



Hubungan Metakognisi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Molsara Vadermiandro Laka¹, Heru Astikasari Setya Murti²

^{1,2}Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

E-mail: adylaka2@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-10-07 Revised: 2025-11-13 Published: 2025-12-02 Keywords: <i>Metacognition; Academic Procrastination; Students.</i>	Academic procrastination, or the tendency to delay tasks, is common among university students and negatively affects both performance and psychological well-being. One potential factor related to this behavior is metacognition, defined as the ability to be aware of, regulate, and evaluate one's cognitive processes. This study aimed to examine the relationship between metacognition and academic procrastination among students. A quantitative correlational method was employed with 207 active students of Satya Wacana Christian University. The instruments used were the Metacognitive Awareness Inventory (MAI) and the Tuckman Procrastination Scale (TPS). Data were analyzed using the Spearman-Rho test due to non-normal distribution. The results showed no significant relationship between metacognition and academic procrastination ($r = 0.014$; $p = 0.846$). The weak positive correlation suggests that higher metacognition does not necessarily reduce procrastination. These findings highlight academic procrastination as a multifactorial issue influenced by psychological and environmental factors.

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-10-07 Direvisi: 2025-11-13 Dipublikasi: 2025-12-02 Kata kunci: <i>Metekognisi; Prokrastinasi Akademik; Mahasiswa.</i>	Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas yang sering dialami mahasiswa dan dapat berdampak negatif terhadap prestasi serta kesejahteraan psikologis. Salah satu faktor yang berpotensi berhubungan dengan perilaku ini adalah metakognisi, yaitu kemampuan individu untuk menyadari, mengatur, dan mengevaluasi proses berpikirnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara metakognisi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan partisipan sebanyak 207 mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana. Instrumen yang digunakan ialah Metacognitive Awareness Inventory (MAI) dan Tuckman Procrastination Scale (TPS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman-Rho karena data tidak sepenuhnya berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara metakognisi dan prokrastinasi akademik ($r = 0,014$; $p = 0,846$). Arah hubungan yang positif namun lemah menunjukkan bahwa tingginya metakognisi tidak selalu menurunkan prokrastinasi. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena kompleks yang juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan lainnya.

I. PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa tidak terlepas dari banyaknya tugas akademik dengan berbagai tingkat kesukaran. Tugas-tugas tersebut merupakan syarat penilaian untuk dapat lulus dari mata kuliah tertentu sehingga mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut dengan baik dan mendapat hasil yang maksimal agar dapat menuju ke tahap selanjutnya. Namun terkadang dalam proses pengerjaannya muncul banyak hambatan baik dari dalam maupun dari luar. Hambatan-hambatan inilah yang akhirnya membuat mahasiswa sering menunda-nunda. Perilaku menunda-nunda dalam hal ini menunda tugas ini yang sering dikenal sebagai prokrastinasi akademik (Kagan, Çak, İlhan, & Kandemir, 2010).

Steel (2007) memberi definisi prokrastinasi akademik sebagai penundaan akademik yang melibatkan penundaan untuk memulai atau menyelesaikan suatu tindakan yang diinginkan, walaupun individu menyadari bahwa konsekuensi dari penundaan tersebut kemungkinan akan lebih buruk.

Prokrastinasi akademik juga didefinisikan sebagai kebiasaan penundaan yang sengaja dan berulang-ulang yang dilakukan oleh individu dalam konteks akademik, seperti menunda belajar menjelang ujian dan menunda mengerjakan tugas kuliah (Kagan et al., 2010). Selain dua definisi diatas, prokrastinasi akademik juga dapat diartikan sebagai penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas, sebagai tugas akademik yang ingin dilakukan

seseorang, namun untuk melakukan hal tersebut, tidak dapat cukup memotivasi (Sepherian, 2012). Ada 2 jenis prokrastinasi menurut Chu dan Choi (2005) yaitu prokrastinasi pasif dan prokrastinasi aktif. Prokrastinasi pasif adalah tindakan menunda-nunda dalam arti konvensional. Secara kognitif, individu pada tipe ini tidak bermaksud untuk menunda-nunda, tetapi sering kali menunda tugas karena kesulitan mereka dalam mengambil keputusan dengan cepat dan akibatnya, bertindak dengan cepat. Mereka sering merasa tertekan dan menjadi pesimis, cenderung mudah menyerah. Sedangkan prokrastinasi aktif adalah tipe prokrastinasi di mana individu mampu mengambil keputusan dengan tepat waktu, tetapi dengan sengaja mereka menunda tindakan yang seharusnya dilakukan. Sebaliknya, mereka lebih memusatkan perhatian pada tugas-tugas penting lain yang ada. Individu pada tipe ini suka bekerja dibawah tekanan, gigih dan mampu menyelesaikan pekerjaan di saat-saat terakhir.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hammer dan Ferrari (2002), sekitar 20% orang dewasa dilaporkan mengalami prokrastinasi dalam tugas-tugas sehari-hari. Tingkat prokrastinasi ini bahkan lebih tinggi ketika menyangkut tugas-tugas di lingkungan akademik. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ferrari (2001) yang memperkirakan tingkat masalah prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa minimal berada pada 70-95%. Kemudian penelitian oleh Steel (2007) memperkirakan tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa berada pada rentang 80-95%. Rozental and Carlbring (2014) juga melaporkan bahwa sekitar 50% mahasiswa melakukan prokrastinasi secara terus menerus. Tingkat prokrastinasi akademik di Indonesia berada pada rentang sedang hingga tinggi yaitu 33,3 % (Anisa & Ernawati, 2018), 55,1% (Putri, dkk, 2021) dan 81% (Muyana, 2018). Prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan sejumlah dampak negatif seperti peningkatan tingkat kecemasan, pembentukan rasa rendah diri dan penghentian studi (Saplavaska & Jerkunkova, 2008), menurunkan prestasi akademik mahasiswa (Tan dkk, 2008), menurunkan kinerja akademik (Kim & Seo, 2015) serta mempengaruhi tingkat stres akademik (Puspita & Kumalasari, 2022).

Sementara itu munculnya perilaku prokrastinasi akademik didorong oleh berbagai faktor, salah satunya ketakutan akan kegagalan. Beberapa penelitian yang mendukung hal ini seperti penelitian oleh Septanar (2020), Zarrin,

Gracia dan Paixão (2020), serta penelitian oleh Tan dan Prihadi (2022). Prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh tingkat perfeksionisme sebagaimana yang ditemukan oleh Basaria, Zamralita dan Aryani (2021) dalam penelitian mereka. Selain itu perilaku prokrastinasi juga dapat muncul karena dipengaruhi oleh tingkat motivasi belajar (Sundaro, Sobari & Irmayanti, 2020). Penelitian oleh Pedhu dan Indrawati (2022) juga menemukan hal yang serupa. Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah metakognisi. Pada dasarnya metakognisi merupakan pengetahuan dan regulasi proses kognitif individu. Dalam konteks akademik metakognisi merupakan pengetahuan dan regulasi akan tugas yang kita miliki, sehingga dalam prosesnya metakognisi membantu kita memberi pemahaman akan suatu tugas serta bagaimana suatu strategi dapat diterapkan pada situasi yang berbeda. Pengetahuan metakognisi tentang proses belajar kita bisa benar namun bisa juga salah begitu pula dengan keterampilan metakognisi yang amat berkaitan dengan perencanaan tindakan kita dan kinerja kerja kita (Veenman, Van Hout-Wolters & Afflerbach, 2006) maka apabila salah tentu saja akan berdampak pada kinerja kita dalam belajar. Kemampuan kognitif terutama metakognisi menjadi semakin penting dan kompleks di perguruan tinggi dibandingkan dengan sekolah. Mahasiswa dituntut untuk memahami secara komprehensif seluruh materi kuliah yang telah diajarkan, perlunya seorang mahasiswa mengelola pemahaman dan pemikiran berdasarkan pengetahuan yang mereka miliki. Maka dari itu peneliti ingin meneliti variabel ini secara khusus di perguruan tinggi,

Metakognisi merupakan komponen kognitif yang diperlukan untuk memahami dan mengontrol proses belajar. Flavell (1979) mendefinisikan metakognisi sebagai pengetahuan dan pemahaman individu terhadap proses kognitifnya sendiri atau dengan kata lain, metakognisi adalah kesadaran diri tentang bagaimana kita berpikir, memahami, mengingat, dan memecahkan masalah. Sehingga individu dengan tingkat metakognisi yang baik akan cenderung efektif dalam mengatur jadwal serta strategi belajarnya. Flavell juga membagi metakognisi menjadi dua komponen utama yakni pengetahuan metakognitif (*metacognitive knowledge*) dan regulasi metakognitif (*metacognitive regulation*). Pengetahuan metakognitif meliputi pengetahuan akan tugas

(*task knowledge*) serta pengetahuan akan strategi (*strategy knowledge*). Sementara itu regulasi metakognitif mencakup pengaturan tugas (*task regulation*) dan pengaturan strategi (*strategy regulation*).

Hasil penelitian oleh Fernie dan Spada (2008) menunjukkan hubungan keyakinan metakognitif positif dan negatif prokrastinasi. Penelitian lainnya juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat metakognisi dengan prokrastinasi akademik, seperti penelitian oleh Yağan (2022) menemukan terdapat hubungan yang moderat, negatif, dan signifikan secara statistik antara perilaku prokrastinasi akademik dengan metakognisi; seiring meningkatnya metakognisi maka perilaku prokrastinasi akademik pun menurun. Demikian pula penelitian oleh Safari dan Yousef (2022) juga menemukan korelasi negatif antara metakognisi dengan prokrastinasi akademik. Meskipun sudah banyak penelitian yang menemukan hubungan negatif antara metakognisi dengan prokrastinasi akademik namun, ada pula penelitian yang menunjukkan bahwa aspek tertentu dari metakognisi, justru berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik seperti penelitian oleh Spada, Hiou dan Nikčević (2006) juga penelitian oleh Fernie et al (2015).

Dari uraian diatas dapat dipahami hasil penelitian-penelitian sebelumnya dari variabel yang diangkat bertolak belakang. ini menunjukkan bahwa hubungan antara metakognisi dan prokrastinasi akademik belum sepenuhnya dipahami dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin mengetahui hubungan antara metakognisi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional yang ingin mengukur korelasi antara metakognisi dengan prokrastinasi akademik. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah metakognisi (X) dan prokrastinasi akademik (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/ mahasiswa aktif S1 Universitas Kristen Satya Wacana yang berjumlah 12.348. Sementara itu untuk penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus ukuran sampel untuk populasi yang diketahui dengan nilai tingkat kepercayaan yang diinginkan sebesar 95%, proporsi yang diharapkan 0,5 dan margin kesalahan yang diinginkan yaitu 0,05. Dari hasil perhitungan didapatkan nilai 387,44 sehingga

penelitian ini memerlukan sekitar 387 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *insidental sampling*, dimana penentuan sampel berdasarkan kebetulan.

Penelitian ini menggunakan dua skala. Pertama, skala *Metacognitive Awareness Inventory (MAI)* oleh Schraw dan Dennison (1994) yang telah dimodifikasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Abdullah dan Soemantri (2018). total item pada skala MAI Bahasa Indonesia berjumlah 51 item. Skala kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Tuckman Procrastination Scale (TPS)* dikembangkan oleh Bruce W. Tuckman pada 1991. Alat ukur ini memiliki total 35 item yang disusun berdasarkan 3 aspek prokrastinas. Kedua instrument diatas menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov Smitnov, uji linearitas, serta teknik korelasi *Product Moment*. Perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS 24 for Windows.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Partisipan penelitian ini berjumlah 207 mahasiswa aktif UKSW. Peneliti membagi partisipan penelitian menurut usia dengan 7 kategori yakni usia 18 hingga 24 tahun. Partisipan berusia 21 tahun sebanyak 74 atau sebesar 35,74%, kemudian diikuti oleh partisipan berusia 22 tahun dengan jumlah 59 persentase sebesar 28,5%, partisipan berusia 23 tahun sebanyak 35 orang atau 17%, partisipan berusia 20 tahun sebanyak 23 orang atau sebesar 11%, partisipan berusia 24 tahun sebanyak 11 orang atau 5,31%, partisipan berusia 18 tahun sebanyak 3 orang atau sebesar 1,4%. serta partisipan berusia 19 tahun sebanyak 2 orang atau sebesar 1%. Berdasarkan data diatas, partisipan didominasi oleh mahasiswa berusia 21 tahun yakni sebanyak 74 orang.

Perhitungan normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dimana data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikan diatas 0,05 ($p > 0,05$) begitu pula sebaliknya apabila krang dari 0,05 ($p > 0,05$) data dianggap berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, Test nilai signifikansi (*Asymp. Sig.*) untuk variabel Metakognisi sebesar 0.016 dan untuk variabel Prokrastinasi Akademik sebesar 0.056 sehingga disimpulkan bahwa data metakognisi tidak

berdistribusi dengan normal karena nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha=0,05$) sedangkan data prokrastinasi akademik berdistribusi normal karena lebih besar dari 0,05.

Dalam menguji linearitas data, peneliti menggunakan *test of linearity* dengan bantuan SPSS. Data dianggap linear apabila nilai signifikansi berada di atas 0,05 ($p>0,05$). Berdasarkan hasil uji linearitas ditarik kesimpulan bahwa hubungan antara variabel Metakognisi dan Prokrastinasi Akademik diasumsikan linear. Hal ini karena nilai signifikansi kedua variabel sebesar 0,267, yang mana lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($p=0,05$). Sementara itu uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Spearman-Rho*. Hal ini didasarkan pada hasil uji sebelumnya yang menunjukkan bahwa data memiliki linearitas yang baik namun tidak berdistribusi normal. Pada uji *Spearman*, variabel dikatakan memiliki hubungan yang signifikan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p<0,05$). Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p>0,05$), maka dapat disimpulkan kedua variabel memiliki hubungan yang tidak signifikan. Berdasarkan dari hasil perhitungan didapatkan nilai *correlation coefficient* sebesar 0,014, yang berarti bahwa kedua variabel tidak memiliki hubungan. Kemudian untuk signifikansi hubungan, karena nilai signifikansi adalah 0,846 maka kedua variabel tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Metakognisi dan Prokrastinasi Akademik.

B. Pembahasan

Hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara metakognisi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat metakognisi tidak mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian hipotesis penelitian yang diajukan sebelumnya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ditolak. Hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan negatif antara metakognisi dan prokrastinasi akademik. Seperti penelitian oleh Yağan

(2022) yang menemukan kesadaran metakognitif berhubungan negatif secara signifikan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian lain oleh Safari dan Yousefpor (2022) juga menemukan korelasi negatif antara metakognisi dengan prokrastinasi akademik.

Secara teoritis, metakognisi menurut Schraw dan Dennison (1994) mencakup dua aspek yaitu pengetahuan *Knowledge About Cognition* (Pengetahuan Tentang Kognisi) dan *Regulation of Cognition* (Regulasi Tentang Kognisi), Individu yang memiliki kemampuan tersebut, seharusnya mampu merencanakan, memantau dan mengevaluasi proses kognitifnya secara efektif termasuk dalam konteks akademik. Dengan kemampuan metakognisi yang baik, individu mampu mengatur strategi dan terhindar dari perilaku prokrastinasi. Sementara itu disisi lain, Tuckman (1991) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kebiasaan menghabiskan waktu dan dengan sengaja menunda-nunda tugas yang seharusnya bisa diselesaikan dalam konteks akademik. Berdasarkan kedua teori tersebut, secara konseptual seharusnya terdapat hubungan negatif antara metakognisi dan prokrastinasi akademik namun hasil penelitian ini justru menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak memiliki hubungan.

Perbedaan akan temuan ini dapat dijelaskan melalui beberapa kemungkinan seperti karakteristik sampel penelitian yang mungkin berbeda dari berbagai penelitian terdahulu. Mahasiswa pada penelitian ini kemungkinan memiliki tingkat tuntutan tugas yang sangat tinggi. Di sisi lain perilaku prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kecemasan, seperti menurut penelitian oleh Cahyani, Suprpti dan Afriwilda (2023) yang menemukan kecemasan berbanding lurus dengan tingkat prokrastinasi akademik. Demikian pula penelitian oleh Rezael-Gazki (2024) yang menemukan bahwa kecemasan sangat memprediksi prokrastinasi. Faktor stres akademik juga memegang pengaruh yang besar dalam pembentukan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Astari dan Nastiti (2023) menemukan adanya pola hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Faktor lingkungan juga dapat menjadi penyebab dari perilaku prokrastinasi seperti misalnya

dukungan sosial. Hal ini didukung pula oleh penelitian Tuaputimain dan Tutupary (2022) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan perilaku prokrastinasi akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah kecenderungan kemungkinan perilaku prokrastinasi akademik muncul.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah jumlah item pada kuesioner yang cukup banyak sehingga responden mudah jenuh saat pengisian dan menjadi tidak fokus sehingga diperlukan tempat dan waktu secara khusus untuk mengisi kuesioner. Populasi yang diangkat pada penelitian ini pun hanya terbatas pada mahasiswa/i di Universitas Kristen Satya Wacana sehingga hasil penelitian ini belum mampu mewakili korelasi antara dua variabel yang diangkat pada mahasiswa di Indonesia. Keterbatasan lain pada penelitian ini adalah penggunaan instrumen *self-report* yang memiliki risiko *bias social desirability*. Mahasiswa dengan metakognisi tinggi mungkin melaporkan prokrastinasi yang lebih rendah dari kenyataan ataupun sebaliknya sehingga akhirnya berpengaruh pada hasil penelitian.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini sampai pada kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel yang diangkat yakni metakognisi dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini justru menemukan bahwa tingkat kemampuan metakognisi tidak berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini memberikan bukti bahwa hubungan antara metakognisi dan prokrastinasi akademik tidak selalu bersifat negatif dan signifikan sebagaimana banyak dilaporkan dalam penelitian terdahulu. Hasil ini justru memperkuat bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, kognitif, maupun lingkungan.

B. Saran

1. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden dari berbagai Perguruan Tinggi dengan latar belakang dan bidang studi yang berbeda
2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel lain yang menjadi

faktor yang lebih berperan dalam kaitannya dengan hubungan metakognisi dengan perilaku prokrastinasi.

3. Bagi lembaga pendidikan disarankan untuk mengembangkan program yang membantu mahasiswa mengidentifikasi tipe prokrastinasi mereka dengan memberikan strategi regulasi diri yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, R., & Soemantri, D. (2018). Validasi metacognitive awareness inventory pada pendidikan dokter tahap akademik. *EJKI*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.23886/ejki.6.8621>.
- Anisa, A., & Ernawati, E. (2018). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar biologi siswa sma negeri di Kota Makassar. *Jurnal Biotek*, 6(2), 88. <https://doi.org/10.24252/jb.v6i2.6256>
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Journal of Analysis and Inventions*, Vol., 2(3), 1–12.
- Basaria, D., Zamralita, & Aryani, F. X. (2021). Peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di DKI Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 32–39. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v>
- Budiman, A. (2006). Mahasiswa dan Tantangan Zaman. Jakarta: Pustaka Pendidikan.
- Cahyani, R. A., Suprpti, A., & Afriwilda, M. T. (n.d.). Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik siswa. *Consilia : Jurnal Ilmiah BK*, 6, 60–69.
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Fauziah, H. hanifah. (2015). Faktor-Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN SGD Bandung. *PSYMATRIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2), 123–132.

- Fernie, B. A., McKenzie, A. M., Nikčević, A. V., Caselli, G., & Spada, M. M. (2016). The contribution of metacognitions and attentional control to decisional procrastination. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 34(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0222-y>
- Fernie, B. A., & Spada, M. M. (2008). Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 359-364. <https://doi.org/10.1017/S135246580800413X>
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on "working best under pressure". *European Journal of Personality*, 15(5), 391-406. <https://doi.org/10.1002/per.413>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. Plenum Press. <http://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Flavell, J. H (1979). Metacognition and cognitive monitoring a new area of cognitive—Developmental Inquiry. *AMERICAN PSYCHOLOGIST*, 34 (OCT79), 906-911. <https://doi.org/10.1093/nq/CLVII.dec14.424-a>
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar. *Quality: Journal of Empirical Research in Islamic Education*, 2(1), 136-149.
- Hammer, C. A., & Ferrari, J. R. (2002). Differential incidence of procrastination between blue- and white-collar workers. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 21, 333-338. <https://doi.org/10.1007/s12144-002-1022-y>
- Kaberman, Z. & Dori, Y.J. (2009). Metacognition in chemical education: Question posing in the case-based computerized learning environment. *Instructional Science*, 37 (5), 403-436.
- Kagan, M., Çak, O., İlhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2, 2121-2125. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.292>.
- 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>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Pedhu, Y., & Indrawati, M. Y. (2022). Motivasi belajar dan prokrastinasi akademik siswa SMP Santo Fransiskus II Jakarta. *Psiko Edukasi*, 20(2), 151-164. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3839>
- Pusat Bahasa. (n.d.). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>.
- Puspita, Bella K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79-87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Putri Daryani, D., Nugrahayu, E. Y., & Sulistiawati, S. (2021). The prevalence of academic procrastination among students at medicine faculty Mulawarman University. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 118-126. <https://doi.org/10.30650/jik.v9i2.3109>
- Rezaei-Gazki, P., Ilaghi1, M., & Masoumian, N. (2024). The triangle of anxiety , perfectionism , and academic procrastination : exploring the correlates in medical and dental students. *BMC Medical Education*, 1-7.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13),

- 1488–1502.
<https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Safari, Y., & Yousefpoor, N. (2022). The role of metacognitive beliefs in predicting academic procrastination among students in Iran: Cross-sectional study. *JMIR Medical Education*, 8(3), 1–8.
<https://doi.org/10.2196/32185>
- Schraw, G., Crippen, K. J., & Hartley, K. (2006). Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning. *Research in Science Education*, 36(1–2), 111–139.
<https://doi.org/10.1007/s11165-005-3917-8>
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *In Contemporary Educational Psychology*, 9(4), 460–475.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033>
- Schraw, G., & Moshman, D. (1995). Metacognitive theories. *Educational Psychology Review*, 7(4), 351–371.
<https://doi.org/10.1007/BF02212307>
- Sepehrian, F. (2012). Academic procrastination and its predictive factors. *Journal of Psychological Studies*, 7(4), 9 - 26.
<https://doi.org/10.22051/psy.2011.1533>
- Saplavaska, J., & Jerkunkova, A. (2018). Academic procrastination and anxiety among students. *Engineering for Rural Development*, 17, 1192–1197.
<https://doi.org/10.22616/ERDev2018.17.N357>
- Sarwono, S. W. (2003). Psikologi Remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Spada, Marcantonio M, Hiou K, Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal Of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(3), 319–326.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sundaroh, E., Sobari, T., & Irmayanti, R. (2020). Hubungan motivasi belajar dan prokrastinasi pada siswa kelas viii smpn 2 Kadungora Kabupaten Garut. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3(5), 171.
<https://doi.org/10.22460/fokus.v3i5.5641>
- Tan, E. W. Y., & Prihadi, K. D. (2022). Fear of failure and academic procrastination among university students: The role of achievement expectancy and year of study. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(1), 69–77.
<https://doi.org/10.11591/ijere.v11i1.22201>
- The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tuaputimain, H., & Tutupary, V. D. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Hendrik Tuaputimain & Victor D. Tutupary Insitut Agama Kristen Negeri Ambon. *TANGKOLEH PUTAI*, 18(2010), 2.
- Tuckman, B. W. (1991). Educational and psychological measurement.
<https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.
<https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Veenman, M. V. J., Van Hout-Wolters, B. H. A. M., & Afflerbach, P. (2006). Metacognition and learning: Conceptual and methodological considerations. *Metacognition and Learning*, 1(1), 3–14.
<https://doi.org/10.1007/s11409-006-6893-0>
- Vrugt, A., & Oort, F. J. (2008). Metacognition, achievement goals, study strategies and academic achievement: Pathways to achievement. *Metacognition and Learning*, 3(2), 123–146.
<https://doi.org/10.1007/s11409-008-9022-4>

- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Wilson, J., & Clarke, D. (2004). Towards the modelling of mathematical metacognition. *Mathematics Education Research Journal*, 16(2), 25–48. <https://doi.org/10.1007/BF03217394>
- Yağan, S. A. (2022). The relationship between metacognitive awareness and academic procrastination behavior: The moderator role of gender and grade level. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(3), 532–542. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1082874>
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>