

Hubungan Kesadaran Diri dengan Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa

The Relationship between Self-Awareness and Thesis Completion Procrastination in Students

¹Rachmawaty D. Hunawa, ¹Tasmi S. Djafar, ¹Reynaldi Niode

¹Jurusan Keperawatan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

ARTIKEL INFO

Article history

Received : 01-10-2024

Revised: 05-11-2024

Accepted :05-12-2024

Keywords :

Self Awareness
Procrastination
Thesis

Kata Kunci :

Kesadaran diri
Prokrastinasi
Skripsi

Correspondence :

Rachmawaty D. Hunawa

Email: rachmawaty@ung.ac.id

ABSTRACT

Academic procrastination is known as behavior of delaying the completion of tasks, especially in completing a thesis, which can have a negative impact on students' academic achievement. The purpose of this study is to analyze the relationship between self-awareness and academic procrastination in completing a thesis in students at the Faculty of Sports and Health, Gorontalo State University. This study used a correlational research method with a cross-sectional design. The research sample consisted of 212 final year students, selected using the proportionated stratified random sampling technique. Data were collected using a questionnaire that included the variables of self-awareness with academic procrastination. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between self-awareness and academic procrastination, ($p < 0.05$). Students who have good self-awareness tend to show lower levels of procrastination. The conclusion of this study emphasizes the importance of developing self-awareness skills in helping students overcome academic procrastination behavior, especially in completing a thesis. Therefore, it is recommended that there be a self-development and self-awareness program for students, so as to enhance their study effectiveness and accelerate the completion of their final assignments.

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik dikenal sebagai perilaku menunda pengerjaan tugas, terutama dalam penyelesaian skripsi, yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian ini memanfaatkan metode penelitian korelasional dengan rancangan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 212 mahasiswa tingkat akhir, yang diseleksi menggunakan teknik proportionated stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup variabel kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik, ($p < 0,05$). Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri yang rendah cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan keterampilan kesadaran diri dalam membantu mahasiswa mengatasi perilaku prokrastinasi akademik, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, disarankan adanya program pengembangan diri dan kesadaran diri bagi mahasiswa, dan mempercepat penyelesaian tugas akhir.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi atau yang sering disebut dengan universitas tentunya memegang peranan yang sangat penting dalam salah satu lembaga pendidikan (1). Dalam lingkup perguruan tinggi, mahasiswa tentunya telah melewati berbagai proses dari semester awal hingga semester akhir yang wajib untuk menyelesaikan tugas akhir untuk memenuhi gelar sarjana. Adapun tugas akhir ini sering disebut dengan skripsi (2). Kadang kala mahasiswa

yang sering merasakan kekhawatiran dan kecemasan dapat membuat mereka ingin berhenti dalam mengerjakan tugas akhir dan memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang hanya membuang waktu saja untuk menghilangkan perasaan cemas yang mereka rasakan sehingga tanpa mereka sadari hal ini menjadi salah satu bentuk penundaan dalam menyelesaikan tugas akhir atau yang sering disebut sebagai perilaku prokrastinasi (3,4)

Adapun dalam penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2019) dimana banyaknya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dengan hasil yang ditunjukkan bahwa terdapat 11% yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah kemudian 23,4% memiliki level prokrastinasi akademik sedang dan sebanyak 53,4% mahasiswa yang mempunyai level prokrastinasi akademik tinggi (5). Hasil ini seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Nabila et al (2023) bahwa sebagian besar mahasiswa dengan jumlah 90-95% mahasiswa yang mengalami prokrastinasi itu berada pada level prokrastinasi dengan akademik yang cukup tinggi dan sekitar 50% mahasiswa yang berada di perguruan tinggi termasuk dalam prokrastinasi kronis(6). Penelitian ini menawarkan pendekatan yang unik dengan variabel independen yaitu kesadaran diri yang belum banyak dieksplorasi secara bersamaan dalam konteks prokrastinasi penyelesaian skripsi di kalangan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan (7) (8,9).

Seperti dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Tarigan et al (2022) yang mana pada tahun 2015 hingga 2016 masih banyak mahasiswa dengan jumlah 103 mahasiswa juga mengalami prokrastinasi dalam bidang akademik, dimana hal ini bisa didasari oleh beragam faktor antara lain adalah ada tidaknya hubungan yang negatif antara kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik, dalam arti semakin meningkat seseorang mengelola kecerdasan emosi maka semakin menurun pula perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi dikalangan mahasiswa (10).

Penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kesadaran diri dengan prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi mahasiswa tingkat akhir yaitu mengetahui tingkat prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Olahraga dan Kesehatan UNG, menganalisis hubungan antara kesadaran dan prokrastinasi. Adapun solusi yang dapat dilakukan yaitu Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi berupa rekomendasi bagi mahasiswa dan institusi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran diri dan kesadaran diri guna mengurangi prokrastinasi akademik. Dengan demikian, mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dan mengurangi tingkat stres yang disebabkan oleh penundaan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah studi kuantitatif yang memanfaatkan rancangan cross sectional yang bertempat di Fakultas Olahraga dan Kesehatan UNG, di bulan juni 2024. Banyaknya sampel pada penelitian ini sejumlah 212 mahasiswa dengan memanfaatkan teknik proportionated stratified random sampling.

Metode pengumpulan data mencakup data primer, melalui kuesioner yang dibagikan langsung pada responden dalam penelitian ini, dan data sekunder peneliti dapatkan dari sumber yang sudah ada pada bagian Administrasi Program Studi tiap-tiap jurusan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan berupa jumlah mahasiswa semester VIII yang mengontrak mata kuliah skripsi tahun ajaran 2023/2024 semester genap. Sementara itu, data dianalisis dalam aplikasi Program SPSS 25 dimana analisis statistik yang diterapkan pada penelitian ini yaitu uji alternatif kolmogorov-smirnov dalam mengidentifikasi hubungan kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	54	25,5
Perempuan	158	74,5
Usia		
20 Tahun	2	0,9
21 Tahun	83	39,2
22 Tahun	113	53,3
23 Tahun	14	6,6

Jurusan		
Keperawatan	64	30,2
Farmasi	45	21,2
Kesehatan Masyarakat	73	34,4
Pendidikan Keperawatan dan Olahraga	13	6,1
Pendidikan Jasmani dan Rekreasi	17	8,0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden sebagai sampel dalam penelitian ini paling banyak berumur 22 tahun yaitu sebanyak 113 responden (53,3%), kemudian dalam penelitian tersebut jenis kelamin Perempuan lebih dominan daripada laki-laki yakni sebanyak 158 responden (74,5%), dan berdasarkan tingkat jurusan didominasi oleh kesehatan masyarakat sebanyak 73 responden (34,4%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Tingkat dan aspek kebahagiaan pada perawat di Puskesmas Kabupaten Gowa

Variabel	Jumlah	
	n	%
Kesadaran Diri		
Rendah	0	0
Sedang	67	31,6
Tinggi	145	68,4
Prokrastinasi Akademik		
Rendah	130	61,3
Sedang	81	38,2
Tinggi	1	0,5

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2. Kesadaran diri lebih dominan pada kategori Tinggi yakni sebanyak 145 orang (68,4%) sedangkan Prokrastinasi Akademik pada kategori rendah sebanyak 130 orang (61,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kesadaran Diri Mahasiswa

Kesadaran Diri	Prokrastinasi Akademik						Total	p- value
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	N	%	N	%	N	%	N	
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0
Sedang	23	10,8	43	20,3	1	0,5	67	31,6
Tinggi	107	50,5	38	17,9	0	0	145	68,4
Total	130	61,3	81	38,2	1	0,5	212	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan kesadaran diri tinggi dengan prokrastinasi rendah yaitu 130 orang (61,3%) dengan p value $0,000 < 0,05$ maka ada hubungan kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik.

PEMBAHASAN

Identifikasi Kesadaran Diri

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden dari mahasiswa di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo memiliki kesadaran diri yang berada dalam kategori tinggi (61,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun banyak mahasiswa yang mempunyai kesadaran diri yang tinggi, bisa mengelola dalam konteks penyelesaian tugas akhir seperti skripsi.

Dalam penelitian yang dilakukan, hasil univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kesadaran diri sedang hingga tinggi. Sebanyak 68,4% mahasiswa menunjukkan tingkat kesadaran diri yang tinggi, sementara sisanya berada pada kategori kesadaran diri sedang. Ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang

memiliki kesadaran diri tinggi cenderung lebih sadar akan pentingnya menyelesaikan tugas akademik tepat waktu, termasuk skripsi, dan lebih mampu mengendalikan diri dari keinginan untuk menunda tugas tersebut (11,12).

Kesadaran diri meliputi kemampuan individu untuk memahami keadaan emosionalnya serta pengaruh emosinya terhadap tindakan yang diambil. Mahasiswa pada tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih unggul dalam mengatur waktu, memprioritaskan tugas, dan menghindari perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kesadaran diri rendah sering kali terjebak dalam kebiasaan menunda karena kurangnya evaluasi diri yang memadai terhadap konsekuensi dari tindakan mereka (Saraswati, 2020).

Penelitian ini berfokus pada kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik, tetapi juga menekankan bahwa salah satu aspek utama kecerdasan emosi adalah kesadaran diri. Dalam penelitian ini, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik, termasuk kemampuan mengenali dan mengatur emosi diri, memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Kesadaran diri memainkan peran kunci dalam pengelolaan tugas dan tanggung jawab akademik. Saraswati juga mencatat bahwa mahasiswa yang sadar akan emosinya dan dapat mengendalikan perasaan negatif, seperti stres dan kecemasan, lebih mampu untuk fokus pada tugas-tugas akademik mereka tanpa menunda-nunda (13,14).

Maka, dapat dikatakan bahwa salah satu faktor kunci dalam mengurangi prokrastinasi akademik adalah kesadaran diri yang baik. Usaha dalam meningkatkan kesadaran diri, seperti melalui pelatihan pengelolaan emosi dan refleksi diri, dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan pentingnya kesadaran diri di kalangan mahasiswa, khususnya bagi mereka yang berada di tingkat akhir. Kesadaran diri dapat membantu mahasiswa untuk lebih terorganisir dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka secara tepat waktu.

Identifikasi Prokrastinasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo mengindikasikan bahwa mayoritas responden mempunyai tingkat prokrastinasi rendah (61,3%), diikuti dengan prokrastinasi sedang (38,2%), dan hanya 0,5% yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. pernyataan ini membuktikan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa mempunyai kecenderungan menunda yang rendah, terdapat sebagian yang masih menunjukkan kecenderungan menunda dalam penyelesaian tugas, khususnya skripsi.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang seringkali muncul dikalangan mahasiswa, terutama saat menyelesaikan tugas akhir. Prokrastinasi akademik disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas, serta rasa takut terhadap kegagalan atau ketidaksempurnaan hasil tugas. Mahasiswa yang sering menunda-nunda biasanya cenderung merasa cemas, memiliki motivasi rendah, atau kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang kompleks (15–17). Faktor internal, seperti rasa cemas dan rendahnya kontrol diri, memiliki peran yang besar dalam perilaku prokrastinasi. Mahasiswa yang tidak dapat mengelola emosinya cenderung menghindari tugas-tugas yang menantang, sehingga menunda penyelesaian skripsi. Selain itu, faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan akademik juga bisa memicu prokrastinasi (18).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Wahidaty (2020) yang menyatakan bahwa buruknya manajemen waktu dan kesadaran diri yang dimiliki mahasiswa cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu dan menghadapi tugas dengan baik, cenderung menunda pekerjaan hingga tenggat waktu semakin dekat, yang kemudian berdampak pada stres dan penurunan kualitas hasil akademik (19).

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi masalah yang dihadapi sebagian mahasiswa, terutama dalam penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, perlu adanya program bimbingan atau pelatihan terkait kesadaran diri dan pengembangan keterampilan mengelola stres agar mahasiswa dapat mengurangi kecenderungan menunda dan meningkatkan kinerja akademik mereka.

Hubungan Kesadaran Diri dengan Prokrastinasi

Hasil uji bivariat dalam penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Uji statistik yang dilakukan, termasuk analisis korelasi, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kesadaran diri yang baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Kesadaran diri dengan prokrastinasi lebih banyak pada kategori kesadaran diri tinggi dan Prokrastinasi Rendah yaitu 130 orang (61,3%), dengan p-value 0.000 lebih kecil dari α (0.005) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik.

Kesadaran diri adalah elemen penting dalam menentukan perilaku akademik, termasuk prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi. Mahasiswa dengan kesadaran diri yang tinggi mampu mengenali emosi dan motivasi mereka, yang berkontribusi pada pengelolaan waktu yang lebih baik. Penelitian oleh Sihaloho dan Tarigan (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai kesadaran diri yang baik cenderung lebih cakap mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Kesadaran diri yang kuat membantu mereka untuk menyadari dampak dari tindakan menunda tugas, sehingga mereka lebih terdorong untuk bertindak secara proaktif dalam menyelesaikan skripsi mereka (10).

Selain itu, kesadaran diri juga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres. Menurut penelitian oleh Larasati et al. (2022), mahasiswa yang sadar akan emosi mereka, seperti kecemasan saat menghadapi tenggat waktu, cenderung menggunakan strategi yang lebih adaptif untuk mengatasi tekanan tersebut. Mereka lebih mungkin untuk mencari bantuan dari teman atau dosen dan membagi tugas menjadi bagian yang lebih kecil, sehingga mengurangi rasa terbebani dan meminimalkan kecenderungan untuk menunda-nunda (20). Dengan demikian, kesadaran diri membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada penyelesaian skripsi tanpa terpengaruh oleh stres yang berlebihan.

Penelitian lain oleh Tarigan et al. (2022) menegaskan bahwa terdapat hubungan positif antara kesadaran diri dan prestasi akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesadaran diri tinggi dapat lebih baik dalam menetapkan tujuan, memonitor kemajuan, dan mengevaluasi hasil kerja mereka. Hal ini berkontribusi pada pengurangan prokrastinasi, karena mereka cenderung lebih termotivasi untuk mencapai tujuan akademik mereka. Selain itu, kesadaran diri yang tinggi mendorong mahasiswa untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka, yang mengurangi kemungkinan mereka menunda pekerjaan yang harus diselesaikan (10).

Secara keseluruhan, kesadaran diri yang baik berperan signifikan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Meningkatkan kesadaran diri melalui pelatihan, refleksi diri, dan dukungan sosial dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mahasiswa dalam penyelesaian skripsi. Dengan mengembangkan kesadaran diri, mahasiswa diharapkan dapat lebih disiplin dan fokus, serta mampu menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Kesadaran diri memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa, terutama dalam konteks penyelesaian skripsi. Penelitian terbaru membuktikan bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih bisa mengelola emosi dan stres, yang merupakan faktor kunci dalam meminimalkan kecenderungan untuk menunda-nunda. Mereka yang sadar akan emosi negatif, seperti kecemasan terkait tenggat waktu, lebih mampu mengambil langkah proaktif untuk mengatasi tekanan akademik, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas mereka tepat waktu.

Lebih lanjut, kesadaran diri memungkinkan mahasiswa untuk mengenali dan menetapkan prioritas dalam pekerjaan akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu memahami dan mengevaluasi tindakan serta hasil kerja mereka lebih termotivasi untuk mencapai tujuan akademik, termasuk penyelesaian skripsi. Dengan demikian, pengembangan kesadaran diri dapat berkontribusi secara signifikan terhadap pengurangan prokrastinasi dan peningkatan kinerja akademik. Secara keseluruhan, strategi untuk meningkatkan kesadaran diri di kalangan mahasiswa, seperti pelatihan refleksi diri dan dukungan sosial, dapat menjadi langkah efektif dalam mengatasi prokrastinasi. Dengan meningkatkan kesadaran diri, mahasiswa diharapkan dapat lebih disiplin,

bertanggung jawab, dan fokus dalam menyelesaikan tugas akademik, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas pendidikan dan hasil belajar mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Pihak Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini baik yang secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Geng Y, Gu J, Wang J, Zhang R. Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *J Affect Disord.* 2021;293:415-21.
2. Putri DA. Hubungan Kesadaran diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya. *RepositoryUnsriAcId.* 2023;2017:1-18.
3. Sofiyanti C, Rakhmawati D, Ismah. JUBIKOPS : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA. *JUBIKOPS J Bimbingan Konseling dan Psikol.* 2023;3(11):70-82.
4. Wahyuni NT. Pengaruh Manajemen Mutu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. 2021;1(2):139-49.
5. Johansson F, Rozentel A, Edlund K, Côté P, Sundberg T, Onell C, et al. Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. *JAMA Netw Open.* 2023;6(1):e2249346.
6. Barutçu Yıldırım F, Demir A. Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion. *Psychol Rep.* 2020;123(3):825-43.
7. Lubis ISL. Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *J Divers.* 2018;4(2):90-02.
8. Jia J, Wang LL, Xu JB, Lin XH, Zhang B, Jiang Q. Self-Handicapping in Chinese Medical Students During the COVID-19 Pandemic: The Role of Academic Anxiety, Procrastination and Hardiness. *Front Psychol.* 2021;12:741821.
9. Rizky Septyan Rachmawan, Dewi Mahastuti, Andi Maulida Rahmania. Kontrol Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Psikol Poseidon.* 2021;4:62-77.
10. Tarigan P, Fadilah R, Murad A. Hubungan Kecerdasan Emosi dan Pola Asuh Demokratis Orang tua dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *J Educ Hum Soc Sci.* 2022;4(4):2001-14.
11. Fella M, Sary T, Damayanti N. Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Kecerdasan Emosi dan Pola Asuh Demokratis dengan Strategi Coping Adaptif pada Mahasiswa Tingkat Akhir The Relationship of Emotional Intelligence and Democratic Parenting with Adaptive Coping Strategies for Final Year Students. *J Ilm Magister Psikol.* 2019;1(2):191-7.
12. Lestari T, Dewi C, Fitriwilis F, Paujiyah K, Widayan E. Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Kecerdasan Emosional, Kemandirian Belajar, dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Cibinong. *Ter J Bimbing dan Konseling.* 2023;7(1):31-9.
13. Saraswati P. Self-Regulated Learning Dan Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik. *Prosiding Seminar Nasional.* 2020. 26 p.
14. Kartikasari WA, Marjohan M, Hariko R. Hubungan self regulated learning dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. *JRTI (Jurnal Ris Tindakan Indones.* 2022;7(3):388-98.
15. Kunti Mu'alima. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *KoPeN Konf Pendidik Nas.* 2021;3(2):30-3.
16. Nafeesa N. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthr J Antropol Sos dan Budaya (Journal Soc Cult Anthropol.* 2018;4(1):53-8
17. Barel E, Shahrabani S, Mahagna L, Massalha R, Colodner R, Tzischinsky O. State Anxiety and Procrastination: The Moderating Role of Neuroendocrine Factors. *Behav Sci (Basel).* 2023;13(3).
18. Aminta DI, Santoso DB, Flurentin E. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. *J Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidik.* 2023;3(3):215-21.
19. Tao X, Hanif H, Ahmed HH, Ebrahim NA. Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination. *Front Psychol.* 2021;12:722332.
20. Bird Z, Chase PN. Student pacing in a master's level course: Procrastination, preference, and performance. *J Appl Behav Anal.* 2021;54(3):1220-34.