

**PENGARUH PERSEPSI BEBAN TUGAS DAN REGULASI EMOSI
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA DI BANDUNG RAYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Di Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia



Disusun oleh:

Mutiya Qurrotu Ainy

NIM. 1800053

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

**PENGARUH PERSEPSI BEBAN TUGAS DAN REGULASI EMOSI
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA DI BANDUNG RAYA**

Oleh
Mutiya Qurrotu Ainy

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi
salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi
di Departemen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan

©Mutiya Qurrotu Ainy
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2023

©Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Mutiya Qurrotu Ainy

1800053

**PENGARUH PERSEPSI BEBAN TUGAS DAN REGULASI EMOSI
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA DI BANDUNG RAYA**

Disetujui dan Disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing



Dr. Herlina, M.Pd., Psikolog

NIP. 19660516 200012 2 002

Mengetahui,

Ketua Departemen Psikologi



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog

NIP. 19700726 200312 2 001

SKRIPSI INI TELAH DIUJIKAN PADA:

Hari, Tanggal : Rabu, 16 Agustus 2023
Waktu : 09.00 – 10.00 WIB
Tempat : Ruang Sidang 2

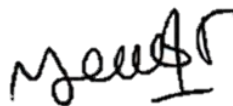
Para Penguji:

Penguji I



Dr. Herlina, M.Pd., Psikolog
NIP. 19660516 200012 2 002

Penguji II



Sitti Chotidjah, M.A., Psikolog
NIP. 19771205 200604 2 001

Penguji III



Muhammad Ariez Musthofa, M.Si.
NIP. 19740409 200812 1 002

Tanggung jawab yuridis ada pada:

Peneliti,



Mutiya Qurrotu Ainy

NIM. 1800053

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Persepsi Beban Tugas dan Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Bandung Raya**” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri.

Bandung, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Mutiya Qurrotu Ainy

NIM 1800053

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan kuasaNya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Persepsi Beban Tugas dan Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Bandung Raya”.

Skripsi ini membahas tentang pengaruh persepsi beban tugas dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung Raya. Penelitian skripsi ini didasarkan pada penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sebab itu, peneliti berasumsi bahwa prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh persepsi beban tugas dan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, serta dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak, baik itu secara material maupun secara moral. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Selain itu, penulis secara terbuka menerima segala kritik dan saran dari pada pembaca, karena penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan perlu untuk disempurnakan. Semoga dengan adanya penelitian ini, dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang membaca dan memberikan kontribusi terhadap kemajuan ilmu psikologi di Indonesia.

Bandung, Juli 2023



Peneliti

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji serta syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, *Alhamdulillah* berkat rahmat, ridha dan kuasaNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa tanpa adanya bimbingan, doa serta bantuan dari berbagai pihak, rasanya mustahil bagi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Orang tua peneliti, Bapak Undang Abdul Yasir dan Ibu Nunung N yang selalu memberikan kasih sayang yang tidak terbatas, motivasi, dan doa yang tiada hentinya.
2. Ibu Dr. Herlina, M.Pd., Psikolog, selaku dosen wali atau pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan tenaga, waktu, pikiran dan keikhlasannya untuk senantiasa membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi dan studi strata satu ini.
3. Ibu Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan banyak ilmu dan pengetahuan selama masa perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Staf Program Studi Psikologi yang telah banyak membantu dalam urusan administrasi dari awal sampai akhir masa studi strata satu ini.
6. Keluarga penulis, terutama Nenek saya Ibu Hj. Aoh, kedua adik perempuan saya, Nadiya Millatul Qoyyimah dan Tazkiya Fithriaini Wulandari dan sepupu saya Prayudha Tiara Riadissalim yang selalu menyemangati, menghibur dan membantu peneliti ketika dalam kesulitan.
7. Sahabat-sahabat penulis yaitu Resty Fauziah, Amelia Triani, S.Pd., Dea Nur Amelia, S.Ak., Euis Nur Fadhilah, S.Pd., Shifani Nurul Araf, S.Ak., Nita Nur, dan Muthmainnatul Fuadah yang senantiasa selalu memberikan dukungan dan selalu menjadi pelipur lara untuk penulis.
8. Keluarga besar Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018 (Kopi Panas), khususnya Sarah Rahima, Hanif Mursyida, dan Adinda Zhavira

yang telah kebersamai, mendukung dan membantu penilit selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

9. Seluruh responden mahasiswa yang telah bersedia untuk memberikan partisipasinya dalam penelitian ini.
10. Kepada pihak yang telah memberikan banyak bantuan dan dukungan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Bandung, Juli 2023



Mutiya Qurrotu Ainy

ABSTRAK

Mutiya Qurrotu Ainy (1800053). *Pengaruh Persepsi Beban Tugas dan Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Bandung Raya.* Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. (2023).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji pengaruh persepsi beban tugas dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung Raya. Responden (N=400) adalah mahasiswa aktif di Bandung Raya yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen Beban Tugas Akademik ($r: 0,82$) untuk mengukur beban tugas mahasiswa, *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dengan reliabilitas 0,79 untuk mengukur kemampuan regulasi emosi mahasiswa, dan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) dengan reliabilitas 0,84 untuk mengukur prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana dan berganda pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh persepsi beban tugas dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung Raya.

Kata kunci: *mahasiswa, persepsi beban tugas, prokrastinasi akademik, regulasi emosi.*

ABSTRACT

Mutiya Qurrotu Ainy (1800053). The Influence of Perceived Task Load and Emotional Regulation on Academic Procrastination in College Students in Bandung Raya. A Thesis of Psychology Department. Faculty of Education. Indonesia University of Education. Bandung. (2023).

This study aims to examine the influence of task load and emotional regulation on academic procrastination of university students in Bandung City. Respondents (N = 400) were active students in Bandung City used purposive sampling technique. Instruments to measure academic task load with a reliability of 0.82 were used to measure students' task load, Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) with a reliability of 0.79 to measure students' emotion regulation ability, and Tuckman Procrastination Scale (TPS) with a reliability of 0.84 to measure academic procrastination in students. The analysis technique used simple and multiple regression at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that there was an influence of task load and emotional regulation on academic procrastination in university students in Bandung Raya.

Keywords: *academic procrastination, emotion regulation, perceived task load, university students.*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Prokrastinasi Akademik	7
B. Persepsi Beban Tugas	12
C. Regulasi Emosi	18
D. Kerangka Berpikir.....	24
E. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Populasi, Sampel dan Responden Penelitian	27
2. Responden Penelitian.....	28
C. Variabel Penelitian	28
D. Definisi Operasional	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian	29
G. Proses Uji Coba Instrumen	35
H. Teknik Analisis Data	36
I. Prosedur Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	61

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penentuan Jumlah Sampel Isacc dan Michael	27
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Tuckman Procrastination Scale</i> (TPS).....	30
Tabel 3. 3 Penyekoran Instrumen Prokrastinasi Akademik	30
Tabel 3. 4 Rentang Skor Instrumen Prokrastinasi Akademik	30
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Beban Tugas Akademik.....	31
Tabel 3. 6 Penyekoran Instrumen Beban Tugas Akademik	32
Tabel 3. 7 Rentang Skor Instrumen Beban Tugas Akademik	32
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ)	33
Tabel 3. 9 Penyekoran Instrumen Regulasi Emosi	34
Tabel 3. 10 Rentang Skor Instrumen Regulasi Emosi	34
Tabel 3. 11 Koefisien Reliabilitas Guilford	35
Tabel 3. 12 Reliabilitas Instrumen Beban Tugas Akademik	36
Tabel 3. 13 Reliabilitas Regulasi Emosi	36
Tabel 4. 1 Gambaran Data Demografis Responden	39
Tabel 4. 2 Gambaran Data Responden Berdasarkan Semester	39
Tabel 4. 3 Gambaran Data Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi	40
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Beban Tugas Akademik.....	41
Tabel 4. 5 Hasil Uji Beda Beban Tugas Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin dan Semester	42
Tabel 4. 6 Gambaran Umum Regulasi Emosi.....	43
Tabel 4. 7 Gambaran Umum Regulasi Emosi Perdimensi.....	44
Tabel 4. 8 Hasil Uji Beda Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4. 10 Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik.....	45
Tabel 4. 11 Hasil Uji Beda Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin dan Semester.....	46
Tabel 4. 12 Uji Multikolinearitas	48
Tabel 4. 13 Uji Heteroskedastisitas.....	48
Tabel 4. 14 Hasil Analisis Regresi Pengaruh Persepsi Beban Tugas (X1) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y).....	49

Tabel 4. 15 Hasil Analisis Regresi Sederhana Pengaruh Regulasi Emosi (X1) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)	51
Tabel 4. 16 Hasil Analisis Regresi Berganda Pengaruh Persepsi Beban Tugas (X1) dan Regulasi Emosi (X2) Secara Simultan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Proses Emosi	21
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	27
Gambar 4. 1 Gambaran Umum Persepsi Beban Tugas	41
Gambar 4. 2 Gambaran Umum Regulasi Emosi.....	43
Gambar 4. 3 Uji Normalitas.....	47
Gambar 4. 4 Grafik Regresi Sederhana X_1 terhadap Y.....	50
Gambar 4. 5 Grafik Regresi Sederhana X_2 terhadap Y.....	51

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, F., Mudjiran, M., & Ardi, Z. (2020). Hubungan persepsi mahasiswa tentang keluarga harmonis dengan kesiapan menikah. *Jurnal Neo Konseling*, 2(4).
- Aji, M. B., Abas, M., & Sunarjo, I. S. (2023). Konformitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pertambangan. *Jurnal Sublimapsi*; Vol 4, No 1 (2023): Jurnal Sublimapsi; 19-28 ; 2716-1854 ; 2720-930X. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/27502>
- Afifah, A. (2021). Peran Regulasi Emosi Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 54-58.
- Antoni, F., Yendi, F. M., & Taufik, T. (2019). Peningkatan Locus of Control dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 29.
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2016). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Ikip Pgrri Madiun Ditinjau Dari Efikasi Diri, Fear of Failure, Gaya Pengasuhan Orang Tua, Dan Iklim Akademik 1) 2). *Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP PGRI MADIUN*, 1–31.
- Beena, K. K., & Sony, M. (2022). Student workload assessment for online learning: An empirical analysis during Covid-19. *Cogent Engineering*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311916.2021.2010509>
- Blumberg, F. C., Rice, J. L., & Dickmeis, A. (2016). Social Media as a Venue for Emotion Regulation Among Adolescents. In *Emotions, Technology, and Social Media*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-801857-6.00006-3>
- Bosse, T. (2017). On Computational Models of Emotion Regulation and Their Applications Within HCI. In *Emotions and Affect in Human Factors and Human-Computer Interaction*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801851-4.00013-6>
- Brehl, A.-K., Schene, A., Kohn, N., & Fernández, G. (2021). Maladaptive emotion regulation strategies in a vulnerable population predict increased anxiety during the Covid-19 pandemic: A pseudo-prospective study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4(February), 100113. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100113>
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>

Mutiya Qurrotu Ainy, 2023

PENGARUH PERSEPSI BEBAN TUGAS DAN REGULASI EMOSI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI BANDUNG RAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Cahyawati, D., & Gunarto, M. (2021). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/jitp.v7i2.33296>
- Carreras, J., Carter, A. S., Heberle, A., Forbes, D., & Gray, S. A. O. (2019). Emotion Regulation and Parent Distress: Getting at the Heart of Sensitive Parenting among Parents of Preschool Children Experiencing High Sociodemographic Risk. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 2953–2962. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01471-z>
- Christover, C. (2020). Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Adversity Quotient dalam mengerjakan Skripsi pada mahasiswa/mahasiswi STIE Eka Prasetya Medan. *Psyche 165 Journal*; Vol 13 No 2 (2020): *Psyche 165 Journal*; 147-153 ; 2502-8766 ; 2088-5326 ; 10.29165/Psikologi.V13i2. <http://lppm.upiypk.ac.id/ojsupi/index.php/PSIKOLOGI/article/view/1339>
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Dinata, I. D. G. A., & Supriyadi, D. (2019). Hubungan Kontrol Diri, Beban Kerja, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Udayana yang Bekerja Part Time. *Jurnal Psikologi Udayana*; Edisi Khusus; 103-115 ; 2654-4024 ; 2354-5607. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47154>
- Dhini, Rama Dhania. (2010). Pengaruh Stres kerja, Beban kerja terhadap Kepuasan kerja. Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi*.
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103–108. <https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2019.07.007>
- El, M. J. T. (2013). Hubungan Antara Self Esteem Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra*; Vol. 2 No. 1 (2013): *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* (September); Hal. 1 - 17 ; 2302-8203 ; 10.24123/Jimus.V2i1. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/436>
- Fadillah, N. (2019). "Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Pendidikan Indonesia". Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fauziyyah, F.S. (2022). *Pengaruh Beban Tugas Akademik Terhadap Stres Akademik Yang Dimoderasi Oleh Self Regulated Learning (SRL) Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Fajriani, A., & Septiari, D. (2015). Effect of Workload on Employee Performance: Mediating Effect of Burnout. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 3(1), 74–79.
- Fauziah, A., Rinawati, S., & Hastuti, H. (2021). Correlation Between Physical and Mental Workload With Unsafe Action of Gamelan Workers Desa Wirun , Sukoharjo. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 6(1), 23–34. <http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH>
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, Joseph & Johnson, Judith & McCown, William. (1995). Procrastination and Task Avoidance--Theory, Research and Treatment. 10.1007/978-1-4899-0227-6.
- Firman Antoni, Frischa Meivilona Yendi, & Taufik Taufik. (2019). Peningkatan Locus of Control dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 29–47. <https://doi.org/10.23916/08399011>
- Fitroni, M. A., & Supriyanto, A. (2020). Permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan di Universitas Negeri Malang. In *Seminar Nasional Arah Manajemen Sekolah Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*.
- Gallardo, J. R., Castaño, S., Gómez-Alday, J. J., & Valdés, A. (2011). Assessing student workload in Problem Based Learning: Relationships among teaching method, student workload and achievement. A case study in Natural Sciences. *Teaching and teacher education*, 27(3), 619–627.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitrikasari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330–347.

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19392>

- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of Empirical and Theoretical Research. *Advances in Psychology*, 52(C), 139–183. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9)
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Holmqvist, K., Andersson, G., Stern, H., & Zetterqvist, M. (2020). Emotion regulation group skills training for adolescents and parents: A pilot study of an add-on treatment in a clinical setting. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 25(1), 141–155. <https://doi.org/10.1177/1359104519869782>
- Hughes, E. K., & Gullone, E. (2010). Parent emotion socialisation practices and their associations with personality and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 694–699. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.042>
- Ihsan, Helli. (2020). *Pengantar Metode Skala Psikologi*. Bandung: Gapura Press.
- Iven & Tjundjing (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Iham, I. (2021). Pengaruh Budaya Organisasi, Lingkungan Kerja, Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Di Kantor Wilayah Badan Pertanahan Nasional Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 9(1).
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Julianda, B. N. (2012). Surijah, E. A., & Tjundjing, S. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1–15.
- Kamiko, N. P., & Putra, Y. Y. (2019). Hubungan beban kerja dengan prokrastinasi kerja pada karyawan pdam tirta jam gadang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3).
- Kartadinata, Iven. Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Lay, C., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory

- behavior. *Personality and Individual Differences*, 21(1), 61–67. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00038-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00038-4)
- Lingga, M. (2021). Persepsi Masyarakat Terhadap Kebijakan Penanggulangan Covid-19 Di Provinsi Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 6(3).
- Lismawanti, T. D., Muslimah, A. I., & Ekasari, A. (2022). Emotional Intelligence Dan Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 14(2), 41-55.
- Loechner, J., Sfarlea, A., Starman, K., Oort, F., Thomsen, L. A., Schulte-Körne, G., & Platt, B. (2020). Risk of Depression in the Offspring of Parents with Depression: The Role of Emotion Regulation, Cognitive Style, Parenting and Life Events. *Child Psychiatry and Human Development*, 51(2), 294–309. <https://doi.org/10.1007/s10578-019-00930-4>
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2022). Hubungan Antara Locus Of Control Dan Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Akuntansi Dan Pendidikan Akuntansi Universitas Negeri Jakarta. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*; Vol 9, No 1: 33-42 ; 2355-5475 ; 2355-5467 ;10.30998/Fjik.V9i1. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/Faktor/article/view/10039>
- Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487–500. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)
- Monika, S. (2013). Beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Galamedia Bandung Perkasa. *Jurnal Emba*, 4(01), 1123-1133.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fantazilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 238-250.
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Herb-Medicine Journal*, 1(2), 122–128. <https://doi.org/10.30595/hmj.v1i2.3489>
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>
- Nur, A.R. 2015. Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam

Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa, Universitas Padjajaran, hal: 3.

- Pratama, G. O. (2019). Peran Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*; Vol 8 No 2 (2019): Desember 2019; 119-124 ; 2597-6133 ; 2252-6374 ; 10.15294/Ijgc.V8i2.<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/19693>
- Purnama, S. S., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Academic. *Jurnal BK Unesa*, 4, 628-92.
- Rahimi, S., & Vallerand, R. J. (2021). The role of passion and emotions in academic procrastination during a pandemic (COVID-19). *Personality and Individual Differences*, 179, 110852. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2021.110852>
- Ramdhani, N., Wimbari, S., & Susetyo, Y. F. (2018). *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. (N. W. Ramdhani, Ed.) Yogyakarta: UGM Press.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Rizal, Y. (2012). *Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan self-esteem pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Surabaya* (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya).
- Rosani, T., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2013 jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 532-535.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah yayasan pendidikan islam swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99-108.
- Ruiz-Gallardo, J. R., Castaño, S., Gómez-Alday, J. J., & Valdés, A. (2011). Assessing student workload in Problem Based Learning: Relationships among teaching method, student workload and achievement. A case study in Natural Sciences. *Teaching and Teacher Education*, 27(3), 619–627. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.11.001>
- Sakti, H. B., & Wandansari, Y. (2023). Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 88-107.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid 19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and*

Application, 9(1), 17-22.

- Shafira, F. 2015. Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau, Universitas Muhammadiyah Surakarta, hal: 4.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang)*. 4(April), 175–181.
- Simamora, A. S. (2016). Persepsi orangtua terhadap dampak penggunaan gadget pada anak usia pendidikan dasar.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination. *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 3, 330–338. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00166-X>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- SULISTIA, V. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Persepsi Dukungan Organisasi, Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Mm Universitas Mercu Buana Dengan Work School Conflict Sebagai Variabel Mediasi (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta).
- Sunaryo. (2002). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95–106. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1)
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2015). Procrastination. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 19, 73–78. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25087-3>
- Syifa, L., Sunawan, S., & Nusantoro, E. (2018). Prokrastinasi Akademik pada Lembaga Kemahasiswaan dari Segi Konsep Diri dan Regulasi Emosi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v7i1.18167>
- Syukur, M., Tenri Awaru, A. O., & Megawati, M. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal*, 5(4), 374-380.
- Tika Rosani, & Endang Sri Indrawati. (2020). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Jurusan

Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas
Diponegoro. Empati, 7(2), 532–535.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21673>

Tarwaka, Bakri, S. H., & Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*.

Tuckman, B. W. (1991). *Educational and Psychological Measurement*.
<https://doi.org/10.1177/0013164491512022>

Tuckman, B. W. (2005). Relations Of Academic Procrastination, Rationalizations ,
And Performance I N A Web Course With Deadlines '. *Psychological Reports*,
August 2002, 1015–1021.

Wade dalam Syah, R. M., & Imamuddin, M. (2023). Persepsi Siswa Tentang
Keterampilan Dasar Mengajar Guru Matematika Pasca Pandemi Covid-
19. *JUMAT: Jurnal Matematika*, 1(1), 1-11.

Wahyuningsih, N. K. A. T., Manangkot, M. V., & Rahajeng, I. M. (2022).
Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik
Pada Mahasiswa Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*;
Vol 10 No 1 (2022): Februari 2022; 109-114 ; 2715-1980 ; 2303-1298 ;
10.24843/Coping.2022.V10.I01.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/83790>

Wang, Y., Gao, H., Sun, chang, Liu, J., & Fan, X. long. (2021). Academic
procrastination in college students: The role of self-leadership. *Personality
and Individual Differences*, 178, 110866.
<https://doi.org/10.1016/J.PAID.2021.110866>

Wibowo, R. F. (2014). Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas
Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas
Surabaya*, 3(1), 1–11.

Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive
Reappraisal untuk Menurunkan Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive
Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Indonesian Journal
of Educational Counseling*, 2(July), 143–150.
<https://doi.org/10.30653/001.201822.27>

Yuliana Safitri. (2012). Hubungan antara Persepsi Pola Asuh Demokratis dengan
Pemilihan Karir pada Siswa kelas XI SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Skripsi FIP-
UNY*.

Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., & Yaacob, M. J. (2010). Prevalence and Sources
of Stress among Universiti Sains Malaysia Medical Students. *Malaysian J
Med Sci*, 17(1), 30–37.

Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan

perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98-104.