

PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DITINJAU DARI *SELF-REGULATED LEARNING* DAN DUKUNGAN SOSIAL

Elfrida Astin Hanadia¹, Nur Ainy Sadijah², Haryanti Mustika³

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang^{1,2,3}

e-mail: ps22.elfridahanadia@mhs.ubpkarawang.ac.id, nur.ainy@ubpkarawang.ac.id,
haryantimustika@ubpkarawang.ac.id

Diterima: 2/05/2026; Direvisi: 30/06/2026; Diterbitkan: 6/08/2026

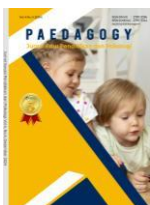
ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan penting pada mahasiswa karena berkaitan dengan keterlambatan penyelesaian tugas dan rendahnya pencapaian akademik. Meskipun *self-regulated learning* dan dukungan sosial telah banyak dikaji, bukti mengenai kontribusi simultan kedua variabel serta peran spesifik setiap sumber dukungan sosial pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis kemampuan *self-regulated learning* dan dukungan sosial dalam memprediksi prokrastinasi akademik pada 335 mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang yang dipilih melalui *proportionate stratified sampling*. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini menggunakan *Academic Procrastination Scale* (APS), *Academic Self-Regulated Learning Scale* (A-SRL-S), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan dukungan sosial secara simultan memprediksi prokrastinasi akademik. Secara parsial, kedua variabel berasosiasi negatif dengan prokrastinasi akademik, dengan *self-regulated learning* sebagai prediktor yang lebih kuat. Dari ketiga sumber dukungan sosial, hanya dukungan dari *significant others* yang menjadi prediktor signifikan, sedangkan dukungan keluarga dan teman tidak menunjukkan kontribusi yang signifikan. Mayoritas mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi, *self-regulated learning* rendah, dan dukungan sosial tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* yang lebih baik dan dukungan yang lebih tinggi dari *significant others* berasosiasi dengan rendahnya prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning, Dukungan Sosial, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa*

ABSTRACT

Academic procrastination is a major concern among university students because it is associated with delayed task completion and poorer academic performance. Although self-regulated learning and social support have been widely investigated, evidence regarding their combined contribution and the specific roles of different sources of social support among students at Buana Perjuangan University Karawang remains limited. This study aimed to examine the extent to which self-regulated learning and social support predict academic procrastination among 335 students at Buana Perjuangan University Karawang selected through proportionate stratified sampling. This quantitative study employed a correlational design using the Academic Procrastination Scale (APS), the Academic Self-Regulated Learning Scale (A-SRL-S), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data were analyzed using multiple linear regression with SPSS version 25. The results showed that self-regulated learning



and social support jointly predicted academic procrastination. Individually, both variables were negatively associated with academic procrastination, with self-regulated learning emerging as the stronger predictor. Among the three sources of social support, only support from significant others significantly predicted academic procrastination, whereas support from family and friends did not make significant contributions. Most students demonstrated high levels of academic procrastination, low self-regulated learning, and high perceived social support. These findings indicate that better self-regulated learning and stronger support from significant others are associated with lower levels of academic procrastination among university students.

Keywords: *Self-Regulated Learning, Social Support, Academic Procrastination, University Student*

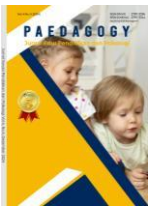
PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase akhir remaja hingga awal dewasa yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik dan kemandirian dalam belajar. Selama menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa menghadapi berbagai kewajiban akademik, seperti menyelesaikan tugas perkuliahan, mempersiapkan ujian, menulis karya ilmiah, dan memenuhi target akademik lainnya. Pada fase dewasa awal, individu juga dituntut untuk menyelesaikan tugas perkembangan yang mencakup peningkatan kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan mengambil keputusan (Putri, 2018). Namun, tidak semua mahasiswa mampu mengelola tuntutan tersebut secara optimal. Kesulitan dalam mengatur waktu, memulai tugas, mempertahankan konsentrasi, dan mengendalikan distraksi dapat mendorong mahasiswa menunda penyelesaian tugas akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk secara sengaja menunda penyelesaian tugas akademik meskipun individu menyadari kemungkinan munculnya konsekuensi negatif. Perilaku ini dapat menghambat pengelolaan waktu, proses penyelesaian tugas, dan pencapaian akademik mahasiswa. Nisa et al. (2019) menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Lubis (2018) juga menemukan bahwa regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, sedangkan Latifah dan Dewi (2018) menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan harga diri berhubungan dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Ainurrizki dan Setiawati (2024) turut mengidentifikasi prokrastinasi akademik sebagai permasalahan yang ditemukan pada mahasiswa. Temuan lain menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian tugas, tetapi juga dengan meningkatnya tekanan psikologis dan rendahnya kepuasan hidup (Beutel et al., 2016). Di Indonesia, Zahra dan Hatta (2021) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi. Fadilah et al. (2023) juga menemukan bahwa prokrastinasi akademik tetap muncul pada mahasiswa ketika menghadapi perubahan dan penyesuaian dalam proses pembelajaran.

Situasi serupa ditemukan di kalangan mahasiswa Universitas Buana Perjuangan, Karawang. Berdasarkan survei pra-penelitian terhadap 25 mahasiswa, 84% mengaku sering menunda tugas dan mudah teralihkan oleh aktivitas lain. 80% sengaja menunda tugas dengan dalih istirahat, dan 72% kesulitan memulai tugas meskipun memiliki waktu luang. Temuan ini menunjukkan bahwa penundaan akademik tetap menjadi masalah yang perlu diperhatikan karena berpotensi menurunkan prestasi akademik, menghambat penyelesaian studi, dan meningkatkan stres akademik. Dalam konteks yang lebih luas, Gani et al. (2024) menunjukkan bahwa manajemen waktu dan dukungan sosial berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada siswa di Karawang. Meskipun dilakukan pada siswa sekolah menengah, temuan tersebut





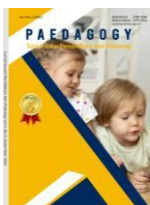
memperkuat pentingnya mengkaji faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan prokrastinasi dalam konteks pendidikan di wilayah Karawang.

Salah satu faktor internal yang berkaitan dengan rendahnya prokrastinasi akademik adalah *self-regulated learning*. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses ketika mahasiswa secara aktif mengarahkan aspek metakognitif, motivasional, dan perilakunya untuk mencapai tujuan belajar. Pandangan tersebut juga digunakan oleh Tarigan et al. (2024) untuk menjelaskan peran kemampuan regulasi diri dalam prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang baik mampu menetapkan tujuan belajar, menentukan strategi yang sesuai, mengatur waktu, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil belajarnya. Chita et al. (2020) menegaskan bahwa *self-regulated learning* menjadi semakin penting ketika mahasiswa menghadapi perubahan pola pembelajaran dan dituntut untuk mengelola proses belajarnya secara lebih mandiri. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa mengarahkan perilaku belajar secara mandiri dan mempertahankan keterlibatan dalam penyelesaian tugas. Sebaliknya, keterbatasan dalam mengatur proses belajar dapat meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas akademik.

Selain faktor internal, faktor eksternal yang juga berkaitan dengan prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial. Zimet et al. (1988) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan yang berasal dari keluarga, teman, dan *significant others*. Konsep tersebut juga digunakan oleh Aliyah dan Kusdiyati (2021) untuk menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan dapat membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Dalam konteks akademik, dukungan sosial dapat memperkuat motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Penelitian oleh Utami et al. (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Yandri et al. (2021) juga menemukan bahwa motivasi intrinsik dan dukungan sosial berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Selain itu, Rachmaningtyas dan Khoirunnisa (2022) menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning* pada mahasiswa tahun pertama. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berkaitan langsung dengan prokrastinasi, tetapi juga dapat berkaitan dengan kemampuan mahasiswa mengatur proses belajarnya.

Penelitian terdahulu secara umum menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan dukungan sosial berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Santika dan Sawitri (2016) menemukan hubungan negatif antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Kartikasari et al. (2022) juga melaporkan bahwa *self-regulated learning* dan dukungan sosial secara simultan berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Meskipun demikian, temuan penelitian sebelumnya belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana kontribusi masing-masing sumber dukungan sosial ketika dianalisis secara bersamaan. Sebagian penelitian masih memperlakukan dukungan sosial sebagai satu konstruk umum atau hanya menelaah satu sumber dukungan tertentu, sehingga belum dapat menunjukkan apakah dukungan keluarga, teman, dan *significant others* memiliki kekuatan prediksi yang sama terhadap prokrastinasi akademik.

Keterbatasan tersebut penting diperhatikan karena setiap sumber dukungan sosial dapat memiliki fungsi yang berbeda dalam kehidupan akademik mahasiswa. Dukungan keluarga dapat memberikan rasa aman dan dorongan emosional, dukungan teman dapat menyediakan bantuan dalam aktivitas perkuliahan dan interaksi sebaya, sedangkan dukungan dari *significant others* dapat memberikan penguatan personal dari individu yang dianggap



paling bermakna. Namun, belum banyak penelitian yang secara langsung membandingkan kontribusi relatif ketiga sumber dukungan tersebut dalam satu model analisis bersama dengan *self-regulated learning*. Selain itu, kajian mengenai hubungan *self-regulated learning*, dukungan sosial multidimensi, dan prokrastinasi akademik masih terbatas pada sampel mahasiswa yang berasal dari beragam program studi dalam satu perguruan tinggi swasta. Karakteristik tuntutan belajar, pola interaksi sosial, serta pengalaman akademik mahasiswa dapat berbeda antarprogram studi. Oleh karena itu, penelitian pada mahasiswa lintas program studi diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai prediktor prokrastinasi akademik dalam konteks perguruan tinggi. Dengan demikian, persoalan yang belum terjawab bukan hanya apakah dukungan sosial berkaitan dengan prokrastinasi akademik, tetapi juga sumber dukungan sosial mana yang memberikan kontribusi paling kuat setelah kemampuan regulasi diri dalam belajar turut diperhitungkan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian *self-regulated learning* dan dukungan sosial secara simultan serta analisis kontribusi relatif tiga sumber dukungan sosial berdasarkan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), yaitu keluarga, teman, dan *significant others*. Analisis tersebut dilakukan pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang yang berasal dari berbagai program studi. Pendekatan ini memungkinkan penelitian untuk mengidentifikasi apakah seluruh sumber dukungan sosial memiliki kontribusi yang setara atau hanya sumber tertentu yang secara signifikan memprediksi prokrastinasi akademik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas konteks empiris, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai peran faktor internal dan sumber dukungan sosial dalam menjelaskan prokrastinasi akademik mahasiswa.

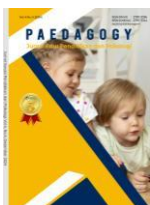
Berdasarkan tujuan penelitian serta kajian teori dan hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan, penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian. Menurut Azwar (2016), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang masih memerlukan pengujian secara empiris. penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa (1) *self-regulated learning* dan dukungan sosial secara simultan memprediksi prokrastinasi akademik; (2) *self-regulated learning* berasosiasi negatif dengan prokrastinasi akademik; (3) dukungan sosial berasosiasi negatif dengan prokrastinasi akademik; serta (4) dukungan keluarga, teman, dan *significant others* memiliki kontribusi yang berbeda dalam memprediksi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan prediktif. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa skor numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik (Azwar, 2016). Desain korelasional-prediktif dipilih untuk menguji kemampuan *self-regulated learning* dan dukungan sosial dalam memprediksi prokrastinasi akademik. Karena seluruh variabel diukur menggunakan skala psikologis pada satu waktu tanpa manipulasi eksperimental, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat. Variabel prediktor dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning* dan dukungan sosial, sedangkan variabel kriteriumnya adalah prokrastinasi akademik.

Partisipan penelitian adalah 335 mahasiswa aktif Universitas Buana Perjuangan Karawang berusia 18–25 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, dari populasi 9.596





mahasiswa. Sampel ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael pada tingkat kesalahan 5% dan dipilih melalui *proportionate stratified sampling* berdasarkan program studi (Wahab & Junaedi, 2022). Teknik ini digunakan agar setiap program studi terwakili secara proporsional. Partisipan yang tidak mengisi instrumen secara lengkap atau memberikan respons yang tidak dapat dianalisis dikeluarkan dari penelitian.

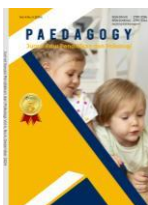
Prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Academic Procrastination Scale* (APS) dari McCloskey et al. (2015) yang telah diadaptasi peneliti. Skala ini terdiri atas 25 aitem dalam enam aspek, menggunakan lima pilihan respons, serta memuat aitem *favorable* dan *unfavorable*. Hasil uji coba menunjukkan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,968 dan validitas aitem antara 0,533–0,829, sehingga seluruh aitem digunakan. *Self-regulated learning* diukur menggunakan *Academic Self-Regulated Learning Scale* (A-SRL-S) dari Magno (2011), diadaptasi oleh Rusdi (2025), dan diadopsi dalam penelitian ini. Skala ini terdiri atas 38 aitem dalam tujuh aspek, menggunakan empat pilihan respons, serta memuat aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan penskoran terbalik pada aitem *unfavorable*.

Instrumen A-SRL-S diadopsi dari versi bahasa Indonesia yang digunakan oleh Rusdi (2025). Kesesuaian redaksi aitem perlu diperiksa melalui penilaian ahli atau uji keterbacaan, sedangkan nilai Cronbach's Alpha, rentang validitas aitem, jumlah aitem gugur, dan jumlah aitem akhir perlu dilaporkan berdasarkan hasil analisis aktual. Dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) dan diadaptasi oleh Sulistiani et al. (2022). Skala ini terdiri atas 12 aitem *favorable* dalam tiga dimensi, yaitu keluarga, teman, dan *significant others*, dengan tujuh pilihan respons. Reliabilitas skor total dan tiap dimensi, validitas aitem, serta jumlah aitem yang digunakan juga perlu dilengkapi berdasarkan hasil pengujian instrumen.

Pengumpulan data dilakukan setelah partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, sifat sukarela keikutsertaan, kerahasiaan data, dan hak untuk menghentikan partisipasi. Partisipan yang bersedia kemudian memberikan persetujuan dan mengisi ketiga instrumen penelitian. Setelah data terkumpul, peneliti memeriksa kelengkapan respons sebelum melakukan pengodean dan analisis. Respons yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria penelitian dikeluarkan dari data analisis. Bagian ini perlu dilengkapi dengan periode pengumpulan data, media yang digunakan, prosedur penyebaran instrumen, jumlah respons awal, dan jumlah respons yang dikeluarkan.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan pemeriksaan asumsi regresi menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Uji normalitas residual dilakukan untuk mengetahui apakah residual model regresi berdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara setiap variabel prediktor dan prokrastinasi akademik bersifat linear. Karena penelitian menggunakan regresi linear berganda, pemeriksaan asumsi juga mencakup uji multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan independensi residual. Seluruh hasil uji asumsi perlu dilaporkan sebelum hasil regresi utama disajikan.

Uji asumsi regresi mencakup multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan independensi residual. Multikolinearitas diperiksa menggunakan nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF), dengan kriteria *tolerance* > 0,10 dan VIF < 10. Heteroskedastisitas diuji menggunakan uji Glejser atau grafik *scatterplot*, dengan model dinyatakan memenuhi asumsi apabila tidak terdapat pola tertentu atau nilai signifikansi > 0,05. Independensi residual diperiksa menggunakan statistik Durbin–Watson, dengan nilai yang mendekati 2 menunjukkan residual yang relatif independen. Seluruh hasil pengujian perlu dilaporkan dan disesuaikan dengan prosedur analisis aktual karena nilainya belum tersedia dalam manuskrip.



Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan distribusi skor setiap variabel. Setelah asumsi regresi terpenuhi, hipotesis diuji menggunakan regresi linear berganda, dengan uji F untuk menilai kemampuan *self-regulated learning* dan dukungan sosial secara simultan, serta uji *t* untuk menilai kontribusi masing-masing prediktor secara parsial. Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui proporsi variasi prokrastinasi akademik yang dijelaskan oleh model, sedangkan arah dan kekuatan relatif prediktor ditentukan berdasarkan koefisien regresi dan Beta terstandarisasi. Analisis tambahan dilakukan dengan memasukkan dukungan keluarga, teman, dan *significant others* secara bersama-sama untuk membandingkan kontribusi relatif setiap dimensi. Prediktor terkuat ditentukan berdasarkan nilai absolut Beta terstandarisasi yang paling besar dan signifikan pada taraf 0,05. Hasil analisis ditafsirkan se bagai prediksi atau asosiasi statistik, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.

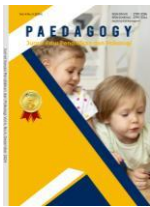
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 335 mahasiswa dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Seluruh partisipan merupakan mahasiswa aktif di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Penelitian ini mengkaji prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari *self-regulated learning* dan dukungan sosial. Data demografis responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Demografi Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (100%)
Perempuan	198	59,1%
Laki-laki	137	40,9%
Total	335	100%
Usia	Frekuensi	Persentase
18	7	2,1%
19	7	2,1%
20	30	9,0%
21	80	23,9%
22	131	39,0%
23	59	17,6%
24	15	4,5%
25	6	1,8%
Total	335	100%
Jurusan	Frekuensi	Persentase (%)
Manajemen	74	22,1%
Teknik Industri	49	14,6%
Psikologi	41	12,2%
Teknik Informatika	37	11%
Ilmu Hukum	28	8,4%
Akuntansi	27	8,1%
PGSD	22	6,6%
Farmasi	21	6,3%
Sistem Informasi	14	4,2%
Teknik Mesin	11	3,3%



PPKN	8	2,4%
PAI	3	0,9%
Total	335	100%
Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
2022	232	69,3%
2023	47	14,0%
2024	42	12,5%
2025	14	4,2%
Total	335	100%

Berdasarkan tabel 1, penelitian ini melibatkan 335 partisipan yang didominasi oleh perempuan (59,1%), berusia 22 tahun (39,0%), berasal dari Program Studi Manajemen (22,1%), dan merupakan mahasiswa angkatan 2022 (69,3%). Partisipan laki-laki berjumlah 40,9%. Program studi dengan jumlah partisipan paling sedikit adalah PAI (0,9%), sedangkan angkatan dengan jumlah partisipan paling sedikit adalah angkatan 2025 (4,2%).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Asymp. Sig. (2-tailed)	α	Interpretasi
0,070	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,070, yang menunjukkan bahwa nilai $p > \alpha$ lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05 ($0,070 > 0,05$). Dengan demikian, data penelitian dapat dinyatakan berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan pengujian parametrik. Selanjutnya, penelitian dilanjutkan dengan pelaksanaan uji linearitas yang disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

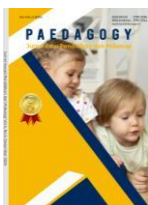
Variabel	p	A	Interpretasi
<i>Self-Regulated Learning</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	0,089	0,05	Linear
Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik	0,812	0,05	Linear

Berdasarkan tabel 3, uji linearitas diperoleh nilai sig. *deviation from linearity* pada variabel *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0,089, sedangkan pada variabel dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0,812. Kedua nilai signifikansi tersebut menunjukkan angka lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen bersifat linear dan telah memenuhi asumsi linearitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda, dengan hasil analisis yang disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Regresi Berganda - Simultan

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	f	Sig
1	45.643.051	2	22.821.525	136.166	<0,001

Berdasarkan Tabel 4, model regresi yang melibatkan *self-regulated learning* dan



dukungan sosial sebagai prediktor prokrastinasi akademik menunjukkan nilai F sebesar 136,166 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan dukungan sosial secara simultan memprediksi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. Dengan demikian, hipotesis pertama diterima. Namun, hasil ini menunjukkan kemampuan prediktif secara statistik dan tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain korelasional dengan pengukuran satu waktu. Selanjutnya, analisis dilanjutkan dengan uji regresi parsial untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, sebagaimana disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Regresi Berganda – Parsial

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	195.428	7.289		26.811	<0,001
<i>Self-Regulated Learning</i>	-1,000	0,072	-0,581	-13,961	<0,001
Dukungan Sosial	-0,234	0,042	-0,234	-5,611	<0,001

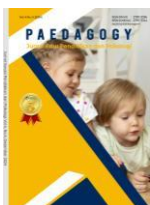
Berdasarkan Tabel 5, *self-regulated learning* memiliki koefisien regresi tidak terstandarisasi sebesar -1,000 dan koefisien Beta terstandarisasi sebesar -0,581 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Arah koefisien yang negatif menunjukkan bahwa skor *self-regulated learning* yang lebih tinggi memprediksi skor prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Dengan mengendalikan dukungan sosial, setiap peningkatan satu satuan skor *self-regulated learning* diikuti penurunan sebesar 1,000 satuan pada skor prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, hipotesis kedua diterima. Dukungan sosial memiliki koefisien regresi tidak terstandarisasi sebesar -0,234 dan koefisien Beta terstandarisasi sebesar -0,234 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial secara umum memprediksi prokrastinasi akademik secara negatif. Dengan mengendalikan *self-regulated learning*, setiap peningkatan satu satuan skor dukungan sosial diikuti penurunan sebesar 0,234 satuan pada skor prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, hipotesis ketiga diterima. Perbandingan koefisien Beta terstandarisasi menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki kontribusi prediktif yang lebih kuat daripada dukungan sosial. Nilai absolut Beta *self-regulated learning* lebih besar dibandingkan nilai Beta dukungan sosial. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya merupakan prediktor yang lebih dominan dalam model ini. Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, dilakukan uji koefisien determinasi sebagaimana disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Uji Parsial - Dukungan Sosia

Model	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1 (Constant)	100.701	3.131		32.158	<0,001
Keluarga	0,303	0,349	0,105	0,868	0,386
Teman	-0,317	0,307	-0,114	-1,032	0,303
<i>Significant Others</i>	-1,075	0,326	-0,368	-3,293	0,001

Berdasarkan Tabel 6, dukungan keluarga memiliki koefisien regresi sebesar 0,303 dengan nilai signifikansi 0,386. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dukungan



keluarga tidak menjadi prediktor signifikan prokrastinasi akademik setelah dukungan teman dan *significant others* dikendalikan. Arah koefisien positif juga tidak sesuai dengan dugaan hubungan negatif, tetapi koefisien tersebut tidak dapat ditafsirkan lebih lanjut karena tidak signifikan secara statistik. Dukungan teman memiliki koefisien regresi sebesar $-0,317$ dengan nilai signifikansi $0,303$. Meskipun arah koefisiennya negatif, dukungan teman tidak menjadi prediktor signifikan prokrastinasi akademik setelah dua sumber dukungan lainnya dikendalikan. Dengan demikian, data penelitian belum memberikan bukti bahwa dukungan teman secara independen memprediksi prokrastinasi akademik.

Sebaliknya, dukungan dari *significant others* memiliki koefisien regresi sebesar $-1,075$, koefisien Beta terstandarisasi sebesar $-0,368$, dan nilai signifikansi $0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan dari *significant others* merupakan satu-satunya dimensi dukungan sosial yang secara signifikan memprediksi prokrastinasi akademik. Setiap peningkatan satu satuan skor dukungan dari *significant others* diikuti penurunan sebesar $1,075$ satuan pada skor prokrastinasi akademik ketika dukungan keluarga dan teman dikendalikan. Berdasarkan nilai Beta terstandarisasi, dimensi ini juga menjadi prediktor terkuat dibandingkan kedua sumber dukungan sosial lainnya.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = 100,701 + 0,303X_1 - 0,317X_2 - 1,075X_3$$

Keterangan:

Y = Prokrastinasi akademik

X₁ = Dukungan sosial keluarga

X₂ = Dukungan sosial teman

X₃ = Dukungan sosial *significant others*

Berdasarkan persamaan tersebut, hanya variabel dukungan sosial dari *significant others* yang memberikan kontribusi signifikan dalam memprediksi prokrastinasi akademik. Sementara itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman belum menunjukkan kontribusi yang signifikan secara statistik terhadap perubahan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Selanjutnya dilakukan uji determinasi pada tabel 7.

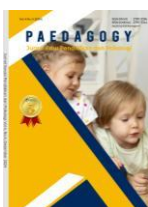
Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi Simultan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,671	0,451	0,447	12.946

Berdasarkan tabel 7, temuan hasil analisis menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik memperoleh nilai R Square sebesar $0,451$ atau setara dengan $45,1\%$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara simultan kedua variabel independen memiliki pengaruh sebesar $45,1\%$ terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang, sedangkan sisanya sebesar $54,9\%$ dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Selanjutnya dilakukan uji kategori prokrastinasi akademik pada tabel 8.

Tabel 8. Uji Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
>78,83	Tinggi	190	56,7%
<78,83	Rendah	145	43,3%



Total 335 100%

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang mayoritas berada pada kategori tinggi. Sebanyak 190 responden (56,7%) termasuk ke dalam kategori tinggi dengan skor di atas 78,83, sedangkan 145 responden (43,3%) termasuk ke dalam kategori rendah dengan skor di bawah 78,83. Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa dengan rentang usia 18–25 tahun cenderung memiliki perilaku menunda penyelesaian tugas akademik. Hal ini tercermin dari adanya gangguan perhatian, rendahnya keterampilan manajemen waktu, kurangnya inisiatif diri, serta kecenderungan menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Selanjutnya dilakukan uji kategori *self-regulated learning* pada tabel 9.

Tabel 9. Uji Kategorisasi Self-Regulated Learning

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
>102,95	Tinggi	158	47,2%
<102,95	Rendah	177	52,8%
	Total	335	100%

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang mayoritas berada pada kategori rendah. Sebanyak 158 responden (47,2%) termasuk ke dalam kategori tinggi dengan skor di atas 102,95, sedangkan 177 responden (52,8%) termasuk ke dalam kategori rendah dengan skor di bawah 102,95. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun masih mengalami kesulitan dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri. Hal ini tercermin dari kemampuan mahasiswa yang belum optimal dalam menetapkan tujuan belajar, mengatur strategi belajar, memantau proses belajar, serta melakukan evaluasi terhadap hasil belajar yang telah dicapai. Selanjutnya dilakukan uji kategori dukungan sosial pada tabel 10.

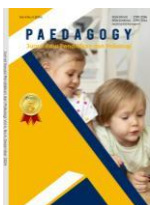
Tabel 10. Uji Kategorisasi Dukungan Sosial

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
>58,24	Tinggi	203	60,6%
<58,24	Rendah	132	39,4%
	Total	335	100%

Berdasarkan tabel 10, diketahui bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang mayoritas berada pada kategori tinggi. Sebanyak 203 responden (60,6%) termasuk ke dalam kategori tinggi dengan skor di atas 58,24, sedangkan 132 responden (39,4%) termasuk ke dalam kategori rendah dengan skor di bawah 58,24. Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa dengan rentang usia 18–25 tahun memperoleh dukungan sosial yang cukup baik dari lingkungan sekitarnya. Hal ini tercermin dari adanya dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari *significant others* yang dapat memberikan perhatian, bantuan, motivasi, serta rasa nyaman dalam menghadapi tuntutan akademik.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki kontribusi prediktif yang lebih kuat terhadap prokrastinasi akademik dibandingkan dukungan sosial. Temuan ini dapat dijelaskan karena prokrastinasi berkaitan langsung dengan kemampuan



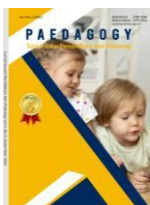
mahasiswa mengatur perilaku belajarnya, termasuk menetapkan tujuan, mengelola waktu, memilih strategi, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil belajar. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik memiliki kontrol yang lebih besar terhadap proses penyelesaian tugas sehingga tidak sepenuhnya bergantung pada dorongan dari lingkungan. Temuan ini didukung oleh Lubis (2018), yang menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, serta Latifah dan Dewi (2018), yang menemukan hubungan antara *self-regulated learning*, *self-esteem*, dan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi diri yang rendah lebih rentan mengalami kesulitan memulai tugas, mempertahankan fokus, dan menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Dengan demikian, *self-regulated learning* lebih dekat secara konseptual dengan perilaku prokrastinasi dibandingkan dukungan sosial yang bekerja melalui mekanisme yang lebih tidak langsung.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kartikasari et al. (2022), Santika dan Sawitri (2016), Suroso et al. (2021), serta Tarigan et al. (2024) yang menunjukkan hubungan negatif antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Chita et al. (2020) juga menegaskan pentingnya kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri, terutama ketika menghadapi perubahan sistem pembelajaran yang menuntut penyesuaian strategi belajar. Penelitian ini memberikan penjelasan yang lebih spesifik karena menunjukkan bahwa *self-regulated learning* tetap menjadi prediktor yang lebih dominan ketika dianalisis bersama dukungan sosial. Hasil tersebut memperkuat pandangan bahwa kemampuan mengatur proses belajar merupakan faktor internal yang penting dalam memahami perbedaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Meskipun mahasiswa memperoleh dukungan dari lingkungan sosial, dukungan tersebut belum tentu berkaitan dengan rendahnya prokrastinasi apabila mahasiswa belum mampu mengarahkan perilaku belajarnya secara mandiri.

Dominannya peran *self-regulated learning* juga dapat dikaitkan dengan karakteristik perkembangan partisipan yang berada pada fase dewasa awal. Putri (2018) menjelaskan bahwa individu pada fase dewasa awal dihadapkan pada tugas perkembangan yang menuntut peningkatan kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan mengambil keputusan. Dalam konteks akademik, tuntutan tersebut membuat mahasiswa semakin bertanggung jawab atas perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan belajarnya sendiri. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri menjadi lebih relevan dalam menjelaskan prokrastinasi dibandingkan bantuan eksternal yang tidak selalu berkaitan langsung dengan penyelesaian tugas.

Dukungan sosial secara umum juga memprediksi prokrastinasi akademik secara negatif. Temuan ini sejalan dengan Yandri et al. (2021), yang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan dukungan sosial berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Gani et al. (2024) juga menemukan bahwa manajemen waktu dan dukungan sosial berkaitan dengan prokrastinasi akademik dalam konteks pendidikan di Karawang. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada siswa sekolah menengah, hasilnya memperkuat pentingnya kombinasi faktor internal dan eksternal dalam memahami perilaku prokrastinasi. Namun, analisis berdasarkan sumber dukungan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut terutama didorong oleh dukungan dari *significant others*, bukan oleh seluruh sumber dukungan sosial. Oleh karena itu, hasil pada skor total dukungan sosial tidak dapat ditafsirkan bahwa keluarga, teman, dan

Tidak signifikannya dukungan keluarga dapat berkaitan dengan meningkatnya kemandirian mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik. Pada fase dewasa awal, mahasiswa mulai mengambil keputusan belajar secara lebih mandiri sehingga dukungan keluarga mungkin lebih berfungsi sebagai dukungan emosional umum daripada bantuan yang



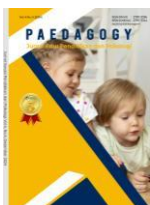
secara langsung berkaitan dengan penyelesaian tugas. Keluarga dapat memberikan perhatian dan rasa aman, tetapi belum tentu terlibat dalam penetapan target, pemantauan tugas, atau pengelolaan waktu akademik mahasiswa. Penjelasan ini perlu dipahami secara hati-hati karena penelitian tidak mengukur bentuk dukungan keluarga secara lebih rinci.

Dukungan teman juga tidak menjadi prediktor signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dapat terjadi karena dukungan teman memiliki fungsi yang beragam, mulai dari bantuan akademik hingga interaksi sosial yang tidak selalu mendukung penyelesaian tugas. Rachmaningtyas dan Khoirunnisa (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkaitan dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa tahun pertama. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dukungan teman mungkin lebih berperan secara tidak langsung melalui penguatan regulasi diri daripada secara langsung terhadap prokrastinasi akademik. Teman dapat memberikan informasi perkuliahan dan dukungan emosional, tetapi interaksi sebaya juga dapat menjadi sumber distraksi apabila tidak diarahkan pada aktivitas akademik. Selain itu, kualitas dukungan teman dapat berbeda antarpartisipan sehingga skor dukungan yang tinggi belum tentu menunjukkan adanya dukungan yang relevan dengan pengelolaan tugas. Karena penelitian hanya mengukur persepsi dukungan secara umum, penjelasan tersebut merupakan interpretasi yang masih perlu diuji dalam penelitian berikutnya.

Sebaliknya, dukungan dari *significant others* menjadi satu-satunya dimensi dukungan sosial yang secara signifikan memprediksi prokrastinasi akademik. Dukungan dari figur yang dianggap penting dapat dirasakan lebih personal, relevan, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik. Figur tersebut mungkin memberikan perhatian, dorongan, pengingat, atau penguatan yang membantu mahasiswa mempertahankan komitmen terhadap penyelesaian tugas. Temuan ini sejalan dengan Miller et al. (2024), yang menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial berkaitan dengan kualitas dan makna personal dari hubungan tersebut, serta Zhang et al. (2024), yang menekankan bahwa dukungan sosial dapat berkaitan dengan prokrastinasi melalui mekanisme psikologis tertentu. Meskipun demikian, identitas *significant others* tidak dijelaskan secara khusus dalam penelitian ini sehingga dapat merujuk pada pasangan, dosen, mentor, saudara, atau figur penting lainnya.

Kontribusi ilmiah utama penelitian ini terletak pada temuan bahwa tidak semua sumber dukungan sosial berperan sama dalam memprediksi prokrastinasi akademik. Berbeda dari penelitian terdahulu yang umumnya memperlakukan dukungan sosial sebagai satu konstruk tunggal, penelitian ini membandingkan kontribusi keluarga, teman, dan *significant others* dalam satu model. Hasilnya menunjukkan bahwa *significant others* lebih relevan dibandingkan keluarga dan teman dalam konteks mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai dukungan sosial dengan menunjukkan bahwa sumber dan relevansi dukungan lebih penting daripada sekadar tingginya skor dukungan sosial secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi, *self-regulated learning* rendah, dan dukungan sosial tinggi. Temuan ini selaras dengan Fadilah et al. (2023), yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tetap ditemukan pada mahasiswa dalam situasi adaptasi pembelajaran. Kombinasi tersebut memperlihatkan bahwa tingginya dukungan sosial belum tentu disertai rendahnya prokrastinasi akademik. Temuan ini dapat dipahami karena dukungan sosial secara umum tidak selalu berkaitan langsung dengan proses pengaturan belajar, sedangkan *self-regulated learning* berhubungan lebih dekat dengan perilaku penyelesaian tugas. Analisis dimensi juga menunjukkan bahwa hanya dukungan dari *significant others* yang memberikan kontribusi unik,



sehingga tingkat dukungan sosial total dapat menyembunyikan perbedaan peran setiap sumber dukungan.

Prokrastinasi akademik juga perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa. Beutel et al. (2016) menunjukkan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan tekanan psikologis dan rendahnya kepuasan hidup. Oleh karena itu, prokrastinasi tidak hanya perlu dipahami sebagai persoalan keterlambatan penyelesaian tugas, tetapi juga sebagai perilaku yang dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, penelitian ini tidak secara langsung mengukur tekanan psikologis maupun kepuasan hidup sehingga hubungan tersebut perlu diuji lebih lanjut pada penelitian berikutnya.

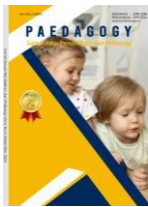
Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan keterampilan *self-regulated learning*, seperti penetapan tujuan, pengelolaan waktu, pemantauan kemajuan, dan evaluasi strategi belajar. Perguruan tinggi juga dapat memperkuat sistem pendampingan melalui dosen pembimbing, mentor, atau figur lain yang dipersepsikan penting oleh mahasiswa. Namun, rekomendasi tersebut tidak dapat langsung ditafsirkan sebagai intervensi yang terbukti menurunkan prokrastinasi karena desain penelitian ini bersifat korelasional. Efektivitas program tersebut perlu diuji lebih lanjut melalui desain longitudinal atau eksperimental.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *cross-sectional* hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu sehingga tidak dapat memastikan arah hubungan atau perubahan variabel dari waktu ke waktu. Kedua, seluruh data diperoleh melalui instrumen *self-report* sehingga respons partisipan dapat dipengaruhi oleh bias persepsi, keinginan memberikan jawaban sosial yang diterima, atau ketidakakuratan dalam menilai perilakunya sendiri. Ketiga, penelitian dilakukan pada satu universitas sehingga generalisasi temuan ke mahasiswa dari institusi, wilayah, dan karakteristik akademik lain perlu dilakukan secara hati-hati. Keempat, model penelitian belum menguji variabel mediator atau mekanisme psikologis lain, seperti efikasi diri, stres akademik, motivasi belajar, dan manajemen waktu, yang mungkin menjelaskan hubungan antara dukungan sosial, *self-regulated learning*, dan prokrastinasi akademik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, melibatkan sampel dari beberapa perguruan tinggi, serta menguji model mediasi atau moderasi agar mekanisme hubungan antarvariabel dapat dipahami secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan dukungan sosial secara simultan memprediksi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Self-regulated learning* merupakan prediktor yang lebih kuat dibandingkan dukungan sosial. Pada dimensi dukungan sosial, hanya dukungan dari *significant others* yang memberikan kontribusi signifikan, sedangkan dukungan keluarga dan teman tidak menunjukkan kontribusi yang berarti. Temuan ini menegaskan bahwa tidak semua sumber dukungan sosial memiliki peran yang sama dalam menjelaskan prokrastinasi akademik.

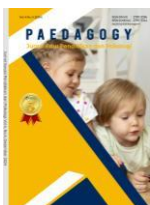
Secara praktis, perguruan tinggi dapat mempertimbangkan program yang memperkuat keterampilan regulasi diri belajar, seperti penetapan tujuan, pengelolaan waktu, pemantauan kemajuan, dan evaluasi strategi belajar. Sistem pendampingan dari dosen pembimbing, mentor, atau figur lain yang dipersepsikan penting oleh mahasiswa juga dapat diperkuat. Namun, temuan ini perlu dipahami sebagai hubungan prediktif dan bukan bukti sebab-akibat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, melibatkan lebih dari satu perguruan tinggi, serta menguji variabel lain seperti efikasi diri, stres akademik, dan



manajemen waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, P. N., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh perceived social support terhadap psychological distress pada remaja SMA di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 59–68. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.226>
- Ainurrizki, A. N., & Setiawati, F. A. (2024). Self-criticism dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 5(1), 30–42. <https://doi.org/10.21831/ap.v5i1.68441>
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas Aitem* (Vol. 1). University of Virginia Press.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range - A German representative community study. *PLoS ONE*, 11(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Chita, A., Harahap, P., & Harahap, S. R. (2020). Covid 19: Self Regulated Learning Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 36–42. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7646>
- Fadilah, A., Ramli, M., & Yunita, L. (2023). Kondisi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Adaptasi Kebiasaan Baru di Program Studi Pendidikan Kimia. *Dalton : Jurnal Pendidikan Kimia dan Ilmu Kimia*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.31602/dl.v6i2.11078>
- Gani, K. A., Sadijah, N. A., & Minarsih, Y. (2024). Prokrastinasi akademik ditinjau dari manajemen waktu dan dukungan sosial pada siswa SMK Bina Karya 1 Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 5(3), 595–604. <https://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/445>
- Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan self regulated learning dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 388. <https://doi.org/10.29210/30031579000>
- Latifah, & Dewi, D. K. (2018). Hubungan antara self-regulated learning dan self-esteem dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i3.26047>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–98. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Magno, C. (2011). Validating the Academic Self-regulated Learning Scale with the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) and Learning and Study Strategies Inventory (LASSI). *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 7(2), 56–73. <https://psycnet.apa.org/record/2012-28404-004>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The development and validation of the Academic Procrastination Scale. *Experiment Findings*, 7(1), 32–39.
- Miller, A., Bravo, D., Arnold, E., Rincon, B., & Murray, C. (2024). Examining social support and procrastination among college students. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425524>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1). <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>



- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rachmaningtyas, A. T., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning* pada mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 34–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44691>
- Rusdi, M. (2025). Scale validation of self-regulated learning. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 11(3), 564–574. <https://doi.org/10.58258/jime.v11i3.9091>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Suroso, S., 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. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3953>
- Tarigan, B. A., Salim, A. K., Tanary, C., Arsandi, E., Elvinawanty, R., & Safarina, N. A. (2024). Prokrastinasi akademik ditinjau dari self-regulated learning dan dukungan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 203–210. <https://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/295>
- Utami, P. W., & Duryati, D. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2345–2353. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5563>
- Wahab, A., & Junaedi. (2022). Sampling dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 42–49. <https://www.ejournal.stikesbbmajene.ac.id/index.php/jptk/article/view/33>
- Yandri, H., Harmalis, H., Sasferi, N., Naidarti, N., & Juliawati, D. (2021). Motivasi intrinsik, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kerinci. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(2), 24–30. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i2.5103>
- Zahra, A., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan Adiksi Instagram dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Prosiding Psikologi*, 7, 454–458. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28395>
- Zhang, Y., Guo, H., Ren, M., Ma, H., Chen, Y., & Chen, C. (2024). The multiple mediating effects of self-efficacy and resilience on the relationship between social support and procrastination among vocational college students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19487-6>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- 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