

Apakah Mahasiswa Aktif Berorganisasi Lebih Dari Satu Mengakibatkan Prokrastinasi Akademik?

Muhammad Rafa Yulizar¹ 220103040031@mhs.uin-antasari.ac.id

Nabil Mubarak² 220103040065@mhs.uin-antasari.ac.id

Saputra³ 220103040133@mhs.uin-antasari.ac.id

Shanty Komalasari⁴ shantykomalasari@uin-antasari.ac.id

⁴ORCID: 0000-0001-8740-1664

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Abstrak. Penelitian ini mengkaji dampak keterlibatan mahasiswa dalam lebih dari satu organisasi terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Dengan pendekatan kualitatif, wawancara dilakukan dengan mahasiswa aktif di berbagai organisasi untuk memahami pengalaman mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu yang buruk dan beban tugas organisasi yang berat menjadi penyebab utama penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik, meskipun keterlibatan dalam organisasi membawa keuntungan seperti peningkatan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi, pengelolaan waktu yang tidak efektif dapat menghambat pencapaian akademik. Penelitian ini menekankan perlunya penerapan strategi manajemen waktu yang baik serta dukungan dari institusi pendidikan agar mahasiswa dapat menyeimbangkan komitmen organisasi dan tanggung jawab akademik. Temuan ini sejalan dengan studi terbaru yang menegaskan bahwa kemampuan mengelola waktu secara efektif sangat penting untuk keberhasilan akademik dan dapat mengurangi stres akibat prokrastinasi. Oleh karena itu, mahasiswa yang aktif dalam organisasi harus menyadari pentingnya pengelolaan waktu yang baik untuk meraih keberhasilan di kedua bidang tersebut.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik; Organisasi Mahasiswa; Manajemen Waktu

Abstract. This study examines the impact of students' involvement in more than one organization on academic procrastination behavior. Using a qualitative approach, interviews were conducted with students active in various organizations to understand their experiences. The results showed that poor time management and heavy organizational task load were the main causes of procrastination in completing academic tasks, although involvement in organizations brings benefits such as improved leadership and collaboration skills, ineffective time management can hinder academic achievement. This study emphasizes the need for the implementation of good time management strategies as well as support from educational institutions for students to balance organizational commitments and academic responsibilities. This finding is in line with recent studies that confirm that the ability to manage time effectively is critical for academic success and can reduce stress due to procrastination. Therefore, students who are active in organizations should realize the importance of good time management to achieve success in both areas.

Keywords: Academic Procrastination; Student Organization; Time Management

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda pekerjaan yang berkaitan dengan akademik, seperti menyelesaikan kegiatan, proyek, atau tugas-tugas lainnya yang berhubungan dengan studi (McCloskey & Scielzo, 2015), prokrastinasi sebenarnya terbagi menjadi dua, yaitu functional procrastination dan dysfunctional procrastination (Komalasari, 2024), mereka yang kurang mampu mengelola waktu secara efektif cenderung mengalami penumpukan tugas sehingga akhirnya harus menyelesaikan tugas-tugas tersebut mendekati batas waktu pengumpulan (Dzakiah & Widyasari, 2021). Banyak mahasiswa yang sering melewati batas waktu pengumpulan tugas dan lebih memilih untuk santai dengan aktivitas lain, yang akhirnya membuat mereka menunda-nunda tugas kuliah (Maulida & Aula Sa'adah, 2021). Mahasiswa aktif berorganisasi sering menunda tugas akademik karena keterbatasan waktu. Namun, sebagian juga menunda tanpa alasan jelas atau membatalkan kegiatan mendadak, yang mencerminkan kecenderungan irasional untuk menunda tugas yang

seharusnya diselesaikan tepat waktu (Saraswati, 2017). Prokrastinasi akademik lebih sering terjadi pada mahasiswa dibandingkan siswa (Nur Wangid, 2019). Data menunjukkan bahwa di Amerika, 95% mahasiswa pernah menunda memulai atau menyelesaikan tugas, dan 70% secara konsisten melakukan prokrastinasi (Miswanto, 2022)

Pembelajaran daring dinilai kurang efektif berdasarkan temuan di lapangan. Survei KPAI (2020) menunjukkan bahwa 73,2% mahasiswa menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, akses internet yang tidak stabil sering kali menyebabkan penundaan pengerjaan tugas (Rigianti, 2020). Beban tugas yang semakin menumpuk dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian, mahasiswa paling sering menunda tugas membaca referensi (76,8%), diikuti dengan menunda penulisan makalah (73%), tugas belajar (61,8%), menghadiri kelas (56,8%), dan yang paling jarang adalah penundaan terkait administrasi (54,4%). Prokrastinasi akademik cenderung lebih sering terjadi di lingkungan yang minim pengawasan, yang berarti bahwa faktor geografis juga dapat memengaruhi kecenderungan prokrastinasi (Rahmania, Budi, & Utami, 2021)

Prokrastinasi akademik sering terjadi pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, dengan padatnya jadwal kegiatan organisasi yang mengalihkan perhatian dari tugas akademik (Arisandy & Siregar, 2024). Selain itu penundaan tugas kuliah sering disebabkan oleh rasa malas, yang merupakan tanda dari perilaku prokrastinasi akademik (Saman, 2017), dan diasumsikan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan mereka merasa kesulitan adalah karena sulitnya memosisikan peran mereka di tengah kepadatan aktivitas di kampus (Prayitno, Ul Khusna, & Aini, 2024). Ketika seseorang mengikuti sebuah organisasi mereka cenderung melakukan komitmen pada organisasi tersebut, hal ini yang tidak sedikit menjadi terbebani dan akhirnya mengalami prokrastinasi (Sari, 2018), komitmen di sini diartikan sebagai pola pikir atau keadaan psikologis seseorang untuk menentukan pilihannya (Salendu, Tania, & Anuar, 2021). Kesulitan dalam menyelesaikan tugas atau alasan belum siap sering digunakan sebagai pembenaran. Meskipun merasa menyesal, mereka tetap mengulangi perilaku tersebut (Fitriyah, Amin, Psikologi, & Yudharta, 2023). Ketidakmampuan menyeimbangkan peran akademik dan organisasi dapat mengganggu pemenuhan kewajiban belajar. Meski belajar adalah prioritas utama, banyak mahasiswa belum mampu mengelola proses belajarnya secara efektif, meskipun di usia dewasa seharusnya mereka bisa mengatur tindakannya dengan baik (Yuliani & Komalasari, 2019). terutama dalam hal kemampuan pembelajaran yang terorganisir secara mandiri atau *self-regulated learning* (Ulum, 2016). Mahasiswa biasanya terlibat dalam berbagai rutinitas, hal ini yang menjadikan mereka kurang produktif mengaur waktu (Nisa, Mukhlis, Wahyudi, & Putri, 2019). Mengingat banyaknya aktivitas yang harus dijalani, mahasiswa perlu memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik (Nayak, 2019), agar semua kegiatan tersebut dapat dilaksanakan dengan optimal, sehingga mereka tidak kehilangan waktu dan peluang di masa depan (Novia & Rengganis, 2017).

Meskipun banyak penelitian tentang prokrastinasi akademik akibat keterlibatan organisasi, sebagian besar lebih fokus pada pemahaman prokrastinasi daripada mengkaji permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Prokrastinasi juga dipengaruhi oleh faktor instansi, seperti kredibilitas dan aturan yang ada (Miswanto, 2022). Mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi lebih rendah karena mendapat motivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial rendah lebih rentan terhadap prokrastinasi akademik, dan dengan mereka tidak memiliki dukungan sosial mereka menjadi sering mengabaikan manajemen waktu (Agung, Dinata, & Nurcahyo, 2024). Untuk memahami dampak prokrastinasi akibat keterlibatan organisasi, penting untuk menilai kemampuan diri sendiri dan menetapkan prioritas (Kristy, 2019).

Kegiatan dalam organisasi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi (Haryanti & Santoso, 2020). Hasil studi di lapangan juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi sering kali kesulitan mengatur waktu dan menghadapi tekanan dari tanggung jawab organisasi, yang akhirnya mengakibatkan pada perilaku prokrastinasi, mahasiswa sering berasumsi pula dengan aktif berorganisasi menjadikan kepribadiannya berkembang dan mudah diterima di lapangan kerja. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh keaktifan berorganisasi terhadap perilaku prokrastinasi dan kinerja akademik mahasiswa, terutama dalam hal kualitas tugas dan pencapaian akademik. Dalam dunia pendidikan, sering kali terjadi penyimpangan dari peraturan atau tata tertib yang ada, seperti kelalaian yang dilakukan oleh siswa atau mahasiswa (Malihah & Meilania, 2021), penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi mengenai strategi manajemen waktu dan dukungan akademik untuk membantu mahasiswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah fokus utama dalam penelitian ini, yang juga menyelidiki faktor-faktor yang mendasari perilaku prokrastinasi tersebut.

Landasan Teori

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering dihadapi oleh banyak individu, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menghabiskan waktu dengan menunda atau secara sengaja tidak segera menyelesaikan tugas yang seharusnya dikerjakan (Tuckman dalam Astuti, Nisa, Sari, & Kumala, 2021). Hal ini mencakup perilaku menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang sering kali disertai dengan penghindaran terhadap tugas yang dianggap sulit atau tidak menyenangkan. Kecenderungan ini muncul ketika seseorang merasa bingung untuk memulai, kurang motivasi, dan semangat dalam melaksanakan pekerjaan

Faktor eksternal mencakup gaya pengasuhan dan kondisi lingkungan, sedangkan faktor internal meliputi keadaan fisik dan psikologis individu, seperti motivasi, serta perasaan stres dan cemas. Mahasiswa yang merasakan kecemasan, stres, atau kurangnya motivasi cenderung menunda penyelesaian tugas. Ketika seseorang berada dalam keadaan stres, kemampuan berpikir kritis mereka

dapat terganggu. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk mengelola dan mengatur stres dengan baik, sehingga bisa kembali merasa rileks dan merespons situasi sulit dengan cara yang positif (Astuti et al., 2021)

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif (Niam, M. Fathun, et al., 2024). Fokus utamanya adalah pada pemahaman mendalam terhadap makna, persepsi, dan konteks yang melibatkan partisipan dalam situasi yang diteliti. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur, yang dilakukan secara langsung tanpa adanya media perantara antar individu (Komalasari, S. 2022), analisis datanya secara tematik dan proses validasi data dilakukan melalui triangulasi data antar partisipan. Penelitian ini melibatkan partisipan yang merupakan mahasiswa aktif dalam lebih dari satu organisasi, baik di dalam maupun di luar kampus. Fokus penelitian diarahkan pada mahasiswa yang menghadapi kesulitan mengatur waktu karena tingginya tuntutan kerja organisasi, yang dapat memicu perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akademik.

Hasil dan Pembahasan

Setelah sesi wawancara dilakukan, data yang diperoleh dianalisis, ditranskripsikan, dan disusun dalam bentuk tabulasi. Berdasarkan hasil tabulasi tersebut, peneliti mengidentifikasi sejumlah faktor yang memengaruhi mahasiswa yang terlibat dalam lebih dari satu organisasi untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Berikut adalah hasil tabulasi data yang di dapatkan:

Tabel 1. Hasil tabulasi

Partisipan	Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berorganisasi Lebih Dari Satu
I	Mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kebiasaan malas, di mana pekerjaan yang seharusnya selesai hari ini sering tertunda hingga keesokan harinya. Tidak sedikit juga merasa terbebani dengan banyak tugas dan cenderung menunda penyelesaiannya. Meskipun mencoba mencicil dengan menyelesaikan tugas mudah, partisipan merasa malas untuk mengerjakan tugas yang lebih sulit terlebih dahulu. Mereka mengaku bahwa organisasi membuat dirinya berubah menjadi menunda-nunda tugas, yang menjadikan fokus dirinya terbagi.
II	Partisipan menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keterlibatan organisasi yang membagi fokus dan mengurangi waktu untuk tugas kuliah. Beban tugas yang menumpuk memicu stres, rasa malas, dan kurang motivasi, terutama setelah aktivitas organisasi yang melelahkan. Selain itu, distraksi dari penggunaan gadget, seperti bermain game, turut menghambat produktivitasnya.
III	Menjelaskan bahwa dirinya mengalami prokrastinasi akademik akibat kesibukannya di dua organisasi, kesulitan membagi waktu antara tugas

Partisipan	Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berorganisasi Lebih Dari Satu
	organisasi dan kuliah, serta terkadang menunda tugas kuliah demi kegiatan organisasi. Keterlibatan aktif dalam organisasi dan manajemen waktu yang sulit menjadi faktor utama prokrastinasi yang menurutnya sangat membebannya.
IV	Banyaknya kegiatan organisasi membuatnya kesulitan membagi waktu antara organisasi dan kuliah, meskipun perkuliahan tetap menjadi prioritas. Tuntutan organisasi mengganggu manajemen waktu dan fokus akademik, sementara kebiasaan menunda tugas memperburuk prokrastinasi. Faktor utama adalah banyaknya kegiatan, manajemen waktu yang buruk, dan prioritas yang terbagi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam lebih dari satu organisasi sering merasa terbebani saat harus menyelesaikan banyak tugas sekaligus. Mereka menghadapi kesulitan dalam menetapkan prioritas dan merasakan kurangnya waktu, yang dapat memperburuk prokrastinasi. Keterlibatan dalam beberapa organisasi sering kali mengalihkan perhatian, sehingga tugas akademik menjadi tertunda. Salah satu partisipan menyatakan bahwa meskipun mereka membawa laptop untuk menyelesaikan tugas saat rapat, fokus mereka terganggu oleh agenda rapat. Setelah pulang, banyak yang merasa terlalu lelah untuk melanjutkan pekerjaan yang belum selesai, menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi dapat memperburuk kebiasaan menunda.

Dalam situasi ini, mahasiswa sering merasa kewalahan dan tidak tahu harus mulai dari mana. Kurangnya dukungan sosial juga memperburuk keadaan, karena mahasiswa yang merasa terasing lebih sulit mengatasi prokrastinasi. Mereka percaya bahwa dengan disiplin dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu, mereka dapat mengurangi penundaan. Prokrastinasi tidak hanya berdampak pada kinerja akademik, tetapi juga pada kesehatan mental, dengan stres akibat penundaan yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.

Penelitian ini menyoroti hubungan antara keterlibatan mahasiswa dalam lebih dari satu organisasi dan kecenderungan untuk mengalami prokrastinasi akademik. Kesibukan dalam beberapa organisasi menyita perhatian dan energi, sehingga mahasiswa kesulitan membagi fokus antara tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi. Selain itu, jadwal yang padat dapat menyebabkan kelelahan, yang menghambat kemampuan menyelesaikan tugas tepat waktu. Lemahnya manajemen waktu juga berkontribusi pada perilaku prokrastinasi.

Mengacu pada teori yang mendasari perilaku prokrastinasi akademik, mahasiswa cenderung menghabiskan waktu, menunda-nunda, dan secara sengaja menangguhkan tugas yang seharusnya dapat diselesaikan. Manajemen waktu menjadi sangat penting dalam konteks ini, karena berkaitan dengan pengaturan waktu agar dapat dimanfaatkan secara optimal. Istilah ini muncul pada era revolusi industri, saat perhatian mulai diberikan pada pengelolaan waktu yang efisien dan efektif. Sejak diperkenalkan oleh Drucker, konsep manajemen waktu telah diakui sebagai faktor penting yang mendukung produktivitas individu.

Mahasiswa yang aktif dalam beberapa organisasi perlu menyadari pentingnya menetapkan prioritas dan mengelola waktu dengan baik untuk menghindari prokrastinasi yang dapat mengganggu prestasi akademik mereka. Kesadaran akan pentingnya manajemen waktu yang baik dapat membantu mereka mencapai keseimbangan antara keterlibatan sosial dan tanggung jawab akademik, yang sangat penting untuk meraih keberhasilan yang optimal.

Kesimpulan

Keterlibatan aktif mahasiswa dalam beberapa organisasi berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik, di mana aktivitas organisasi yang padat sering kali menyulitkan pengelolaan waktu yang efektif. Akibatnya, banyak tugas akademik yang tertunda karena mahasiswa kesulitan membagi perhatian antara tanggung jawab organisasi dan kewajiban kuliah. Banyak mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan organisasi yang mengalihkan fokus dari belajar. Misalnya, beberapa mahasiswa membawa laptop ke rapat organisasi dengan niat menyelesaikan tugas kuliah, tetapi agenda rapat dan suasana diskusi sering kali justru mengganggu konsentrasi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada usaha untuk tetap produktif, tuntutan organisasi dapat mengganggu efektivitas belajar. Selain itu, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menetapkan prioritas, yang berkontribusi pada peningkatan stres dan kecemasan. Kewalahan dengan tuntutan yang ada dan kurangnya dukungan sosial semakin memperburuk situasi ini. Kesulitan dalam mengatur waktu dan membagi perhatian menjadi tantangan signifikan bagi mahasiswa yang terlibat dalam berbagai organisasi. Oleh karena itu, manajemen waktu yang baik dan kemampuan untuk menetapkan prioritas sangat penting agar mahasiswa dapat menjalankan peran ganda tanpa mengorbankan prestasi akademik. Meskipun keterlibatan dalam organisasi menawarkan manfaat berupa pengalaman dan pengembangan diri, hal ini bisa menjadi hambatan jika tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu yang efektif. Untuk mencapai keberhasilan akademik, mahasiswa perlu menyadari pentingnya strategi manajemen waktu yang baik dan dukungan dari lingkungan sekitar.

Daftar Pustaka

- Agung, K., Dinata, C., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 619–628. Retrieved from <https://doi.org/10.5281/zenodo.11109471>
- Arisandy, D., & Siregar, R. (2024). *Konformitas Teman Sebaya Ditinjau Dari Prokrastinasi Akademik*. 83–100.
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169–184. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22108>
- Dzakiah, S., & Widyasari, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 48–62. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4129>
- Fitriyah, I. A., Amin, A., Psikologi, F., & Yudharta, U. (2023). PENGARUH PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP TINGKAT PLAGIARISME MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN. *AFEKSI: Jurnal Psikologi, Filsafat Dan Saintek*, 8762, 117–124.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 41–47.
- Komalasari, S. (2024). Achievement motivation and work procrastination of lecturers. *Psycho Holistik (UIN Antasari Banjarmasin)*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.35747/ph.v6i1.876>

- Komalasari, S. (2022). *Observasi dan Wawancara Psikologi: Vol. Cet. I. Antasari Press.*
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Malihah, L., & Meilania, G. T. (2021). ANALISIS PERILAKU DISIPLIN DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA (Studi pada Mahasiswa/I Prodi Perbankan Syariah FEBI IAI Darussalam Martapura). *Journal MISSY (Management and Business Strategy)*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.24929/missy.v2i1.1448>
- Maulida, S., & Aula Sa'adah, M. (2021). Problematic Internet Use Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 7(2), 34–40. Retrieved from <https://doi.org/>
- Mccloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Research Gate, January(March)*, 1–43. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Era Kuliah Online Masa Pandemi COVID-19. *Psychocentrum Review*, 4(1), 125–139. <https://doi.org/10.26539/pcr.41789>
- Nayak, S. G. (2019). “Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study.” *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1486. Retrieved from www.internationaljournalofcaringsciences.org
- 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), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Novia, & Rengganis. (2017). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya Academic Procrastination (Conduct Academic Delay) Students Faculty of Engineering Surabaya State University. *Jurnal BK Unesa*.
- Nur Wangid, M. (2019). Prokrastinasi akademik: perilaku yang harus dihilangkan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2), 235–248. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10772>
- Prayitno, S. R., Ul Khusna, N. A., & Aini, D. K. (2024). Analisis Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Organisoris Fakultas Psikologi dan Kesehatan. *Psycho Aksara*, 2(2), 95–101.
- Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Di Daerah Pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(1), 1–7.
- Rigianti, A. H. (2020). *KENDALA PEMBELAJARAN DARING GURU SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN BANJARNEGARA*. 2507(February), 1–9.
- Salendu, A., Tania, M. F., & Anuar, F. N. (2021). The Role of Grit As a Moderator in the Relationship Between Job Insecurity and Organizational Commitment. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2), 174–185. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1564>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55–62. Retrieved from <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK%0AAalisis>
- Saraswati, P. (2017). Strategi self regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/nju/INTUISI/article/view/14112/7716>
- Sari, R. L. (2018). Komitmen Organisasi pada Dosen Generasi Milenial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 153. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2791>

- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3.
- Yuliani, T., & Komalasari, S. (2019). Kecerdasan Spiritual dan Komitmen Organisasi Mahasiswa Pengurus Organisasi. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 76. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i1.2665>