**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATIONS WITH ACADEMIC PROCRASTINATION FOR WORKING STUDENTS***

**Rheisya Angelica Krisnanto1, Dr. Rahma Widyana, M.si., Psikolog2, Sheilla Varadhila Peristianto, M.Psi., Psikolog3**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Rhsyaangelica@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademikdengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang bekerja di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara prokrastinasi akademikdengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang bekerja di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 51 mahasiswa yang terdaftar dan bekerja sebagai karyawan di sebuah perusahaan maupun instansi. Cara pengambilan data menggunakan metode skala*.* Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala Prokrastinasi Akademikdan Skala Regulasi Diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0.411 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademikdengan regulasi diri*.* Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefisien determinasi (R2) sebesar 0.152 yang menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik menunjukkan kontribusi 15,2% terhadap regulasi diridan sisinya 84,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini, seperti kecemasan, *self depreciation*, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan dengan orang lain, dan stress dan kelelahan.

**Kata kunci** : prokrastinasi akademik*,* regulasi diri.

**ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between academic procrastination with self-regulation of students who are working in Yogyakarta. The hypothesis is that there is a negative relationship between academic procrastination and self-regulation of students who are working in Yogyakarta. Subjects in this study were 51 students registered and worked as employees in a company or agency. The method of collecting data uses the scale method. The data collection in this study used the Academic Procrastination Scale and Self Regulatory Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (rxy) = -0.411 with p = 0,000 (p <0.05). These results indicate that there is a negative relationship between academic procrastination and self-regulation. The acceptance of the hypothesis in this study showed a coefficient of determination (R2) of 0.152 which showed that the academic procrastination variable showed a contribution of 15.2% to self-regulation and its 84.8% side was influenced by other factors not mentioned in this study, such as anxiety, self depreciation, low tolerance for discomfort, pleasure seekers, irregular time, disorganized environment, weak approach to tasks, lack of firm statements, hostility to others, and stress and fatigue.

**Keywords**: academic procrastination, self regulation.

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan siswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan yang lebih tinggi di sebuah perguruan tinggi dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu orang yang belajar di perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Siswanto dan Zefania (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016) mengemukakan bahwa mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi dituntut untuk berprestasi secara akademis yaitu prestasi yang bersifat keilmuan, misalnya lulus dengan mendapatkan IPK *cumlaude* maupun non akademis yaitu dengan prestasi yang didapat di luar bidang keilmuan, misalnya memiliki *skill leadership* yang baik. Selain prestasi yang dihasilkan oleh mahasiswa, menjadi seorang mahasiswa tidaklah mudah karena terdapat tantangan dan rasa bangga dalam diri mahasiswa.

Seseorang yang berkuliah sambil bekerja disebut mahasiswa yang memiliki peran ganda (Robert dalam Mardelina & Mushon, 2017). Umumnya mahasiswa memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek (*short-term contracts*) dan kerja paruh waktu (*part-time jobs*) (Van der Meer & Wielers dalam Mardelina & Mushon, 2017). Kuliah sambil bekerja di kalangan mahasiswa bukanlah hal baru, kebanyakan pekerjaan yang diambil oleh mahasiswa adalah pekerjaan paruh waktu (*part-time*), beragam alasan yang melatarbelakanginya yaitu masalah ekonomi, mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman (Fitria & Zulfan, 2018). Mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat kelelahan lebih tinggi dikarenakan padatnya jadwal kuliah dan harus masuk bekerja, sehingga mahasiswa menjadi tidak dapat fokus di perkuliahannya. Tidak jarang beberapa dari mahasiswa menjadi lebih fokus pada pekerjaannya dibandingkan perkuliahannya sehingga tugas dan kewajibannya sebagai mahasiswa menjadi tertunda dan hal ini dapat mengganggu capaian pendidikannya (Fitria & Zulfan, 2018).

Prokrastinasi menurut Knaus (2010) adalah masalah otomatis kebiasaan menunda suatu kegiatan penting hingga mendekati *deadline* dan prokrastinasi memiliki konsekuensi yang mungkin terjadi setelahnya. Ellis dan Knaus (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang tidak memiliki tujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu untuk dilakukan. Prokrastinasi terjadi karena adanya ketakutan seseorang untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Jika penundaan sudah sering dan biasa dilakukan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung tidak akan segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas (Muslifah, 2014).

Ghufron dan Risnawita (2012) mengungkapkan bahwa faktor kepribadian yang dapat memengaruhi prokrastinasi adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan salah satu faktor internal dari perilaku prokrastinasi. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif (Ghufron & Risnawita, 2012). Hasil penelitian lain juga menemukan aspek-aspek lain dari diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi, antara lain rendahnya regulasi diri.

Zimmerman (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) mengemukakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. (1) Metakognitif, bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan, dan mengukur diri dalam beraktivitas; (2) Motivasi yaitu mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati; (3) Perilaku yaitu, bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya. Carver dan Scheier (dalam King, 2017) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah sebuah proses seseorang berusaha keras untuk mengontrol perilakunya untuk meraih suatu tujuan yang penting.

Suryani (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) berpendapat bahwa regulasi atau *self regulation* bukan merupakan kemampuan mental seperti intelegensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas. Regulasi diri merupakan motivasi internal, berakibat pada munculnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strartegi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin dalam Alfiana, 2013).

Dari permasalahan yang ada sehingga perlu dilakukan penelitian terkait bagaimana mahasiswa yang berkuliah dan bekerja dapat memberikan permasalahan bagi mahasiswa yang menjalaninya. Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja akan memunculkan berbagai kondisi salah satunya adalah penundaan terhadap tugas-tugas akademiknya di perguruan tinggi yang dinamakan prokrastinasi akademik. Kondisi prokrastinasi akademik adalah gambaran mahasiswa mengalami kondisi tidak memiliki kontrol diri yang baik atau regulasi diri rendah. Peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan yaitu apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

**METODE**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel yaitu variabel terikat *prokrastinasi akademik* dan variabel bebas *regulasi diri.* Variabel terikat pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik pada mahasiswa. Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh peneliti mengacu pada ciri-ciri prokrastinasi menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (dalam Ghufron & Risnawita, 2012), skala prokrastinasi akademik mengungkap empat aspek yaitu aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas, aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Masing-masing aspek dijabarkan oleh peneliti dengan modifikasi skala penelitian sebelumnya (Septiyani, 2018) yaitu 30 butir aitem positif. Variabel bebas pada penelitian ini adalah regulasi diri yaitu perilaku mengontrol untuk terarah meraih suatu tujuan. Regulasi diri diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang disusun oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Ghufron & Risnawita, 2012), skala regulasi diri mengungkap tiga aspek yaitu aspek metakognitif, aspek motivasi dan aspek perilaku. Masing-masing aspek dijabarkan oleh peneliti dengan modifikasi skala penelitian sebelumnya (Nurjanah, 2019) yaitu 25 butir aitem positif dan 25 butir aitem negatif.

Skala-skala dalam penelitian ini terdiri dari empat jawaban alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor aitem *favorable* memiliki skor 4 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan, skor aitem *unfavourable* memiliki skor 1 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif berkuliah di universitas Yogyakarta yang bekerja sebagai karyawan di sebuah perusahaan maupun instansi di kota Yogyakarta.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kategorisasi regulasi diri yaitu kategorisasi tinggi sebesar 5,9% (3 subjek) dimana skor skala regulasi diri lebih besar dari 129. Kategori sedang sebesar 70,6% (36 subjek) dimana skor skala regulasi diri lebih besar dari 86 dan lebih kecil dari 129. Kategori rendah sebesar 23,5% (12 subjek) dimana skor skala regulasi diri lebih kecil dari 86.

Kategorisasi variabel prokrastinasi akademik yaitu kategorisasi tinggi sebesar tinggi sebesar 13,7% (7 subjek) dimana skor skala prokrastinasi akademik lebih besar dari 84. Kategori sedang sebesar 72,5% (37 subjek) dimana skor skala prokrastinasi akademik lebih besar dari 56 dan lebih kecil dari 84. Kategori rendah sebesar 13,7% (7 subjek) dimana skor skala prokrastinasi akademik lebih kecil dari 56.

Uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas menggunakan teknik analisis model *one-sample* *kolmogorov-smirnov* (KS-Z). Uji normalitas pada variabel prokrastinasi akademik diperoleh KS-Z = 0.109 dengan p = 0.186 yang berarti sebaran data pada variabel prokrastinasi akademik adalah normal. Uji normalitas pada variabel regulasi diri diperoleh KS-Z = 0.108 dengan p = 0.193 yang berarti sebaran data pada variabel regulasi diri adalah normal. Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antar variabel bebas dan tergantung linier atau tidak dengan menguji nilai signifikansi F. Pedoman yang digunakan adalah jika p < 0.050 berarti kedua variabel ada hubungan yang linier dan apabila nilai p ≥ 0.050 berarti kedua variabel bukan hubungan yang linier (Hadi, 2015). Dari hasil uji linearitas diperoleh F = 9,953 dan p = 0.003. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri merupakan hubungan linier.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Menurut Hadi (2016) teknik korelasi (*pearson correlation*) digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen dengan variabel dependen, jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p = < 0,050 berarti ada korelasi dan apabila p ≥ 0.050 berarti tidak ada korelasi. Dari hasil analisis *product* *moment* (*pearson* *correlation*) diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0.411 dengan p = 0.000 (p < 0,05) yang berarti ada hubungan negatif antara prokrastinasi dengan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut menunjukan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Besarnya nilai R = -0,411 yang artinya antara variabel prokrastinasi akademik dengan variabel regulasi diri memang terdapat korelasi, besar kecilnya korelasi dinyatakan dalam angka korelasi yang disebut dengan koefisien korelasi. Koefisien korelasi dari 0,000 sampai +1,000 menunjukan korelasi yang positif, sebaliknya koefisien korelasi dari 0,000 sampai -1,000 menunjukan korelasi yang negatif. Hal tersebut menunjukkan hubungan antar variabel merupakan hubungan yang negatif dan menunjukkan hubungan satu arah. Dengan kata lain setiap peningkatan nilai prokrastinasi akademik maka akan diikuti oleh penurunan regulasi diri. Sebaliknya, setiap penurunan nilai prokrastinasi akademik akan diikuti oleh penurunan nilai regulasi diri (Hadi, 2016). Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0.152 yang menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik menunjukkan kontribusi 15,2% terhadap regulasi diri dan sisanya 84,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Febritama dan Sanjaya (2018) yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa menunjukkan bahwa menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas X Surabaya (r = -0.551; p = 0.000). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Lubis (2018) yang berjudul Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa; (2) terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa; (3) terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Zimmerman (Lubis, 2018) mengungkapkan, jika seseorang kehilangan strategi dalam *self regulation* maka mengakibatkan proses belajar dan performa yang lebih buruk, dalam hal ini mahasiswa akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. *Self regulated learning* sendiri sangat penting bagi semua jenjang akademis. Umumnya, mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang menggunakan strategi *self regulated learning* dan sebagian besar sukses di sekolah. Adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri berarti setiap aspek pada prokrastinasi akademik memberikan sumbangan terhadap regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

Fakta di lapangan berdasarkan skala yang telah diedarkan di lapangan bahwa mahasiswa yang bekerja melakukan penundaan untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas dan membuang waktu untuk melakukan hal lain karena tuntutan pekerjaan, walaupun demikian mahasiswa yang bekerja tetap mengumpulkan tugas yang diberikan secara tepat waktu.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (rxy) sebesar r = -0,411 (p < 0,05). Artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Selanjutnya dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, sedang, dan rendah dengan presentase subjek sebesar 5,9% pada kategori tinggi, 70,6% pada kategori sedang dan 23,5% pada kategori rendah dan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, sedang, dan rendah dengan persentasi subjek sebesar 13,7% pada kategori tinggi, 72,5% pada kategori sedang, dan 13,7% pada kategori rendah. Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 15,2% terhadap regulasi diri dan sisanya 84,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran bagi subjek pada umumnya telah memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi dan sedang. Berdasarkan hal tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta untuk tetap mempertahankan regulasi diri yang telah dimiliki serta meningkatkannya dengan cara meningkatkan metakognitif contohnya merencanakan terlebih dahulu langkah-langkah dalam menyelesaikan tugas, motivasi contohnya kembali memotivasi diri saat mulai enggan untuk menyelesaikan tugas yang sudah dibuat, dan perilaku contohnya dapat memanajemen waktu dengan baik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta sehingga kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan lebih berkurang. Subjek akan lebih bisa melakukan manajemen waktu lebih baik sehingga antara kuliah dengan pekerjaan tetap berjalan dengan baik.

Saran bagi institusi, subjek pada umumnya telah memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi dan sedang. Berdasarkan hal tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta untuk tetap mempertahankan regulasi diri yang telah dimiliki serta meningkatkannya dengan cara meningkatkan metakognitif contohnya merencanakan terlebih dahulu langkah-langkah dalam menyelesaikan tugas, motivasi contohnya kembali memotivasi diri saat mulai enggan untuk menyelesaikan tugas yang sudah dibuat, dan perilaku contohnya dapat memanajemen waktu dengan baik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta sehingga kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan lebih berkurang. Subjek akan lebih bisa melakukan manajemen waktu lebih baik sehingga antara kuliah dengan pekerjaan tetap berjalan dengan baik.

Saran bagi peneliti selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa koefisien determinasi (R2) sebesar 0.152. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memiliki konstribusi 15,2% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 84,4% dapat menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lain, seperti kecemasan, *self depreciation*, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan dari orang lain, dan stress dan kelelahan. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti keterkaitan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri diharapkan untuk lebih banyak mencari referensi teori dan faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri dari beberapa aspek prokrastinasi akademik yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Hal tersebut dikarenakan penelitian tentang keterkaitan prokrastinasi akademik dengan regulasi diri pada individu sangat penting. Selain itu, dalam pelaksanaan penelitian di lapangan terkait penyebaran skala penelitian kepada subjek, jika menggunakan subjek mahasiswa yang bekerja lebih disarankan untuk tidak menggunakan *google form* karena kurang efektif. Hal itu dikarenakan para mahasiswa tersebut menggunakan handphonenya untuk melakukan pekerjaan dan jarang membuka handphonenya. Sejalan dengan itu, diharapkan peneliti selanjutnya bekerjasama dengan pihak-pihak universitas-universitas lain yang ada di Yogyakarta agar mahasiswa dapat mengisi skala.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alfiana, A. D. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 1(2), 245-259.

Departemen, P. B. (2012). Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa. Jurnal Ecopsy, 5(2), 94-98.

Fitria, F., & Zulfan, Z. (2018). Hubungan Kerja Part-Time Terhadap Capaian Pendidikan Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Angkatan 2013 FISIP Unsyiah). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik, 3(2).

Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *2*(1).

Ghufron, M. N., Rini Risnawita S. (2012). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Hadi, S. (2016). Metodologi riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Knaus, W. (2010). End procrastination now!: Get it done with a proven psychological approach. McGraw Hill Professional.

Laura A. King. (2012). Psikologi Umum. Jakarta: Salemba Humanika.

Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Diversita, 4(2), 90-98.

Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. Jurnal Economia, 13(2), 201-209.

Muslifah, A. R. (2014). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Talenta Psikologi, 3(2), 180-191.

Nurjanah, S., & Wahyuningsih, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas Viii Mts N 2 Boyolali Tahun Pelajaran 2018/2019 (Doctoral Dissertation, Iain Surakarta).

Septiyani, T. (2018). Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).