleniaritas.

## HASIL

Berdasarkan data demografi 582 responden penelitian, diperoleh gambaran mahasiswa berjenis kelamin perempuan mendominasi penelitian sebanyak 451 responden (77.5%) dan mahasiswa laki-laki sebanyak 131 responden (22.5%). Mayoritas responden berusia 18 - 21 tahun (74.9%) dan paling banyak berada pada semester 7 (44%), paling banyak responden berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis (25.8%) dan yang paling sedikit berasal dari Fakultas Teknik (11.3%), dan sebagian besar responden mengikuti organisasi di kampus sebanyak (65.1%).

Tabel 1

### Kategorisasi Empirik Variabel Prokrastinasi Akademik

Kategori	Range	F	P
Rendah	$X < 11$	101	17.4%
Sedang	$11 \mid X \mid 21$	252	43.3%
Tinggi	$X > 21$	229	39.3%

Dari tabel 1 kategorisasi variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa skor paling banyak pada kategori sedang yaitu 252 responden melalui persentase 43.3%. Artinya kebanyakan responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang.



**Tabel 2**

**Kategorisasi Empirik Variabel Motivasi Belajar**

Kategori	Range	`F	P
Rendah	$X < 95$	89	15.3%
Sedang	$95   X   111$	388	66.7%
Tinggi	$X > 111$	105	18%

Dari tabel 2 kategorisasi variabel motivasi belajar menunjukkan bahwa skor paling banyak pada kategori sedang yaitu 388 responden melalui persentase 66.7%. Artinya kebanyakan responden memiliki tingkat motivasi belajar yang sedang.

**Tabel 3**

**Kategorisasi Empirik Variabel *Self-management***

Kategori	Range	`F	P
Rendah	$X < 43$	81	13.9%
Sedang	$43   X   69$	329	54.5%
Tinggi	$X > 69$	172	28.6%

Dari tabel 3 kategorisasi variabel *self-management* menunjukkan bahwa skor paling banyak pada kategori sedang yaitu 329 responden melalui persentase 54.5%. Artinya kebanyakan responden memiliki tingkat *self-management* yang sedang

**Tabel 2**

**Hasil Uji Hipotesa**

Hipotesis	t/f	P	R Square
H1	3.924	0.000	5%
H2	2.005	0.045	3,1%
H3	17.241	0.000	5,6%

Hasil hipotesa pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai  $t = 3.924$ ,  $(p)=0.000$ . Nilai  $(p)$  yang dihasilkan signifikan karena  $(p)<0.05$ . Nilai  $t$  yang positif mengindikasikan bahwa pengaruh yang terjadi bernilai positif, artinya apabila motivasi belajar meningkat justru akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik. Selanjutnya, hasil hipotesa kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-management* belajar terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai  $t = 2.005$ ,  $(p)=0.000$ . Nilai  $(p)$  yang dihasilkan signifikan karena  $(p)<0.05$ . Nilai  $t$  yang positif mengindikasikan bahwa pengaruh yang terjadi bernilai positif, artinya apabila *self-management*



meningkat justru akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik. Kemudian, hasil hipotesa ketiga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh motivasi belajar dan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai  $f = 17.241$ ,  $(p) = 0.000$ . Nilai  $(p)$  yang dihasilkan signifikan karena  $(p) < 0.05$ . Nilai  $F$  yang positif mengindikasikan bahwa pengaruh yang terjadi bernilai positif, artinya apabila motivasi belajar dan *self-management* meningkatkan justru akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini hasil kategorisasi norma hipotetik skor variabel yang didapatkan peneliti yaitu mayoritas responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal ini juga berkaitan dengan subjek penelitian, yang dimana responden penelitian ini terpusat pada mahasiswa akhir semester 7 & 9. Lalu, pada kategorisasi mean dalam data demografi status semester juga mendapatkan hasil bahwa mahasiswa semester 9 mempunyai mean prokrastinasi akademik paling tinggi dibandingkan dengan semester lainnya.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil pengambilan data terhadap 582 responden mahasiswa, pada hipotesis pertama dapat diterima dikarenakan terdapat pengaruh positif dan signifikan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik, dan berkontribusi sebesar 5% dilihat melalui uji koefisien determinasi, dan nilai signifikan sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Dengan kata lain, semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa akan meningkatkan prokrastinasi akademik. Chu & Choi (2005) mengemukakan bahwa perilaku prokrastinasi bisa diinterpretasikan sebagai perilaku positif dan disebut sebagai prokrastinasi aktif. Prokrastinasi aktif adalah praktik menunda pengerjaan tugas dengan sengaja, menggunakan motivasi yang tinggi ketika berada di bawah tekanan waktu, dan berhasil menyelesaikan tugas sebelum batas waktu, menghasilkan hasil yang memuaskan (Chun Chu & Choi, 2005). Lebih lanjut, McCloskey (2011) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik tidak bersifat kebetulan, melainkan merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja dan sering kali disertai alasan tertentu, seperti upaya untuk mencapai hasil nilai yang memuaskan.

Selanjutnya, pada hipotesis kedua dapat diterima berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana uji hipotesis antara variabel *self-management* terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan nilai pengaruh sebesar 3.1% dilihat melalui uji koefisien determinasi, dan nilai signifikan sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Dapat diartikan terdapat pengaruh yang positif *self-management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-management* mahasiswa akan meningkatkan prokrastinasi akademik. Dalam bidang psikologi, individu yang kerap menunda-nunda biasanya menganggap bahwa mereka memerlukan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan tugas tertentu. Walaupun anggapan tersebut mungkin memiliki kebenaran, kecenderungan untuk menunda sebenarnya berkaitan dengan cara pandang individu terhadap pekerjaan tersebut. Jika individu memiliki *self-management* yang tinggi namun memiliki perasaan cemas dan merasa tidak bisa menyelesaikan dengan sempurna akan berakibat pada timbulnya prokrastinasi akademik (Katyusha, 2023).

Kemudian pada hipotesis ketiga dapat diterima karena berdasarkan uji signifikan (Uji  $F$ ) yang dilakukan untuk menunjukkan hipotesis apakah variabel independen yaitu motivasi belajar dan *self-management* secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen prokrastinasi akademik. Hasil uji tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan antara motivasi belajar dan *self-management* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik



---

pada mahasiswa Universitas Mercu Buana sebesar 5.6% dilihat melalui uji koefisien determinasi dan sisanya 94.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini sesuai pernyataan Ferarri *et al.*, (1995) yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan salah satu faktor dari prokrastinasi akademik. Selanjutnya Ardini (2017) juga mengatakan bahwa *self-management* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi. Sejalan dengan faktor penyebab munculnya prokrastinasi akademik, McCloskey (2011) juga menjelaskan bahwa individu yang cenderung prokrastinasi memiliki kecenderungan menyukai tekanan waktu, sengaja menunda-nunda pekerjaan, dengan sengaja memenuhi tenggat waktu, dan merasa puas dengan hasil yang diperoleh. Chu dan Choi (2005) mempertegas kembali bahwa prokrastinasi akademik terbagi menjadi 2 yaitu, prokrastinasi pasif dan prokrastinasi aktif. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi dan juga *self-management* yang tinggi memiliki kemungkinan juga melakukan prokrastinasi akademik, tetapi dalam hal yang positif, dikarenakan individu yang menunda tersebut menggunakan motivasi yang kuat di bawah tekanan waktu dan mereka mampu menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu berakhir serta memperoleh hasil tugas yang memuaskan.

Selanjutnya, responden didominasi oleh mahasiswa yang mempunyai kegiatan organisasi di kampus, yang dimana hal ini berkaitan juga pada mean status kegiatan mahasiswa yang mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi mempunyai mean prokrastinasi akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi di kampus. Hal ini sejalan dengan penelitian Haryanti & Santoso (2020) yang menyatakan bahwa terdapat kecenderungan yang tinggi dari mahasiswa yang mengikuti organisasi di kampus terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian, mahasiswa dengan semester yang lebih tinggi juga menunjukkan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi pula. Hal ini sejalan dengan pernyataan Syukur *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang banyak melakukan prokrastinasi adalah mahasiswa tingkat akhir.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang disajikan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah hipotesa pertama diterima karena terdapat pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik, hipotesa kedua diterima karena terdapat pengaruh *self-management* terhadap prokrastinasi akademik, dan hipotesa ketiga diterima karena terdapat pengaruh motivasi belajar dan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan



- 
- Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 510–520. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4469>
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Ferrari, J. R., Johnson., & W. G. McCown. 1995. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment (pp. 137-167). New York: Plenum Press
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 41–47.
- Indrawati, M. Y., Pedhu, Y., Studi, P., & Pendidikan, F. (2022). *Santo Fransiskus Ii Jakarta*. 20(2), 151–164.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Katyusha. W (2023). Procrastination, Kebiasaan Suka Menunda-nunda Pekerjaan. Hellosehat. 20 Juli 2023
- Kok, J. K., Tunku, U., & Rahman, A. (2016). the Relationships Between Procrastination and Motivational Aspects of Self-Regulation. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 30(1), 30–39. <https://spaj.ukm.my/ppppm/jpm/article/view/204>
- Latif, S., Pandang, A., & Rusniyanti. (2021). Analisis Motivasi Belajar Rendah Siswa Selama Masa Pandemi dan Penanganannya ( Studi Kasus di SMA Negeri 8 Makassar). *Pinisi Journal Of Education*, 3, 1–16. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25330>
- Mawardi Siregar, S. F. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Research & Learning in Primary Education*, 403 - 409.
- McCloskey, J. D. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination (Master’s thesis). Retrieved from ProQuest, UMI Dissertations Publishing. (1506326).
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 83–93. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9104-2>
- Nur’aini, F. R., & Djamhoer, T. D. (2020). Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 817–822.
- Pintrich, P. R., & Groot, E. V. De. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.
- Pranoto, S. A., & Affandi, G. R. (2023). Overview of Academic Procrastination of Students Working on Thesis at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Journal of Islamic and*



*Muhammadiyah Studies*, 4, 1–8. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1558>

Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* Jilid I. (B. Widyasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.

Shia, R. M. (1998). *Academics Intrinsic and Extrinsic Motivation and Metacognition: Assessing Academic Intrinsic Motivation: A look at student goals and personal strategy*. Thesis Wheeling Jesuit University, West Virginia

Syukur, M., & Awaru, O. T., & Megawati (2020). FENOMENA PROKRASTINASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA. *Jurnal Neo Societal*; Vol. 5; No. 4; E-ISSN: 2503-359X; Hal. 374-380