

**PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING DAN MOTIVASI BELAJAR
TERHADAP PROKRASTINASI PENYUSUNAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN ADMINISTRASI PERKANTORAN
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

Wulan Suci Maghfiroh¹, Durinda Puspasari²

^{1,2}Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomika dan Bisnis,
Universitas Negeri Surabaya

wulan.22151@mhs.unesa.ac.id¹, durindapuspasari@unesa.ac.id²

ABSTRACT

Procrastination in thesis writing remains a common issue among students, as it can hinder the completion of their studies. This study aims to analyze the influence of self-regulated learning and learning motivation on thesis-writing procrastination among Office Administration Education students at the State University of Surabaya. This study employs a quantitative explanatory approach with a population of 186 students from the 2022 cohort. A sample of 127 respondents was determined using the Slovin formula with a proportional random sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using multiple linear regression with SPSS. The results show that self-regulated learning has a negative and significant effect on thesis-writing procrastination ($t = -3.312$; $sig = 0.001$), learning motivation has a negative and significant effect on thesis-writing procrastination ($t = -5.461$; $sig = 0.000$), and both variables simultaneously have a significant effect on thesis-writing procrastination ($F = 34.576$; $sig = 0.000$), contributing 35.8 percent to the variance. These findings confirm that strengthening self-regulation skills and learning motivation can reduce students' tendency to procrastinate during the thesis-writing process.

Keywords: *self-regulated learning, learning motivation, thesis-writing procrastination*

ABSTRAK

Prokrastinasi dalam penyusunan skripsi masih menjadi permasalahan yang banyak dialami mahasiswa karena dapat menghambat penyelesaian studi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-regulated learning dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan populasi seluruh mahasiswa angkatan 2022 yang berjumlah 186 orang. Sampel sebanyak 127 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik proportional random sampling. Data dikumpulkan melalui angket dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-regulated learning berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi ($t = -3,312$; $sig = 0,001$), motivasi belajar berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi ($t = -5,461$; $sig = 0,000$), serta kedua variabel tersebut secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi ($F = 34,576$; $sig = 0,000$) dengan kontribusi sebesar 35,8 persen. Hasil ini menegaskan bahwa peningkatan kemampuan regulasi diri dan

motivasi belajar dapat menurunkan kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam penyusunan skripsi.

Kata Kunci: self-regulated learning, motivasi belajar, prokrastinasi penyusunan skripsi

A. Pendahuluan

Masa transisi menuju kedewasaan merupakan periode peralihan dari remaja menuju dewasa yang berlangsung pada rentang usia 18-25 tahun, ditandai dengan kematangan fisik dan kognitif, kemandirian sosial, serta perkembangan psikologis (Khairatunnimah & Latipah, 2024; Winpenny et al., 2020). Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia tersebut sehingga dituntut mampu membangun kemandirian akademik, terutama ketika memasuki tingkat akhir dan harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Skripsi menuntut kemampuan berpikir sistematis, ketekunan, kemandirian, serta konsistensi dalam menyelesaikan proses penelitian dari tahap awal sampai akhir (Rahayu et al., 2024).

Skripsi memiliki karakteristik yang berbeda dari tugas perkuliahan biasa karena menuntut proses yang lebih panjang, mulai dari menentukan topik, mencari referensi, menyusun

proposal, melakukan bimbingan, memperbaiki revisi, mengumpulkan data, menganalisis data, hingga menyusun laporan penelitian. Tahapan tersebut menuntut kemampuan regulasi diri dan motivasi belajar yang kuat karena mahasiswa harus mengatur progresnya secara mandiri (Rosida & Syah, 2024). Realitas menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu memenuhi tuntutan tersebut secara optimal sehingga memunculkan perilaku prokrastinasi penyusunan skripsi, yaitu penundaan yang dilakukan secara sadar meskipun mahasiswa mengetahui adanya target, tenggat waktu, dan konsekuensi akademik (Sofiyanti & Rakhmawati, 2023; Nurhidayatun et al., 2026).

Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi prokrastinasi pada mahasiswa penyusun skripsi. Rahayu et al. (2023) menemukan bahwa hanya 33,64 persen mahasiswa yang lulus tepat waktu, sedangkan 80,4 persen mahasiswa melakukan prokrastinasi

akademik selama mengerjakan skripsi. Priharnadi et al. (2022) menunjukkan bahwa 16,7 persen mahasiswa memiliki kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi, sementara Nurhidayatun et al. (2026) mendapati 60 persen responden berada pada kategori prokrastinasi sedang dan 40 persen pada kategori tinggi sebelum diberi intervensi.

Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 35 mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran UNESA angkatan 2022 menunjukkan bahwa 62,9 persen mahasiswa pernah menunda pengerjaan tugas hingga mendekati tenggat waktu, 48,6 persen sering mengerjakan tugas secara terburu-buru menjelang batas waktu, dan 40 persen mengalami kesulitan mengatur waktu antara tugas perkuliahan dan aktivitas lain. Wawancara awal juga menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menunda pengerjaan proposal karena merasa tugas tersebut berat, memilih aktivitas hiburan, serta baru mulai mengerjakan tugas setelah diingatkan orang lain atau ketika tenggat waktu sudah dekat. Temuan awal ini mengindikasikan keterkaitan

prokrastinasi dengan kemampuan self-regulated learning dan motivasi belajar mahasiswa.

Self-regulated learning merupakan kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri untuk mencapai tujuan akademik tertentu (Zimmerman, 2013). Mahasiswa dengan self-regulated learning yang baik cenderung mampu menetapkan target, mengatur strategi belajar, mengelola waktu, mengendalikan distraksi, dan mengevaluasi kemajuan akademiknya, sehingga prokrastinasi selama mengerjakan skripsi dapat dipahami sebagai bentuk kegagalan regulasi diri (Rahayu et al., 2023). Motivasi belajar juga menjadi faktor penting yang memengaruhi prokrastinasi penyusunan skripsi. Mahasiswa dengan motivasi belajar tinggi cenderung memiliki tujuan akademik yang jelas, komitmen kuat, dan keinginan menyelesaikan tugas secara optimal (Iliza & Hanif, 2025), sedangkan motivasi belajar rendah membuat mahasiswa lebih mudah kehilangan fokus dan menunda pengerjaan tugas (Tumiwa et al., 2022).

Penelitian sebelumnya banyak mengkaji prokrastinasi akademik dalam konteks tugas perkuliahan atau pembelajaran umum. Harjoni dan Asiah (2024) menunjukkan bahwa self-regulated learning berperan menekan prokrastinasi mahasiswa pada penyelesaian studi akhir, sedangkan Rohma et al. (2024) menemukan bahwa motivasi belajar berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Namun, kajian yang secara khusus menempatkan prokrastinasi penyusunan skripsi sebagai variabel terikat serta menguji pengaruh self-regulated learning dan motivasi belajar secara bersamaan pada mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian pengaruh kedua variabel tersebut terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa yang karakteristik keilmuannya menuntut ketelitian, keteraturan kerja, kemampuan mengelola dokumen, dan kepatuhan terhadap tenggat waktu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis: (1) pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi penyusunan

skripsi; (2) pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi; dan (3) pengaruh self-regulated learning dan motivasi belajar secara simultan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya.

Kajian Teori dan Pengembangan Hipotesis

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas akademik secara sengaja meskipun individu mengetahui adanya konsekuensi dari penundaan tersebut, yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara self-control dan dorongan jangka pendek (Steel, 2007). Penelitian ini mengukur prokrastinasi penyusunan skripsi menggunakan tiga indikator Academic Procrastination State Inventory (APSI) dari Ferrari et al. (1995), yaitu penundaan, takut gagal, dan kurangnya motivasi, yang diarahkan pada tahapan penyusunan skripsi mulai dari penentuan topik hingga penyusunan laporan akhir.

Self-regulated learning (SRL) dipahami sebagai kemampuan individu mengatur dan mengendalikan

proses belajarnya sendiri melalui interaksi antara aspek kognisi, motivasi, perilaku, serta lingkungan (Zimmerman, 2013). Model Zimmerman membagi SRL ke dalam tiga fase, yaitu forethought (perencanaan), performance (pelaksanaan), dan self-reflection (refleksi). Penelitian ini mengoperasionalkan ketiga fase tersebut melalui lima indikator: perencanaan belajar (forethought); perilaku belajar, metakognisi, dan pengendalian diri (performance); serta evaluasi belajar (self-reflection). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa SRL berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik (Brahma & Saikia, 2023; Dhamara et al., 2022; Nurachmawati & Usman, 2021), sehingga dirumuskan hipotesis:

H1: Self-regulated learning berpengaruh terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi.

Motivasi belajar dalam penelitian ini dilandasi oleh Expectancy-Value Theory (Eccles & Wigfield, 2002) yang menyatakan bahwa keterlibatan individu dipengaruhi oleh harapan keberhasilan (expectancy) dan nilai tugas (value). Secara operasional,

motivasi belajar diukur menggunakan enam dimensi Motivated Strategies for Learning Questionnaire atau MSLQ (Duncan et al., 2010), yaitu orientasi tujuan intrinsik, orientasi tujuan ekstrinsik, nilai tugas, kontrol keyakinan pembelajaran, efikasi diri untuk pembelajaran dan kinerja, serta kecemasan saat ujian. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa motivasi belajar berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik (Usop & Astuti, 2022; Aprilyani, 2022; Fathoni & Indrawati, 2022), sehingga dirumuskan hipotesis:

H2: Motivasi belajar berpengaruh terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi.

Self-regulated learning dan motivasi belajar diduga berperan secara bersama-sama dalam membentuk perilaku akademik mahasiswa, di mana regulasi diri menyediakan mekanisme perencanaan, pemantauan, dan evaluasi, sedangkan motivasi belajar menyediakan dorongan yang menggerakkan mekanisme tersebut (Dhamara et al., 2022; Usop & Astuti, 2022), sehingga dirumuskan hipotesis:

H3: Self-regulated learning dan motivasi belajar secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksplanatori dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan

menguji pengaruh secara statistik antara self-regulated learning, motivasi belajar, dan prokrastinasi penyusunan skripsi (Sugiyono, 2013; Hair et al., 2019). Data primer diperoleh melalui angket dengan skala Likert 1-5 (1 = Tidak Setuju sampai 5 = Sangat Setuju) yang disusun berdasarkan indikator operasional masing-masing variabel, serta wawancara tidak terstruktur pada studi pendahuluan sebagai data pendukung. Data sekunder diperoleh dari literatur ilmiah, jurnal, dan penelitian terdahulu yang relevan.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022 yang berjumlah 186 mahasiswa. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat

kesalahan 5 persen, menghasilkan 127 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling dari enam kelas. Rincian sebaran sampel disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Sampel Penelitian

Kelas	Populasi	Sampel
PAP 2022 A	34	23
PAP 2022 B	36	25
PAP 2022 C	35	24
PAP 2022 D	33	22
PAP 2022 E	35	24
PAP 2022 I	13	9
Total	186	127

Variabel penelitian terdiri atas dua variabel independen, yaitu self-regulated learning (X1) yang diukur melalui lima indikator (perencanaan belajar, pengendalian diri, perilaku belajar, metakognisi, dan evaluasi belajar) diadaptasi dari Nisa dan Laili (2024) berdasarkan konsep Zimmerman (2013); dan motivasi belajar (X2) yang diukur melalui enam

dimensi MSLQ (Duncan et al., 2010). Variabel dependen adalah prokrastinasi penyusunan skripsi (Y) yang diukur melalui tiga indikator APSI (Ferrari et al., 1995), yaitu penundaan memulai penyusunan skripsi, keterlambatan menyelesaikan tahapan skripsi, dan kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan.

Instrumen penelitian diuji cobakan kepada 30 responden di luar sampel utama. Hasil uji validitas menggunakan korelasi product moment menunjukkan seluruh 42 butir pernyataan memiliki nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel (0,361), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai di atas 0,70 pada seluruh variabel, sehingga

instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data menggunakan uji asumsi klasik (normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov, multikolinearitas dengan Tolerance dan VIF, serta heteroskedastisitas dengan uji Glejser), dilanjutkan dengan analisis regresi linier berganda, uji t (parsial), uji F (simultan), dan uji koefisien determinasi (R^2) menggunakan

program SPSS, dengan model persamaan regresi:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan: Y = Prokrastinasi Penyusunan Skripsi; a = konstanta; b_1 , b_2 = koefisien regresi; X_1 = Self-Regulated Learning; X_2 = Motivasi Belajar.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner daring kepada 127 responden yang tersebar pada enam kelas angkatan 2022, dengan responden terbanyak berasal dari kelas PAP 2022 B (19,69%) dan paling sedikit dari kelas PAP 2022 I (7,09%). Statistik deskriptif per indikator disajikan pada Tabel 2.

Variabel	Rat a- rata	Std. Devia si	Kateg ori
Self-Regulated Learning (X1)	3,625	0,714	Tinggi
Motivasi Belajar (X2)	3,730	0,753	Tinggi
Prokrastinasi Penyusun	2,365	0,705	Renda h

an Skripsi (Y)			
-------------------	--	--	--

**Tabel 2. Statistik Deskriptif
Variabel Penelitian**

Tabel 2 menunjukkan bahwa self-regulated learning dan motivasi belajar mahasiswa berada pada kategori tinggi, sedangkan prokrastinasi penyusunan skripsi berada pada kategori rendah. Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (Asymp. Sig. sebesar 0,200), tidak terjadi multikolinearitas (Tolerance 0,815 dan VIF 1,227 pada kedua variabel independen), serta tidak terjadi heteroskedastisitas (signifikansi 0,422 untuk X1 dan 0,610 untuk X2), sehingga model regresi layak digunakan untuk pengujian hipotesis. Hasil analisis regresi linier berganda, uji parsial, dan uji simultan disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier
Berganda, Uji t, dan Uji F**

Varia bel	Koefi sien (B)	t / F hitu ng	Si g.	Ketera ngan
Konst anta	43,46 6	15, 828	0,0 00	-

Self- Regul ated Learn ing (X1)	- 0,156	- 3,3 12	0,0 01	H1 diterim a
Motiv asi Belaja r (X2)	- 0,204	- 5,4 61	0,0 00	H2 diterim a
Uji F (simul tan)	-	34, 576	0,0 00	H3 diterim a
R Squar e	0,358	-	-	-

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh persamaan regresi $Y = 43,466 - 0,156X_1 - 0,204X_2$. Nilai t-hitung self-regulated learning sebesar -3,312 dengan signifikansi 0,001 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa self-regulated learning berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi, sehingga H1 diterima. Nilai t-hitung motivasi belajar sebesar -5,461 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa motivasi belajar berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi, sehingga H2 diterima. Nilai F-hitung sebesar 34,576 dengan signifikansi 0,000 ($<$

0,05) menunjukkan bahwa self-regulated learning dan motivasi belajar secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi, sehingga H3 diterima. Nilai R Square sebesar 0,358 menunjukkan bahwa 35,8 persen variasi prokrastinasi penyusunan skripsi dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sedangkan 64,2 persen sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian.

Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-regulated learning berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi, yang berarti semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam merencanakan, melaksanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya, semakin rendah kecenderungan menunda penyusunan skripsi. Temuan ini sejalan dengan Zimmerman (2013) yang menjelaskan bahwa SRL berlangsung melalui tiga fase yang saling berkaitan, yaitu forethought, performance, dan self-reflection, serta

sejalan dengan Steel (2007) yang memandang prokrastinasi sebagai akibat ketidakseimbangan antara self-control dan dorongan memperoleh kepuasan jangka pendek. Hasil ini juga memperkuat temuan Harjoni dan Asiah (2024), Rahayu et al. (2023), Imani dan Rozi (2024), Usop dan Astuti (2022), serta Irwandi et al. (2024) yang menunjukkan peran SRL dalam menekan prokrastinasi akademik. Rata-rata skor SRL responden sebesar 3,625 yang berada pada kategori tinggi sejalan dengan rendahnya rata-rata skor prokrastinasi sebesar 2,365, menggambarkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan pengelolaan belajar yang memadai lebih mampu menjaga konsistensi antara rencana dan pelaksanaan skripsi.

Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi. Temuan ini sejalan dengan kerangka Expectancy-Value Theory (Eccles & Wigfield, 2002) yang menjelaskan bahwa keterlibatan mahasiswa ditentukan oleh keyakinan terhadap

kemampuan diri dan penilaian terhadap nilai tugas. Hasil ini memperkuat temuan Rohma et al. (2024), Iliza dan Hanif (2025), Tumiwa et al. (2022), serta Fathoni dan Indrawati (2022) yang menunjukkan bahwa motivasi belajar berperan penting dalam mengendalikan perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki orientasi tujuan yang jelas, memandang skripsi sebagai tugas bernilai, meyakini kemampuan diri, dan mampu mengelola kecemasan cenderung mempertahankan usaha dan ketekunan meskipun menghadapi revisi berulang dan tekanan kelulusan.

Pengaruh Self-Regulated Learning dan Motivasi Belajar secara Simultan terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi

Hasil pengujian simultan menunjukkan bahwa self-regulated learning dan motivasi belajar secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi, yang berarti prokrastinasi bukan konsekuensi dari faktor tunggal, melainkan hasil interaksi antara kemampuan mengelola proses belajar dan dorongan yang melandasi keterlibatan akademik (Dhamara et al., 2022; Usop

& Astuti, 2022). Nilai koefisien menunjukkan bahwa motivasi belajar memberikan kontribusi lebih besar (-0,435) dibandingkan self-regulated learning (-0,264), mengindikasikan bahwa daya tahan motivasional menjadi faktor pembeda utama antara mahasiswa yang konsisten mengerjakan skripsi dengan yang menundanya, mengingat skripsi merupakan tugas berdurasi panjang tanpa struktur pengawasan harian. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,358 menegaskan bahwa prokrastinasi penyusunan skripsi merupakan fenomena multifaktor, dengan 64,2 persen variasi lainnya dijelaskan oleh faktor di luar model, seperti manajemen waktu, kecemasan akademik, dan dukungan sosial dosen pembimbing (Priharnadi et al., 2022; Rosida & Syah, 2024).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: (1) self-regulated learning berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya; (2) motivasi belajar berpengaruh negatif dan signifikan

terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi; dan (3) self-regulated learning dan motivasi belajar secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi dengan kontribusi sebesar 35,8 persen.

Mahasiswa disarankan memperkuat kemampuan regulasi diri dengan memecah tahapan skripsi menjadi target mingguan yang terukur serta memelihara motivasi belajar melalui penghayatan manfaat skripsi bagi penyelesaian studi. Program studi disarankan menyelenggarakan pendampingan penyusunan skripsi yang menekankan keterampilan pengelolaan diri dan pemantauan kemajuan secara berkala, mengingat 17,3 persen responden berada pada kategori motivasi belajar rendah. Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain di luar model penelitian ini, seperti manajemen waktu atau dukungan sosial dosen pembimbing, serta memperluas populasi penelitian pada program studi atau perguruan tinggi lain.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel in Press :

Agustina, P., Qowi, N. H., & Ubudiyah, M. (2025). Hubungan self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(2), 204-210.

Amel Ghina, Polla, R. R., & Rahima. (2025). *Psychosocia: Journal of Applied Psychology and Social Psychology*, 2, 65-77.

Aprilyani, R. (2022). Dampak motivasi belajar dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. 11(September), 344-357. <https://doi.org/10.34127/jrlab.v11i3.924>

Arum, A. S., Sekar, Konradus, N., & Gunadarma, U. (2022). Pengaruh self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik. 1(2), 1-8.

Bangun, M. F. A., & Sovranita, D. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 575-582. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7388684>

Brahma, B., & Saikia, P. (2023). Influence of self-regulated learning on the academic procrastination of college

- students. 1-6.
<https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Dhamara, A., Halmahera, S., & Darminto, E. (2022). The relationship between academic procrastination, self-regulated learning and learning motivation. 6(2), 166-176.
<https://doi.org/10.23887/bisma.v6i2.50673>
- Duncan, T. G., & Mckeachie, W. J. (2010). The making of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire. 1520.
<https://doi.org/10.1207/s15326985ep4002>
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
- Fajar, I. M., Srigustini, A., & Ekonomi, P. (2025). Pengaruh self regulated learning dan self efficacy terhadap prokrastinasi akademik. 3(5), 699-708.
- Fathoni, A. R., & Indrawati, E. (2022). Pengaruh self-regulated learning dan motivasi berprestasi terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. 3(7), 1018-1026.
<https://doi.org/10.36418/jiss.v3i7.646>
- Fatmala, E. D., & Nastiti, D. (2025). Learning motivation and self-regulation linked to academic procrastination. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 20(2), 10-21070.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Harjoni, A., & Asiah, N. (2024). Self regulated learning terhadap prokrastinasi penyelesaian studi akhir. 5(1), 975-983.
- Iliza, I. N., & Hanif, M. (2025). Membangun minat dan motivasi belajar peserta didik. 01(03), 700-708.
- Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). *Jurnal Diversita*, 10(2), 231-239.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12971>
- Indriani, F. (2024). Pengaruh dukungan sosial dosen pembimbing skripsi terhadap prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi. *Journal of Science and Social Research*, 7(2), 384-392.
- Irsanto, H. D. (2022). Gambaran prokrastinasi pada mahasiswa. 1, 587-594.

- Irwandi, D., Sholihat, R. N., & Nuraida, F. (2024). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik siswa. 5(5), 754-767.
- Khairatunnimah, & Latipah, E. (2024). Exploring transitions: Young adult development from a psychological perspective. *International Journal of Educatio Elementaria and Psychologia*, 1(3), 158-168.
- Nisa, F. Z., & Laili, N. (2024). Self regulated learning dan prokrastinasi akademik perspektif mahasiswa psikologi. 1(2), 1-10.
- Nurachmawati, A., & Usman, O. (2021). The effect of self-effectiveness, self-regulated learning, and achievement motivation on academic procrastination of students. 4, 1-22.
- Nurhidayatun, Warohma, H. M., & Jamaluddin, M. (2026). Efektivitas reinforcement positif berbasis self monitoring terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 4(2), 216-225. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v4i02.3524>
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh manajemen waktu dan kecenderungan kecemasan terhadap prokrastinasi skripsi pada mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241-251. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Prasetyo, R. D. (2024). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari motivasi. 293-301.
- Priharnadi, A., Samsualam, & Mappangandro, A. (2022). Hubungan manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 123-131. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.93>
- Raharjani, A., Widarnandana, I. G. D., & Dewi, N. N. A. I. (2023). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (JAKASAKTI)*, 2(3).
- Rahayu, S. A., Setyowati, R., & Fitriani, A. (2023). Peran resiliensi dalam memediasi hubungan antara persepsi dukungan sosial dosen pembimbing dengan prokrastinasi akademik selama mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 1-11. <https://doi.org/10.26740/jpitt.v14n1.p1-11>
- Rosida, A. N., & Syah, M. E. (2024). Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa akhir. *Islamika Granada*, 5(1), 11-17.

- <https://doi.org/10.51849/ig.v5i1.288>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sofiyanti, C., & Rakhmawati, D. (2023). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 70-82.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suroso, Pratitis, N. T., Cahyanti, R. O., & Lailatus, F. (2021). Self regulated learning dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi. 2(April), 1-7.
- Syahrina, I. A., & Muarifah, A. (2023). Self-regulated learning. 4(3), 250-259.
- Thahir, A. (2022). *Developmental psychology*. Reference Library.
- Tumiwa, K., Turangan, J., Wakidin, F. I. S., & Nangoy, S. J. (2022). Perilaku kurang semangat belajar pada mahasiswa di jurusan akuntansi Politeknik Negeri Manado. 6(2), 59-73.
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh self-regulated learning, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782-1790.
- Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (self-efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 40-55. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8090>
- Winpenny, E. M., Winkler, M. R., Stochl, J., Sluijs, E. M. F. Van, Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2020). Associations of early adulthood life transitions with changes in fast food intake: A latent trajectory analysis. 1-12.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.
https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

Zimmerman, B. J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. *Educational Psychologist*, 48(3), 135-147.