

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DITINJAU DARI PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA DI KABUPATEN KARAWANG
DIMASA PANDEMI COVID-19**

Putri Nur Rahmawati¹ ps17.putrirahmawati@mhs.ubpkarawang.ac.id

Cempaka Putrie Dimala² cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id

Randwitya Ayu Ganis Hemasti³ randwitya.ganis@ubpkarawang.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah prokrastinasi akademik memengaruhi psychological well-being pada mahasiswa di Kabupaten Karawang dimasa pandemi COVID-19. Populasi penelitian ini meliputi seluruh mahasiswa aktif di Kabupaten Karawang dengan jenis populasi tidak diketahui, dan jumlah sampel sebanyak 385 mahasiswa yang diperoleh menggunakan rumus Cochran dimana sampel nantinya dihipotesiskan menggunakan teknik *Quota Sampling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS *version 22*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi 0.00 ($p > 0.05$) dengan persamaan regresi $Y = 114.209 - 0.251x$ yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan pengertian terdapat pengaruh negatif prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being* mahasiswa di Kabupaten Karawang. Kontribusi yang diberikan prokrastinasi sendiri hanya sebesar 18.7% dimana 81.3% lebih banyak dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lainnya.

Kata Kunci: Psychological well-being, prokrastinasi akademik.

Abstract. This study aims to determine whether academic procrastination affects psychological well-being in students in Karawang Regency during the COVID-19 pandemic. The population of this study includes all active students in Karawang Regency with an unknown population type, and a total sample of 385 students obtained using the Cochran formula where the sample will be collected using the quota sampling technique. The data obtained were then analyzed using a simple linear regression technique with the help of the SPSS *version 22* program. From the results of data analysis, a significance value of 0.00 ($p > 0.05$) was obtained with the regression equation $Y = 114.209 - 0.251x$, which means that the hypothesis in this study is accepted with the understanding that there is an influence. negative academic procrastination on the psychological well-being of students in Karawang Regency. The contribution given by procrastination itself is only 18.7% of which 81.3% is more influenced by other variables or factors.

Keywords: Psychological well-being, academic procrastination.

Pengantar

Hampir dua tahun lamanya pandemi COVID-19 (*Coronavirus Disease*) melanda dunia meliputi seluruh benua dan negara termasuk Indonesia. Seluruh kabupaten dalam setiap provinsi di Indonesia pun terdampak, salah satunya adalah Jawa Barat. Kabupaten Karawang sebagai salah satu kabupaten di Jawa Barat sempat menempati posisi pertama dengan kasus terkonfirmasi positif COVID-19 tertinggi selama 6 minggu berturut-turut sejak penghujung tahun 2020 hingga awal tahun 2021 (Sarasa, 2021) sekaligus sebagai kabupaten dengan indeks Standar Hidup Layak (SHL) dan Indeks Pertumbuhan Manusia (IPM) sebesar -0.28 (Widiastuty & Prayogo, 2020). Sehingga Kabupaten Karawang harus berupaya meningkatkan kualitas masyarakatnya, salah satunya adalah melalui pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.

Penelitian ini akan berfokus pada mahasiswa aktif di Kabupaten Karawang sebagai salah satu bagian dari masyarakat yang terdampak pandemi yaitu adanya kebijakan perkuliahan dari. Pada praktiknya perkuliahan daring turut memengaruhi kondisi psikologis individu atau yang disebut *psychological well-being*. Dimana mahasiswa aktif pada tahun ajar 2020/2021 terdiri dari angkatan 2017-2020 dengan masing-masing beban tugas. Setiap angkatan memiliki tanggung jawab perkuliahannya masing-masing meliputi: angkatan 2017 menyusun skripsi, angkatan 2018 melakukan kerja praktik, angkatan 2019 menentukan peminatan sesuai dengan program studi serta banyaknya tugas praktikum serta makalah, dimana angkatan 2020 sebagai angkatan yang belum pernah merasakan kuliah secara langsung.

Berdasarkan hasil temuannya, Hasanah, Immawati, Ludiana, dan Livana (2020) menyebutkan bahwa faktor utama stres mahasiswa dimasa pandemi adalah karena tugas perkuliahan. Mahasiswa yang menganggap tugas perkuliahan sebagai hal yang membuatnya tertekan, stres, serta pikiran negatif lainnya akan mengakibatkan *psychological well-being* yang rendah, sebaliknya, jika ia menganggap tugas yang diembannya sebagai sebuah tanggung jawab, hal yang menantang, serta menikmatinya maka individu cenderung akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi (Sarirah, 2016).

Psychological well-being yang untuk selanjutnya disingkat menjadi PWB gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif (Ryff, 2013). Ryff (2013) menyebutkan bahwa PWB memiliki 6 dimensi meliputi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. PWB dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesehatan dan fungsi fisik (Ryff, 2013) serta prokrastinasi akademik (Jayaraja, Aun, & Ramasamy, 2017).

Sebagai salah satu dampak negatif dari pelaksanaan perkuliahan daring, prokrastinasi akademik turut memengaruhi penurunan PWB. Prokrastinasi akademik adalah salah satu jenis penundaan pada bidang akademik yang dilakukan pada tugas-tugas formal (Ghufron & Risnawati, 2012). Terdapat 4 aspek dari prokrastinasi menurut Ferrari, Johnson dan McGown serta Steel (dalam Surijah dan Tjundjing, 2007) meliputi: *perceived time* (gagal menepati *deadline*), *intention-action* (celah antara keinginan dan tindakan), *emotional distress* (cemas saat melakukan tindakan prokrastinasi), dan *perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri), serta dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Ghufron & Risnawati, 2012).

Sullivan, Steel, dan Ferrari (dalam Habelrih & Hicks, 2015) menyatakan bahwa 70% mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi dengan 50% diantaranya mengaku melakukan prokrastinasi secara konsisten, dimana setiap harinya mereka melakukan prokrastinasi selama 3 jam (Chiu dalam Habelrih & Hicks, 2015). Menurut Steel (2007) prokrastinasi berhubungan positif dengan aspek-aspek negatif meliputi: kurangnya kontrol diri, kurang memiliki keinginan untuk berprestasi, mudah terdistraksi, impulsif, dan mudah jenuh, dimana kesemuanya berlawanan dengan dimensi-dimensi positif yang membangun kualitas PWB individu dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara dimana sejumlah subjek mengaku telah melakukan prokrastinasi akademik sejak duduk di bangku sekolah dan banyaknya dampak psikologis yang mereka alami seperti kecemasan, kepuasan hidup dan happiness yang menurun, serta merasa tidak mampu mengontrol lingkungan. Didukung dengan adanya penelitian terdahulu meliputi penelitian yang dilakukan oleh Sirois dan Tosti (2012), Sarirah (2016), Mortazavi (2016), Duru dan Balkis, (2017) serta Jayaraja, Aun, dan Ramasamy (2017) dimana dari penelitian yang mereka lakukan mendapatkan hasil adanya korelasi dan pengaruh negatif prokrastinasi akademik terhadap PWB mahasiswa.

Landasan Teori

Hurlock (dalam Prabowo, 2016) menegaskan bahwa *psychological well-being* dapat tercapai jika individu dapat memenuhi kebutuhan akan 3 hal yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian). Fuller dan Lloyd (2020) dalam bukunya menyebutkan bahwa

psychological well-being berarti bahwa individu mampu mengelola setiap tekanan negatif dalam hidupnya sehingga ia tetap mampu beraktivitas secara produktif dan memaknai hidupnya sebagai suatu hal yang baik. Ryff (2013) mengungkapkan bahwa *psychological well-being* tidak hanya sebatas afek positif atau kepuasan hidup, melainkan dapat dijelaskan berdasarkan dimensinya.

Psychological well-being menurut Ryff (2013) memiliki 6 dimensi meliputi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan kemandirian. Dengan faktor-faktor yang memengaruhi yaitu: factor demografi (usia, jenis kelamin, status social ekonomi, kesehatan dan fungsi fisik), dukungan social, kepribadian, serta prokrastinasi akademik (Sirios & Tosti, 2012; Motrvazki 2016; Jayaraja, Aun, & ramasamy, 2017; Duru & Balkis, 2017).

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinus* dimana *pro* berarti mendorong atau bergerak maju dan *crastinus* yang berarti keputusan hari esok sehingga ketika di gabungkan menjadi menunda sampai hari esok (Knaus, 2010). Burka dan Yuen (dalam Ghufon & Risnawati, 2012) menegaskan bahwa seorang prokrastinator yaitu sebutan untuk individu yang melakukan prokrastinasi, melibatkan aspek irasional. Ferrari (dalam Ghufon & Risnawati, 2012) memandang prokrastinasi sebagai 3 tingkatan yaitu: hanya sebagai perilaku menunda, suatu kebiasaan atau pola perilaku, hingga menjadi sebuah trait kepribadian. Sedangkan prokrastinasi dalam bidang akademik diartikan sebagai salah satu jenis penundaan yang dilakukan padatugas-tugas formal yang berhubungan dengan akademik (Ghufon, 2014).

Terdapat 4 aspek prokrastinasimenurut Ferrari, Johnson, McGown serta Steel yang dirangkum oleh Surijah dan Tjundjing (2007) meliputi: *Perceived time* (gagal menepati *deadline*), *intention-action* (celah antara keinginan dan tindakan), *emotional distress* (adanya perasaan cemas), *perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan). Dalam bukunya Ghufon dan Risnawati (2012) mengelompokkan faktor-faktor prokrastinasi akademik menjadi 2 yaitu: faktor internal (kondisi fisik dan psikologis individu) serta faktor eksternal (gaya pengasuhan dan kondisi lingkungan).

Solomon dan Rothblum (dalam Kiser, 2020) membagi alasan seseorang melakukan prokrastinasi akademik menjadi 13 faktor yaitu: *perfectionism*, *evaluation anxiety*, *low self-esteem*, *aversiveness of task*, *laziness*, kesulitan melakukan *time management*, *difficulty making decisions*, *dependencity*, *lack of assertion*, *risk-taking*, *fear of success*, *rebellion against control*, dan *peer pressure*. Solomon dan Rothblum (dalam Ghufon & Risnawati, 2012) membagi tugas-tugas akademik menjadi 6 area akademik meliputi: tugas mengarang, tugas belajar, tugas membaca, tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Adanya pengaruh prokrastinasi terhadap PWB didukung dengan penelitian terdahulu dimana terdapat korelasi antara prokrastinasi dengan PWB pada 84 dosen di Malang (Sarirah, 2016). Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Sirois dan Tosti (2012) pada 339 mahasiswa psikologi memperoleh hasil bahwa seorang prokrastinator akan memiliki *mindfulness* yang rendah yang berpengaruh pada tingginya tingkat stres dan kualitas kesehatan fisik yang rendah dimana hal ini merupakan faktor pembentuk dari *well-being*, sehingga seorang yang melakukan prokrastinasi akan menurunkan kualitas *well-being*-nya juga.

Penelitian yang dilakukan oleh Mortazavi (2016) terhadap 498 mahasiswa pada Fakultas Kedokteran Universitas Sabzevar diperoleh hasil adanya korelasi negatif antara prokrastinasi akademik dengan *well-being*, yang berarti semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi yang mereka lakukan, begitupun semakin mereka melakukan prokrastinasi maka semakin meningkatkan stres yang mereka alami sehingga menurunkan *well-being*. Penelitian yang melibatkan 449 mahasiswa di Malaysia mendapatkan hasil adanya hubungan antara *mindfulness*, prokrastinasi, dan PWB dimana prokrastinasi lebih mampu memprediksi PWB dibanding *mindfulness* (Jayaraja, Aun, & Ramasamy, 2017). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Duru dan Balkis (2017) pada 348 mahasiswa Fakultas Pendidikan di Turki mendapatkan hasil bahwa prokrastinasi, *self-esteem*, dan *academic performance*, mempengaruhi

well-being mahasiswa, dimana prokrastinasi dan *self-esteem* memegang peranan yang lebih penting dalam memprediksi *well-being* mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian kausal, dimana data yang diperoleh berbentuk angka dan akan dianalisis menggunakan program statistik dimana hasil akhirnya akan mendapatkan kesimpulan mengenai hubungan atau pengaruh kedua variabel yang diteliti (Azwar, 2019).

Populasi yang digunakan adalah jenis populasi tidak diketahui (*infinite population*) dikarenakan data jumlah mahasiswa aktif di Kabupaten Karawang yang dapat berubah sewaktu-waktu. Sampel yang diperlukan adalah sebesar 385 mahasiswa yang didapatkan menggunakan rumus Cochran, dimana sampel penelitian akan diperoleh menggunakan teknik *quota sampling*. Sampel penelitian yang terlibat mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 290 (75.3%) dengan didominasi rentang usia 20-21 tahun sebanyak 154 (40%) dan paling banyak berasal dari angkatan 2017 sebanyak 114 (29.6%) mahasiswa.

Data diperoleh menggunakan skala sikap yang berisi pernyataan sikap (*attitude statements*) berdasarkan aspek atau dimensi dari variabel yang hendak diteliti (Azwar, 2019). Instrumen penelitian yang digunakan untuk menghimpun data terdiri dari 2 jenis yaitu: skala baku *Psychological Well-Being* dari Ryff (2010) yang terdiri dari 18 aitem (10 aitem favorable dan 8 aitem unfavorable) serta *Procrastination Assesment Scale Students* (PASS) dari Solomom dan Rothblum (1984) yang sudah dimodifikasi menyesuaikan dengan kondisi subjek penelitian yang terdiri dari 41 aitem dimana 15 aitem (10 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*) mengukur frekuensi prokrastinasi akademik dan 25 aitem mengukur alasan tindakan prokrastinasi akademik.

Hasil dan Pembahasan

Seluruh analisis data dilakukan menggunakan bantuan program IBM SPSS version 22. Analisis yang pertama dilakukan adalah uji prasyarat, terdiri dari uji normalitas dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji linearitas dengan teknik ANOVA. Dari uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.207 ($p > 0.05$) dan uji linearitas dengan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0.00 ($p < 0.05$) serta signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0.091 ($p > 0.05$). Dari data diatas memiliki pengertian bahwa data berdistribusi normal dengan pola hubungan yang linear secara signifikan.

Setelah uji prasyarat terpenuhi kemudian dilakukan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui apakah kedua variabel yang diteliti memiliki pengaruh. Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.00 ($p < 0.05$) dengan persamaan regresi $Y = 114.209 - 0.251X$ dengan nilai $R^2 = 0.187$. Sehingga diperoleh hasil bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima (H_a diterima, H_0 ditolak) dengan pengertian adanya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being* dengan nilai koefisien regresi -0.251. Sehingga dapat dijelaskan bahwa apabila terdapat kenaikan prokrastinasi akademik sebesar satu satuan, maka PWB akan mengalami penurunan sebesar -0.251, namun jika prokrastinasi akademik sama dengan 0 maka nilai PWB adalah 114.209.

Hasil ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Duru dan Balkis (2017) serta Jayaraja, Aun dan Ramasamy (2017) dimana mereka mendapatkan hasil bahwa prokrastinasi akademik mampu memprediksi *psychological well-being* dengan pengaruh yang diberikan memiliki arah negatif yang berarti semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi akademik yang dilakukan maka akan semakin menurunkan *psychological well-being* individu yang bersangkutan. Hal ini disebabkan karena prokrastinasi akademik menimbulkan dampak negatif seperti stres, depresi, dan kecemasan (Sirois & Tosti, 2012). Penundaan yang dilakukan juga dapat mengakibatkan terlambatnya pengumpulan tugas, tidak terselesaikannya tugas dengan baik, hingga menurunkan *academic performance* (Duru & Balkis, 2017) sehingga membuat tidak tercapainya prestasi akademik yang

memuaskan, hal ini dapat membuat individu mengalami penurunan kepuasan hidup, kebahagiaan, hingga penurunan rasa percaya diri (Jayaraja, Aun, & Ramasamy, 2017) dimana aspek kepribadian tersebut merupakan faktor-faktor terbentuknya *psychological well-being*.

Berdasarkan uji koefisien determinasi diketahui besarnya kontribusi yang diberikan prokrastinasi terhadap PWB hanya sebesar 18.7%. Hasil ini selaras dengan temuan yang dilakukan oleh Jayaraja, Aun, dan Ramasamy (2017) dimana prokrastinasi mampu memprediksi PWB sebesar 16%. Sehingga presentasi pengaruh sebesar 83.7% dapat berasal dari berbagai variabel lain diantaranya meliputi: resiliensi dan optimisme (Souri & Hasanirad, 2011), *self-esteem* (Aminrais, 2018), *gratitude* (Prameswari & Ulpawati, 2019), dan *mindfulness* (Aisyiyah & Suprapti, 2021).

Tingkat *psychological well-being* sampel penelitian didominasi oleh tingkat rendah yaitu sebanyak 198 atau 51.4% dengan kecenderungan prokrastinasi akademik tinggi yaitu sebanyak 197 atau 51.2%. Dengan pengertian bahwa tindakan prokrastinasi pada subjek yang menjadi sampel dalam penelitian ini dominan berada ditingkat kronis yang berarti mereka selalu menunda untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas perkuliahan, bekerja secara lamban hingga melewati batas pengumpulan, rencana dengan waktu realisasi sangat berbeda jauh, serta sering memilih melakukan aktivitas lain yang dinilai lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas kuliah.

Prokrastinasi yang mereka lakukan ini berdampak pada tidak tercapainya ke-enam dimensi PWB dengan ciri tidak menerima diri apa adanya, sulit menjadi hubungan yang hangat dan positif dengan orang lain, tidak memiliki tujuan hidup yang pasti dan perasaan ber-arah untuk mencapainya, kurang memiliki keinginan untuk berkembang dan mengalami stagnansi, sulit beradaptasi dengan situasi dan orang-orang baru, serta bergantung pada pendapat dan evaluasi dari orang lain.

Kesimpulan

Tujuan sekaligus hipotesis dalam penelitian ini tercapai dimana benar bahwa ada pengaruh prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being*, dengan pengertian bahwa setiap adanya peningkatan kecenderungan prokrastinasi akademik akan menurunkan kualitas *psychological well-being* individu, dengan arah pengaruh negatif yaitu sebesar -0.251. Besarnya kontribusi yang diberikan prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being* hanya sebesar 18.7% dimana 81.3% lagi dipengaruhi oleh variabel lain seperti Resiliensi dan optimisme (Souri & Hasa, 2011), *self-esteem* (Minrais, 2018), *gratitude* (Prameswari & Ulpawati, 2019), dan *mindfulness* (Aisyah & Suprapti, 2021). Tingkat prokrastinasi sampel penelitian dominan berada ditingkat tinggi dengan tingkat PWB yang rendah.

Kepustakaan

- Aisyiyah, B., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada emerging adulthood. *Buletin Riset PSikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359-369.
- Aminrais, S. J. (2018). Pengaruh *self-esteem* dan humor style terhadap *psychological well-being* pada pelajar SMAN 72 Jakarta. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 6(2), 1-22.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: a moderated mediation model. *IJEP-International Journal of Education Psychology*, 6(2), 97-119.
- Fuller, C., & Lloyd, V. (2020). *Martials art and well being: connecting communities and promoting health*. New York: Routledge.
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar. *Journal of empirical research in islamic education*, 2(1), 136-149.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Habelrih, E. A., & Hicks, R. E. (2015). Psychological well-being and its relationship with active and pasive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25-34.

- Hasanah, U., Ludiana, I., & Livina. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Jayaraja, A. R., Aun, T. S., & Ramasamy, P. N. (2017). Predicting role of minfulness and procrastination on psychological well-being among university student in malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 31(2), 29-36.
- Kiser, M. M. (2020). *Validation of the pure procrastination scale*. United States: ProQuest LLC.
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now! Get it done with a proven psychological approach*. New York: McGraw Hill.
- Mortazavi, F. (3 (2) 2016). International Journal of Humanities and Cultural Studies. *The prevalence of academic procrastination and its azzociation with medical student's well-being status*, 1256-1269.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 04(02), 246-260.
- Prameswari, Y., & Ulpawati. (2019). Peran gratitude (kebersyukuran) terhadap psychological well-being tenaga kesehatan . *Personifikasi*, 100-113.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28.
- Ryff, C., & Almeida, D. (2010). MI: inter-University consortium for political and social research. *National survey of midlife development in the united states (MIDUS II)*.
- Sarasa, A. B. (2021, Januari 25). *6 Pekan zona merah, karawang jadi perhatian khusus ridwan kamil*. Retrieved Maret 10, 2021, from <https://daerah.sindonews.com/read/313708/701/6-pekan-zona-merah-karawang-jadi-perhatian-khusus-ridwan-kamil-1611586867>
- Sarirah, T. (2016). Apakah prokrastinator sejahtera psikologisnya?studi pada dosen universitas X di Malang. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 134-140.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? an investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Cognitive Behaviour Therapy*, 30, 237-248.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastinations: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism, and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 30(2), 1541-1544.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas:prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Widiastuty, I. L., & Prayogo, S. S. (2020). *Indeks pembangunan manusia provinsi Jawa Barat 2020*. Jawa Barat: Badan pusat statistik provinsi jawa barat.