**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR (*SELF-REGULATED LEARNING)* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI *COVID-19***

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATED LEARNING AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

**Fitri Oktaviandari, Indra Ratna K. W., Angelina Dyah Arum S.**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

fitrioktaviandari02@gmail.com

0895350020900 (WA)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi C*ovid-19*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi *Covid-19*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 69 mahasiswa. Data dikumpulkan dengan skala prokrastinasi akademik dan skala regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learnig*) . Hasil analisis *product moment* menunjukkan korelasi rxy = - 0,619 dengan p = 0,000 (p < 0,05) yang berarti ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi *Covid-19.* Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Variabel regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) memiliki sumbangan sebesar 38,3 % terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa 61,7 % tingkat prokrastinasi akademik subjek penelitian dipengarhui oleh variabel-variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Kata kunci : *Prokrastinasi akademik, regulasi diri dalam belajar*

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic procrastination during Covid-19 pandemic. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-regulated learning and academic procrastination student in Covid-19 pandemic. There are 69 students have been chosen to be the subjects for this study. The data were collected using self-regulated learning scale and academic procrastination scale. The result of the product moment analysis shows that correlation of self-regulated learning with academic procrastination is rxy = ̵ 0,619 with* p *= 0,000* (p*<0,05*), *which means that the hypothesis is accepted. Self-regulated learning variables contributed 38,8% to reduce academic procrastination. It shows that the rest 61,7% of subject’s academic procrastination rate were affected by other variables not involved in the study.*

***Keyword :*** *Academic procrastination, self-regulated learning*

**PENDAHULUAN**

*Corona Virus Disease (Covid-19)* menjadi pandemi yang menimbulkan dampak serius. Kemunculan virus ini memberikan pengaruh pada pelbagai bidang kehidupan (Yuliati & Saputra, 2020). Seperti perekonomian, pendidikan, pariwisata, komunikasi dan pelbagai bidang lainnya (Farah & Nasution, 2020). Menghadapi hal ini, beberapa kebijakan pun dibuat oleh pemerintah agar risiko pandemi *Corona Virus Disease (Covid-19)* dapat diminimalisir (Kusuma, 2020).

Pemerintah mengimbau agar masyarakat menjaga jarak (*physical distancing*), menggunaan masker, mencuci tangan, menggunaan *handsanitize*r dan lain sebagainya (Harahap & Harahap, 2020). Kebijakan tersebut juga turut diterapkan pada bidang pendidikan (Yulianti & Saputra, 2020). Penerapan kebijakan ini diharapkan dapat membantu proses belajar mengajar selama masa pandemi *Corona Virus Disease (Covid-19)*. Salah satunya dengan menerapkan pembelajaran jarak jauh melalui media dalam jaringan (daring). Model pembelajaran ini diterapkan pula dalam proses perkuliahan di perguruan tinggi. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa dapat mengikuti proses perkuliahan dengan aman serta terhindar dari resiko penularan *Corona Virus Disease (Covid-19)* (Harahap & Harahap, 2020).

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi (Srantih, 2014). Dalam proses perkuliahan, mahasiswa diharapkan mampu melaksanakan kewajiban akademik secara optimal. Misalnya: tidak menunda menyelesaikan tugas, belajar sesuai dengan jadwal, membuat ringkasan materi dan berbagai hal positif lainnya (Dewi & Alfita, 2015). Terkhusus di masa pandemi, individu yang menempuh proses pembelajaran dalam jaringan diharapkan dapat belajar secara lebih mandiri. Kemudian dapat membagi waktu dengan baik antara kegiatan akademik dan kegiatan di luar akademik. (Mujirohmawati & Khoirunnisa, 2022).

Namun di balik harapan, nyatanya terdapat beberapa hal yang menghambat mahasiswa dalam melaksanakan tugas-tugasnya (Dewi & Alfita, 2015). Hambatan tersebut seperti rasa putus asa, enggan mengerjakan tugas, kelelahan dan lain sebagainya. Pada masa pandemi, beberapa kendala juga dihadapi oleh mahasiswa. Seperti kesulitan memahami pembelajaran perkuliahan daring (Ferdiana, 2020). Terkendala jaringan internet serta adanya berbagai macam penugasan yang dapat melelahkan fisik maupun psikologis (Pratiwi dalam Farah & Nasution, 2020). Kendala yang dijumpai ini membuat beberapa mahasiswa memilih melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan. Akan tetapi kegiatan tersebut tidak berhubungan dengan tugas akademik yang seharusnya dikerjakan (Gufron & Risnawita, 2012).

Dari penjelasan tersebut nampak bahwa terdapat perbedaan antara harapan dan kondisi yang terjadi. Kondisi seharusnya, mahasiswa dapat melakukan kegiatan akademik dengan baik. Namun pada kenyatanya masih terdapat mahasiswa yang melakukan penghindaran dan penundaan pengerjaan tugas. Sehingga kesenjangan dari kedua sisi inilah yang diangkat menjadi permasalahan dalam penelitian ini, yaitu fenomena menunda dalam mengerjakan tugas akademik yang disebut dengan prokrastinasi akademik (Gufron & Risnawita, 2012).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda yang dilakukan pada tugas akademik dengan melakukan aktivitas lain untuk menghindari pengerjaan tugas, hingga menimbulkan akibat negatif yang merugikan. Prokrastinasi melibatkan unsur penundaan dengan pola yang berulang (*a behavior sequence of postponement*), mengakibatkan hasil kerja dibawah standar (*resulting in a substandard behavioral product*), melibatkan tugas yang dirasakan oleh penunda sebagai hal yang penting untuk dilakukan (*involving a task that is perceived by the procrastinator as being important to perform*), dan menghasilkan keadaan emosional yang kacau (*resulting in a state of emotional upset*) (Millgram dalam Ferrari, *et. al.,* 1995).

Terdapat beberapa penelitian yang mengkaji fenomena prokrastinasi akademik. Levy dan Ramim dalam Febritama dan Sanjaya (2018) menjelaskan bahwa penelitian di Amerika pada 1.629 orang mahasiswa, menunjukkan bahwa 58% di antaranya melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Pada penelitian Tarigan (2019) di Fakultas Psikologi Unversitas Mercu Buana Yogyakarta yang dilakukan sebelum masa pandemi *Covid-19*, diperoleh data bahwa terdapat 14 subjek (25,45%) berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, 38 subjek (69,1%) pada kategori sedang dan 3 subjek (5,45%) pada kategori tinggi. Di universitas yang sama, Damayanti (2021) juga melakukan penelitian dengan melibatkan mahasiswa yang sedang menjalani perkulihan secara daring di masa pandemi *Covid-19.* Dari penelitian tersebut diperoleh bahwa 16 subjek (8%) berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, 178 subjek (84%) pada kategori sedang dan 17 responden (8%) berada pada kategori tinggi.

Prokrastinasi akademik diharapkan tidak dilakukan, sebab dapat menimbulkan beberapa dampak negatif dan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik. Prokrastinasi akademik dapat berakibat pada pengerjaan tugas yang tidak memuaskan serta nilai akademik rendah. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik rentan memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik, cenderung memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi, memiliki motivasi yang rendah serta kurang percaya diri (Sia dalam Ulum 2016; Solomon & Rothblum dalam Ulum 2016). Selain itu, ketidaknyamanan psikologis pun dapat timbul, seperti merasa bersalah dan menyesal karena penundaan yang dilakukan. Ketidaknyamanan ini dapat mengarah pada rasa tertekan, kecemasan bahkan depresi. Dengan melakukan prokrastinasi seseorang dapat menurunkan kualitas kehidupan serta berakibat pada rendahnya kepuasan hidup (Green dalam Ardina & Wulan, 2016).

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Gufron dan S. Risnawati (2012) prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal dan faktor ekternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam individu, seperti faktor fisik dan psikologis. Salah satu faktor fisik seperti kesehatan. Sedangkan faktor psikologis seperti regulasi diri, kecemasan, motivasi dan lain sebagainya. Regulasi diri bila berkaitan dengan proses belajar disebut dengan regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*). Faktor selanjutnya adalah faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor ini seperti banyaknya tugas (*overloaded tasks*) yang menuntut penyelesaian dalam waktu hampir bersamaan, kondisi lingkungan yang kurang mendukung, kurang perhatian serta motivasi dari orang tua, dan lain sebagainya.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti memilih faktor internal yaitu regulasi diri. Regulasi diri yang dimaksud adalah regulasi diri yang dilakukan dalam proses belajar di lingkup akademik. Regulasi diri ini disebut dengan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning)*. Pemilihan ini didasarkan pada penjelasan bahwa kurangnya kemampuan regulasi diri dalam belajar berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Selain itu dijelaskan pula bahwa regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning)* merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi prokrastinasi akademik (Santika & Sawitri, 2016; Savira & Suharsono, 2013). Oleh sebab itu, peneliti memilih regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.

Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning)*  mengintegrasikan banyak hal yang mendukung proses belajar aktif. Di tengah keadaan pandemi *Corona Virus Disease (COVID-19)* pembelajaran dilakukan melalui media daring. Oleh karenanya penerapan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) menjadi penting dan diperlukan pada masa ini, mengingat proses pembelajaran jarak jauh membutuhkan keaktifan dan kemandirian dari peserta didik. Sehingga, dengan memiliki regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) maka diharapkan para pembelajar dapat lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap proses belajar yang dilakukan (Kristiyani, 2016).

Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning)*  merupakan usaha aktif untuk melakukan berbagai hal positif guna mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Zimmerman (dalam Kristiyani, 2016) terdapat empat komponen regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*), yaitu: Komponen metakognitif, diartikan sebagai pengetahuan dan kemampuan untuk mengatur diri agar mendapatkan proses dan hasil belajar yang maksimal; Komponen motivasional, diartikan sebagai keinginan atau dorongan untuk terlibat dan berusaha menyelesaikan tugas; Komponen strategi kognitif, merupakan usaha yang digunakan untuk belajar, seperti mengingat dan memahami materi; Kemudian komponen kelola sumber daya, seperti usaha untuk mengatur, memanfaatkan dan mengendalikan lingkungan agar dapat menunjang proses belajar.

Prokrastinasi dapat disebabkan oleh rendah dan kurangnya kemampuan regulasi diri dalam belajar *(self-regulated learning)*. Hal tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri dalam belajar *(self-regulated learning)* menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik (Howell & Watson, 2007). Sejalan dengan hal tersebut, dijelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi karena adanya ketidakmampuan individu dalam belajar berdasar regulasi diri (LaForge dalam Ulum, 2016).

Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya mempunyai tingkat regulasi diri yang rendah. (Febritama & Sanjaya, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning)* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik(Rizanti, 2013; Santika & Sawitri, 2016). Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning)* dan prokrastinasi akademik memiliki korelasi yang bernilai negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki (Santika & Sawitri, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, apakah ada hubungan antara regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi *COVID-19*.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 69 orang yang terdiri dari mahasiswa aktif Fakultas Pikologi Universitas X dan sudah menempuh perkuliahan selama 3 tahun. Sampel diambil dengan menggunakan Teknik tidak acak yaitu sukarela (*volunteer*) . Data dikumpulkan dengan menggunakan skala, yang terdiri dari skala prokrastinasi akademik dan skala regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan yaitu uji normalitas dan linearitas. Pengolahan data dibantu dengan menggunakan bantuan program komputer.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil perhitungan uji prasyarat menunjukkan data terdistribusi normal dan linier. Selanjutnya untuk hasil pengujian hipotesis diperoleh koefisien rxy = -0,619; p = 0,000 (p < 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) yang rendah akan berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, sedangkan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*)yang tinggi akan berdampak pada prokrastinasi akademik yang rendah (Lubis, 2018). Beberapa penelitian menjelaskan bahwa rendahnya regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dapat menyebabkan munculnya prokrastinasi akademik (Savira & Suharsono, 2013; Alfina, 2014; Saraswati, 2017). Dalam penelitian ini, subjek dengan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) yang tinggi cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang rendah.

Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) membuat seseorang lebih bertanggung jawab terhadap pendidikan dan proses belajarnya sendiri, hal tersebut diwujudkan dengan melakukan beberapa usaha (Paris dalam Kristiyani, 2016). Usaha yang dimaksud, misalnya mengidentifikasi target-target yang perlu dicapai dalam waktu tertentu atau mengembangkan suatu rencana untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan (Pintrich & Schrauben dalam Kristiyani, 2016). Penerapan usaha dalam belajar ini penting dilakukan oleh mahasiswa, terkhusus saat menjalani proses pembelajaran daringdimasa pandemi *Covid-19.* Dalam situasi inimahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dan aktif dalam proses belajar (Suroso, Pratitis, Cahyanti & Sa’idah, 2021)*.* Di sisi lain seseorang yang tidak menetapkan regulasi diri dalam belajar, seperti menerapkan tujuan dan strategi yang jelas dalam proses belajarnya akan mengerjakan tugas kapan saja dan cenderung akan melakuan prokrastinasi akademik (Ulum, 2016). Jika dikaitkan dengan penelitian ini, subjek yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi cenderung akan menetapkan tujuan dan mencari cara untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan, sedangkan subjek dengan prokrastinasi akademik yang rendah cenderung mengulur waktu dalam pengerjaan tugas.

Seseorang yang berpengalaman dengan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) akan mampu mengatur aktivitas sesuai prioritas, memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas dan tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan (Alfina, 2014). Kemudian memiliki kedisiplinan menepati jadwal dan dapat menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan (Suroso, Pratitis, Cahyanti & Sa’idah, 2021). Sementara itu, individu yang melakukan prokrastinasi memiliki kebiasaan untuk menunda ketika menghadapi suatu tugas (Gufron & Risnawita, 2012). Selain itu, memiliki kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu dan target yang diharapkan (Khoirunnisa, Jannah, Dewi & Satiningsih, 2021). Penjelasan mengenai dinamika tersebut, juga selaras dengan subjek pada penelitian ini. Subjek dengan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) yang tinggi, cenderung melakukan pengaturan proses belajar, seperti menata tempat belajar sesuai keinginan, mengatur jadwal belajar, melakukan aktivitas sesuai prioritas dan lain sebagainya; sedangkan subjek dengan prokrastinasi akademik yang tinggi, justru terjebak dengan melakukan penundaan pengerjaan tugas berulang hingga hal tersebut menjadi kebiasaan ketika menghadapi suatu tugas.

Dijelaskan bahwa penerapan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dapat mengembangkan emosi positif seperti perasaan senang, puas dan antusias terhadap tugas yang dimilki (Alfina, 2014). Berbeda dengan prokrastinator, seseorang yang melakukan penundaan mengalami keadaan emosional yang kurang baik, merasa cemas, merasa bersalah, panik, stres dan lain sebagainya (Gufron & Risnawita, 2012). Hal tersebut diakibatkan oleh adanya konsekuensi negatif dari tindakan menunda yang dilakukan. Dalam penelitian ini subjek yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi memiliki harapan, rasa senang terhadap tugas dan menggunakan cara-cara yang dapat memicu semangat pengerjaan tugas; sedangkan subjek dengan prokrastinasi akademik yang tinggi harus berurusan dengan perasaan bersalah, panik, cemas gelisah, penyesalan dan keterpurukan.

Berdasarkan data empirik hasil kategorisasi skor regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*), diperoleh subjek yang berada pada kategori tinggi berjumlah 6 mahasiswa (9%), pada kategori sedang 60 mahasiswa (87%) dan subjek yang berada pada kategori rendah berjumlah 3 mahasiswa (4%). Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) yang sedang. Sementara untuk prokrastinasi akademik, data empirik menunjukkan bahwa jumlah subjek pada kategori tinggi sebanyak 15 mahasiswa (22%), pada kategori sedang 44 mahasiswa (65%) dan pada kategori rendah 11 mahasiswa (16%). Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki prokrastinasi akademik yang sedang.

Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*)merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik (Santika & Sawitri, 2016). Faktor ini berasal dari dalam diri individu (Maryam, Affandi & Rezania, 2019). Pada penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0.383 . yang diartikan bahwa variabel regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) memberi sumbangan sebesar 38,3% terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan 61,7% tingkat prokrastinasi akademik subjek penelitian dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dari pembahasan, disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi *Covid-19.* Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Dengan terujinya hipotesis penelitian ini, maka disarankan kepada mahasiswa untuk lebih mendalami dan menerapkan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dengan beberapa cara seperti mengikuti pelatihan, seminar maupun belajar mandiri melalui referensi dan berbagai sarana lainnya menunjang. Hal tersebut dimaksudkan agar mahasiswa dapat lebih memahami dan mengatur proses belajar, dengan menerapkan strategi-strategi regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Bagi peneliti selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak variabel, menambah subjek penelitian, melakukan penelitian dengan tipe lainnya seperti komparasi, eksperimentasi dan lain sebagainya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi. *Psikoborneo.* 2 (1), 60-66.

Ardina, P. R. A. & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan.* 30(2), 67-76.

Damayanti, L. D. (2021). Hubungan Antara *Cyberloafing* (Malas Dunia Maya) dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Yogyakarta Selama Kuliah Daring. *Skripsi.* Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Dewi, S. S. & Alfita, L. (2015). Perbedaan Prokrastinasi Akademik antara Mahasiswa yang Beerpacaran dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Diversita*. 1 (1), 7-19.

Farah, B. & Nasution, R. D. (2020). Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi Covid-19*. Noken*. 5(2), 23-36.

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

Ferdiana, S. (2020). Persepsi Mahasiswa tentang Penggunaan Media Daring pada Program Studi S1 Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya selama Masa Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19). *Indonesian Journal of Science Learning.* 1(1), 5-12.

Ferrari, J.R., Johnson, J.L. & McCown, W.G., et. al. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment.* New York: Plenum Press.

Ghufron, M. Nur. (2014). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Regulasi Diri Dalam Belajar. *Quality: Journal of Empirical* *Research in Islamic*. 2(1).

Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun,D. Y. & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. 3 (1), 355-361.

Harahap, A. C. P. & Harahap, S. R. (2020). Covid 19: Self Regulated Learning Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 10(1), 36-42.

Jannah, M. & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 4(3), 1-3.

Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K. & Satiningsih. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 11 (3), 278-292.

Kristiyani, Titik. 2016. *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia.* Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.

Kusuma, D. A. (2020). Dampak Penerapan Pembelajaran Daring Terhadap Kemandirian Belajar (Self-Regulated Learning) Mahasiswa Pada Mata Kuliah Geometri Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Teorema: Teori dan Riset Matematika*. 5(2), 169–175.

Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastibasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita UMA*. Vol 4 (2), 90-98.

Maryam, E. W., Affandi,G. R. & Rezania, V. (2019). Sense Of Community Dan Self-Regulated Learning Sebagai Prediktor Pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal An-nafs: Kajian Penelitian Psikologi.* 4 (2), 182-200.

Mujiyati. (2015). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Teknik Token Economy. *Jurnal Fokus Konseling.* 1(2), 142-150.

Rizanti, F. D. (2013). Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menghafal Alquran Pada Mahasantri Ma’had ‘Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya. *Character*. 2(1), 1-7.

Santika, W. S. & Sawitri, D. R. (2016) Self-Regulated Learning dan Prorkastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*. 5(1), 44-49.

Saraswati, P. (2017). Self Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik. *INTUISI*. 9 (3), 210-223.

Savira, F. & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT).* 1 (1), 66-75.

Srantih, T. (2014). Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi.* 1(1), 58 – 68.

Suroso, Pratitis, N.T., Cahyanti, R.O., Sa’idah, F.L. (2021). Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *KELUWIH: Jurnal Sosial dan Humaniora*. 2 (1), 1-7.

Tarigan, L. L. (2019). Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi.* 3 (2), 153-170.

Yuliati, Y. & Saputra, D. S. (2020). Membangun Kemandirian Belajar Mahasiswa Melalui Blended Learning Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Elementaria Edukasia.* 3(1), 142-149.