



Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan

Volume 8 Nomor 1 Bulan Februari Tahun 2026 Halaman 158 - 164

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

Mengungkap Akar Prokrastinasi Akademik: Tinjauan Sistematis Penelitian Kuantitatif pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Salsabila^{1✉}, Diana Mutiah²

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia^{1,2}

e-mail : airasalsa5@gmail.com¹, diana.mutiah@uinjkt.ac.id²

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang masih banyak dialami oleh mahasiswa, terkhusus pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja faktor-faktor psikologis yang menjadi akar dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *Systematic Literature Review* yang menggunakan Google Scholar sebagai *database* penelitian. Artikel yang diulas dalam penelitian ini berjumlah 5 artikel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa semester akhir. Faktor internal meliputi *self-management* dan *self-efficacy*, juga faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari dosen pembimbing dan kondisi tempat tinggal. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis individu dan lingkungan akademik. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir, sedangkan secara praktis penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi akademik dan layanan bimbingan mahasiswa yang berfokus pada penguatan regulasi diri dan dukungan pembimbingan skripsi.

Kata Kunci: Mahasiswa tingkat akhir, prokrastinasi akademik, systematic literature review

Abstract

Academic procrastination remains a prevalent issue among university students, particularly final-year students who are in the process of completing their undergraduate thesis. This study aims to identify the psychological factors that constitute the underlying causes of academic procrastination among final-year students. This research employed a Systematic Literature Review (SLR) method, using Google Scholar as the research database. A total of five quantitative studies were reviewed in this study. The findings indicate that academic procrastination among final-year students is influenced by several factors. Internal factors include self-management and self-efficacy, while external factors include social support from thesis supervisors and living conditions. These findings emphasize that academic procrastination is a multidimensional phenomenon shaped by the interaction between individual psychological factors and the academic environment. Theoretically, this study contributes to a deeper understanding of academic procrastination among final-year students, while practically, it provides a foundation for the development of academic interventions and student guidance services that focus on strengthening self-regulation skills and supportive thesis supervision.

Keywords: Final-year students, academic procrastination, systematic literature review

Copyright (c) 2026 Salsabila, Diana Mutiah

✉ Corresponding author :

Email : airasalsa5@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i1.8917>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 8 No 1 Bulan Februari 2026

p-ISSN 2656-8063 e-ISSN 2656-8071

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi, dan menjadi seorang mahasiswa memiliki peran yang penting dalam mengembangkan diri serta memperdalam bidang keilmuan yang ditekuninya. Pada semester akhir, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk segera menyelesaikan studi melalui penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana. Tuntutan tersebut dapat berasal dari sistem perguruan tinggi, kondisi ekonomi, keluarga, maupun dorongan dari diri sendiri. Idealnya, mahasiswa mampu menyelesaikan studi tepat waktu, namun dalam praktiknya sering dihadapkan pada berbagai hambatan seperti kesulitan mengatur waktu, kurangnya motivasi, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mencari referensi, serta minimnya komunikasi dengan dosen pembimbing. Hambatan-hambatan tersebut dapat berkembang menjadi perasaan negatif seperti stres, kehilangan motivasi, kurang percaya diri dan akhirnya menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan akademik atau sering kita sebut prokrastinasi akademik (Wahyuningtiyas et al., 2019).

Menurut Tuckman (1991) Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menghindari aktivitas atau tugas akademik yang harus diselesaikan. Indikator dalam prokrastinasi akademik adalah membuang waktu, penghindaran terhadap tugas, dan menyalahkan orang lain. Sedangkan menurut Solomon & Rothblum (1984) prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam mengerjakan berbagai aktivitas akademik, seperti mengerjakan tugas, mencari referensi, maupun mengurus keperluan akademik lainnya, termasuk dalam penyusunan skripsi.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa masih tergolong tinggi. Penelitian Bakar et al. (2022) menunjukkan tingkat prokrastinasi aktif rata-rata berada dalam kategori sedang, dengan persentase 68,4%. Penelitian Dharma (2020) menemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi hingga sangat tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang signifikan di kalangan mahasiswa, khususnya pada tahap akhir studi.

Sebagian besar mahasiswa umumnya menyadari dampak negatif dari penundaan akademik yang mereka lakukan. Ketika melakukan prokrastinasi akademik, ada berbagai konsekuensi yang akan muncul, diantaranya adalah menambah beban pikiran, mudah tertekan dengan berbagai hal, tidak percaya diri, serta berkurangnya mutu hidup sehingga akan berpengaruh negatif bagi mahasiswa. Dalam konteks penyusunan skripsi, prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak negatif berupa terbuangnya waktu dengan sia-sia, tidak memberikan hasil yang maksimal, hingga kemungkinan tertundanya kelulusan karena tidak menyelesaikan skripsi tepat waktu (Khoirunnisa et al., 2021).

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa masalah prokrastinasi akademik masih menjadi masalah yang cukup banyak dialami mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada tingkat prokrastinasi akademik, sementara kajian yang secara sistematis mengulas faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik masih tersebar dan belum terintegrasi dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan *systematic literature review* untuk memetakan faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir secara komprehensif. Karena, permasalahan prokrastinasi akademik tersebut bila tidak diatasi akan terus berdampak pada mahasiswa semester akhir, yang dikhawatirkan membuat mahasiswa akan semakin lama menyelesaikan tugas akhir mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic literature review* dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta-Analyses* (PRISMA) sebagai kerangka pelaporan proses seleksi artikel. Metode SLR digunakan untuk memberikan tinjauan dan deskripsi komprehensif mengenai topik penelitian yang dibahas oleh penulis, yaitu Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir. Metode PICO (*Population, Intervention, Comparison, and Outcome*) digunakan untuk mengumpulkan

data yang bersumber dari Google Scholar. Pemilihan Google Scholar didasarkan pada pertimbangan bahwa basis data ini memiliki cakupan literatur yang luas, khususnya jurnal nasional terindeks SINTA, serta relevan dengan konteks penelitian psikologi dan pendidikan di Indonesia. Selain itu, Google Scholar memungkinkan akses terhadap artikel full-text secara terbuka, sehingga mendukung keterlacakkan dan keterulangan proses pencarian literatur.

Metode PICO digunakan peneliti untuk mencari literatur sesuai dengan judul penelitian yang telah ditentukan oleh penulis. Sumber data jurnal yang digunakan pada database google scholar tersebut menggunakan kata kunci Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Akhir, dan Skripsi. Langkah selanjutnya adalah peneliti menyusun kriteria inklusi data yang bertujuan untuk menyeleksi jurnal yang diperoleh sehingga peneliti mendapatkan literatur yang sesuai. Tahapan pertama dari systematic literature review melibatkan tujuan penelitian yang dirumuskan melalui pertanyaan penelitian: Konstruk psikologis apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa semester akhir?

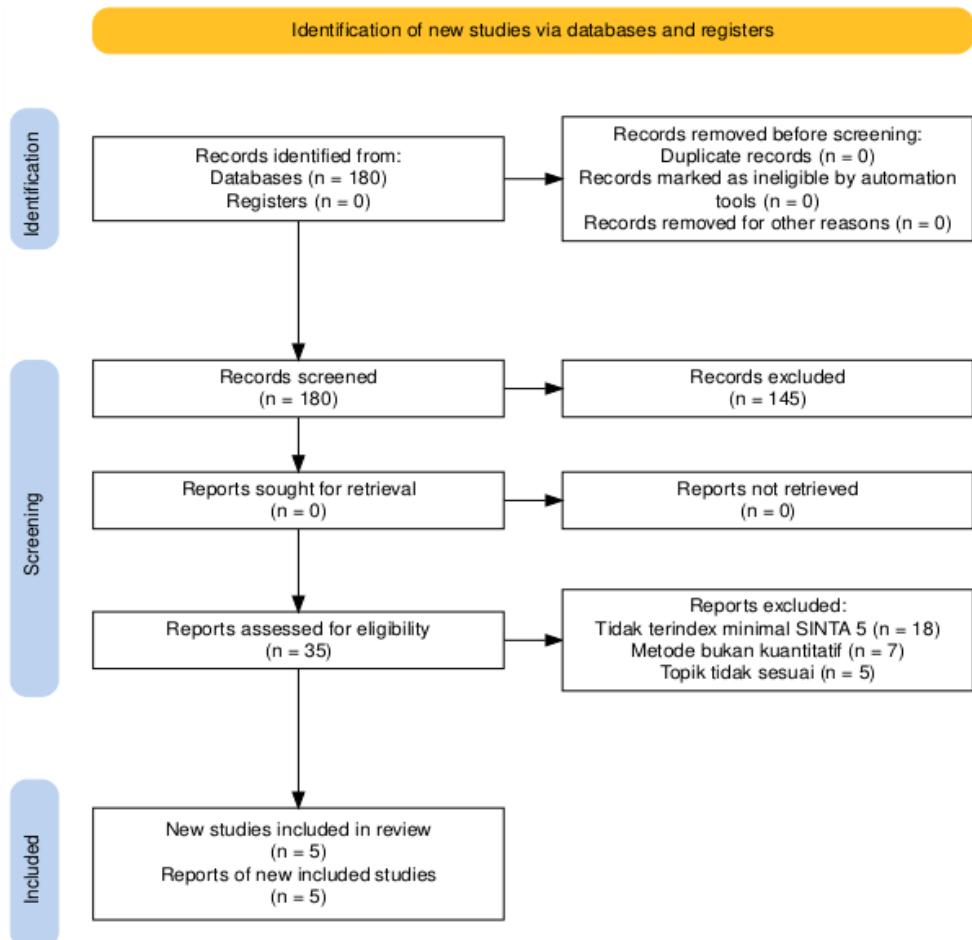
Setelah menyusun beberapa artikel jurnal sesuai dengan PICO, peneliti mengambil data dari literatur mengacu pada kriteria inklusi yang telah ditentukan. Inklusi data dilakukan untuk mempersempit data yang diperoleh sehingga peneliti memperoleh literatur yang sesuai dengan kriteria. Kriteria data inklusi untuk mendapatkan literatur yang sesuai di antaranya adalah: (1) literatur menggunakan metode penelitian kuantitatif; (2) publikasi pada tahun 2020-2025; (3) membahas topik mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir; (4) terindex sinta. Literatur yang tidak masuk pada kriteria inklusi tersebut dinyatakan gugur.

Selain itu, penilaian kualitas artikel (*quality appraisal*) secara sederhana dilakukan untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis memiliki kualitas metodologis yang memadai. Kriteria penilaian kualitas meliputi kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian desain penelitian, kejelasan karakteristik sampel, ketepatan analisis data, serta kejelasan pelaporan hasil penelitian. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut dikeluarkan dari proses review. Strategi ini dilakukan untuk meminimalkan potensi bias seleksi dan meningkatkan validitas temuan sintesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Hasil pencarian awal menunjukkan sekitar 5.930 artikel. Mengingat keterbatasan sistem pencarian Google Scholar, dilakukan penyaringan awal berdasarkan tahun publikasi (2020–2025) dan relevansi judul pada beberapa halaman awal hasil pencarian. Dari proses penyaringan awal tersebut diperoleh 180 artikel yang selanjutnya dimasukkan ke tahap identifikasi dalam diagram PRISMA.

Selanjutnya, dilakukan proses penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, sehingga 145 artikel dieliminasi karena tidak sesuai dengan topik penelitian, subjek bukan mahasiswa semester akhir, atau tidak menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sebanyak 35 artikel kemudian dipelajari lebih lanjut oleh peneliti pada tahap kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Pada tahap ini, 30 artikel dieliminasi karena tidak terindeks SINTA, tidak menggunakan metode kuantitatif, atau variabel penelitian tidak relevan dengan tujuan kajian. Dengan demikian, diperoleh 5 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut dalam systematic literature review ini. Proses penyaringan dapat merujuk pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram prisma

Berdasarkan *systematic literature review* terhadap lima artikel, ditemukan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berpengaruh signifikan meliputi *self-management* dan *self-efficacy*. Sementara itu, faktor eksternal yang ditemukan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial dari dosen pembimbing dan kondisi tempat tinggal. Di sisi lain, variabel *fear of failure* dan motivasi berprestasi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik dalam salah satu studi yang direview. Adapun review artikel dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Review artikel

Authors	Title	Design dan Sampel	Results
Akza	Pengaruh Fear of Failure dan Motivasi Berprestasi terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi	Design penelitian kuantitatif dengan sampel 101 partisipan dan dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda	Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi $0,156 (p>0,05)$ dan nilai koefisien determinasi sebesar $0,037$ artinya sebesar $3,7\%$ <i>fear of failure</i> dan motivasi berprestasi memengaruhi prokrastinasi akademik. Kesimpulannya tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada <i>fear of failure</i> dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
Mawardi Siregar,	Pengaruh Self-Management	Design penelitian kuantitatif kausalitas	Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa t hitung $> t$ tabel $= 4,926 >$

Authors	Title	Design dan Sampel	Results
Syiva Fitria, Ema Damayanti	Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	senang sampel 71 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 12,6% dan perempuan 87,3% dengan rentang usia 21-29 tahun. Dianalisis berdasarkan rumus regresi linear sederhana.	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.
Riza Noviana Khoirunnisa, Miftakhlul Jannah, Damajanti Kusuma Dewi, Satiningsih	Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19	Design penelitian kuantitatif dengan analisis deskriptif dengan bantuan program statistic. Sampel penelitian 224 orang.	Hasil penelitian menunjukkan prokrastinasi akademik pada subjek berada pada kategori sedang. Tempat tinggal ditemukan menjadi faktor yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik selama mengerjakan skripsi dari rumah. Namun, jenis kelamin dan tahun masuk universitas tidak terbukti sebagai faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.
Salsabila Pahala Fijannati	Motivasi Belajar, Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi	Design penelitian kuantitatif dan dianalisis dengan teknik analisis regresi berganda. Sampel penelitian ini adalah 116 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar dan self efficacy secara bersamaan berpengaruh dengan sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, dengan besar pengaruh sebesar 42,5% dengan kontribusi yang lebih banyak diberikan oleh self efficacy kemudian diikuti oleh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik.
Fatma Indriani	Pengaruh Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skepsi Terhadap Prokrastinasi dalam Penyelesaian Skripsi	Design penelitian kuantitatif dengan analisis uji regresi dan sampel penelitian 68 orang Mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif dari dukungan social dosen pembimbing terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FKM UIN SU Medan dimana sumbangan efektif yang diberikan sebesar 16,8%. Dosen pembimbing diharapkan tidak hanya memberikan bimbingan, namun juga memberikan beragam dukungan yang dapat menyebabkan mahasiswa merasa nyaman dalam proses bimbingan sehingga tingkat stres yang dirasakan mahasiswa dapat menurun.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor psikologis internal dan lingkungan akademik.

1. Faktor Internal

Beberapa penelitian dalam SLR ini menyoroti peran faktor internal mahasiswa terhadap prokrastinasi akademik. Salah satu studi menemukan bahwa *fear of failure* dan motivasi berprestasi tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Parastiara & Yoenanto, 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak semua aspek motivasional secara langsung memengaruhi mahasiswa untuk menunda penggeraan skripsi. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih dominan, seperti kemampuan mengelola diri dan tuntutan akademik yang kompleks pada tahap akhir.

Sebaliknya, penelitian lain menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *self-management* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Fijannati, 2024; Siregar et al., 2022). Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur perilaku belajar serta keyakinan terhadap kemampuan diri

- 163 *Mengungkap Akar Prokrastinasi Akademik: Tinjauan Sistematis Penelitian Kuantitatif pada Mahasiswa Tingkat Akhir - Salsabila, Diana Mutiah*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i1.8917>

menjadi faktor kunci dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.. Mahasiswa dengan kemampuan self-management yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas akhir secara tepat waktu. Hal ini sejalan dengan teori *self-regulated learning* dari Zimmerman (2002) yang menekankan pentingnya kontrol diri dan motivasi internal dalam proses belajar. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi juga cenderung lebih percaya diri, tidak mudah menghindari tugas, dan lebih mampu mengatasi kesulitan akademik.

2. Faktor Eksternal

Faktor lingkungan juga berperan dalam memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa akhir khususnya saat pandemi Covid-19 kemarin. Penelitian Khoirunnisa et al (2021) menunjukkan bahwa tempat tinggal menjadi faktor yang berkaitan dengan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, khususnya yang mengerjakan skripsi dari rumah. Kondisi lingkungan yang kurang kondusif dapat memicu distraksi dan menurunkan fokus mahasiswa. Namun demikian, variabel demografis seperti jenis kelamin dan tahun masuk universitas yang juga diteliti dalam penelitian tersebut terbukti tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis dan situasional dibandingkan karakteristik demografis.

Lebih lanjut, dukungan sosial dari dosen pembimbing juga ditemukan memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik (Indriani, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa pentingnya peran dosen pembimbing, tidak hanya sebagai pemberi arahan akademik, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional. Dukungan yang diberikan dosen dapat membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa, meningkatkan kenyamanan dalam proses bimbingan, dan pada akhirnya mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian skripsi.

KESIMPULAN

Sejalan dengan tujuan penelitian ini untuk mengungkap akar prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena kompleks yang tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal. Akar permasalahan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir terletak pada faktor internal seperti *self-management* dan *self-efficacy*, juga faktor eksternal seperti dukungan sosial dari dosen pembimbing dan kondisi tempat tinggal selama proses penyusunan tugas akhir. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar perguruan tinggi dan pihak terkait dapat memberikan perhatian pada penguatan faktor internal mahasiswa, khususnya *self-management* dan *self-efficacy*, melalui program pendampingan akademik yang bermanfaat. Selain itu, peningkatan kualitas dukungan sosial dari dosen pembimbing juga perlu dioptimalkan untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif. Mengingat keterbatasan jumlah artikel yang direview, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan cakupan literatur yang lebih luas dan dapat mengkaji faktor psikologis satu persatu melalui penelitian yang lebih mendalam seperti kualitatif guna memperdalam pemahaman mengenai akar prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakar, A., Fajriani, F., Husen, M., & Shafira, N. (2022). Academic Hardiness and Active Procrastination: Levels and Correlation among University Students. *Enlight (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 5(1), 15–24. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v5i1.3871>
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Fijannati, S. P. (2024). Motivasi Belajar, Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(4), 3918–3923. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i4.4271>

- 164 *Mengungkap Akar Prokrastinasi Akademik: Tinjauan Sistematis Penelitian Kuantitatif pada Mahasiswa Tingkat Akhir - Salsabila, Diana Mutiah*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i1.8917>

- Indriani, F. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi terhadap Prokrastinasi dalam Penyelesaian Skripsi. *Journal of Science and Social Research*.
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 278. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Parastiara, A. R., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Fear of Failure dan Motivasi Berprestasi terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Menggerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 415–425. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34637>
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JPDK: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1). 403-409
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>
- 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