



Pengaruh Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Organisasi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Dea Noviyanti¹, Dwi Nastiti^{2*}

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email: deanoviyanti91@gmail.com¹, dwinastiti@umsida.ac.id²

*Penulis Korespondensi: dwinastiti@umsida.ac.id

Abstract. *Active involvement in campus organizations requires students to manage academic responsibilities alongside organizational commitments. In practice, this dual role often creates challenges in self-control and time use, which can lead to delays in completing academic tasks. This situation underlies the need to examine how self-regulation and time management are related to academic procrastination among students who are actively engaged in organizations at the Faculty of Psychology and Educational Sciences, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of 340 students who were actively involved in campus organizations, while a sample of 180 students was determined using the Isaac and Michael table with a 5% margin of error and selected through a simple random sampling technique. Data were collected using self-regulation, time management, and academic procrastination scales. The collected data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that self-regulation and time management simultaneously had a significant effect on academic procrastination. Partially, self-regulation had a negative and significant effect on academic procrastination, indicating that better self-regulation is associated with lower levels of academic procrastination. In addition, time management also had a negative and significant effect on academic procrastination, suggesting that students who are better at managing their time tend to show lower tendencies toward academic procrastination. These findings highlight the importance of self-regulation and effective time management in minimizing academic procrastination among students who are actively involved in campus organizations.*

Keywords: *Academic Procrastination; Organizations; Self-Regulation; Student; Time Management.*

Abstrak. Keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kampus menuntut kemampuan untuk menjalani peran akademik dan kegiatan organisasi secara bersamaan. Dalam kondisi tersebut, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri serta mengatur waktu, sehingga tugas akademik seringkali tertunda penyelesaiannya. Situasi ini mendorong dilakukannya penelitian untuk melihat bagaimana regulasi diri dan manajemen waktu berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian terdiri atas 340 mahasiswa aktif organisasi, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 180 mahasiswa yang ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5% serta dipilih melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi diri, skala manajemen waktu, dan skala prokrastinasi akademik. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Secara parsial, regulasi diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Selain itu, manajemen waktu juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya kemampuan mengatur diri dan waktu dapat meminimalkan perilaku menunda tugas akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Kata kunci: Mahasiswa; Manajemen Waktu; Organisasi; Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi. Mahasiswa juga memiliki kewajiban dan tanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi serta memperoleh gelar sarjana (Ramadhani, 2021). Saat ini, mahasiswa dipandang sebagai individu yang memiliki kemampuan berpikir kritis dan analitis dalam merespons berbagai tantangan, terutama di tengah pesatnya kemajuan teknologi. Peran strategis mahasiswa Indonesia sebaiknya dimaksimalkan melalui berbagai aktivitas di lingkungan kampus, mengingat jumlah mahasiswa yang sangat banyak (M. D. A. Putra, S. A. Nasution, N. Jabsy, N. Sa'adah, n.d.). Dalam menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang harus mereka penuhi, termasuk menyelesaikan berbagai tugas akademik yang diberikan. Di samping itu, mereka juga memiliki peluang untuk memaksimalkan potensi diri dengan mengikuti berbagai kegiatan positif diluar kelas, misalnya dengan bergabung dalam organisasi yang ada di kampus (Ardini, 2017). Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kampus mengalami kesulitan mengatur waktu antara kegiatan organisasi dengan studi akademik. Kondisi ini menyebabkan mereka seringkali menunda-nunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan akademik yang sebenarnya penting, sehingga muncullah perilaku prokrastinasi akademik (Prayitno et al., 2024). Prokrastinasi memberikan dampak negatif pada pelakunya seperti penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik dapat berdampak buruk pada perilaku individu, seperti terbatasnya waktu pengerjaan yang akhirnya menyebabkan hasil tugas kurang maksimal. Kebiasaan ini juga dapat mengganggu proses akademik mahasiswa secara keseluruhan, misalnya membentuk pola belajar yang tidak efektif, menurunkan semangat belajar, menurunnya pencapaian akademik, hingga berujung pada risiko dikeluarkan dari perguruan tinggi (Abdillah, F., & Fitriana, 2021). Jika dibiarkan dalam jangka panjang, kebiasaan menunda-nunda ini dapat menyebabkan individu menjadi tidak jujur dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya (Maharani et al., 2022).

Menurut Tuckman, Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda atau menghindari mengerjakan tugas-tugas kuliah secara sadar karena tugas tersebut dianggap kurang menyenangkan. Sehingga mahasiswa lebih memilih melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Hal ini sering terjadi terutama pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, sehingga terkadang mereka kesulitan membagi waktu antara studi dan aktivitas organisasi (Tuckman, 1998). Aspek-aspek yang berkaitan dengan prokrastinasi menurut Tuckman yaitu, kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, kecenderungan merasa sulit dan menghindar ketika melakukan sesuatu

yang tidak disukai, kecenderungan untuk menyalahkan orang lain (Causal et al., 2025). Adapun prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum, prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda penyelesaian tugas-tugas penting secara sengaja dan berulang. Penundaan ini seringkali dilakukan dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang tidak mendukung kegiatan akademik (Solomon, L. J., & Rothblum, 1984). Permasalahan ini semakin kompleks ketika dialami oleh mahasiswa yang aktif dalam organisasi, karena mereka dituntut untuk mampu membagi waktu antara tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi. Jika penyelesaian tugas akademik tidak dikelola dengan baik, kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan pencapaian akademik, tetapi juga berpotensi menimbulkan konsekuensi jangka panjang, seperti stres, burnout, hingga kegagalan akademik (Peristianto, S. V., & Widiana, 2025). Kebiasaan pemborosan waktu, penumpukan pekerjaan yang akhirnya dikerjakan secara kurang maksimal, timbulnya kecemasan bahkan depresi, serta meningkatnya risiko kesalahan akibat pengerjaan yang terburu-buru dan kurang cermat (Puput Nurma Indah Martono, Minarni, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Haryanti dan Santoso (2020) dengan judul “Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berorganisasi” melibatkan 127 mahasiswa dari Universitas 17 Agustus Surabaya. Hasil studi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang aktif dalam organisasi mengalami tingkat prokrastinasi akademik sedang, yaitu sekitar 74%. Selain itu, 13,4% mahasiswa menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi, sementara 12,6% lainnya berada pada tingkat rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam organisasi dapat memicu perilaku menunda-nunda tugas akademik (Haryanti, A., & Santoso, n.d.). Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Yubilea, Pratikto, & Suhadianto (2020) dengan judul “Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi: Bagaimana peranan regulasi diri dan efikasi diri?” yang melibatkan 210 mahasiswa aktif berorganisasi tercatat 11,90% menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 75,24% berada pada tingkat sedang, dan hanya 12,86% yang tergolong rendah. Data ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa organisasi cenderung menunda penyelesaian tugas perkuliahan, meskipun tidak selalu dalam tingkat yang berat (Yubilea, M. N., & Pratikto, 2023). Berdasarkan hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa aktif berorganisasi cenderung mengalami prokrastinasi akademik.

Fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang aktif dalam organisasi. Berdasarkan survei awal terhadap 40 mahasiswa aktif organisasi, diketahui bahwa 70,85% responden memiliki kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik, 55,75% cenderung menghindari aktivitas yang

dianggap tidak menyenangkan, dan 73,50% menunjukkan kecenderungan menyalahkan faktor eksternal atas situasi yang tidak menyenangkan. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik hasil survei sesuai dengan aspek teori Tuckman.

Menurut penelitian Ferrari, Johnson, dan McCown terdapat dua kelompok faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek seperti rasa percaya diri, kemampuan mengatur dan mengendalikan diri, motivasi, kontrol perilaku, serta keterampilan dalam mengelola waktu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi gangguan dari lingkungan sekitar, tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan, norma-norma akademik yang berlaku di institusi pendidikan, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan di luar perkuliahan, seperti organisasi kemahasiswaan (Asiyah & Darmayanti, 2024). Dalam konteks penelitian ini, regulasi diri dan manajemen waktu dipandang sebagai dua faktor internal utama yang berperan penting dan secara konsisten terbukti berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Mahasiswa yang mampu mengelola dirinya dan waktu dengan efektif biasanya lebih berhasil dalam memenuhi tanggung jawab akademik dan cenderung menghindari perilaku menunda-nunda (Nabila, 2023).

Menurut Zimmerman, regulasi diri merupakan proses di mana individu mengelola pikiran, emosi, dan tindakan secara aktif untuk merancang rencana serta melakukan penyesuaian secara terus-menerus demi mencapai tujuan tertentu (Zimmerman, 1989). Menurut Miller dan Brown, regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengevaluasi, dan merancang perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu, dengan melibatkan aspek sosial, emosional, kognitif, dan fisik dalam prosesnya (Miller, W. R., & Brown, 1991). Menurut Brown dan Miller, regulasi diri terdiri dari tujuh aspek utama. Pertama, adalah kemampuan individu untuk menangkap dan memahami informasi yang berkaitan dengan perilaku yang sedang dilakukan, terutama informasi yang dapat menimbulkan masalah. Kedua, yaitu proses menilai perilaku diri sendiri dengan membandingkannya pada aturan, nilai, atau standar yang berlaku. Ketiga, yaitu ketika individu merasa hasil penilaian tersebut belum sesuai dengan harapan, akan muncul dorongan untuk melakukan perubahan. Keempat, individu mulai mencari berbagai pilihan atau cara yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Kelima, individu menyusun rencana yang dianggap paling tepat untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Keenam, Rencana tersebut kemudian dilaksanakan dalam bentuk tindakan nyata sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Ketujuh, adalah melakukan evaluasi terhadap tindakan yang telah dilakukan untuk melihat apakah rencana tersebut efektif dan berhasil mencapai tujuan (Nabila, I. S., & Nastiti, 2023). Semakin tinggi

regulasi diri yang dimiliki oleh seseorang, maka kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik akan semakin rendah.

Selain itu manajemen waktu merupakan proses merencanakan, mengatur, dan mengawasi penggunaan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan. Hal ini mencakup penetapan tujuan, prioritas, penyusunan jadwal, serta disiplin dalam pelaksanaannya. Individu dengan manajemen waktu yang baik cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu dan memanfaatkan waktu secara optimal (Amandari, R., Soesilo, T. D., & Windrawanto, n.d.). Menurut Macan, manajemen waktu adalah kemampuan mengatur diri untuk memanfaatkan waktu secara tepat dan hemat dengan cara merencanakan, menjadwalkan, mengontrol waktu, menetapkan prioritas, serta menghindari penundaan dalam menyelesaikan tugas (Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, 1990). Terdapat tiga aspek yang dijelaskan Macan terkait regulasi diri, yaitu penetapan tujuan prioritas, mekanisme dari manajemen waktu, preferensi untuk terorganisasi (Iswanto, 2020). Mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri dan kemampuan manajemen waktu yang tinggi cenderung lebih mampu menghindari perilaku menunda tugas akademik. Sebaliknya, apabila regulasi diri dan pengelolaan waktu mahasiswa masih rendah, maka risiko untuk menunda penyelesaian tugas, terutama saat menghadapi tuntutan organisasi dan akademik secara bersamaan, akan semakin besar (Mulyanah, n.d.).

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada analisis yang secara khusus menguji pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu secara bersamaan terhadap perilaku menunda tugas akademik pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Haryanti dan Santoso (2020), hanya menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa berorganisasi tanpa meneliti secara mendalam peran regulasi diri dan manajemen waktu sebagai faktor utama yang mempengaruhi perilaku tersebut. Sementara itu, penelitian oleh Yubilea dan Pratikto (2023) memang membahas hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa aktif organisasi, namun belum mengintegrasikan manajemen waktu sebagai variabel tersendiri dalam analisisnya. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menggabungkan kedua faktor internal tersebut dalam satu model penelitian pada kelompok mahasiswa aktif organisasi. Diharapkan, pendekatan ini dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan menunda tugas akademik, serta menjadi dasar untuk merancang intervensi yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, memunculkan pertanyaan dalam penelitian ini yaitu: apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif organisasi, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara regulasi diri dan manajemen waktu secara bersamaan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif organisasi. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh negatif secara simultan antara regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yaitu bisa meminimalkan perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa yang aktif berorganisasi dengan cara meningkatkan regulasi diri dan manajemen waktu mahasiswa. Selain itu, peneliti juga mengajukan hipotesis secara parsial, yaitu terdapat pengaruh negatif regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang aktif berorganisasi, serta terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar untuk mengurangi masalah prokrastinasi dan sebagai referensi bagi penelitian lanjutan di bidang terkait.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi yaitu penelitian yang menggunakan metode statistik untuk mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menitikberatkan pada data empiris yang diperoleh secara objektif. Data yang terkumpul berupa angka-angka kemudian dianalisis menggunakan statistik sebagai alat perhitungan untuk menjawab permasalahan penelitian dan menarik kesimpulan (Azwar, 2017). Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah regulasi diri dan manajemen waktu, sedangkan variabel terikat (*dependent variabel*) dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif organisasi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berdasarkan data dari kemahasiswaan FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berjumlah 340 mahasiswa aktif dalam organisasi. Penelitian ini menggunakan sebanyak 180 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang aktif dalam kegiatan organisasi sebagai responden penelitian. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Proses pengambilan sampel dilakukan melalui teknik simple random sampling, sehingga seluruh mahasiswa dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian.

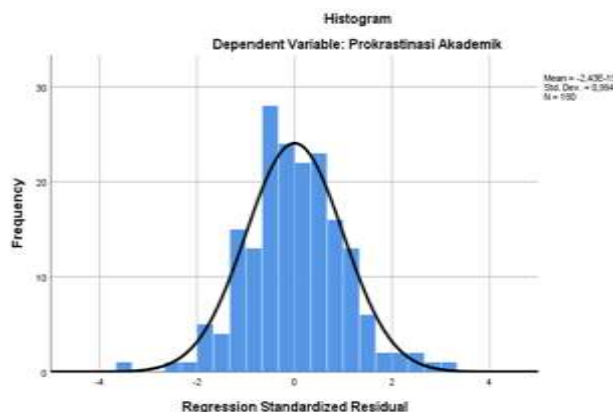
Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa skala psikologi yang disusun berdasarkan model skala Likert. Skala Likert dipilih karena dapat menggambarkan sikap, pandangan, serta kecenderungan perilaku responden secara terstruktur melalui pernyataan yang bersifat favorable dan unfavorable (Azwar, 2022). Skala yang digunakan terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, sangat sesuai. Alat ukur regulasi diri merupakan skala adopsi dari I. S. Nabila dan D. Nastiti berdasarkan 7 aspek dari teori Miller dan Brown yaitu, 1) *receiving relevant information*, 2) *evaluating the information and comparing it to norms*, 3) *triggering change*, 4) *searching for option*, 5) *formulating a plan*, 6) *implementing the plan*, dan 7) *assessing the plan's effectiveness*. Skala regulasi diri ini memiliki reliabilitas $r = 0.829$. Sementara itu manajemen waktu merupakan skala adaptasi dari Iswanto berdasarkan 3 aspek teori Macan yaitu, 1) penetapan tujuan dan prioritas, 2) mekanisme dari manajemen waktu, 3) preferensi untuk terorganisasi. Skala manajemen waktu ini memiliki reliabilitas $r = 0,910$ [21]. Skala prokrastinasi akademik merupakan skala adaptasi dari Kurniati berdasarkan 3 aspek dari teori Tuckman, yaitu 1) kecenderungan untuk menunda dalam menyelesaikan tugas, 2) Kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan dan mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan 3) kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami. Skala prokrastinasi akademik ini memiliki reliabilitas $r = 0,835$ (Riau., 2022). Seluruh instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya guna memastikan bahwa setiap alat ukur mampu merepresentasikan konstruk variabel yang diteliti secara tepat. Instrumen yang telah memenuhi kriteria kelayakan selanjutnya digunakan dalam pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada sampel penelitian yang telah ditetapkan. Analisis data diawali dengan pengujian asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas. Setelah asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan menggunakan regresi linier berganda yang mencakup uji simultan (uji F) dan uji parsial (uji t). Seluruh tahapan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27.0.1.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif organisasi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sebelum dilakukan uji regresi berganda,

terlebih dulu dilakukan uji normalitas, uji linearitas dan dilanjutkan uji korelasi data. Adapun hasil uji normalitas pada output SPSS menunjukkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Uji Normalitas.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada *Standardized Residuals Histogram* terhadap prokrastinasi akademik, regulasi diri dan manajemen waktu menyatakan bahwa data berdistribusi dengan normal.

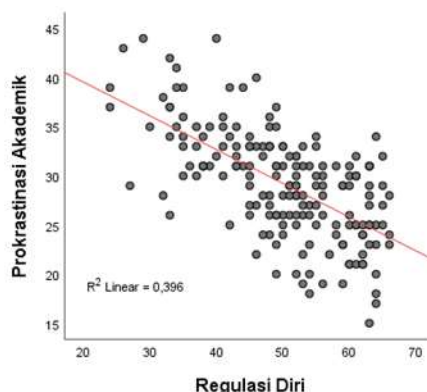
Tabel 1. Uji Normalitas.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	,039	180	,200*	,991	180	,364

*. This is a lower bound of the true significance.

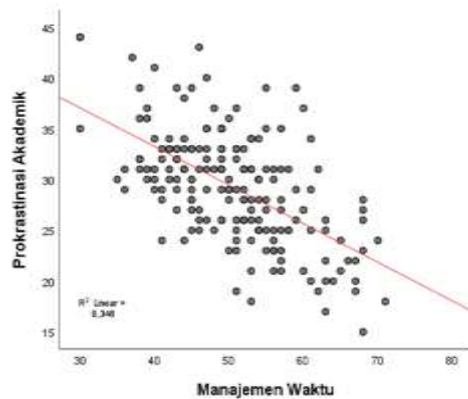
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi atau p-value pada uji Kolmogorov–Smirnov adalah $(0,200) > \alpha (0,05)$ dan didapatkan nilai signifikan atau p-value pada uji Shapiro–Wilk sebesar $(0,364) > \alpha (0,05)$. Maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam analisis regresi telah terpenuhi, sehingga data layak digunakan untuk analisis statistik selanjutnya.



Gambar 2. Uji Linieritas Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik.

Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan SPSS 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.



Gambar 3. Uji Linieritas Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik.

Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan SPSS dapat diketahui bahwa variabel manajemen waktu dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear, yang berarti semakin tinggi tingkat manajemen waktu, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Tabel 2. Uji Multikolinieritas.

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	67,574	1,549		43,637	<,001		
Regulasi Diri	-,361	,019	-,661	-18,770	<,001	,997	1,003
Manajemen Waktu	-,401	,023	-,621	-17,642	<,001	,997	1,003

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas, diketahui bahwa variabel regulasi diri dan manajemen waktu memperoleh skor *Tolerance* sebesar 0,997 sedangkan skor VIF sebanyak 1,003. Penelitian ini menggunakan pedoman *Tolerance* yaitu $> 0,1$ sedangkan pedoman VIF yaitu < 10 . Berdasarkan pedoman tersebut disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam model regresi, sehingga hubungan antara regulasi diri dan manajemen waktu dengan variabel prokrastinasi akademik tidak saling mempengaruhi secara berlebihan. Jadi dapat dikatakan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu layak digunakan secara bersamaan untuk memprediksi prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Uji Heteroskedastisitas.

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	T	
1 (Constant)	2,303	,953		2,417	,017
Regulasi Diri	-,015	,012	-,094	-1,257	,210
Manajemen Waktu	,009	,014	,049	,651	,516

a. Dependent Variable: Abs_Res

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser, diketahui bahwa nilai signifikan (Sig.) variabel regulasi diri (0.210) > 0.05 dan variabel manajemen waktu (0.516) > 0.05 maka disimpulkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada variabel regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik Artinya, kesalahan prediksi (error) dari model tersebar secara merata dan tidak dipengaruhi oleh besar kecilnya nilai variabel bebas. Dengan demikian, hasil uji t dan uji F yang digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antar variabel dapat dipercaya keakuratannya.

Tabel 4. Uji F.

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4245,071	2	2122,535	315,995	<,001 ^b
Residual	1188,907	177	6,717		
Total	5433,978	179			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Diri

Berdasarkan hasil uji F pada tabel ANOVA, diketahui bahwa nilai $F=315,995 > 3,05$ atau ($F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$) dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,005$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu regulasi diri dan manajemen waktu secara simultan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hal ini berarti semakin baik regulasi diri dan manajemen waktu mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki begitu juga sebaliknya. Lebih lanjut, peneliti mencoba menghitung bagaimana pengaruh masing masing variabel independen regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hasilnya seperti terlihat di tabel di bawah.

Tabel 5. Uji t.

Model	Coefficients ^a		Beta	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients			
	B	Std. Error			
1 (Constant)	67,574	1,549		43,637	<,001
Regulasi Diri	-,361	,019	-,661	-18,770	<,001
Manajemen Waktu	-,401	,023	-,621	-17,642	<,001

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji t pada analisis regresi linier berganda diatas, diketahui variabel regulasi diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan koefisien regresi bernilai negatif ($B = -0,361$), maka bisa diartikan berpengaruh negatif sehingga hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Hasil ini berarti regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang aktif berorganisasi. Mahasiswa yang regulasi dirinya tinggi, kecil kemungkinan melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang regulasi dirinya rendah akan menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Demikian pula, variabel manajemen waktu memiliki nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dengan koefisien regresi bernilai negatif ($B = -0,401$), maka bisa diartikan berpengaruh negatif, hasil ini menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang aktif berorganisasi. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu baik kemungkinan kecil melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki manajemen waktu buruk akan menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Selain itu, berdasarkan nilai standardized coefficient (Beta), variabel regulasi diri memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan manajemen waktu dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Peneliti juga melakukan uji determinasi untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independen dalam penelitian ini terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hasilnya terlihat di tabel 6 di bawah.

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,884 ^a	,781	,779	2,592

a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Diri

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel Model Summary, diperoleh nilai R Square sebesar 0,781, yang menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik secara simultan sebesar 78,1%, sedangkan 21,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model regresi.

Tabel 7. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.

KATEGORI	Interval Skor	F PROKRASTINASI AKADEMIK	%
TINGGI	$X \geq 34,70$	27	15%
SEDANG	$23,71 \leq X < 34,70$	126	70%
RENDAH	$X < 23,71$	27	15%

Dari tabel kategorisasi diatas, dilakukannya kategorisasi skor prokrastinasi akademik berdasarkan nilai mean sebesar 29,21 dan standar deviasi sebesar 5,49 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel prokrastinasi akademik, semua mahasiswa aktif organisasi diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 27 mahasiswa (15%), kategori sedang sebanyak 126 mahasiswa (70%), dan kategorisasi rendah sebanyak 27 mahasiswa (15%).

Tabel 8. Kategorisasi Regulasi Diri.

KATEGORI	Interval Skor	f REGULASI DIRI	%
TINGGI	$X \geq 60,14$	35	19,5%
SEDANG	$40,02 \leq X < 60,14$	112	62,2%
RENDAH	$X < 40,02$	33	18,3%

Dari tabel kategorisasi diatas, dilakukannya kategorisasi skor regulasi diri berdasarkan nilai mean sebesar 50,08 dan standar deviasi sebesar 10,06 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel regulasi diri, semua mahasiswa aktif organisasi diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 35 mahasiswa (19,5%), kategori sedang sebanyak 112 mahasiswa (62,2%), dan kategorisasi rendah sebanyak 33 mahasiswa (18,3%).

Tabel 9. Kategorisasi Manajemen Waktu.

KATEGORI	Interval Skor	F MANAJEMEN WAKTU	%
TINGGI	$X \geq 59,12$	28	15,6%
SEDANG	$42,10 \leq X < 59,12$	121	67,2%
RENDAH	$X < 42,10$	31	17,2%

Dari tabel kategorisasi diatas, dilakukannya kategorisasi skor manajemen waktu berdasarkan nilai mean sebesar 50,61 dan standar deviasi sebesar 8,51 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel manajemen waktu, semua mahasiswa aktif organisasi diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 28 mahasiswa (15,6%), kategori sedang sebanyak 121 mahasiswa (67,2%), dan kategorisasi rendah sebanyak 31 mahasiswa (17,2%).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh nilai uji $F = 315,995$ yang lebih besar dari nilai $F_{tabel} = 3,05$ dengan nilai signifikan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel regulasi diri dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Putra dkk yang menemukan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, ditunjukkan dengan nilai uji $F = 42,317$ dan signifikan $0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini memperkuat temuan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu merupakan faktor penting dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri dan waktu secara bersamaan menjadi faktor penting dalam menekan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik, khususnya pada mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa dan pengurus organisasi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sadut yang menyatakan bahwa kombinasi regulasi diri dan manajemen waktu secara simultan memiliki kontribusi signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Sadut, 2025).

Hasil uji t menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki nilai signifikan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, adapun koefisien regresi bernilai $B = -0,361$ nilai koefisien regresi yang negatif menunjukkan bahwa setiap peningkatan regulasi diri akan diikuti oleh penurunan tingkat prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yubilea dan Pratikto yang menemukan bahwa regulasi diri berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), serta koefisien regresi $B = -0,580$, menandakan bahwa mahasiswa dengan regulasi tinggi secara signifikan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Pada variabel manajemen waktu menunjukkan bahwa memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan koefisien regresi $B = -401$, nilai koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin rendah kecenderungan untuk menunda tugas akademik. Hasil penelitian Amandari dkk juga menemukan temuan yang sama dengan temuan peneliti bahwa manajemen waktu berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) dan $t = -3,214$, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik lebih rendah. Selain itu, penelitian

Ningsih dkk menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik berperan dalam menekan prokrastinasi akademik melalui peningkatan kemampuan self-regulated learning mahasiswa(Ningsih & Usman, 2022).

Kontribusi regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik juga terlihat dari nilai koefisien determinasi yaitu R Square sebesar 0,781, yang berarti 78,1% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh regulasi diri dan manajemen waktu, sedangkan 21,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti motivasi belajar, tekanan akademik, atau kondisi emosional mahasiswa. Salah satu faktor yang telah diteliti adalah motivasi belajar, penelitian oleh Rohma dkk dengan judul penelitian “Pengaruh Motivasi belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya” menemukan bahwa motivasi belajar berpengaruh negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, sehingga semakin tinggi motivasi belajar maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa(Rohma, L. I., Mufidah, E. F., Jauharah, F. I., & Mawardiyah, 2024). Hasil ini diperkuat dengan penelitian Handayani yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,318. Artinya sebesar 31,8% menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, dengan arah hubungan negatif yang berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Temuan ini memperkuat hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan prediktor penting dalam menurunkan prokrastinasi akademik(Handayani et al., 2022).

Pembuatan kategorisasi prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa 70% mahasiswa dalam kategori prokrastinasi akademik sedang. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas masih cukup sering terjadi, meskipun belum berada pada tingkat yang ekstrem. Mahasiswa pada kategori ini umumnya masih mampu menyelesaikan tugas, namun sering menunda pengerjaan hingga mendekati batas waktu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Haryanti dan Santoso yang menemukan bahwa 74% mahasiswa aktif organisasi berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi tidak secara otomatis menyebabkan prokrastinasi tinggi, tetapi meningkatkan risiko prokrastinasi apabila tidak disertai regulasi diri dan manajemen waktu yang baik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu merupakan faktor internal yang berperan penting dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif organisasi. Penguatan kedua kemampuan tersebut diharapkan dapat

membantu mahasiswa menjalankan peran akademik dan organisasi secara lebih seimbang serta meminimalkan dampak negatif dari perilaku menunda tugas akademik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri dan pengelolaan waktu memiliki keterkaitan yang kuat dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Mahasiswa yang mampu mengendalikan diri serta mengatur waktu secara efektif terlihat lebih mampu menyelesaikan tugas akademik tepat waktu, meskipun dihadapkan pada berbagai kesibukan organisasi. Sebaliknya, keterbatasan dalam mengatur diri dan memanfaatkan waktu membuat mahasiswa lebih mudah menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini memperlihatkan bahwa prokrastinasi akademik tidak semata-mata muncul karena padatnya aktivitas organisasi, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa mengelola dirinya sendiri dan mengatur waktu yang dimiliki. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dan manajemen waktu menjadi sangat penting bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi agar mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan kegiatan non akademik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berperan dalam munculnya prokrastinasi akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dosen pembimbing, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dan semua pihak yang membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24.
- Amandari, R., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (n.d.). *Pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga*.
- Ardini, D. (2017). *Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi*. 5(4), 510–520.

- Asiyah, N., & Darmayanti, N. (2024). Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Korban Perundungan (Bullying): Kajian Systematic Literature Review. *Jurnal Manajemen Pendidikan Ilmu Sosial*, 5(6), 2308–2318.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka belajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi (Edisi ke-2)*. Pustaka belajar.
- Causal, R., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2025). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Kristen Satya Wacana The Relationship Between Academic Procrastination and Self- Regulation Among First-Year Students at Satya Wacana Christian. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 6(3), 1153–1158.
- Handayani, N., Psikologi, J., Yogyakarta, U. N., Colombo, J., & Sleman, N. (2022). Acta Psychologia. *Acta Psychologica*, 4(1), 80–87.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (n.d.). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi., 2020, 1(1), 41–47.
- Iswanto, W. E. (2020). *Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu (Skripsi)*. Universitas Brawijaya.
- M. D. A. Putra, S. A. Nasution, N. Jabsy, N. Sa’adah, dan G. A. R. (n.d.). *Analisis Pengaruh Regulasi Diri, Keaktifan Berorganisasi, dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis (studi kasus Mahasiswa Aktivis FEB UMS)*.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students’ time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768.
- Maharani, R., Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., Info, A., Akademik, P., Informasi, L., & Islami, P. (2022). Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan Islami Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 32–37. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i1.16596>
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). *Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviors*. Maxwell Macmillan.
- Mulyanah, S. (n.d.). *Prokrastinasi: Problem manajemen waktu mahasiswa?*
- Nabila, I. S., & Nastiti, D. (2023). *Effect of self-regulation and self-efficacy on academic procrastination in working students of Muhammadiyah Sidoarjo University: Pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik : Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2, 1–10.

- Ningsih, R. S., & Usman, O. (2022). THE INFLUENCE OF TIME MANAGEMENT ON ACADEMIC PROCRASTINATION MEDIATED BY SELF-REGULATED LEARNING IN THE COVID-19 PANDEMI AT SMK PGRI 1 JAKARTA. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Perkantoran Dan Akuntansi*, 2663.
- Peristianto, S. V., & Widyana, R. (2025). Organizational involvement, academic procrastination, and emotional exhaustion in college students. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 27(1), 15–29.
- Prayitno, S. R., Adella, N., Khusna, U., & Aini, D. K. (2024). Analisis Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Organisatoris Fakultas Psikologi dan Kesehatan. *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*, 2(3), 95–101.
- Puput Nurma Indah Martono, Minarni, A. G. H. Z. (2023). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 660–665. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.3504>
- Ramadhani, S. N. S. dan A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202.
- Riau., U. (2022). *Hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik pada pengguna e-learning*. Universitas Riau.
- Rohma, L. I., Mufidah, E. F., Jauharah, F. I., & Mawardiyah, C. A. (2024). Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Pendidikan*.
- Sadut, A. (2025). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2).
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tuckman, B. W. (1998). Using tests as an incentive to motivate procrastinators to study. *Journal of Experimental Education*, 66(2), 141–147. <https://doi.org/10.1080/00220979809601400>
- Yubilea, M. N., & Pratikto, H. (2023). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi: Bagaimana peranan regulasi diri dan efikasi diri? *NNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 479–490.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.