

Hubungan *Psychological well being* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang

Azarine Nudhar

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: azarinudh@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan yakni mengetahui hubungan dari kesejahteraan psikologis dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 270 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, yang dipilih dengan menggunakan metode pemilihan acak proporsional. Kesejahteraan psikologis dinilai melalui penggunaan instrumen survei yang dibuat oleh Utami (2019) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,895. Demikian pula dengan prokrastinasi akademik yang dinilai menggunakan alat ukur dari Settia (2022) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,919. Data diperiksa memakai pengujian statistik korelasi product moment. Temuan dari penelitian memperlihatkan adanya pengaruh yang signifikan secara statistik ($p = 0,000 < 0,05$) dan koefisien korelasi Pearson yang nilainya -0,549 antara kesejahteraan psikologis dengan prokrastinasi akademik dari mahasiswa yang sedang melaksanakan penyusunan skripsi di Universitas Negeri Padang.

Kata kunci: *psychological well being; prokrastinasi akademik; mahasiswa skripsi*

ABSTRACT

The research purpose is to looking for the correlation from psychological well-being and academic procrastination among Padang State University students that are engaged in thesis preparation. The present study implements a quantitative methodology. The research sample comprised 270 students engaged in thesis work, selected using the proportionate random selection method. The psychological well-being was assessed using a survey instrument created by Utami (2019) through a reliability coefficient of 0.895. Similarly, the academic procrastination was assessed using a measurement tool from Settia (2022) with a stability coefficient of 0.919. The data were examined using the product moment correlation statistical test. The findings indicated a statistically significant effect ($p = 0.000 < 0.05$) and a coefficient of Pearson correlation in -0.549 from psychological well-being and academic procrastination in college student engaged in thesis preparation at Padang State University.

Kata kunci: *psychological well-being, academic procrastination, thesis students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis dan mengoptimalkan potensi mereka secara maksimal (Saman, 2017). Untuk melakukan hal tersebut, mahasiswa wajib terlibat aktif dalam menjalankan kuliah, tekun menustaskan tugas-tugas yang dosen berikan, melakukan riset secara menyeluruh terhadap sumber-sumber yang dapat diakses, dan berhasil menyelesaikan skripsi sebagai prasyarat untuk mendapatkan gelar akademik. Pasaribu et al., (2016) menjelaskan bahwa sejumlah besar mahasiswa menganggap skripsi sebagai tugas yang menantang, sehingga menimbulkan perasaan tidak yakin akan kemampuan mereka dan merasa terbebani. Situasi ini sering kali menyebabkan kemalasan, yang kemudian menyebabkan komplikasi dalam penyelesaian skripsi yang tepat waktu. Prokrastinasi mengacu pada praktik menunda pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu yang semakin dekat (Kurniawan, 2017).

Prokrastinasi akademik dikenal sebagai perilaku yang sifatnya menunda atau menghindari penyelesaian tugas akademik secara eksplisit, seperti yang didefinisikan oleh Ferrari et al., (2005). Prokrastinasi ini didasarkan terhadap tujuan yang disengaja dalam melakukann penundaan terhadap penyelesaian tugas akademik (Astuti et al., 2021). Siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi berdampak pada keadaan fisik dan psikologi (Chun dan Nam, 2005). Prokrastinasi juga menyebabkan individu cenderung mengalami kelelahan (Balkis, 2013). Saat individu melakukan prokrastinasi, individu cenderung akan merasa bersalah, merasa rendah diri, merasa berbuat kecurangan, cemas, panik, dan tegang. Dengan kata lain, jika individu melakukan prokrastinasi maka

akan berdampak pada emosi individu tersebut (Binder Kelly, 2000). Berdasarkan pemaparan diatas, tentunya prokrastinasi yang berdampak pada emosi juga menyumbangkan pengaruh pada *psychological well being* (Stefanus, 2016).

Psychological well being sebagaimana yang dijelaskan Ryff (1989) mengacu pada kondisi kesehatan psikologis seseorang yang memenuhi kriteria manfaat psikologis yang baik. Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* mencakup perolehan potensi pribadi, di mana seseorang mampu mengakui keterbatasan dan kemampuannya, mempertahankan otonomi, membangun hubungan interpersonal yang positif, mengatur lingkungan sesuai dengan kondisi mentalnya, menetapkan tujuan hidup secara eksplisit, dan secara gigih mengembangkan potensinya. Dalam bidang akademis, kesejahteraan psikologis siswa secara signifikan mempengaruhi prestasi akademik dan pengalaman mereka secara keseluruhan. Untuk mencapai keunggulan akademis, siswa harus secara efektif menangani stres yang timbul sepanjang proses belajar dan membangun hubungan sosial yang baik. Kesejahteraan psikologis yang meningkat memiliki potensi untuk menginspirasi siswa untuk secara aktif mengejar tujuan akademik mereka, sehingga memfasilitasi pencapaian prestasi akademik terbaik mereka. (Franzen et al., 2021).

Peneliti melakukan survei awal melalui *google form* kepada mahasiswa yang sedang melaksanakan penyusunan skripsi pada Universitas Negeri Padang dari tanggal 9 Juni hingga 11 Juni 2024. Responden berjumlah 20 orang yang didapatkan hasil hampir semua responden sering melakukan prokrastinasi. Responden memaparkan alasan melakukan prokrastinasi karena malas, kelelahan karena kondisi fisik, motivasi menurun, terkendala dalam mencari referensi, bingung merangkai kalimat, gangguan dari faktor eksternal seperti mati lampu, masalah keluarga, jenuh, bosan, kehilangan minat serta tidak adanya batas pengumpulan. Beberapa responden mengaku bahwa pengerjaan skripsi memunculkan kecemasan, kelelahan emosional, dan overthinking. Salah satu responden memaparkan bahwa apabila target hariannya dalam menulis skripsi tidak tercapai maka ia akan tidur dalam keadaan gelisah. Responden lain mengungkapkan bahwa ia sering mendapatkan pertanyaan seperti “kapan kompre” dan “kapan wisuda” serta ekspektasi dan tuntutan orang tua yang cukup membuat responden frustrasi. Perasaan yang dirasakan responden seperti cemas, gelisah, frustrasi, dan jenuh merupakan bentuk dari rendahnya kesejahteraan psikologis atau *psychological well being*.

Menunda-nunda diketahui sebagai satu diantara jenis perilaku tidak produktif yang secara khusus terkait dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis yang positif meningkatkan kemampuan individu dalam meraih tingkat produktivitas yang lebih baik dan kinerja yang optimal (Stefanus, 2016). Van Eerde (2000) menyoroti korelasi antara perilaku menunda-nunda pekerjaan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, yang umumnya ditandai dengan meningkatnya tingkat kekhawatiran, stres, dan kesedihan. Selain itu, Rizqi (2024) membuktikan bahwa siswa yang mempunyai kematangan psikologis yang rendah lebih rentan pada proses penundaan. Sebaliknya, siswa yang mempunyai rasa kematangan psikologis yang kuat akan lebih nyaman pada lingkungan akademik dan tidak terlalu rentan terhadap perilaku menunda-nunda. Gangguan *psychological well-being* dapat menjadi indikasi awal dari masalah emosional dan perilaku yang lebih parah, yang kemudian dapat berdampak pada performa akademik (Estika 2014).

Peneliti tertarik untuk menyelidiki korelasi dari *psychological well-being* dan prokrastinasi akademik, berdasarkan fenomena yang telah dilaporkan. Oleh sebab itu, judul penelitian ini adalah “Hubungan *Psychological well being* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Azwar (2021) menjelaskan penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan data numerik yang dianalisis secara statistik. Selanjutnya rancangan pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Sampel yang di ambil menggunakan teknik *proportional random sampling*. Menurut Sugiyono (2018), *proportional random sampling* adalah teknik yang digunakan pada saat populasi tidak homogen dan terstratifikasi secara proporsional. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel ini dengan

alasan agar terbentuk sampel yang representative dan jumlah subjek yang diambil dari setiap strata harus seimbang atau proporsional dengan jumlah subjek pada setiap strata (Arikunto, 2014).

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu *psychological well being* dan prokrastinasi. *Psychological well being* menggunakan skala yang disusun oleh Utami (2019) berjumlah 17 item yang telah diuji coba oleh peneliti dengan reabilitas sebesar 0,895 dan prokrastinasi akademik menggunakan skala yang disusun oleh Settia (2022) yang berjumlah 27 item yang telah diuji coba oleh peneliti dengan reabilitas sebesar 0,919.

Penelitian ini menggunakan kuisioner dalam bentuk google formulir dengan skala likert. Skala ini memiliki empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Alternatif jawaban tersebut akan diberi bobot 4,3,2,1 untuk pernyataan positif (*favorable*) dan pada pernyataan negative (*unfavorable*) diberi bobot 1,2,3,4. Teknik analisis data yang digunakan dalam uji hipotesis yaitu korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel *psychological well being*, mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi sebanyak 115 orang (42,6%). Sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik, mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah sebanyak 94 orang (34,8%).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Skala	Signifikansi (P)	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i> Prokrastinasi Akademik	0.063	Normal

Berdasarkan tabel1, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $> 0,05$ yaitu sebesar $0,063 > 0,05$ artinya data terdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Skala	Sig.Deviation From Linearity	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i> Prokrastinasi Akademik	0.173	Linear

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa sig. *Linearity* $< 0,05$ yaitu sebesar $0,00 < 0,05$ dan sig. *Deviation from linearity* $> 0,05$ sebesar $0,173 > 0,05$ artinya variabel berhubungan secara linier.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Product Moment Pearson

Skala	r	Sig.
<i>Psychological Well-Being</i> Prokrastinasi Akademik	-0,549	0,00

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi $r = -0,549$ dengan nilai $p=0.00$ ($p<0.05$) yang artinya terdapat hubungan antara variabel *psychological well being* dengan prokrastinasi akademik. Koefisien korelasi bernilai negatif yang menyatakan hubungan yang tidak searah. Dengan kata lain, semakin tinggi *psychological well being* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara prokrastinasi akademik dan kesejahteraan psikologis pada 270 penulis skripsi Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (p-value yang besarnya 0,000 dan koefisien korelasi yang besarnya -0,549) antara kedua variabel tersebut. Hubungan negatif

menunjukkan bahwa ketika *psychological well-being* meningkat, prokrastinasi akademik menurun, dan sebaliknya.

Prokrastinasi akademik menimbulkan dampak negatif seperti stres, depresi, dan kecemasan. Penundaan adalah strategi yang membawa kelegaan sementara dari pikiran-pikiran sulit atau menyedihkan yang terkait dengan suatu tugas yang akhirnya dapat menciptakan lebih banyak stres jika tugas dibiarkan tidak selesai. Pada akhirnya, hal ini dapat membuat orang yang suka menunda-nunda merasa lebih tertekan dengan penundaan yang mereka lakukan, dan berujung pada kritik diri, pikiran reaktif yang menghakimi, dan rasa malu yang memperparah siklus penundaan (Sirois Dan Tosti, 2012).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Karabacak Çelik (2023), yang menemukan adanya korelasi negatif antara penundaan akademis dan kesejahteraan psikologis. Sederhananya, tingkat penundaan akademis yang lebih besar dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih buruk. Hal ini memvalidasi korelasi timbal balik antara kedua faktor tersebut, di mana penurunan kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan peningkatan perilaku menunda-nunda akademik, dan sebaliknya. Dalam hal ini, individu yang selalu menunda tugas akan merasakan emosi negatif yang dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis karena penundaan akademik menimbulkan stres dan berpengaruh pada kesejahteraan individu. Hasil penelitian juga menekankan bahwa individu yang terus-menerus memikirkan tugas dan melakukan prokrastinasi akademik maka kecemasan dan stres akan meningkat dan kesejahteraan psikologis menurun.

Selain itu, hasil penelitian ini relevan dengan penelitian terdahulu oleh Muslihati (2014), yang memaparkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang tidak produktif dapat berdampak pada *psychological well-being* seseorang. Di sisi lain, tingkat *psychological well-being* yang tinggi dapat memotivasi individu untuk menjadi lebih produktif dalam bekerja. Perilaku prokrastinasi dapat menyebabkan individu terlambat mengumpulkan tugas, tidak terselesaikannya tugas dengan baik, hingga turunnya performa akademik (Duru dan Balkis, 2017). Hal ini akan berakibat pada prestasi akademik yang buruk yang 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*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum menunjukkan tingkat penundaan akademik yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa lebih mementingkan skripsi mereka dibandingkan dengan kegiatan lain dan berhasil mengatasi kecenderungan menunda-nunda akademik. Sebagian besar subjek juga mampu mengelola stress secara efektif dan memiliki tingkat motivasi yang tinggi sehingga mereka kurang rentan pada prokrastinasi.

Aspek melakukan penundaan dalam mengawali ataupun menuntaskan tugas yang ada dikategorikan rendah. Hal ini menandakan bahwa mayoritas mahasiswa akan segera memulai dan menyelesaikan skripsi mereka. Mereka memahami pentingnya menyelesaikan tugas dengan segera sebagai bentuk pertanggungjawaban, yang akan memberikan keuntungan bagi diri mereka sendiri.

Aspek lambat pada pengerjaan tugas, sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menandakan mayoritas mahasiswa memerlukan waktu yang sedikit lebih lama untuk mempersiapkan diri mengerjakan tugas namun tetap memperkirakan waktu yang tersedia untuk mengerjakan tugas. Seorang non-prokrastinator akan selalu memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki dan tidak melakukan hal-hal yang dapat menghambat pengerjaan tugas.

Aspek kesenjangan waktu dari perencanaan dan pekerjaan aktual tergolong rendah. Hal ini menandakan bahwa mayoritas mahasiswa mampu menyelesaikan tugas akademik dalam tenggat waktu yang ditetapkan. Seorang non-prokrastinator akan memiliki manajemen waktu yang baik untuk penyelesaian pekerjaan dan menetapkan tugas dalam prioritasnya.

Aspek melaksanakan kegiatan lain yang lebih menarik dibanding menuntaskan tugas yang wajib diselesaikan berada dalam kisaran sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memang mendedikasikan waktu untuk menyelesaikan skripsi mereka, tetapi mereka juga berpartisipasi dalam aktivitas lain yang menurut mereka lebih menyenangkan. Mereka sadar bahwa tugas adalah tanggung jawab namun menyeimbangkan akademik dengan aktivitas lain sebagai hiburan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa berada dalam kisaran tinggi. Dampak dari tingginya *psychological well-being* yaitu individu dapat berfungsi dengan positif dalam menjalankan tahapan perkembangannya. Ryff (1995) mengemukakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki tujuan hidup, mengaktualisasikan kemampuan mereka, meningkatkan hubungan interpersonal yang positif, dan secara terus menerus mengejar pertumbuhan pribadi.

Penerimaan diri berada pada tingkat sangat tinggi dalam hal kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa peserta penelitian mampu mengakui dan menerima keadaan mereka saat ini, mengakui kemampuan dan keterbatasan mereka, dan mengalami kepuasan dengan keberadaan mereka. Ryff (1995) menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan afirmasi diri, penerimaan diri yang utuh baik di masa sekarang maupun masa lalu, dan mempertahankan perspektif yang optimis dalam hidup mereka.

Tingkat hubungan positif bersama orang lain berada dalam kisaran sedang. Mayoritas partisipan penelitian memiliki hubungan sosial yang cukup baik tetapi tidak terlalu intim dan mendalam. Pada tingkat sedang, individu tetap merasa terhubung dan mendapat dukungan namun tingkat kesejahteraan psikologis tidak optimal seperti mereka yang berada pada tingkat tinggi. Individu dengan tingkat tinggi pada aspek ini akan mengalami kemudahan dan kepercayaan dalam interaksinya dengan orang lain. Mereka juga akan menunjukkan empati, kasih sayang, dan keintiman yang mendalam, serta menyadari pentingnya memberi dan menerima dalam sebuah hubungan (Ryff, 1995). Selain itu, individu yang tinggi pada aspek ini juga merasakan kepuasan hidup, motivasi, prestasi akademik, penyesuaian dan konsep diri yang baik, serta mampu beradaptasi dan bersosialisasi dalam lingkungan, sehingga hal itu dapat membuat individu sehat secara psikologis (Susanti dan Maryam, 2022).

Tingkat kemandirian/otonomi yang tergolong sangat tinggi memperlihatkan bahwa subjek penelitian memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri, menunjukkan tekad yang kuat, dan tidak memiliki ketergantungan dengan orang lain. Ryff (1995) mengemukakan bahwa orang yang memiliki rasa otonomi yang tinggi menunjukkan kemampuan untuk menentukan nasibnya sendiri, mengatur tindakannya, menunjukkan kemandirian, mengatasi pengaruh sosial, menilai nilai dirinya, dan menggunakan kebebasan pribadi dalam pengambilan keputusan.

Penguasaan lingkungan dan mencapai tujuan hidup berada pada kategori tinggi. Hal ini sebagai indikasi peserta penelitian memiliki kepekaan yang tinggi terhadap lingkungan mereka dan memiliki kemampuan untuk memahami dan beradaptasi dengan lingkungan mereka. Ryff (1995) menjelaskan individu dengan penguasaan lingkungan yang tinggi akan secara efektif mengelola dan meningkatkan lingkungan mereka, melakukan kontrol atas tindakan mereka di dalam lingkungan, memanfaatkan peluang, dan menghasilkan hasil yang selaras dengan keyakinan pribadi mereka. Mengenai tujuan hidup, individu yang memiliki skor tinggi akan paham arah dan tujuan hidup, yakin pada tujuan yang dipilih, dan selalu memiliki target hidup.

Tingkat pertumbuhan pribadi diklasifikasikan sebagai sangat tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian secara konsisten bekerja untuk mewujudkan potensi penuh mereka. Ryff (1995) menegaskan bahwa individu yang memiliki tingkat pertumbuhan pribadi yang tinggi memiliki rasa ingin maju yang terus menerus, menunjukkan penerimaan terhadap pengalaman baru, memiliki kesadaran akan potensi mereka dan kemampuan untuk mengaktualisasikannya, merasakan peningkatan dalam diri mereka dan perilaku mereka, dan menunjukkan tingkat refleksi diri yang tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dan uji hipotesis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang secara umum tergolong tinggi, prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang secara umum tergolong rendah, dan menurut hasil uji korelasi *product moment*, terdapat hubungan yang negatif antara *psychological well being* dengan prokrastinasi akademik.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah peneliti dapat menggunakan kriteria subjek seperti mahasiswa yang aktif berorganisasi dan mahasiswa yang bekerja. Selain itu, penelitian ini berfokus

pada hubungan antara *psychological well being* dengan prokrastinasi akademik sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari faktor lain selain *psychological well being*.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Azwar, S. (2021). Metode penelitian psikologi edisi ii. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Balkis, M. (2013). The relationship between academic procrastination and students' burnout. *Journal of Education*, 28(1), 68–78. <https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/21548>
- Binder Kelly. (2000). *Binder-Theeffectsofanacademicprocrastinationtreatment*.
- Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology: IJEP*, 6(2), 97-119.
- Estika, R. (2014). Penyusunan alat ukur student well-being untuk siswa sekolah menengah. Tesis. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 1–6.
- Franzen, J., Jermann, F., Ghisletta, P., Rudaz, S., Bondolfi, G., & Tran, N. T. (2021). Psychological distress and well-being among students of health disciplines: The importance of academic satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042151>
- Jayaraja, A. R., Tan, S. A., & Ramasamy, P. N. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 31(2).
- KARABACAK ÇELİK, A. (2023). The Mediating Role of Flow Experiences in the Relationship between Academic Procrastination and *Psychological well-being*. *Journal of Family Counseling and Education*, 8(2), 135–151. <https://doi.org/10.32568/jfce.1338068>
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 97–103. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/1120/1071>
- Muslihati. (2014). Nilai-nilai Psychological Well - Being dalam Budaya Madura dan Kontribusinya Pada Pengembangan Kesiapan Karier Remaja Menghadapi Bonusd demografi. *Jurnal Studi Sosial*, 6(2), 120–125.
- Pasaribu, M. X. N., Harlin, & Syofii, I. (2016). Analisis kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan teknik mesin Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 3(No 1), 24–28. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/ptm/article/download/5346/3630>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it - explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1068-1081.
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being* in adult life. *Current Direction in Psychological Science*, 4(4), 99-104
- Saman, A. (2017). Analysis of Student Academic Procrastination (Study on Students of the Department of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education). *Journal of*

Psychology Education and Counselling, 3(2), 55–62.

- Settia, R. A. (2022). *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Iain Palopo (Skripsi tidak diterbitkan)*. 1–123.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 237-248.
- Stefanus, J. D. (2016). *Hubungan Antara Psychological well-being dengan Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Tugas PR pada Siswa SMA* (p. 132).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, D. Y. (2019). *Hubungan Minat Olahraga dan Psychological well-being Terhadap Prokrastinasi Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Muntilan*. 1–120.
- Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology*, 49(3), 372–389. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00021>