



## Pengaruh Regulasi Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja

Iin Sarah Nabila✉, Dwi Nastiti

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia

✉ [iinsarah@gmail.com](mailto:iinsarah@gmail.com)

Submitted: 24-08-2023

Accepted: 22-12-2023

Published: 24-12-2023

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of self-regulation and self-efficacy on academic procrastination in working Muhammadiyah Sidoarjo University students. This study uses correlational quantitative methods. The population in this study amounted to 2,708 students with a sample of 310 students of Muhammadiyah Sidoarjo University who worked based on the Isaac and Michael table with an error rate of 5%. The sampling technique used was simple random sampling. Data collection in this study used an academic procrastination scale, a self-regulation scale, and a self-efficacy scale. The data analysis technique in this study used multiple regression analysis techniques assisted by the JASP statistical program version 16 for windows. The results showed that self-regulation and self-efficacy can affect academic procrastination with a value of  $F = 71.705$  and a significance of  $0.001$  ( $p < 0.05$ ), meaning that there is a significant influence between self-regulation and self-efficacy on academic procrastination in working Muhammadiyah Sidoarjo University students. For further research, you can use subjects with a wider scope that are not within the scope of just one university in order to obtain more representative results.*

**Keywords:** Self Regulation, Self-Efficacy, Academic Procrastination, College Students who Work

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 2.708 mahasiswa dengan sampel sebanyak 310 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Teknik sampling yang digunakan yaitu simple random sampling. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri, dan skala efikasi diri. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda (multiple regression analysis) dibantu dengan program statistik JASP versi 16 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dan efikasi diri dapat memengaruhi prokrastinasi akademik dengan nilai  $F = 71.705$  dan signifikansi sebesar  $0,001$  ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan subjek dengan cakupan yang lebih luas yang dimana tidak dalam lingkup satu universitas saja agar memperoleh hasil yang lebih representatif.

**Kata Kunci:** Regulasi Diri, Efikasi Diri, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa yang Bekerja



## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah lembaga yang mengajarkan pengetahuan secara komprehensif dan juga menjadikan individu memiliki wawasan yang luas (Wulandari et al., 2021). Tujuan dari pendidikan adalah adanya proses perubahan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik seseorang atau kelompok dan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Kulsum, 2021). Untuk menjadi individu yang berdikari, berdaya cipta, kuat dan berharga tidaklah mudah, banyak tahapan yang perlu dilalui. Djamarah menyatakan mengerjakan tugas akademik adalah kewajiban yang perlu dilalui baik pelajar maupun mahasiswa selama menggali ilmu di lembaga pendidikan formal (Burhan & Herman, 2019).

Mahasiswa merupakan masa yang berada di tengah-tengah transisi menuju fase kedewasaan, pada episode ini mahasiswa bertanggung jawab atas perkembangan dan kehidupan mereka saat beranjak menjadi dewasa (Yazidsyah & Harahap, 2023). Mahasiswa tidak hanya disibukkan dengan masalah akademik tapi ada juga yang melakukan kegiatan di luar tugas akademiknya secara berkelanjutan dan produktif, salah satunya dengan bekerja (Indriyani & Handayani, 2018). Dudija mendefinisikan mahasiswa yang bekerja ialah individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi juga aktif menjalankan usaha atau bekerja guna mendapatkan penghasilan sehingga dapat dinikmati oleh mahasiswa tersebut (Orpina & Prahara, 2019). Perna memperkirakan rata-rata mahasiswa yang bekerja menggunakan 20-34 jam per minggu untuk bekerja. Waktu adalah sumber daya yang terbatas. Banyaknya waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk bekerja, maka sedikit pula waktu yang dimiliki untuk kesempatan yang lain (Rossmann & Trolan, 2019). Akibatnya, banyak pekerjaan yang tertunda, baik itu dalam hal pekerjaan akademik (belajar dan mengerjakan tugas) dan non akademik (bekerja) (Saputra & Prahara, 2020). Muyana mengatakan sengaja menunda kegiatan akademik yang diinginkan meskipun individu mengetahui bahwa penundaan dapat memberikan dampak yang negatif disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik (E. T. Handayani et al., 2021).

Menurut Ferrari, prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda perilaku pada tugas yang sifatnya formal seperti mengerjakan tugas, membaca buku, atau mengingat sesuatu. Individu yang melakukan penundaan dengan alasan yang irasional, walaupun sebenarnya individu tersebut mampu untuk mengerjakan sesuai waktu yang telah ditetapkan disebut dengan istilah prokrastinator (Tresnawati & Naqiyah, 2020). Permasalahan utama perguruan tinggi ialah prokrastinasi akademik hingga menjadi hal yang harus diperhatikan khususnya dalam dunia pendidikan. Dalam jangka panjang, pembiaran terhadap perilaku prokrastinasi akademik menjadikan individu yang tidak jujur dalam menyelesaikan tugas akademik yang dikerjakannya (Maharani, 2022).

Beberapa penelitian di Indonesia terkait dengan fenomena prokrastinasi akademik. Tingkat prokrastinasi akademik pada 249 mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan 24,5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik kategori tinggi. Penelitian prokrastinasi akademik lain pada 96 mahasiswa yang bekerja sebagai Personel Polda Kalimantan Timur menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik pada kategori tinggi sebesar 34,4% (Kurniawan & Rahayu, 2022). Mahasiswa yang tidak bekerja memiliki tingkat lelah cenderung lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang bekerja. Ketidakkampuan mahasiswa mengatur waktu kuliah dan bekerja menjadikan mahasiswa mengalami beban emosional (Hamadi et al., 2018). Kuliah sambil bekerja dapat menimbulkan perubahan dalam aktivitas yang menjadikan mahasiswa tidak fokus ketika perkuliahan, motivasi kuliah menurun, tidak masuk kelas hingga melakukan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas (Rahmanillah & Qomariyah, 2018). Terlepas dari peran mahasiswa berkuliah atau bekerja, mahasiswa harus bertanggung jawab terhadap komitmen dari kedua aktivitas tersebut (Orpina & Prahara, 2019).

Ferrari mengemukakan 4 aspek perilaku prokrastinasi akademik, yaitu 1) Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang mana prokrastinator dengan sengaja menunda dan menghindari terhadap tugas yang harusnya diselesaikan. 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yaitu prokrastinator biasanya memerlukan lebih banyak waktu dalam melakukan persiapan



untuk mengerjakan tugas dan menghabiskan waktu untuk aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan penyelesaian tugas. 3) Kesenjangan antara rencana dan realisasi penyelesaian tugas yaitu prokrastinator memiliki kesulitan melakukan aktivitas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan oleh dirinya sendiri maupun orang lain. 4) Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan daripada fokus mengerjakan tugas. Dimana prokrastinator menghabiskan waktunya melakukan kegiatan yang lebih menghibur seperti berjalan-jalan, berbelanja, membaca koran, majalah atau buku cerita, menonton, mengobrol, mendengarkan musik, melihat media sosial dan lain sebagainya (Erdianto & Dewi, 2020).

Fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Peneliti melakukan survey awal pada 25 mahasiswa yang kuliah dan juga bekerja di fakultas FAI, FBHIS, SAINTEK, FPIP dan FIKES dengan metode wawancara pada 5 mahasiswa dalam tiap fakultas diperoleh hasil sebanyak 20% mahasiswa memiliki kebiasaan mengerjakan tugas pada menit-menit akhir atau yang biasa disebut dengan sistem kebut semalam, 48% mahasiswa cenderung membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tanpa menyadari tenggat waktu penyelesaian tugas, 12% mahasiswa mengalami kesenjangan antara rencana dan realisasi penyelesaian tugas, dan 20% mahasiswa lebih tertarik melakukan aktifitas menyenangkan daripada fokus mengerjakan tugas. Kesimpulan dari data di atas menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja melakukan prokrastinasi akademik, sesuai dengan aspek prokrastinasi akademik dari Ferari.

Studi yang dilakukan oleh Steel mengungkapkan beberapa faktor yang mendasari individu melakukan prokrastinasi akademik diantaranya yaitu ketidakmampuan individu dalam meregulasi diri, efikasi diri yang rendah dan ketakutan yang berlebihan terhadap kegagalan serta terlalu perfeksionis sehingga memiliki keyakinan irasional (Wahyuningsih et al., 2021).

Miller dan Brown mengartikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk mengarahkan, memantau dan merencanakan perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur sosial, emosional, kognitif dan fisik (Prameswari & Soerjoatmodjo, 2022). Menurut Brown dan Miller terdapat tujuh aspek regulasi diri. Pertama, *receiving relevant information* atau menerima informasi yang relevan, yaitu dimana individu menerima informasi terkait perilakunya dan mengenali perilaku yang berpotensi menyebabkan masalah. Individu berusaha meningkatkan pemahaman akan dirinya dan akibat dari perilaku yang telah dilakukan. Kedua, *evaluating the information and comparing it to norms* atau mengevaluasi informasi dan membandingkannya dengan aturan. Artinya, proses ini terjadi saat individu memperhatikan perilaku yang berpotensi menyebabkan masalah. Ketiga, *triggering change* atau membuat suatu perubahan, aspek ini diakibatkan dari ketidakpuasan dalam proses evaluasi dari regulasi diri yang telah dilakukan. Keempat, *searching for option* atau mencari solusi, merupakan cara menanggulangi ketidakpuasan yang telah ditemukan sebelumnya oleh individu dan mencari alternatif solusi dalam memecahkan persoalan yang terjadi. Kelima, *formulating a plan* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan yang telah diatur oleh individu yang akan mendorong individu dalam mencapai tujuan rencana yang telah ditetapkannya. Keenam, *implementing the plan* atau menerapkan rencana, merupakan bagian saat individu melakukan tindakan yang telah dirancang sebelumnya. Ketujuh, *assessing the plan's effectiveness* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat, ini merupakan tahapan dimana individu menilai keefektifan dari tindakan yang telah dilakukan untuk pencapaian tujuannya (Pradana, 2019).

Selain regulasi diri, Steel mengungkapkan efikasi diri yang rendah merupakan salah satu faktor dari prokrastinasi akademik (Wahyuningsih et al., 2021). Bandura mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengambil tindakan berdasarkan hasil yang diinginkan (Benawa, 2018). Lebih lanjut, Bandura mengatakan efikasi diri menentukan perasaan, pemikiran, motivasi dan perilaku seseorang. Efikasi diri memengaruhi seberapa banyak usaha yang akan dikeluarkan dan bagaimana individu tersebut mampu bertahan dalam menghadapi rintangan dan situasi yang tidak menyenangkan (Arslan, 2019).



Terdapat tiga aspek yang dijelaskan Bandura terkait efikasi diri yaitu pertama, *strength* merupakan kuatnya ketahanan individu dalam mencapai tujuannya. Individu yang paham pada kemampuannya pasti teguh pada keyakinannya untuk terus mengatasi kesulitan yang dihadapi. Kedua, *level* merupakan sudut pandang individu dalam mengenali kemampuannya. Aspek ini mengacu pada bagaimana individu mampu mengatasi kesulitan tugas dan mengambil tindakan terhadap apa yang mereka yakini untuk dapat tercapai. Ketiga, *generality* adalah keadaan yang ditunjukkan individu pada tugas yang berbeda-beda. *Generality* dapat terlihat dari ketahanan individu untuk tetap tangguh ketika dihadapkan pada tuntutan dalam menyelesaikan suatu tugas (Aditiya, 2020).

Penelitian terdahulu tentang efikasi diri dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pernah dilakukan pada remaja muslimah di salah satu SMA Negeri Palembang dengan judul penelitian “Efikasi diri dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja muslim pada masa pembelajaran daring” (Syapira et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan variabel efikasi diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 27% sedangkan variabel lain diluar penelitian ini memengaruhi sisanya sebesar 73%. Variabel efikasi diri dan regulasi diri berhubungan negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai  $r_{1y} = -0,420$ ,  $r_{2y} = -0,400$  dan  $p (< 0,05)$ . Artinya ketika tingkat efikasi diri dan regulasi diri tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik cenderung berada di bawah. Sebaliknya, ketika tingkat efikasi diri dan regulasi diri rendah, tingkat prokrastinasi akademik cenderung tinggi. Berbeda dengan penelitian terdahulu peneliti menganggap perlu meneliti prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja karena memiliki beban dan tanggung jawab yang dialami lebih banyak, melebihi mahasiswa yang tidak bekerja (Fajriani et al., 2021). Beban peran mahasiswa yang bekerja dapat memengaruhi mahasiswa baik dalam segi akademis maupun non akademis. (Triwijayanti & Astiti, 2019). Hal ini menyebabkan timbulnya kemalasan sehingga menjadikan mahasiswa pasif dengan terus mengembangkan kecenderungannya melakukan prokrastinasi akademik, baik karena ragu dalam mengambil inisiatif atau takut untuk memulai pekerjaan atau tugas (Putri et al., 2020).

Berdasarkan fenomena di atas, memunculkan pertanyaan dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja? Dengan demikian tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi pelajar, pengajar, maupun institusi sebagai sumber informasi pengaruh antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dan ada upaya meminimalisir permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi di lingkungan akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi yaitu penelitian yang menggunakan metode statistik untuk mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah regulasi diri dan efikasi diri, sedangkan variabel terikat (*dependet variable*) dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja berdasarkan data dari DA Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berjumlah 2.708 mahasiswa. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 310 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan kategori mahasiswa yang sedang menjalankan usaha atau bekerja dan mendapatkan penghasilan. Penentuan jumlah sampel didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian meliputi skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri dan skala efikasi diri. Skala



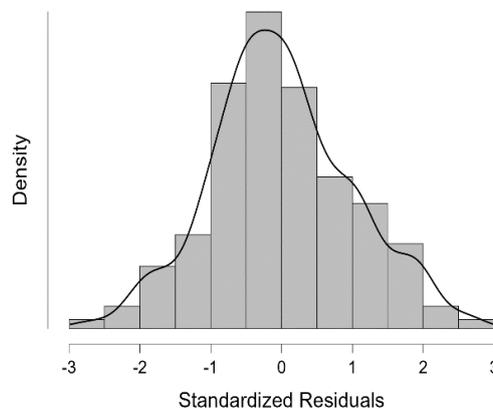
prokrastinasi akademik merupakan skala adopsi dari U.T Fiddini berdasarkan 4 aspek dari teori Ferrari yaitu, penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan realisasi penyelesaian tugas, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan daripada fokus mengerjakan tugas. (Fiddini, 2021). Hasil koefisien reliabilitas skala prokrastinasi akademik sebesar 0,930. Skala regulasi diri merupakan skala adopsi dari A. Huwae and M. P. Novita berdasarkan 7 aspek dari teori Miller dan Brown yaitu, *receiving relevant information, evaluating the information and comparing it to norms, triggering change, searching for option, formulating a plan, implementing the plan, dan assessing the plan's effectiveness* (Huwae & Novita, 2022). Hasil koefisien reliabilitas skala regulasi diri sebesar 0,829. Skala efikasi diri merupakan skala adopsi dari F. R. Aditiya berdasarkan 3 aspek dari teori Bandura yaitu, *strenght, level dan generality* (Aditiya, 2020). Hasil koefisien reliabilitas skala efikasi diri sebesar 0,947.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*) dibantu dengan program statistik JASP versi 16 *for windows* untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

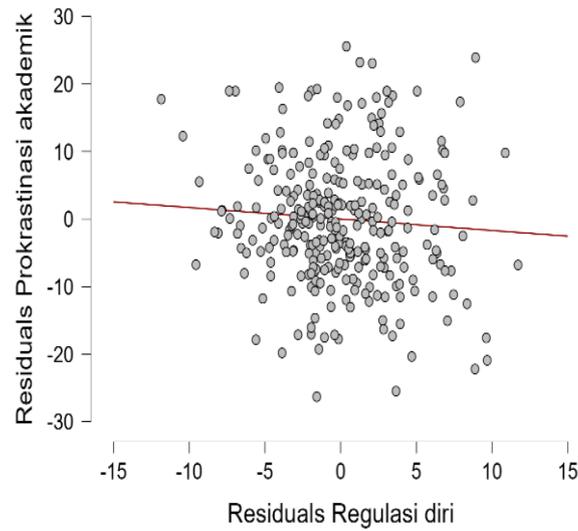
### Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Sebelum dilakukan uji regresi berganda, terlebih dulu dilakukan uji normalitas, uji linearitas dan dilanjutkan uji korelasi data. Adapun hasil uji normalitas pada output JASP menunjukkan hasil sebagai berikut:

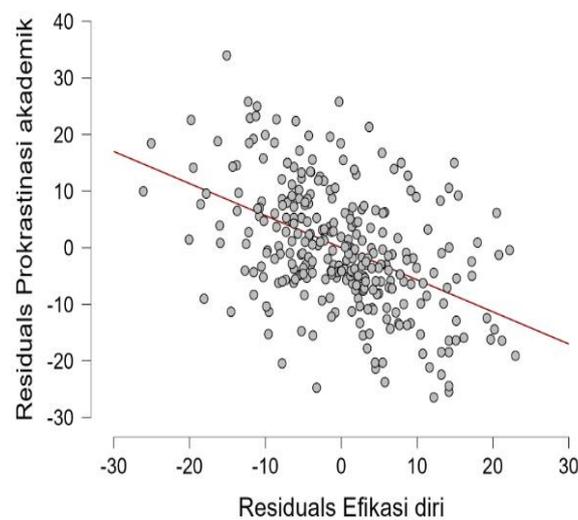


**Gambar 1. Uji Normalitas**

Berdasarkan gambar 1 hasil uji normalitas pada *Standardized Residuals Histogram* terhadap prokrastinasi akademik, regulasi diri dan efikasi diri menyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal. Selanjutnya, Berdasarkan gambar 2 hasil uji linieritas menggunakan JASP dapat diketahui bahwa variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear, yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Dan berdasarkan gambar 3 hasil uji linieritas menggunakan JASP dapat diketahui bahwa variabel efikasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear, yang berarti semakin tinggi tingkat efikasi diri, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.



**Gambar 2. Uji Linearitas Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik**



**Gambar 3. Uji Linearitas Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik**

**Tabel 1. Uji Multikolinieritas**

Model		Unstan dardized	Standard Error	Standard ized	t	p	Collinearity Statistics	
							Toler ance	VIF
H <sub>0</sub>	(Intercept)	81.616	0.655		124.676	<.001		
H <sub>1</sub>	(Intercept)	145.903	6.317		23.098	<.001		
	Regulasi diri	-0.170	0.138	-0.070	-1.228	0.220	0.679	1.472
	Efikasi diri	-0.567	0.062	-0.522	-9.122	<.001	0.679	1.472



Berdasarkan tabel 1 hasil uji multikolinieritas pada regulasi diri dan efikasi diri memperoleh skor *Tolerance* sebesar 0,679 sedangkan skor VIF sebanyak 1.472. Penelitian ini menggunakan pedoman *Tolerance* yaitu  $> 0.1$  sedangkan pedoman VIF yaitu  $< 10$ . Berdasarkan pedoman tersebut disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam penelitian ini.

**Tabel 2. Uji Pearson's Correlations**

Variabel		Prokrastinasi akademik	Regulasi diri	Efikasi diri
1. Prokrastinasi akademik	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. Regulasi diri	Pearson's r	-0.366	—	
	p-value	$< .001$	—	
3. Efikasi diri	Pearson's r	-0.561	0.566	—
	p-value	$< .001$	$< .001$	—

Berdasarkan tabel 2 uji *pearson correlations* pada regulasi diri dengan prokrastinasi akademik memperoleh skor sebesar  $r_{x1y} = -0,366$  ( $p < .001$ ), maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil lain, pada efikasi diri dengan prokrastinasi akademik memperoleh skor sebesar  $r_{x2y} = -0,561$  ( $p < .001$ ), maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

**Tabel 3. Uji Regresi ANOVA**

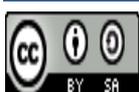
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	13070.008	2	6535.004	71.705	$< .001$
	Residual	27979.312	307	91.138		
Total		41049.319	309			

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis pada tabel 4 diketahui bahwa nilai  $F = 71.705$  dengan signifikansi sebesar  $0,001$  ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

**Tabel 4. Sumbangan Efektif**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	11.526
H <sub>1</sub>	0.564	0.318	0.314	9.547

Berdasarkan hasil tabel 4 diketahui nilai *R square* adalah  $0.318 \times 100\%$  hasilnya 31,8%. Maka diketahui pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik secara simultan sebesar 31,8 % sisanya sebesar 68,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti. Adapun kontribusi secara terpisah menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peranan sebesar 2,56% terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan kontribusi yang diberikan oleh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik 29,24%.



**Tabel 5. Kategori Jenis Kelamin Regulasi diri**

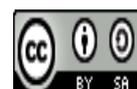
Jenis Kelamin	Kategori	Interval Skor	F Regulasi Diri	%
Laki-laki	Tinggi	$X \geq 57,31$	16	5%
	Sedang	$47,77 \leq X < 57,31$	84	27%
	Rendah	$X < 47,77$	15	5%
Perempuan	Tinggi	$X \geq 57,31$	27	9%
	Sedang	$47,77 \leq X < 57,31$	144	46%
	Rendah	$X < 47,77$	24	8%

Berdasarkan tabel 5 kategori jenis kelamin regulasi diri, peneliti melakukan kategorisasi skor regulasi diri berdasarkan nilai mean sebesar 52,54 dan standar deviasi sebesar 4,77 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel regulasi diri jenis kelamin laki-laki diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 16 mahasiswa (5%), kategori sedang sebanyak 84 mahasiswa (27%), dan kategorisasi rendah sebanyak 15 mahasiswa (5%). Pada variabel regulasi diri jenis kelamin perempuan diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 27 mahasiswa (9%), kategori sedang sebanyak 144 mahasiswa (46%), dan kategorisasi rendah sebanyak 24 mahasiswa (8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategorisasi sedang jika ditinjau dari jenis kelaminnya.

**Tabel 6. Kategori Jenis Kelamin Efikasi diri**

Jenis Kelamin	Kategori	Interval Skor	F Efikasi Diri	%
Laki-laki	Tinggi	$X \geq 108,31$	21	7%
	Sedang	$87,09 \leq X < 108,31$	74	24%
	Rendah	$X < 87,09$	20	6%
Perempuan	Tinggi	$X \geq 108,31$	31	10%
	Sedang	$87,09 \leq X < 108,31$	132	43%
	Rendah	$X < 87,09$	32	10%

Berdasarkan tabel 6 kategori jenis kelamin efikasi diri, peneliti melakukan kategorisasi skor efikasi diri berdasarkan nilai mean sebesar sebesar 97,70 dan standar deviasi sebesar 10,61 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel efikasi diri jenis kelamin laki-laki diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 21 mahasiswa (7%), kategori sedang sebanyak 74 mahasiswa (24%), dan kategorisasi rendah sebanyak 20 mahasiswa (6%). Pada variabel efikasi diri jenis kelamin perempuan diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 31 mahasiswa (10%), kategori sedang sebanyak 132 mahasiswa (43%), dan kategorisasi rendah sebanyak 32 mahasiswa (10%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategorisasi sedang jika ditinjau dari jenis kelaminnya.



**Tabel 7. Kategori Jenis Kelamin Prokrastinasi akademik**

Jenis Kelamin	Kategori	Interval Skor	F	
			Prokrastinasi Akademik	%
Laki-laki	Tinggi	$X \geq 108,31$	21	7%
	Sedang	$87,09 \leq X < 108,31$	74	24%
	Rendah	$X < 87,09$	20	6%
Perempuan	Tinggi	$X \geq 108,31$	31	10%
	Sedang	$87,09 \leq X < 108,31$	132	43%
	Rendah	$X < 87,09$	32	10%

Berdasarkan tabel 7 kategori jenis kelamin prokrastinasi akademik, peneliti melakukan kategorisasi skor Prokrastinasi akademik berdasarkan nilai mean sebesar 81,62 dan standar deviasi sebesar 11,53 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel prokrastinasi akademik jenis kelamin laki-laki diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 21 mahasiswa (7%), kategori sedang sebanyak 82 mahasiswa (26%), dan kategorisasi rendah sebanyak 12 mahasiswa (4%). Pada variabel prokrastinasi akademik jenis kelamin perempuan diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 22 mahasiswa (7%), kategori sedang sebanyak 136 mahasiswa (44%), dan kategorisasi rendah sebanyak 37 mahasiswa (12%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategorisasi sedang jika ditinjau dari jenis kelaminnya.

### Pembahasan

Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, dapat diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Berdasarkan hasil koefisien korelasi diperoleh hasil  $r_{x1y} = -0,362$  ( $p < .001$ ) yang artinya, semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan N. Fajriani dkk. yang menunjukkan ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa megister yang bekerja di perguruan tinggi Surabaya. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,611$  dengan nilai  $p = 0,001$  ( $< 0,05$ ) (Fajriani et al., 2021).

Hasil lain, dapat diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Berdasarkan hasil koefisien korelasi diperoleh hasil  $r_{x2y} = -0,554$  ( $p < .001$ ) yang artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah tingkat efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan N. Savitri yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,809$  dengan nilai  $p = 0,001$  ( $< 0,05$ ) (Savitri, 2020).

Dari hasil uji regresi diperoleh nilai  $F = 71.705$ ,  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik secara simultan sebesar 31,8 %. Regulasi diri berkontribusi



sebesar 2,56% terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan kontribusi yang diberikan oleh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 29,24%. Sisanya sebesar 68,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Syapira dkk. pada remaja muslim pada masa pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan variabel efikasi diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 27% sedangkan variabel lain diluar penelitian memengaruhi sisanya sebesar 73% (Syapira et al., 2022).

Hasil penelitian ini sependapat dengan apa yang telah dikemukakan Steel yang mengatakan bahwa regulasi diri dan efikasi diri merupakan prediktor prokrastinasi akademik (Syapira et al., 2022). Miller dan Brown menyatakan individu cenderung melakukan prokrastinasi akademik bila tidak memenuhi ketujuh dimensi regulasi diri, yaitu menerima informasi yang relevan, mengevaluasi informasi dan membandingkan ke norma, membuat suatu perubahan, mencari solusi, merancang suatu rencana, menerapkan rencana dan mengukur efektivitas rencana (Huwae & Novita, 2022). Rizkyani dkk. menyatakan regulasi diri berhubungan dengan prokrastinasi akademik yang artinya mahasiswa dengan regulasi diri yang baik dapat mengarahkan diri sendiri untuk lebih bertanggung jawab dalam penyelesaian tugas akademik (Sedyawati, 2021). Sehingga, adanya regulasi diri yang baik pada mahasiswa pekerja dapat menciptakan kedisiplinan dengan menggunakan waktu secara bijak dan mampu membuat skala prioritas dalam memilih pekerjaan yang memang harus segera diselesaikan (Rosita et al., 2021).

Mahasiswa yang kuliah dan bekerja wajib percaya akan kemampuan dan keyakinan untuk mengatasi berbagai situasi yang muncul dalam kesehariannya, inilah yang disebut efikasi diri. Efikasi diawali dari sebuah proses penyesuaian serta pembelajaran yang terjadi dalam perkuliahan. Situasi yang acap kali terjadi pada mahasiswa pekerja sejalan dengan aspek efikasi diri yang disampaikan oleh Bandura, yakni mahasiswa merasa tugas yang diberikan terlalu sulit (*level*). Mahasiswa pekerja merasa kurang memiliki keahlian atau kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya (*strength*) sehingga meyakini bahwa yang dikerjakan selalu salah (*generality*). Tiga hal tersebut turut berkontribusi memengaruhi individu dalam upaya untuk mencapai tujuannya (Savitri, 2020). Tandon menyatakan individu yang memiliki efikasi diri dapat melihat pekerjaan yang susah sebagai suatu tantangan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi mampu memiliki pandangan yang positif akan kompetensi yang dimilikinya sehingga individu percaya bahwa ia mampu mengatasi segala hambatan yang akan dilaluinya. Tingkat efikasi diri mahasiswa yang tinggi, berdampak pula terhadap pencapaian akademis mahasiswa yang juga akan meningkat (Fitri et al., 2023).

Berdasarkan kategorisasi jenis kelamin pada regulasi diri diperoleh hasil bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang, baik pada laki-laki sebanyak 84 mahasiswa (27%) maupun perempuan sebanyak 144 mahasiswa (46%). Kategorisasi jenis kelamin pada efikasi diri diperoleh hasil bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang, baik pada laki-laki sebanyak 74 mahasiswa (24%) maupun perempuan sebanyak 132 mahasiswa (43%). Kategorisasi jenis kelamin pada prokrastinasi akademik diperoleh hasil bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang, baik pada laki-laki sebanyak 82 mahasiswa (26%) maupun perempuan sebanyak 136 mahasiswa (44%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategorisasi sedang. Hasil penelitian menyimpulkan tidak ada perbedaan kecenderungan tingkat regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik jika ditinjau dari jenis kelaminnya.

Gender, di kalangan masyarakat dan pejabat Sidoarjo masih dipahami sebagai konsep dan nilai yang menempatkan laki-laki di atas perempuan dalam segala aspek kehidupan. Sehingga sering dijumpai ketidakadilan dan diskriminasi peran antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut terjadi sebagai akibat dari sistem dan struktur sosial maupun sebagai dampak suatu peraturan perundang-undangan atau kebijakan yang telah berakar dalam sejarah, adat, dan norma (Fauziah & Mashudi, 2017). Suatu penelitian menunjukkan indikasi positif kesetaraan gender yang



mendudukan peran sejajar antara laki-laki dan perempuan. Partisipasi perempuan secara ekonomi terbukti mampu meningkatkan capaian taraf pendidikan anak-anaknya lebih baik dan wawasan berfikir yang lebih luas (Istiqomah, 2015). Hal ini menunjukkan laki-laki maupun perempuan memiliki peran yang setara dalam berpartisipasi memenuhi kebutuhan ekonomi dalam meningkatkan pendidikan di kabupaten Sidoarjo.

Secara sosial budaya, diskriminasi peran laki-laki dan perempuan merupakan produk dari pemaknaan masyarakat pada sosial budaya tertentu tentang sifat, status, posisi dan peran laki-laki maupun perempuan dengan ciri-ciri biologisnya (T. Handayani & Widodo, 2014). Faktanya, mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama dituntut untuk dapat belajar secara mandiri, tidak bergantung pada orang lain dan mampu menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik. Menyadari bahwa pendidikan adalah hal yang perlu dipersiapkan untuk masa depan, maka mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan bekerja sama secara aktif dalam proses belajar, mengatur waktu dan menyusun rencana penyelesaian tugas untuk memenuhi target yang telah direncanakan (Astuti et al., 2021).

Penelitian ini tentu tidak lepas dari sejumlah kekurangan. Limitasi pada penelitian ini diantaranya yaitu sumbangan pengaruh regulasi diri dan efikasi diri hanya berkisar 31,8%. Masih terdapat faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang dirasa juga perlu diteliti lebih lanjut oleh penelitian berikutnya. Selain itu, populasi penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja, belum menjangkau lingkup lain di luar Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

## PENUTUP

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Sebagian besar subjek penelitian ini memiliki tingkat regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada kategori sedang pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan hasil penelitian, bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja agar lebih sadar tentang dampak prokrastinasi akademik dengan tidak menunda dalam mengerjakan tugas akademik, juga meningkatkan regulasi diri yang dapat dimulai dengan mengatur dan memprioritaskan kegiatan pada hal-hal yang utama serta meningkatkan efikasi diri dengan memiliki keyakinan untuk mampu menyelesaikan tugas sulit sekalipun. Bagi universitas dapat melakukan upaya preventif untuk mencegah prokrastinasi akademik di lingkup universitas dengan menyediakan sarana dan prasarana yang nyaman untuk belajar dan dapat mengadakan program edukasi dan pelatihan dalam menanggulangi prokrastinasi akademik sedini mungkin. Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik seperti yang diungkap Ferrari seperti kesehatan, regulasi emosi, keyakinan diri, pola asuh orang tua dan dukungan sosial (Fiddini, 2021). Dan juga dapat menggunakan subjek dengan cakupan yang lebih luas yang dimana tidak dalam lingkup satu universitas saja agar memperoleh hasil yang lebih representatif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja yang telah membantu menjadi responden dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- Aditiya, F. R. (2020). *Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah institut agama islam negeri jember* (Issue September). IAIN Jember.
- Arslan, A. (2019). The mediating role of prospective teachers' teaching self-efficacy between self-efficacy sources and attitude towards teaching profession. *International Journal of Educational Methodology*, 5(1), 87–96. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.1.101>



- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169–184. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22108>
- Benawa, A. (2018). The important to growing self-efficacy to improve achievement motivation. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 126(1), 0–5. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/126/1/012086>
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa prodi pendidikan Ilmu pengetahuan sosial fakultas ilmu sosial universitas negeri makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 32–43. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41668>
- Fajriani, N., F, N. R., Ismawati, & A, F. A. (2021). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa magister yang bekerja pada perguruan tinggi surabaya. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 691–698. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.1625>
- Fauziah, L., & Mashudi, M. (2017). Reformasi sdm sebagai upaya peningkatan pembangunan adil gender di kabupaten sidoarjo. *Seminar IQRA*, 1(01), 971–986. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/iqra/article/view/4969>
- Fiddini, U. T. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas ekonomika dan bisnis universitas x (Vol. 3, Issue March). <https://ejournal.my.id/jsgp/article/view/242%0Ahttps://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- Fitri, V. Y., Hartati, R., & Fadhli, M. (2023). Bagaimana efikasi diri bisa meningkatkan work-life balance pada mahasiswa yang bekerja? *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(2), 52–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3168>
- Hamadi, Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018). Perbedaan tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di universitas tribhuwana tunggadewi malang fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013. *Jurnal Nursing News*, 3(1), 1–10. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/797/624>
- Handayani, E. T., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2021). *The relationship between self-efficacy and peer support in academic procrastination behavior*. 10(3), 148–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jubk.v10i3.50472>
- Handayani, T., & Widodo, W. (2014). Konsep dasar implementasi pengarusutamaan gender pada pendidikan keaksaraan fungsional di propinsi jawa timur. *Jurnal Humanity*, 10(1), 11363. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/humanity/article/view/2470/2675>
- Huwae, A., & Novita, M. P. (2022). Regulasi diri, peer support, dan burnout pada mahasiswa difabel. *Psychocentrum Review*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.26539/pcr.41792>
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- Istiqomah, T. (2015). Analisis gender peran wanita sebagai stimulator ekonomi keluarga nelayan di pesisir kabupaten sidoarjo. *Doaj*, 8(1), 25–37. <https://core.ac.uk/download/pdf/230165257.pdf>
- Kulsum, U. (2021). Peran Psikologi Pendidikan Bagi Pembelajaran. *Mubtadiin*, 7, 100–121.
- Kurniawan, K., & Rahayu, D. (2022). Konflik peran ganda dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa polri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 434. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.8111>
- Maharani, R. (2022). Efektivitas layanan informasi menggunakan pendekatan islami dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 32. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i1.16596>



- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Pradana, I. P. (2019). *Pengaruh self-regulation terhadap problem-focused coping menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta*. 109. <http://repository.unj.ac.id/3080/>
- Prameswari, S. D., & Soerjoatmodjo, G. W. L. (2022). *Pengaruh regulasi diri terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa*. April, 83–87. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2853>
- Putri, E. T., Widyanta, M. N., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. R. A. D. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.2541>
- Rahmanillah, N. R., & Qomariyah, N. (2018). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 117–125. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2256>
- Rosita, Imawati, D., & Marishka, Si. E. (2021). Hubungan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi skripsi pada mahasiswa. *Motivasi*, 9(1), 1–13. <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/5900>
- Rossmann, P. D., & Trolan, T. L. (2019). Working with others: Student employment and interactions with diversity in college. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 57(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/19496591.2019.1643356>
- Saputra, Y. A. A., & Prahara, S. A. (2020). *Hubungan antara academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas mercu buana yang bekerja*. 1–17. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/8018/>
- Savitri, N. (2020). Self efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja. *Jurnal Adiraga*, 45, 1–10.
- Sedyawati, S. (2021). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(10), 861–866. <https://doi.org/10.17977/um065v1i102021p861-866>
- Syapira, S. A., Budiman, B., & Selamat, M. N. (2022). Self-efficacy and self-regulation with academic procrastination in muslim adolescents during the online learning period. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 88–101. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i1.11894>
- Tresnawati, I. W., & Naqiyah, N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX smp negeri 34 surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 11(1), 25–34. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/31632>
- Triwijayanti, I. D. A. K., & Astiti, D. P. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 320. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p11>
- Wahyuningsih, P., Rahmawati, & Handoyo, A. W. (2021). Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 40–45. <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp>
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa sma kelas xi sman 1 batujajar dimasa pandemi covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 200. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237>
- Yazidsyah, R., & Harahap, A. C. P. (2023). Hubungan Antara Situasi Akademik Dengan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 91. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11583>

