



## Pengaruh *Self-Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Mawardi Siregar<sup>1</sup>, Syiva Fitria<sup>2</sup>, Ema Damayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Langsa  
Email: sipirokpbujur@gmail.com<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Argumen penelitian ini didasari oleh asumsi bahwa *self-management* mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Didesain dalam bentuk penelitian kuantitatif kausalitas, data dikumpulkan dari 71 orang responden yang terdiri dari laki-laki sebanyak 12,6% dan perempuan 87,3% dengan rentang usia 21-29 tahun. Responden dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk mengumpulkan data, digunakan angket yang pertanyaannya mencakup informasi biografi responden serta dua skala pengukuran *self-management* dan prokrastinasi akademik. Data dianalisis berdasarkan rumus regresi linear sederhana. Kajian ini menemukan tingkat *self-management* mahasiswa sangat variatif. Sebanyak 17 % berkategori tinggi, 75% berkategori sedang, dan 8% berkategori rendah. Demikian pula prokrastinasi akademiknya, 15% berkategori tinggi, 62% berkategori sedang dan 23% berkategori rendah. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel} = 4,926 > 2.000$  dengan nilai Sig  $0.000 < 0.05$  dengan pengaruh sebesar 0,260 atau 26,0%. Uji statistik ini menguatkan argumen bahwa *self-management* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dalam penyelesaian kuliah.

**Kata Kunci:** *Self-management, Prokrastinasi, Mahasiswa*

### Abstract

The argument of this research is based on the assumption that *self-management* affects students' procrastination in completing a thesis. Designed in the form of causality quantitative research, data were collected from 71 respondents consisting of 12.6% male and 87.3% female with ages ranging from 21-29 years old. Respondents were selected using *purposive sampling* technique. To collect data, a questionnaire was used which consisted of questions including biographical information on respondents as well as two measurement scales for *self-management* and academic procrastination. The data were analyzed utilizing simple linear regression formula. This study revealed that the level of student *self-management* is very diverse. As many as 17% are in the high category, 75% are in the medium category, and 8% are in the low category. Similarly, academic procrastination also varied, 15% is in the high category, 62% is in the medium category and 23% is in the low category. The results of simple linear regression analysis showed that  $t_{count} > t_{table} = 4,926 > 2,000$  with a Sig value of  $0.000 < 0.05$  with an effect of 0.260 or 26.0%. This statistical result strengthens the argument that *self-management* has a significant effect on academic procrastination in completing undergraduate study.

**Keywords:** *Self-management, Procrastination, Students*

### PENDAHULUAN

Berprestasi dalam bidang akademik, ataupun menyelesaikan perkuliahan tepat waktu menjadi dambaan setiap mahasiswa tingkat akhir. Namun demikian, tidak semua mahasiswa mampu mewujudkan dambaan tersebut, karena disebabkan oleh terjadinya penundaan-penundaan tugas. Dalam dunia akademik, penundaan tugas tersebut diistilahkan dengan prokrastinasi akademik. Secara sederhana, prokrastinasi akademik dipahami sebagai kegiatan melambat-lambatkan atau memundurkan pengerjaan tugas dari satu waktu ke waktu berikutnya (Knaus 2010:8). Kondisi tersebut bisa terjadi karena unsur kesengajaan maupun tidak disengaja. Namun yang jelas, prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan krusial yang paling sering dialami mahasiswa tingkat akhir, meskipun mereka tidak nyaman untuk melakukannya. Seperti ketidaknyamanan yang digambarkan pada 373 mahasiswa prokrastinator di Israel Utara. Umumnya mereka menyatakan tidak nyaman melakukan prokrastinasi dan ingin mengubah kebiasaan tersebut karena mereka mengetahui dampak buruk dari prokrastinasi tersebut (Hen and Goroshit 2020:556).

Prokrastinasi akademik ditandai dengan banyaknya tugas yang tidak selesai tepat waktu. Meskipun

mahasiswa memahami prokrastinasi sebagai tindakan yang tidak baik, namun kecenderungan untuk melakukannya seperti tidak dapat dihindari, sehingga banyak mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu. Terjadinya prokrastinasi disebabkan banyak hal, seperti ketidakmampuan mengatur waktu dan menentukan skala prioritas (Novia Solichah 2020:8). Selain itu, ketidakpercayaan diri, kondisi sosial ekonomi, kemalasan dan sebagainya, juga menjadi penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi. Seperti pengalaman yang digambarkan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan mahasiswa BK Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Pada prinsipnya, mahasiswa di dua perguruan tinggi tersebut melakukan prokrastinasi karena kepercayaan diri yang rendah, ketidakmampuan dalam manajemen waktu, kemalasan yang berlarut-larut, tidak fokus, dan juga kondisi sosial ekonomi yang kurang mendukung (Aziz and Raharjo 2013:61; Muyana 2018:45). Bahkan prokrastinasi dapat terjadi karena ingin merasa agar tugas akhir yang disusunya sebagai persyaratan meraih gelar sarjana lebih perfek (Setiawan and Faradina 2018:29–30).

Melakukan prokrastinasi merupakan tindakan irrasional dan sangat tidak baik. Tindakan prokrastinasi mengindikasikan ketidakpedulian seseorang terhadap tugasnya (Pychyl 2013:9). Bahkan sejumlah studi telah membuktikan dampak buruk prokrastinasi bagi pelakunya. Tidak hanya dalam bidang akademik, tetapi berdampak juga pada kinerja dan juga kesejahteraan dan masa depan. Seperti eksperimen yang dilakukan terhadap 28 kelompok kerja mahasiswa di Amerika, meunjukkan bahwa kinerja terendah paling banyak dilakukan oleh mahasiswa yang melakukan prokrastinasi (Jiao and DaRos-Voseles 2011:119). Demikian juga di Amerika Utara, lebih dari 70% siswa melakukan prokrastinasi sehingga berdampak buruk terhadap kesejahteraan dan prestasi hidup semakin menurun (Bu, Wu, and Wang 2021; Savithri 2014:377). Prestasi siswa semakin rendah karena prokrastinasi yang dilakukan mereka (Kim and Seo 2015:26).

Pengalaman mahasiswa yang digambarkan di sejumlah perguruan tinggi yang disebutkan, tidak jauh berbeda dengan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa, dan selanjutnya disebut Prodi BKI. Wawancara awal menunjukkan, prokrastinasi dilakukan oleh mahasiswa dengan latar belakang alasan yang bervariasi. Antara lain dilatari oleh kemalasan, kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir dan ketidakmampuan mengatur waktu. Akibatnya, mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsi dan tidak tamat tepat waktu. Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa harus diatasi karena dampaknya sangat buruk bagi pelakunya. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan cara menguatkan *self manajemen* pada mahasiswa. *Self management* adalah kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran dan perilaku sehingga terkendali dengan baik dalam mewujudkan hidup yang lebih efektif (Kurnia 2020:27; Prijosaksono and Sembel 2002:xvi). Dengan demikian, penguatan *self management* merupakan modal penting dalam menghindarkan mahasiswa dari perilaku prokrastinasi akademik. Jika *self management* bagus, maka tugas-tugas akademik akan dapat diselesaikan mahasiswa tepat waktu. Sebaliknya, jika *self management* buruk, akibatnya akan fatal dan berdampak buruk terhadap penyelesaian tugas akademik. Sebagaimana dijelaskan Kunwijaya (2018:47) bahwa *self management* yang diajarkan dan dipraktikkan kepada siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Tentu ini bukan satu-satunya penelitian yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Sejumlah sarjana maupun peneliti, sudah pernah melakukan penelitian terkait. Antara lain hasil penelitian yang membuktikan terjadinya prokrastinasi akademik pada 166 orang dari 229 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan yang di survey (Muyana, 2018:49). Penurunan prestasi akademik pada siswa salah satu SMK di Bandung digambarkan mengalami penurunan prestasi karena perilaku prokrastinasi (Ramadhan and Winata 2016:154). Mahasiswa tingkat akhir di PGRI Madiun juga digambarkan melakukan prokrastinasi yang menyebabkan mereka tidak bisa tamat tepat waktu dan solusi mengatasinya dilakukan dengan cara memberikan bimbingan kelompok Islami (Kadafi et al. 2019:184). Pentingnya pelatihan regulasi diri dipaparkan mampu menjadi solusi alternatif untuk mengatasi prokrastinasi (Putri et al. 2020:46). Prokrastinasi mahasiswa dapat direduksi dengan menerapkan teknik *self management* pada konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) (Abdillah and Fitriana 2021:11). Penelitian lain juga menggambarkan efektifnya penggunaan *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa (Kunwijaya et al. 2018:44).

Mayoritas kajian yang disebutkan menjelaskan tentang faktor penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa, dampaknya dan juga pendekatan konseling yang diberikan sehingga prokrastinasi akademik mahasiswa tereduksi. Kajian ini mencoba menampilkan dari perspektif yang berbeda, yaitu melihat lebih fokus pada pengaruh *self management* yang dimiliki mahasiswa akhir pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Aspek penting lainnya yang dikaji dalam artikel ini adalah seberapa besar kontribusi *self management* dalam mengantisipasi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

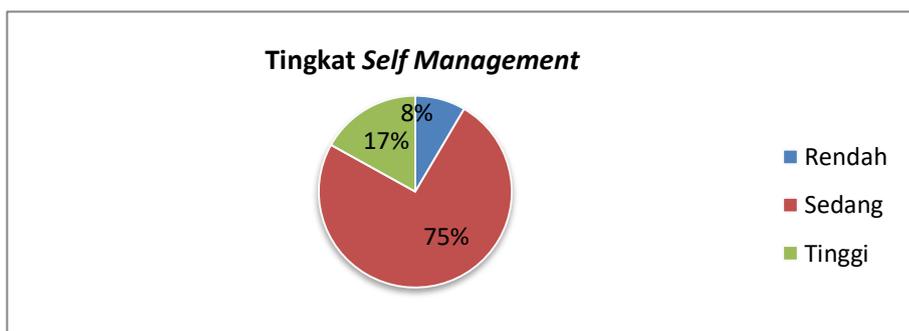
### METODOLOGI PENELITIAN

Didesain sebagai penelitian kuantitatif, penelitian ini ditujukan untuk menyurvei sebanyak 71 orang mahasiswa semester 8 di Prodi BKI IAIN Langsa yang dipilih secara *purposive*. Data dikumpulkan melalui angket yang terdiri dari 43 pertanyaan, mencakup indikator yang terkait dengan *self management* dan prokrastinasi akademik. Pada masing-masing pertanyaan disediakan 4 alternatif jawaban yang didasarkan kepada skala Likert yang sudah dimodifikasi, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Angket terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya dengan rumus korelasi *product moment*. Untuk memudahkan perhitungan digunakan software SPSS 24 *for windows*. Berdasarkan uji validasi yang dilakukan, sebanyak 20 item pertanyaan terkait dengan variabel *self management* dan 23 item variabel prokrastinasi akademik adalah valid, yang dilihat dari nilai  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel (0,235). Angket yang digunakan juga reliabel setelah diuji berdasarkan hasil *Cronbach's Alpha* dengan nilai  $\alpha = .799$  untuk skala *self-management* dan  $\alpha = .910$  untuk skala prokrastinasi akademik. Selanjutnya, data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji linearitas, sedangkan hipotesis diuji dengan regresi linear sederhana.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

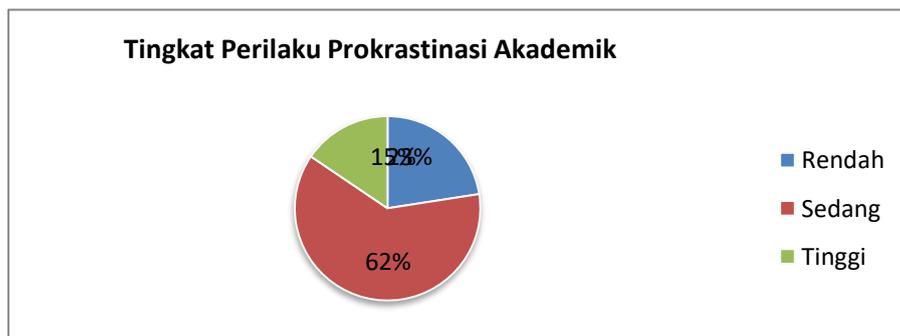
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 71 orang responden mahasiswa tingkat akhir Prodi BKI IAIN Langsa, diperoleh informasi bahwa sebanyak 12 orang (17%) diantaranya memiliki tingkat *self management* yang tinggi. Sebanyak 53 orang (75%) berkategori sedang, dan 6 orang (8%) tergolong rendah. Persentase kategori *self management* dapat di lihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Gambaran *self management* mahasiswa Prodi BKI IAIN Langsa



Hasil analisis terhadap jawaban responden terkait dengan skala prokrastinasi akademik diperoleh informasi bahwa 11 orang (15%) memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, 44 orang (62%) berkategori sedang, dan 16 orang (23%) rendah. Persentase prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi BKI IAIN Langsa



Untuk mengetahui normalitas dan linearitas, digunakan *kolmogorov Smirnov*, sehingga terlihat jelaslah kenormalan dua variabel yang diuji, yaitu *self management* dan prokrastinasi akademik. Didasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan, gambaran kenormalan antara kedua variabel ditampilkan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil uji normalitas antara *self management* dan prokrastinasi akademik

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		71
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.67850745
Most Extreme Differences	Absolute	.120
	Positive	.120
	Negative	-.067
Test Statistic		.120
Asymp. Sig. (2-tailed)		.014 <sup>c</sup>

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, terlihat jelas nilai residual persamaan regresi. Nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,120 dengan probabilitas sebesar 0,014. Artinya, nilai probabilitas  $0,014 > 0,05$  sehingga data penelitian ini terdistribusi normal. Dapun untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, di lihat dari linearitas kedua variabel dengan cara membandingkan nilai signifikan *deviation from linearity*  $> 0,05$ . Hasil uji linearitas ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil uji linearitas *self management* dan prokrastinasi akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastnasi *Self-Management	Between Groups	(Combined)	4036.0000	22	183.455	1.824	.041
		Linearity	2306.404	1	2306.404	22.932	.000
		Deviation from Linearity	1729.597	21	82.362	.819	.684
Within Groups			4827.549	48	100.574		

Uji linearitas pada tabel di atas memperlihatkan  $F_{hitung}$  0.819 dan P-value 0.684 dengan nilai sig.0.000. Dengan demikian, antara variabel *self management* dengan variabel prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang linear. Indikasi ini dikuatkan oleh nilai *deviation from linearity* sebesar 0,684. Nilai ini menunjukkan bahwa nilai  $Sig > \alpha = 5\%$  ( $0,684 > 0,05$ ).

Setelah dilakukan pengujian normalitas dan linearitas serta dua uji asumsi klasik terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan pengujian terhadap regresi. Tujuannya adalah agar terlihat keberpengaruhan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya untuk mengetahui signifikan atau tidaknya pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat ditetapkan berdasarkan hasil uji F. Hasilnya sebagaimana tampilan data pada tabel di bawah ini.

Table 5. Hasil Uji F

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2306.404	1	2306.404 95.031	24.270	.000 <sup>b</sup>
	Residual	6557.145	69			
	Total	8863.549	70			

Tabel 6. Hasil uji regresi linear sederhana

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		

1 (Constant)	16.028	9.741		1.645	.104
Self-Management	.815	.165	.510	4.926	.000

Berdasarkan uji F pada tabel 5, terlihat jelas hasil yang diperoleh yaitu nilai Sig sebesar 0.000 dan nilai  $F_{hitung}$  2306,404 >  $F_{tabel}$  24.270. Dengan demikian, disimpulkan bahwa model regresi signifikan dengan nilai  $F = 24.270$  dan  $p < 0.005$ .

Untuk memastikan koefisien regresi dilakukan uji hipotesis dengan membandingkan nilai (Sig) dengan probabilitas 0,05. Cara lain yang ditempuh, yaitu membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka terdapat pengaruh. Dengan demikian, dari output data di atas, terlihat dengan jelas nilai variabel *self management* sebesar 4,926 > 2,000 dengan nilai Sig sebesar 0,000 lebih kecil dari < probabilitas 0,05. Berdasarkan hasil ini, ditarik kesimpulan bahwa *self management* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya pengaruh self-management terhadap prokrastinasi akademik ditampilkan pada hasil R Square pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Hasil nilai R Square (R2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.510 <sup>a</sup>	.260	.249	9.74839

Dari hasil output di atas diketahui dengan jelas, bahwa nilai R Square adalah sebesar 0.260. Nilai tersebut bermakna bahwa *self management* simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, yaitu sebesar 26,0%, sedangkan 74,0% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam skala penelitian ini.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menyurvei pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik. Sebanyak 71 mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa menjadi responden penelitian ini. Berdasarkan temuan penelitian, terungkap bahwa self management berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruhnya sebesar 26 % yang ditunjukkan berdasarkan nilai R Square (R2) sebesar 0,260. Artinya, terdapat 74,0 % faktor lainnya yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik mahasiswa dan tidak menjadi kajian dalam penelitian ini. Paralel dengan kajian yang dilakukan, dapat ditegaskan bahwa antara self management berpengaruh secara positif terhadap prokrastinasi akademik, sehingga semakin bagus *self management* yang dimiliki seorang mahasiswa, maka akan semakin rendah pula perilaku prokrastinasi akademiknya. Hasil uji regresi sederhana turut menguatkan argumen signifikannya keberpengaruhan *self management* terhadap prokrastinasi akademik. Ini dapat dilihat dari nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , yaitu sebesar 4,926 > 2,000 dengan nilai Sig sebesar 0,000 < 0,05.

Temuan penelitian ini sesuai dengan beberapa kajian sarjana yang menyebut self management dapat mereduksi prokrastinasi akademik, karena individu yang memiliki *self management* akan lebih terarah dan terkontrol perilakunya. Bahkan kepercayaan dirinyapun dapat lebih meningkat (Bielczyk et al. 2020:216). Fakta tersebut juga mendorong sejumlah pakar konseling menjadikan *self management* sebagai salah satu teknik yang digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik, sebagaimana yang dipraktikkan pada siswa SMP Negeri di Purwokerto (Kunwijaya et al. 2018:47). *Self management* tidak hanya berkontribusi dalam mereduksi prokrastinasi akademik, tetapi kepercayaan diri orang yang stroke pun dapat meningkat dengan pemberian program *self mananagement* (Nott et al. 2021:8).

Prokrastinasi merupakan tindakan menunda tugas yang semestinya tidak perlu diulur-ulur waktu penyelesaiannya. Perilaku tersebut berdampak buruk terhadap prestasi akademik mahasiswa. Prokrastinasi akademik menunjukkan kerapuhan motivasi dan kurangnya penghargaan terhadap potensi diri (Batool, Khursheed, and Jahangir 2017:198). Prokrastinasi akademik merupakan gambaran dari ketidakmampuan seseorang mengatur dirinya, bahkan prokrastinasi akademik terjadi karena ketidakrasionalan dalam berpikir. Ketidakrasionalan tersebut misalnya menganggap dirinya lemah atau sebaliknya tugas yang diberikan sangat sulit (Sirois 2014:128). Selain itu, banyak faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik seperti kemalasan, lingkungan yang kurang mendukung. Bahkan penelitian paling mutakhir menunjukkan bahwa kecanduan terhadap perangkat teknologi, turut pula menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik, karena banyak mahasiswa yang lalai menghabiskan waktu akibat bermain game, bermedia sosial dan sebagainya (Khalifa 2021:374; Türel and Dokumaci 2022:489).

Meskipun hubungan antara religiusitas dengan prokrastinasi akademik tidak signifikan (Zarzycka, Liszewski, and Marzel 2021:3222), namun perilaku tersebut dalam pandangan Islam sangat dilarang. Larangan menyia-nyiaikan waktu dan perintah menyegerakan berbuat baik disebutkan dengan tegas dalam Al Qur'an (Q.S. Ali Imran: 133), karena dampak buruk yang ditimbulkannya sangat buruk. Bahkan dalam penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di UIN Palembang menunjukkan, bahwa dukungan religiusitas sangat berkontribusi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi berbagai kendala akademik, sehingga prokrastinasi akademiknya menurun (Madjid, Sutoyo, and Shodiq 2021:66).

Berdasarkan hasil penelitian ini, tentu amat sangat penting disarankan agar mahasiswa menguatkan *self management*nya. Selain itu, dukungan sosial dengan cara memberikan bimbingan dan membiasakan mahasiswa dengan kegiatan-kegiatan positif, terutama dengan pendekatan keagamaan sangat penting diberikan bagi mahasiswa. Meskipun mahasiswa memiliki kemampuan yang tidak sama dalam mengelola manajemen diri, tetapi kalau mahasiswa dibiasakan belajar mengontrol waktu, mereka akan lebih fokus dan dapat terhindar dari prokrastinasi. Kebiasaan baik dan kemampuan memenej waktu serta keterampilan dalam mengelola kondisi psikologis dapat mengindarkan mahasiswa dari perilaku prokrastinasi (Hailikari, Katajauori, and Asikainen 2021:589).

## SIMPULAN

Berdasarkan kajian yang dilakukan, *self management* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh tersebut sebesar 0,260 atau sebesar 26,0 % sementara sisanya 74,0% dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self management* berfungsi sebagai mekanisme pengaturan diri dan dapat membantu mahasiswa untuk mengontrol perilakunya sehingga terhindari dari perilaku prokrastinasi akademik. Kajian ini juga menguatkan argumen bahwa semakin bagus *self management* maka akan semakin terhindar dari prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz, and Siti Fitriana. 2021. "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Sultan Agung Fundamental Research Journal* Vol.2(No. 1):11–24.
- Aziz, Abdul, and Pambudi Raharjo. 2013. "Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012." *Psycho Idea* 11(1).
- Batool, Syeda Shahida, Sumaira Khursheed, and Hira Jahangir. 2017. "Academic Procrastination as a Product of Low Self-Esteem: A Mediatonal Role of Academic Self-Efficacy." *Pakistan Journal of Psychological Research* 32(1):195–211.
- Bielczyk, Natalia Z., Ayaka Ando, Aman Preet Badhwar, Chiara Caldinelli, Mengxia Gao, Amelie Haugg, Leanna M. Hernandez, Kaori L. Ito, Dan Kessler, Dan Lurie, Meena M. Makary, Aki Nikolaidis, Michele Veldsman, Christopher Allen, Adriana Bankston, Katherine L. Bottenhorn, Ricarda Braukmann, Vince Calhoun, Veronika Cheplygina, Catarina Costa Boffino, Ece Ercan, Karolina Finc, Heidi Foo, Ali Khatibi, Christian La, David M. A. Mehler, Sridar Narayanan, Russell A. Poldrack, Pradeep Reddy Raamana, Taylor Salo, Claire Godard-Sebillotte, Lucina Q. Uddin, Davide Valeriani, Sofie L. Valk, Courtney C. Walton, Phillip G. D. Ward, Julio A. Yanes, and Xinqi Zhou. 2020. "Effective Self-Management for Early Career Researchers in the Natural and Life Sciences." *Neuron* 106(2).
- Bu, Xiaodong, Lin Wu, and Hongchun Wang. 2021. "Impact of College Students' Academic Procrastination On Subjective Well-Being." *Social Behavior and Personality* 49(7).
- Hailikari, T., N. Katajauori, and H. Asikainen. 2021. "Understanding Procrastination: A Case of a Study Skills Course." *Social Psychology of Education* 24(2):589–606.
- Hen, Meirav, and Marina Goroshit. 2020. "The Effects of Decisional and Academic Procrastination On Students' Feelings Toward Academic Procrastination." *Current Psychology* 39(2).
- Jiao, Qg, and Da DaRos-Voseles. 2011. "Academic Procrastination and The Performance of Graduate-Level Cooperative Groups in Research Methods Courses." *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning...* 11(1).
- Kadafi, Asroful, Asroful Kadafi, Rizki Ramatus Mardiyah, and Ninik Komsiya Desy Rahmawati. 2019. "Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Bimbingan Kelompok Islami." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 4(2):181–93.
- Khalifa, Ayman Gamal. 2021. "Social Networking Addiction and Quality of Academic Life among First-Year High

- School Students in Saudi Arabia: The Mediating Role of Academic Procrastination." *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment* 9(4):374–80.
- Kim, Kyung Ryung, and Eun Hee Seo. 2015. "The Relationship Between Procrastination and Academic Performance: A Meta-Analysis." *Personality and Individual Differences* 82:26–33.
- Knaus, William. 2010. *The Procrastination Workbook; Your Personalized Program For Breaking Free From the Patterns That Hold You Back*. USA: New Harbinger Publications, Inc.
- Kunwijaya, Indrajati, ME Wibowo, and Awalya. 2018. "Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Self Management." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 7(4):44–48.
- Kurnia, Anih. 2020. *Self Management Hipertensi*. edited by T. Lestari. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Madjid, Abd, Dian Aryogo Sutoyo, and Sadam Fajar Shodiq. 2021. "Academic Procrastination among Students: The Influence of Social Support and Resilience Mediated by Religious Character." *Cakrawala Pendidikan* 40(1):56–69.
- Muyana, Siti. 2018. "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling." *Counselia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8(1).
- Nott, Melissa, Leah Wiseman, Tanya Seymour, Shannon Pike, Tana Cuming, and Gemma Wall. 2021. "Stroke Self-Management and The Role of Self-Efficacy." *Disability and Rehabilitation* 43(10).
- Novia Solichah. 2020. "Konseling Pendekatan Terapi Realitas Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Penelitian Psikologi* 11(1).
- Prijosaksono, Ariwibowo, and Roy Sembel. 2002. *Control Your Life; Aplikasi Manajemen Diri Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Putri, Elda Trialisa, Mentari Nadia Widyanta, Khofifah Wahyuningdias, and Azisyah Rizky Azrul Daeng Rannu. 2020. "Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9(1).
- Pychyl, Timothy A. 2013. *Solving The Procrastination Puzzle; A Concise Guide to Strategies for Change*. United States of America: The Penguin Group Penguin Group.
- Ramadhan, Restu Pangersa, and Hendri Winata. 2016. "Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)* 1(1):154–59.
- Savithri, J. J. 2014. "Interactive Effect of Academic Procrastination and Academic Performance on Life Satisfaction." *International Journal of Science and Research* 3(3).
- Setiawan, Heru Prima, and Syarifah Faradina. 2018. "Perfeksionisme Dengan Proksastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala." *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah* 1(2).
- Sirois, Fuschia M. 2014. "Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Compassion." *Self and Identity* 13(2):128–45.
- Türel, Yalın Kılıç, and Özlem Dokumaci. 2022. "Use Of Media and Technology, Academic Procrastination, And Academic Achievement in Adolescence." *Participatory Educational Research* 9(2):481–97.
- Zarzycka, Beata, Tomasz Liszewski, and Marek Marzel. 2021. "Religion and Behavioral Procrastination: Mediating Effects Of Locus of Control and Content Of Prayer." *Current Psychology* 40(7):3216–25.