

# Pengaruh Regulasi Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Bekerja

Oleh:

Iin Sarah Nabila

Dwi Nastiti

Progam Studi Psikologi

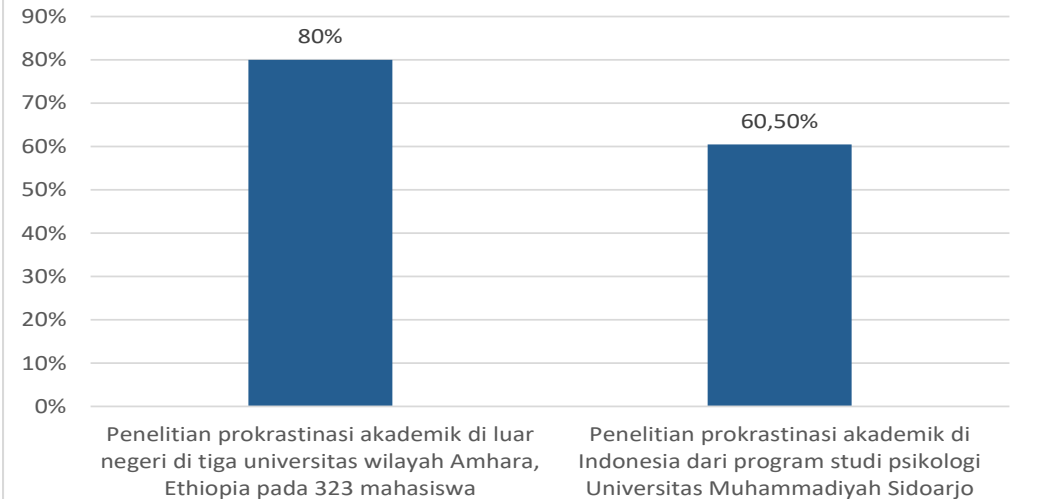
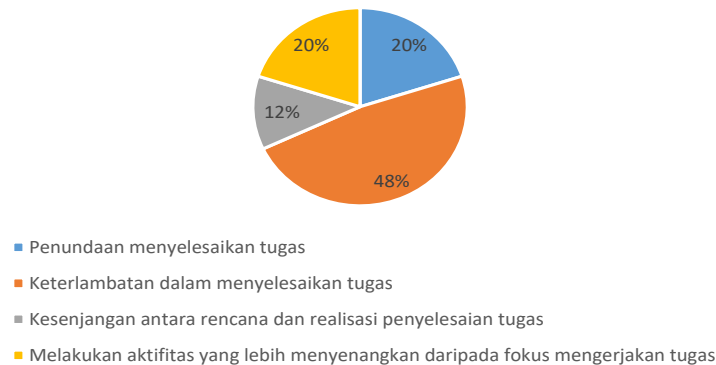
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

# Pendahuluan

Pendidikan merupakan sebuah lembaga yang mengajarkan pengetahuan secara komprehensif dan juga menjadikan individu memiliki wawasan yang luas. Mengerjakan tugas akademik adalah kewajiban yang perlu dilalui baik pelajar maupun mahasiswa selama menggali ilmu di lembaga pendidikan formal. Menjadi mahasiswa tidak hanya disibukkan dengan masalah akademik tapi ada juga yang melakukan kegiatan di luar tugas akademiknya secara berkelanjutan dan produktif, salah satunya dengan bekerja. Rata-rata mahasiswa yang bekerja menggunakan 20-34 jam per minggu untuk bekerja. Akibatnya, banyak pekerjaan yang tertunda, baik itu dalam hal pekerjaan akademik (belajar dan mengerjakan tugas) dan non akademik (bekerja). Sengaja menunda kegiatan akademik meskipun individu mengetahui bahwa penundaan dapat memberikan dampak yang negatif disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Survey awal perilaku prokrastinasi akademik pada 25 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja



Regulasi diri dan efikasi diri merupakan factor utama prokrastinasi akademik. regulasi diri menciptakan kedisiplinan pada mahasiswa dengan menggunakan waktu secara bijak dan mampu membuat skala prioritas dalam memilih pekerjaan yang memang harus segera diselesaikan. Efikasi diri juga mampu membuat mahasiswa melihat tugas yang susah sebagai suatu tantangan. mahasiswa dengan efikasi diri mampu memiliki pandangan yang positif akan kompetensi yang dimilikinya sehingga percaya bahwa ia mampu mengatasi segala hambatan yang akan dilaluinya.

# Rumusan Masalah

Rumusan masalah=

Apakah ada pengaruh antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja?

# Metode Penelitian



## Jenis Penelitian

Menggunakan metode kuantitatif korelasional



## Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja berjumlah 2.708, dan sampel berjumlah 310 subjek yang ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5%



## Teknik Pengumpulan Data

- skala prokrastinasi akademik
  - skala regulasi diri
  - skala efikasi diri
- Dengan menggunakan model skala likert.



## Teknik Analisis Data

Menggunakan analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*)

# Hasil Penelitian

## Uji Korelasi

Pearson's Correlations

Variable		Prokrastinasi akademik	Regulasi diri	Efikasi diri
1. Prokrastinasi akademik	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. Regulasi diri	Pearson's r	-0.366	—	
	p-value	< .001	—	
3. Efikasi diri	Pearson's r	-0.561	0.566	—
	p-value	< .001	< .001	—

## Uji regresi

### ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	13070.008	2	6535.004	71.705	< .001
	Residual	27979.312	307	91.138		
	Total	41049.319	309			

## Sumbangan efektif

### Model Summary

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	11.526
H <sub>1</sub>	0.564	0.318	0.314	9.547

# Hasil Penelitian

## Kategori jenis kelamin Regulasi diri

JENIS KELAMIN	KATEGORI	INTERVAL SKOR	f REGULASI DIRI	%
Laki-laki	TINGGI	$X \geq 57,31$	16	5%
	SEDANG	$47,77 \leq X < 57,31$	84	27%
	RENDAH	$X < 47,77$	15	5%
Perempuan	TINGGI	$X \geq 57,31$	27	9%
	SEDANG	$47,77 \leq X < 57,31$	144	46%
	RENDAH	$X < 47,77$	24	8%

## Kategori jenis kelamin Efikasi diri

JENIS KELAMIN	KATEGORI	INTERVAL SKOR	f EFIKASI DIRI	%
Laki-laki	TINGGI	$X \geq 108,31$	21	7%
	SEDANG	$87,09 \leq X < 108,31$	74	24%
	RENDAH	$X < 87,09$	20	6%
Perempuan	TINGGI	$X \geq 108,31$	31	10%
	SEDANG	$87,09 \leq X < 108,31$	132	43%
	RENDAH	$X < 87,09$	32	10%

## Kategori jenis kelamin Prokrastinasi akademik

JENIS KELAMIN	KATEGORI	INTERVAL SKOR	f PROKRASTINASI AKADEMIK	%
Laki-laki	TINGGI	$X \geq 93,14$	21	7%
	SEDANG	$70,09 \leq X < 93,14$	82	26%
	RENDAH	$X < 70,09$	12	4%
Perempuan	TINGGI	$X \geq 93,14$	21	7%
	SEDANG	$70,09 \leq X < 93,14$	82	44%
	RENDAH	$X < 70,09$	12	12%



# Pembahasan Penelitian

Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, dapat diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Berdasarkan hasil koefisien korelasi diperoleh hasil  $r_{x1y} = -0,362$  ( $p < .001$ ) yang artinya, semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan N. Fajriani dkk. yang menunjukkan ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa megister yang bekerja di perguruan tinggi Surabaya. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,611$  dengan nilai  $p = 0,001$  ( $< 0,05$ ) [30].

Hasil lain, dapat diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Berdasarkan hasil koefisien korelasi diperoleh hasil  $r_{x2y} = -0,554$  ( $p < .001$ ) yang artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah tingkat efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan N. Savitri yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,809$  dengan nilai  $p = 0,001$  ( $< 0,05$ ) [12].

Dari uji regresi berganda diketahui bahwa nilai  $F = 71.705$  dengan signifikansi sebesar ( $p < .001$ ) artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik secara simultan sebesar 31,8 % sisanya sebesar 68,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Syapira dkk. pada remaja muslim pada masa pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan variabel efikasi diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 27% sedangkan variabel lain diluar penelitian memengaruhi sisanya sebesar 73% [36].

# Pembahasan Penelitian

Pada hasil kategorisasi jenis kelamin regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategorisasi sedang. Hasil penelitian menyimpulkan tidak ada perbedaan kecenderungan tingkat regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik jika ditinjau dari jenis kelaminnya.

Laki-laki maupun perempuan memiliki kesamaan dalam banyak hal. Hasil penelitian Lase menyatakan tidak ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada jenis kelamin laki-laki ataupun jenis kelamin perempuan. Bandura menjelaskan proses belajar sosial lebih mengutamakan pada kesan dan isyarat perubahan perilaku, serta proses mental internal. Baik laki-laki dan perempuan sama-sama menyeleksi tingkah laku orang lain, dalam penelitian ini dihadapkan pada lingkungan akademis yang sama. Inilah yang menjadi sebab tidak ada perbedaan tingkat kategori prokrastinasi akademik apabila ditinjau dari jenis kelamin [43]



# Temuan Penelitian

- Berdasarkan hasil koefisien korelasi diperoleh hasil  $r_{x1y} = -0,362$  ( $p < .001$ ) yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja .
- diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Berdasarkan hasil koefisien korelasi diperoleh hasil  $r_{x2y} = -0,554$  ( $p < .001$ ).
- Terdapat pengaruh secara signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja yang ditunjukkan dengan nilai  $F = 71.705$  dan signifikansi sebesar  $0,001$  ( $p < 0,05$ ).
- Pada hasil kategorisasi jenis kelamin regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategorisasi sedang. Hasil penelitian menyimpulkan tidak ada perbedaan kecenderungan tingkat regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik jika ditinjau dari jenis kelaminnya.



# Manfaat Penelitian

## Manfaat Teoritis

- Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya kajian ilmu psikologi terutama psikologi pendidikan mengenai regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik.

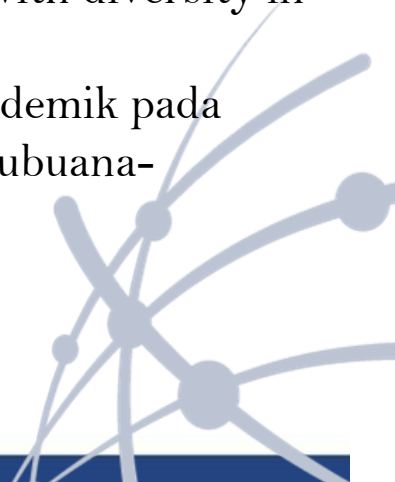
## Manfaat praktis

- Bagi mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat menjadi imbauan agar tidak menunda tugas akademik
- Bagi universitas diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam menyusun rencana pembelajaran yang dapat dijalankan secara efisien oleh mahasiswa dengan kegiatan mahasiswa baik didalam universitas maupun luar universitas.
- Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan teori dalam melakukan penelitian selanjutnya utamanya penelitian terkait regulasi diri, efikasi diri dan prokrastinasi akademik.



# Referensi

- [1] I. Wulandari, S. Fatimah, and M. M. Suherman, “Gambaran faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa sma kelas xi sman 1 batujajar dimasa pandemi covid-19,” *FOKUS (Kajian Bimbing. Konseling dalam Pendidikan)*, vol. 4, no. 3, p. 200, 2021, doi: 10.22460/fokus.v4i3.7237.
- [2] U. Kulsum, “Peran Psikologi Pendidikan Bagi Pembelajaran,” *Mubtadiin*, vol. 7, pp. 100–121, 2021.
- [3] M. N. I. Burhan and Herman, “Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa prodi pendidikan Ilmu pengetahuan sosial fakultas ilmu sosial universitas negeri makassar),” *Soc. Landsc. J. Pendidik. ilmu Pengetah. Sos.*, pp. 1–10, 2019, [Online]. Available: <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- [4] S. Indriyani and N. S. Handayani, “Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah,” *J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, pp. 153–160, 2018, doi: 10.35760/psi.2018.v11i2.2260.
- [5] S. Orpina and S. A. Prahara, “Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja,” *Indones. J. Educ. Couns.*, vol. 3, no. 2, pp. 119–130, 2019, doi: 10.30653/001.201932.93.
- [6] P. D. Rossmann and T. L. Trolan, “Working with others: Student employment and interactions with diversity in college,” *J. Stud. Aff. Res. Pract.*, vol. 57, no. 1, pp. 1–15, 2019, doi: 10.1080/19496591.2019.1643356.
- [7] Y. A. A. Saputra and S. A. Prahara, “Hubungan antara academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas mercu buana yang bekerja,” 2020, pp. 1–17. [Online]. Available: <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/8018/>



# Referensi

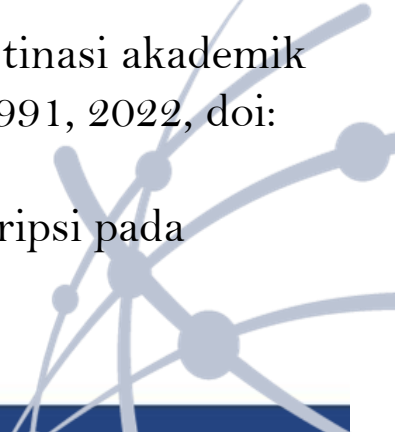
- [8] E. T. Handayani, D. Y. P. Sugiharto, and S. Sugiyo, "The relationship between self-efficacy and peer support in academic procrastination behavior," vol. 10, no. 3, pp. 148–155, 2021, doi: <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i3.50472>.
- [9] K. A. Trio vano and R. N. Khoirunnisa, "Hubungan regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi," *Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 1, pp. 201–211, 2021.
- [10] I. W. Tresnawati and N. Naqiyah, "Hubungan antara kontrol diri dan perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas IXsmp negeri 34 surabaya," *J. BK Unesa*, vol. 11, no. 1, pp. 25–34, 2020, [Online]. Available: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/31632>
- [11] R. Maharani, "Efektivitas layanan informasi menggunakan pendekatan islami dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa," *Al-Ittizaan J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 5, no. 1, p. 32, 2022, doi: 10.24014/ittizaan.v5i1.16596.
- [12] N. Savitri, "Self efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja," *J. Adiraga*, no. 45, pp. 1–10, 2020, [Online]. Available: [http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/adi\\_raga/article/download/1512/1335](http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/adi_raga/article/download/1512/1335)
- [13] Suhadianto and A. Aliffia, "Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa indonesia pada masa pandemi covid-19?: pengujian deskriptif dan komparatif suhadianto," vol. 3, no. 1, pp. 71–81, 2022, doi: <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i1.6955>.
- [14] A. Hasyim and D. Nastiti, "Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas 7 & 8 sekolah menengah pertama muhammadiyah 8 tanggulangin," *J. Islam. Muhammadiyah Stud.*, vol. 3, pp. 1–7, 2022, doi: 10.21070/jims.v3i0.1556.

# Referensi

- [15] Y. Fentaw, B. T. Moges, and S. M. Ismail, "Academic procrastination behavior among public university students," *Educ. Res. Int.*, vol. 2022, p. 8, 2022, doi: 10.1155/2022/1277866.
- [16] R. Izzati and D. Nastiti, "Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University," *Indones. J. Educ. Methods Dev.*, vol. 19, pp. 1–6, 2022, doi: 10.21070/ijemd.v19i.659.
- [17] K. Kurniawan and D. Rahayu, "Konflik peran ganda dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa polri," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 2, p. 434, 2022, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i2.8111.
- [18] F. Antoni, T. Taufik, F. M. Yendi, and V. Yuca, "Peningkatan locus of control dalam mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa," *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns.*, vol. 4, no. 2, p. 29, 2019, doi: 10.23916/08399011.
- [19] A. A. Erdianto and D. K. Dewi, "Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA X," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 8, pp. 32–43, 2020, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41668>
- [20] P. Wahyuningsih, Rahmawati, and A. W. Handoyo, "Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa," *Sist. J. Pendidik.*, vol. 2, no. 1, pp. 40–45, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp>
- [21] A. K. Wardani and M. Nurwardani, "Prokrastinasi akademik ditinjau dari regulasi diri dan adversity quotient pada mahasiswa yang bekerja di perguruan tinggi 'x' yogyakarta," *J. Psikol. Integr.*, vol. 7, no. 1, pp. 14–21, 2019, doi: 10.14421/jpsi.v7i1.1665.
- [22] M. A. Muntazhim, "Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi," *Acta Psychol.*, vol. 4, no. 1, pp. 21–28, 2022, doi: 10.21831.

# Referensi

- [23] S. D. Prameswari and G. W. L. Soerjoatmodjo, “Pengaruh regulasi diri terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa,” no. April, pp. 83–87, 2022. [Online]. Available: <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2853>
- [24] I. P. Pradana, “Pengaruh self-regulation terhadap problem-focused coping menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta,” p. 109, 2019, [Online]. Available: <http://repository.unj.ac.id/3080/>
- [25] I. Turmudi and Suryadi, “Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring,” J. Bimbing. Dan Konseling Islam, vol. 10, no. 1, pp. 39–58, 2021, [Online]. Available: <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/3423>
- [26] A. Fitri, “Hubungan regulasi belajar dan efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir,” J. Pendidikan, Sos. dan Agama, vol. 7, no. 1, pp. 53–71, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.paradigma.web.id/index.php/pesat/article/download/43/43>
- [27] S. Dzakiah and P. Widyasari, “Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik,” Pers. Psikol. Indones., vol. 10, no. 1, pp. 48–62, 2021, doi: 10.30996/persona.v10i1.4129.
- [28] A. Arwina, R. Fadilah, and A. Murad, “Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area,” J. Educ. Hum. Soc. Sci., vol. 4, no. 4, pp. 1981–1991, 2022, doi: 10.34007/jehss.v4i4.988.
- [29] Rosita, D. Imawati, and Si. E. Marishka, “Hubungan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi skripsi pada mahasiswa,” Motivasi, vol. 9, no. 1, pp. 1–13, 2021, [Online]. Available: <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/view/5900>



# Referensi

- [30] N. Fajriani, N. R. F, Ismawati, and F. A. A, “Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa magister yang bekerja pada perguruan tinggi surabaya,” *Edumaspul J. Pendidik.*, vol. 5, no. 2, pp. 691–698, 2021, doi: 10.33487/edumaspul.v5i2.1625.
- [31] R. A. Putra and F. Daryanes, “Analisis self regulation guru biologi sma negeri kota pekanbaru,” *Pros. Semin. Nas. Pendidik. IPA*, no. 1, pp. 1–6, 2021.
- [32] A. Rustam and D. S. Wahyuni, “Pengaruh efikasi diri dan regulasi diri terhadap hasil belajar matematika siswa kelas x sma alkhairaat 1 palu,” *Guru Tua J. Pendidik. dan Pembelajaran*, vol. 3, no. 1, pp. 61–68, 2020, doi: 10.31970/gurutua.v3i1.48.
- [33] A. Benawa, “The important to growing self-efficacy to improve achievement motivation,” *IOP Conf. Ser. Earth Environ. Sci.*, vol. 126, no. 1, pp. 0–5, 2018, doi: 10.1088/1755-1315/126/1/012086.
- [34] A. Arslan, “The mediating role of prospective teachers’ teaching self-efficacy between self-efficacy sources and attitude towards teaching profession,” *Int. J. Educ. Methodol.*, vol. 5, no. 1, pp. 87–96, 2019, doi: 10.12973/ijem.5.1.101.
- [35] F. R. Aditiya, “Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah institut agama islam negeri jembe,” *IAIN Jembe*, 2020.
- [36] S. A. Syapira, B. Budiman, and M. N. Selamat, “Self-efficacy and self-regulation with academic procrastination in muslim adolescents during the online learning period,” *Psikis J. Psikol. Islam.*, vol. 8, no. 1, pp. 88–101, 2022, doi: 10.19109/psikis.v8i1.11894.

# Referensi

- [37] I. D. A. K. Triwijayanti and D. P. Astiti, "Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar," *J. Psikol. Udayana*, vol. 6, no. 02, p. 320, 2019, doi: 10.24843/jpu.2019.v06.i02.p11.
- [38] E. T. Putri, M. N. Widyanta, K. Wahyuningdias, and A. R. A. D. Rannu, "Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 9, no. 1, p. 46, 2020, doi: 10.30872/psikostudia.v9i1.2541.
- [39] U. T. Fiddini, Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas ekonomika dan bisnis universitas x, vol. 3, no. March. 2021. [Online]. Available: <https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/242%0Ahttps://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- [40] A. Huwae and M. P. Novita, "Regulasi diri, peer support, dan burnout pada mahasiswa difabel," *Psychocentrum Rev.*, vol. 4, no. 1, pp. 44–54, 2022, doi: 10.26539/pcr.41792.
- [41] S. Sedyawati, "Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik," *J. Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidik.*, vol. 1, no. 10, pp. 861–866, 2021, doi: 10.17977/um065v1i102021p861-866.
- [42] V. Y. Fitri, R. Hartati, and M. Fadhli, "Bagaimana efikasi diri bisa meningkatkan work-life balance pada mahasiswa yang bekerja?," *Psychopolytan J. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 52–59, 2023, doi: <https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3168>.
- [43] Y. Astuti, H. Nisa, K. Sari, and I. D. Kumala, "Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa," *Seurune J. Psikol. Unsyiah*, vol. 4, no. 2, pp. 169–184, 2021, doi: 10.24815/s-jpu.v4i2.22108.

