

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BK UM-TAPSEL PADANGSIDEMPUAN

¹Rahma Yani Siregar, ²Nurhasanah Pardede, ³Malim Soleh Rambe

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

nurhasanah.pardede@um-tapsel.ac.id

Abstract: Academic procrastination is a phenomenon that hinders graduate learning outcomes, particularly for Guidance and Counseling (BK) students who are required to have high self-discipline as future counselors. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and academic procrastination tendencies among BK students at Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan (UM-Tapsel) Padangsidempuan. A quantitative correlational approach was applied in this study. Using a purposive sampling technique, a sample of 50 sixth-semester students from the BK 02 class was selected. Data were collected using closed questionnaires measuring emotion regulation (based on James Gross's model) and academic procrastination tendencies (based on Piers Steel's theory). Prerequisite tests (normality and homogeneity) were met, thus the hypothesis was tested using the Pearson Product-Moment correlation technique assisted by SPSS 26. The statistical analysis showed a correlation coefficient (r) of -0.373 with a significance of $p = 0.008$ ($p < 0.05$). These findings indicate a significant negative relationship between emotion regulation and academic procrastination tendencies. The higher the students' emotion regulation capacity, the lower their academic procrastination tendency. The coefficient of determination (R^2) analysis showed that emotion regulation contributes 13.91% to the variance of academic procrastination, while the remaining 86.09% is influenced by other factors. Practically, these results recommend the importance of integrating emotion regulation training into campus counseling services to reduce assignment postponement behavior.

Keywords: Emotion Regulation, Academic Procrastination, Guidance and Counseling Students.

Abstrak: Prokrastinasi akademik menjadi fenomena yang menghambat capaian pembelajaran lulusan, khususnya bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) yang dituntut memiliki disiplin diri tinggi sebagai calon konselor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan (UM-Tapsel) Padangsidempuan. Pendekatan kuantitatif korelasional diterapkan dalam penelitian ini. Dengan menggunakan teknik purposive sampling, terpilih sampel sebanyak 50 mahasiswa semester 6 kelas BK 02. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang mengukur variabel regulasi emosi (berdasarkan model James Gross) dan kecenderungan prokrastinasi akademik (berdasarkan teori Piers Steel). Uji prasyarat (normalitas dan homogenitas) terpenuhi, sehingga pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS 26. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,373 dengan signifikansi $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecenderungan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademiknya. Analisis koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 13,91% terhadap variasi prokrastinasi akademik, sedangkan 86,09% sisanya dipengaruhi faktor lain. Secara praktis, hasil ini merekomendasikan pentingnya integrasi pelatihan regulasi emosi ke dalam layanan konseling kampus untuk menekan perilaku penundaan tugas.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa BK

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase krusial dalam perkembangan individu yang bertindak sebagai jembatan utama menuju karier profesional dan kematangan pribadi. Bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan (UM-Tapsel) Padangsidempuan, tuntutan akademik tidak hanya terbatas pada penguasaan teoretis, tetapi juga mencakup pembentukan soft skills esensial seperti tanggung jawab, disiplin diri, dan manajemen waktu yang efektif. Merujuk pada Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 serta Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan seluruh tugas akademik secara bertanggung jawab dan tepat waktu sebagai representasi capaian pembelajaran lulusan. Keberhasilan dalam fase ini sangat bergantung pada efektivitas akademik mahasiswa dalam menanggapi jadwal perkuliahan yang ketat, yang pada gilirannya menjadi prasyarat utama kelulusan dan pembentukan kompetensi profesional calon konselor.

Namun, realitas di lapangan sering kali menunjukkan adanya diskrepansi antara tuntutan ideal tersebut dengan perilaku aktual mahasiswa. Hasil wawancara awal dengan para dosen di Program Studi BK UM-Tapsel (22 Desember 2025) mengungkap fenomena bahwa sebagian besar mahasiswa sering terlambat

mengumpulkan tugas utama seperti makalah, laporan observasi, dan tugas proyek. Hambatan ini bukan disebabkan oleh keterbatasan intelektual atau kemampuan akademik, melainkan karena kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugas hingga mendekati tenggat waktu (deadline), mudah terdistraksi oleh media sosial, serta adanya keluhan rasa cemas, malas, dan tertekan ketika hendak memulai aktivitas belajar. Profil prokrastinasi akademik mahasiswa BK ini dilaporkan berada pada kategori sedang secara umum, namun dapat berfluktuasi menjadi sangat tinggi pada masa-masa krusial seperti menjelang Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS).

Secara teoretis, prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai tindakan menunda secara sengaja dan tidak rasional dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas studi meskipun individu menyadari konsekuensi negatif dari perilaku tersebut (Winarso, 2023). Dampak penundaan ini menimbulkan konsekuensi negatif berantai, baik secara akademis berupa penurunan kualitas luaran tugas dan risiko kegagalan mata kuliah, maupun secara psikologis berupa peningkatan stres, rasa bersalah, dan kecemasan ekstrem (Ramadhanti et al., 2024). Tinjauan literatur terkini menunjukkan pergeseran paradigma, di mana prokrastinasi tidak lagi dipandang sekadar sebagai masalah kognitif atau kegagalan manajemen waktu semata, melainkan dipahami sebagai bentuk strategi penghindaran emosional

(affect regulation strategy) yang maladaptif (Steel, 2010). Tugas akademik yang sulit, monoton, atau ambigu sering kali memicu emosi negatif seperti kecemasan performa, kebosanan, dan frustrasi (Astuti et al., 2021). Alih-alih memproses emosi tersebut secara konstruktif, mahasiswa melakukan prokrastinasi untuk mendapatkan kelegaan emosional sesaat.

Konsep sentral yang menjembatani fenomena penundaan ini adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengelola, memahami, dan mengekspresikan pengalaman emosional mereka secara adaptif sesuai tuntutan situasi (Gina & Fitriani, 2023). Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung menggunakan strategi proaktif seperti cognitive reappraisal (penilaian ulang kognitif) untuk mengubah interpretasi tugas yang mencemaskan menjadi sebuah tantangan. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang lemah akan menggunakan strategi maladaptif seperti supresi atau penghindaran perilaku, sehingga prokrastinasi menjadi manifestasi eksternal dari kegagalan mengatasi kesulitan emosional internal tersebut. Studi literatur terdahulu secara konsisten mengonfirmasi korelasi antara penggunaan strategi regulasi emosi maladaptif dengan tingginya tingkat prokrastinasi akademik.

Meskipun hubungan teoretis antar-variabel telah banyak diteliti secara umum, kesenjangan penelitian (research gap) yang nyata mendasari perlunya pengujian validitas empiris dalam konteks populasi yang spesifik,

yaitu mahasiswa BK UM-Tapsel Padangsidempuan. Kondisi budaya lokal, lingkungan akademik spesifik, dan karakteristik unik mahasiswa BK sebagai calon konselor—yang dituntut memiliki kematangan emosional dan disiplin diri yang tinggi agar dapat membantu klien di masa depan—memberikan dimensi urgensi tersendiri pada penelitian ini. Guna memperoleh pemahaman empiris yang jelas dan objektif, penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif korelasional. Fokus penelitian dibatasi secara ketat pada korelasi antara regulasi emosi sebagai faktor internal psikologis terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester 6 Program Studi BK UM-Tapsel yang memiliki beban tugas relatif homogen. Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi teoretis dalam memperkaya literatur psikologi pendidikan di Indonesia, serta kontribusi praktis berupa rekomendasi konkret bagi pengelola program studi dalam merancang program bimbingan, layanan konseling, maupun integrasi modul pelatihan regulasi emosi guna meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (independent variable) dan variabel terikat (dependent variable) serta sejauh mana tingkat hubungan antaranak variabel tersebut melalui analisis statistik. Populasi dalam penelitian ini

adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan (UM-Tapsel) Padangsidempuan yang berjumlah 203 orang yang tersebar di 6 kelas. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode purposive sampling berdasarkan kriteria spesifik yang disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Pertimbangan penentuan sampel didasarkan pada tingkat semester yang sedang menghadapi beban tugas akademik tinggi serta relevansi keilmuan mahasiswa BK terhadap fenomena psikologis yang diteliti. Berdasarkan teknik tersebut, sampel penelitian ditetapkan pada mahasiswa prodi BK semester 6 kelas BK 02 yang berjumlah 50 orang.

HASIL

Pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa sampel dari Program Studi BK UM-Tapsel Padangsidempuan yang mengisi angket tertutup dengan kriteria pembobotan skala likert 1 sampai 5. Analisis deskriptif terhadap variabel Regulasi Emosi (Variabel X) menunjukkan sebaran data yang bervariasi. Berdasarkan kategorisasi skor interval, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 28 responden (56%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 11 responden (22%), kategori rendah sebanyak 9 responden (18%), serta kategori sangat tinggi dan sangat rendah yang masing-masing ditempati oleh 1 responden (2%).

Secara keseluruhan, variabel regulasi emosi mencatatkan nilai rata-rata (mean) sebesar 62,54 dengan standar deviasi sebesar 10,60. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa kapasitas pengelolaan emosi pada mahasiswa BK secara umum berada pada tingkat moderat dan masih memerlukan stimulasi berkelanjutan agar dapat berkembang ke arah yang lebih adaptif. Sementara itu, analisis deskriptif pada variabel Kecenderungan Prokrastinasi Akademik (Variabel Y) memperlihatkan kecenderungan perilaku penundaan yang cukup masif di kalangan mahasiswa. Data empiris menunjukkan bahwa sebaran terbesar berada pada kategori tinggi yaitu mencapai 24 responden (48%), disusul oleh kategori sedang sebanyak 19 responden (38%), dan kategori rendah sebanyak 6 responden (12%). Adapun kategori sangat tinggi hanya diwakili oleh 1 responden (2%), sedangkan kategori sangat rendah tidak diwakili oleh satu pun responden (0%). Nilai rata-rata untuk prokrastinasi akademik adalah sebesar 66,78 dengan standar deviasi 10,81. Nilai rerata yang berada pada kategori tinggi ini memberikan sinyal kuat bahwa fenomena menunda pekerjaan, rentan terdistraksi, serta munculnya kecemasan saat menghadapi tugas menjadi problem akademik riil yang membutuhkan penanganan serius. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji prasyaratnya menggunakan SPSS versi 26. Uji normalitas dilakukan dengan teknik Shapiro-Wilk mengingat jumlah sampel di bawah 50 responden. Hasil pengujian menunjukkan nilai

signifikansi (p-value) untuk variabel Regulasi Emosi sebesar 0,224 dan variabel Prokrastinasi Akademik sebesar 0,147. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test berbasis nilai rata-rata (based on mean) yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,765. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga varians data disimpulkan homogen. Terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas ini memberikan landasan legalitas statistik untuk melanjutkan analisis menggunakan statistik parametrik korelasi Pearson Product Moment. Pengujian hipotesis korelasi Pearson Product Moment ditujukan untuk menguji hubungan antara Regulasi Emosi dan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik. Berdasarkan kalkulasi statistik, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,373 dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,008 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,008 < 0,05$). Hasil ini memutuskan untuk menolak Hipotesis Nol (H_0) dan menerima Hipotesis Alternatif (H_1), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UM-Tapsel Padangsidimpuan. Arah korelasi yang ditunjukkan oleh tanda negatif (-) pada nilai r mengindikasikan hubungan yang berbanding terbalik. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi mahasiswa, maka akan diikuti oleh semakin rendahnya tingkat

kecenderungan prokrastinasi akademik mereka, begitu pula sebaliknya. Untuk mengukur seberapa besar daya ramal atau kontribusi variabel regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik, dilakukan perhitungan Koefisien Determinasi (R^2). Berdasarkan rumus $KD = r^2 \times 100\%$, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,1391 atau 13,91%. Temuan kuantitatif ini bermakna bahwa variasi naik-turunnya tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK UM-Tapsel dapat dijelaskan oleh faktor regulasi emosi sebesar 13,91%. Adapun porsi terbesar sisanya, yaitu sebesar 86,09%, dikontribusikan oleh variabel-variabel lain di luar model penelitian ini yang tidak diukur oleh peneliti.

PEMBAHASAN

Hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik memperkuat landasan teoretis psikologi perilaku. Kekuatan hubungan korelasi sebesar -0,373 ini secara statistik masuk ke dalam interval korelasi rendah namun bersifat pasti dan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pada aspek emosional tetap menjadi instrumen berharga dalam menekan perilaku penundaan tugas. Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan model regulasi emosi dari James Gross yang memandang regulasi emosi sebagai strategi adaptif individu untuk memodulasi emosi negatif agar fungsinya tetap optimal (Gross & Thompson, 2007). Mahasiswa dengan regulasi emosi berkategori sedang cenderung

masih labil saat berhadapan dengan tugas kuliah yang ambigu atau monoton. Ketidaknyamanan emosional berupa rasa malas atau cemas dikompensasi secara maladaptif melalui tindakan prokrastinasi demi memperoleh kelegaan emosional sesaat (short-term mood repair).

Fenomena ini juga menegaskan teori self-regulation dari Albert Bandura yang menyatakan bahwa efektivitas regulasi diri individu sangat menentukan tingkat persistensi, curahan usaha, dan daya tahan mereka saat menghadapi kendala akademik (Bandura, 1997). Kegagalan regulasi emosi internal memicu runtuhnya manajemen perilaku eksternal mahasiswa, yang terejawantah menjadi prokrastinasi. Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil studi ini menunjukkan konsistensi yang empiris. Hasil ini selaras dengan temuan Husna (2022) pada siswa SMA yang mendeteksi korelasi negatif signifikan sebesar -0,251, di mana perbedaan kekuatan korelasi dipengaruhi oleh tingkat kematangan subjek di mana mahasiswa memiliki beban tugas mandiri yang lebih kompleks dibanding siswa sekolah menengah. Keselarasan juga ditunjukkan pada riset Wibowo (2017) yang menyasar mahasiswa tingkat akhir, yang membuktikan bahwa fluktuasi prokrastinasi sangat terikat pada kontrol emosional subjek. Terakhir, hasil ini juga paralel dengan temuan Qorih dan Dewi (2023) pada mahasiswa psikologi yang menghasilkan koefisien korelasi Spearman (r_{xy}) sebesar -0,383. Keberadaan pola

hubungan yang identik dari berbagai studi ini mengonfirmasi secara lintas populasi bahwa prokrastinasi akademik bukan semata-mata problem kognitif atau buruknya manajemen waktu, melainkan sebuah problem salah suai emosional (emotional dysregulation). Meskipun hipotesis penelitian ini terbukti, hasil interpretasinya harus dipandang secara bijaksana dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan metodologis.

Pertama, keterbatasan jumlah sampel yang hanya 50 orang (menggunakan ambang minimum Slovin) membatasi daya generalisasi hasil untuk seluruh populasi mahasiswa. Kedua, keterbatasan lokasi penelitian yang hanya berfokus di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan mengaburkan pengaruh variasi kultural atau iklim akademik eksternal dari kampus lain. Ketiga, penggunaan instrumen self-report (angket) rawan memicu terjadinya bias keinginan sosial (social desirability bias), di mana mahasiswa berpotensi tidak menjawab secara jujur dan cenderung memilih opsi yang terkesan normatif-ideal. Keempat, keterbatasan variabel yang hanya mengukur regulasi emosi terbukti meninggalkan celah varians sebesar 86,09% yang dipengaruhi oleh aspek psikologis lain seperti motivasi berprestasi, self-efficacy, efektivitas manajemen waktu, maupun variabel eksternal seperti peer-pressure dan sistem penugasan dosen. Terakhir, desain korelasional dalam penelitian kuantitatif ini hanya mampu mendeteksi derajat asosiasi antar-variabel dan

tidak dapat ditarik sebagai hubungan kausalitas (sebab-akibat).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan secara empiris bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Padangsidimpuan. Arah hubungan negatif ini mengindikasikan sifat hubungan yang berbanding terbalik, di mana peningkatan pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa akan diikuti oleh penurunan tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik secara nyata. Sebaliknya, semakin rendah kapasitas mahasiswa dalam mengelola emosinya, maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk menunda-nunda pengerjaan tugas kuliah. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik secara nyata berkaitan erat dengan aspek regulasi emosi mahasiswa. Kemampuan mengelola respons emosional yang adaptif terbukti menjadi faktor internal penting yang dapat menekan intensitas perilaku penundaan tugas akademik di kalangan mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ansyah, E. H., & Pratiwi, Y. N. (2024). Confirmatory factor analysis pada skala prokrastinasi akademik untuk siswa SMA. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.26539/teraputik.812813>
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169–184.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (Eds.). (2016). *Handbook of emotions* (4th ed.). Guilford Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Desain penelitian: Kualitatif, kuantitatif, dan pendekatan metode campuran* (Edisi ke-4). SAGE Publications / Pustaka Pelajar.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2023). *Modul pelatihan regulasi emosi untuk remaja*. Eureka Media Aksara.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2017). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137.
- Gross, J. J., & Thompson, L. A. (2020). *Emotion regulation: Conceptual foundation* (3rd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Gunawan, M. A. (2015). *Statistik penelitian: Bidang pendidikan, psikologi dan sosial*. Parama Publishing.
- Hartini, N. (2015). Kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 118–127.
- Husna, A. (2023). Hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten

- Pidie [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1–12.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N. W. S. P. (2020). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi regulasi emosi pada mahasiswa psikologi FIP Unesa yang terdampak pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249–261.
<https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>
- Muti, A., Wisma, N., & Putri, R. M. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 15–24.
- Prasetyo, B. (2021). Instrumen penelitian. Dalam T. S. Tambunan (Ed.), *Metode penelitian pendekatan kuantitatif* (hal. 142). Media Sains Indonesia.
- Qoriah, Z., & Dewi, E. K. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Diponegoro.
- Ramadhanti, F. L., Matulessy, A., & Suhadianto. (2024). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa: Bagaimana peranan kontrol diri dan efikasi diri?. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 172–184.
- Rambe, M. S., Siregar, A. T., & Hasibuan, L. K. (2025). The effect of group counseling on reducing aggressive behavior in adolescent students. *Pustaka Edukasi: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 14–25.
<https://publications.corejurnal.com/index.php/pendidikan>
- Rambe, M. S., Siregar, F., Sukatno, & Siregar, A. T. (2026). Pengaruh intensitas penggunaan gawai terhadap konsentrasi belajar. *Pustaka Edukasi: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(3), 88–99.
<https://publications.corejurnal.com/index.php/pendidikan>
- Santosa, I. V., & Muchsini, B. (2024). Theory planned of behavior: Intensi prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 4270–4282.
- Sari, D. P., & Muluk, H. (2017). Regulasi emosi pada remaja: Pengaruh budaya dan lingkungan sosial. *Jurnal Psikologi*, 44(2), 102–115.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Steel, P. (2010). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. HarperCollins.
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar statistik pendidikan*. RajaGrafindo Persada.
- Sudjianto, M. P., & Alimbudiono, R. S. (2021). Dampak prokrastinasi akademik pada IPK mahasiswa akuntansi Universitas Surabaya. CV. Mitra Abisatya.
- Sugiyono. (2021). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Suwartono. (2014). *Dasar-dasar metodologi penelitian* (E. Risanto (Ed.)). Andi Offset.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1–18.
<https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>

Vaus, D. A. De. (2009). *Surveys in social research*. Allen and Unwin.

Wibowo, I. T. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Winarso, W. (2023). *Mengelola prokrastinasi akademik: Pendekatan psikoedukasi berbasis religiusitas*. Jejak Pustaka.