

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN REFLEKSI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN

Jefferson Claude Chen Tanujaya¹, Yoanita Widjaja^{2*}

¹Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

²Medical Education Unit, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

[*Email Korespondensi: yoanitaw@fk.untar.ac.id]

Abstract: The Relationship Between Self-Reflection Ability and Academic Procrastination in Medical Students. *Academic procrastination is a problem that is often found in students. There are various forms of procrastination such as postponing doing tasks, starting something, or finishing something. The causes of academic procrastination can be based on laziness, choosing to do something more fun, or having a poor ability to manage time. This shows a lack of planning, setting, and achieving one's goals to regulate the learning process, which is known as self-regulation. One of the characteristics of a self-regulated learner is having the ability for self-reflection, which includes reviewing, evaluating, analyzing the experiences gained, and making plans about what can be done if you are in the same position. This can help students to avoid or reduce the procrastinations that have been done before. This study aims to determine the relationship between self-reflection ability and academic procrastination in students of the Faculty of Medicine, University of Tarumanagara academic stage. This study used a cross-sectional study and was conducting on 202 students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University. Data collection used a questionnaire in the form of g-form offline (on the spot) and analyzed using the chi-square statistical test. This research showed that there were 31 students (15.3%) who had limited self-reflection abilities, 133 students (65.8%) were sufficient, and a maximum of 38 students (18.8%). There were 31 students (15.3%) who had low levels of academic procrastination, moderate 134 people (66.3%), and high students who were 37 (18.3%). This finding statistically obtained a p-value of 0.00 so that it can be concluded that there is a relationship between self-reflection ability and academic procrastination in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University at the academic stage and has a prevalence ratio of 9.5.*

Keywords: *Academic Procrastination, Medical Students, Self-Reflection*

Abstrak : Hubungan Antara Kemampuan Refleksi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran. Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sering dijumpai pada mahasiswa. Terdapat macam-macam bentuk prokrastinasi seperti penundaan pengerjaan tugas, memulai sesuatu, maupun menyelesaikan sesuatu. Penyebab dari prokrastinasi akademik dapat didasari dengan rasa malas, memilih untuk melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan, maupun memiliki kemampuan yang buruk dalam mengatur waktu. Hal tersebut menunjukkan kurangnya dalam sebuah perencanaan, pengaturan dan pencapaian tujuan seseorang untuk mengatur proses belajar, yang disebut sebagai *self-regulation*. Salah satu ciri seorang *self regulated learner* adalah memiliki kemampuan untuk refleksi diri, yang mencakup mereview, mengevaluasi, menganalisis dari pengalaman-pengalaman yang didapat, dan membuat rencana mengenai hal apa yang dapat dilakukan jika berada diposisi yang sama. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk menghindari maupun mengurangi dari prokrastinasi-prokrastinasi yang sudah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik. Penelitian ini menggunakan studi *cross-sectional* dan dilakukan pada 202 mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk *g-form* secara *offline* (ditempat) dan dianalisa menggunakan uji statistik *chi-square*. Penelitian ini didapatkan hasil, mahasiswa yang memiliki kemampuan refleksi diri terbatas sebanyak 31 orang (15,3%), cukup 133 orang (65,8%), dan maksimal sebanyak 38 orang (18,8%). Pada mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah sebanyak 31 orang (15,3%), sedang 134 orang (66,3%), dan tinggi sebanyak 37 (18,3%). Temuan ini secara statistik didapatkan *p-value* sebesar 0,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik dan memiliki *prevalence ratio* sebesar 9,5.

Kata Kunci : Mahasiswa Kedokteran, Prokrastinasi Akademik, Refleksi Diri

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran mempunyai materi dan jadwal yang sangat padat, seperti pemaparan materi oleh dosen, pembelajaran mandiri, praktikum, skill lab, dan diskusi. Tidak sedikit orang yang kurang mampu untuk membagi waktu dan menetapkan prioritas dengan baik (Putri, 2018). Hal ini berdampak pada akademik mereka seperti tidak selesainya tugas, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, hingga mendapatkan nilai yang kurang memuaskan. Dalam psikologi hal ini dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik, yaitu seseorang dengan perilaku menunda yang berulang-ulang hingga menimbulkan perasaan tidak nyaman (Purwanto dan Natalya, 2019).

Dalam suatu penelitian pada mahasiswa kedokteran di Jakarta Barat, didapatkan sebesar 69,8% melakukan prokrastinasi sedang (Hidayanti dan Chris, 2022). Meskipun banyak dampak negatif yang dirasakan dari melakukan prokrastinasi tetapi masih banyak yang melakukannya. Hal ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kelelahan pada fisik ataupun mengantuk, cara mengajar dosen yang kurang baik, kurangnya motivasi, timbul rasa malas dalam diri, kurang mampu dalam mengatur waktu, mengerjakan tugas berdasarkan suasana hati, serta kurangnya kesadaran diri (refleksi diri) (Fauziah, 2015; Gunarya, 2011; Sari, 2019; Suhadianto dan Pratitis, 2020). Selain itu terdapat faktor eksternal seperti lingkungan, mahasiswa menganggap materi atau tugas sulit, tidak ada fasilitas yang memadai, waktu pengumpulan masih lama, adanya

kesibukan diluar akademik, mengandalkan teman, terjadinya penumpukan tugas, dan penggunaan hp untuk hal tidak penting (Fauziah, 2015; Suhadianto dan Pratitis, 2020). Pada penelitian lainnya yang dilakukan di Jakarta Barat didapatkan hasil sebesar 72,3% mahasiswa masuk kedalam kategori prokrastinasi sedang (Sitorius, 2022). Selain itu terdapat penelitian yang menunjukkan 57,36% mahasiswa masuk kedalam prokrastinasi sedang (Setiawan dan Faradina, 2018). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, sebagian besar mahasiswa cenderung masuk kedalam kategorisasi prokrastinasi akademik sedang, yang berarti mahasiswa tersebut kadang suka melakukan penundaan terhadap pengerjaan suatu tugas atau pekerjaan (Sitorius, 2022; Wicaksono, 2017).

Salah satu cara untuk menurunkan prokrastinasi akademik seseorang dapat menggunakan refleksi diri. Pada suatu penelitian, menunjukan hasil refleksi diri atau pelatihan muhasabah efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik (Siwi, 2020). Tetapi masih banyak mahasiswa yang memiliki kemampuan refleksi diri yang belum maksimal. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2019) mengenai tingkat refleksi diri pada mahasiswa kedokteran Angkatan 2015-2018, memiliki rata-rata terbanyak berada ditingkat sedang, dengan persentase 2015 (34,81%), 2016 (67,58%), 2017 (71,91%), dan 2018 (45,24%). Refleksi diri menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dari tingkat prokrastinasi akademik seseorang (Lisiswanti, 2019; Oktaviani, 2019; Rachmah, 2015; Wardani, 2018).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengetahui mengenai hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik.

METODE

Penelitian ini berupa penelitian analitik dengan desain potong lintang (*cross sectional*). Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada Maret 2023 sampai Mei 2023. Responden penelitian merupakan mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang terdiri dari empat

blok yang berbeda, dengan pengambilan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Seluruh mahasiswa terbagi menjadi beberapa kelompok, kemudian kelompok yang akan dijadikan responden dipilih secara acak menggunakan aplikasi oleh peneliti. Peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner melalui *g-form*. Responden yang terpilih akan dikumpulkan dalam satu ruangan dan peneliti akan menjelaskan mengenai garis besar penelitian dan bagaimana cara pengisian kuesioner. Peneliti menggunakan dua kuesioner yaitu, *Academic Procrastination Scale* dan *Reflection in Learning Scale*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah mahasiswa (%) N = 202
Jenis Kelamin	
Laki-laki	63 (31,2)
Perempuan	139 (68,8)
Umur	
Remaja	79 (39,1)
Dewasa	123 (60,9)
Blok Pembelajaran	
Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM)	70 (34,7)
Sistem Muskuloskeletal	58 (28,7)
Sistem Reproduksi	54 (26,7)
Kegawatdaruratan Medik (KGD)	20 (9,9)

Pada tabel 1 didapatkan hasil pengolahan data 202 responden didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 139 orang (68,8%) dan mayoritas sedang mengikuti blok Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) sebanyak 70 orang (34,7%).

Tabel 2. Tingkat Kemampuan Refleksi Diri

Variabel	Kemampuan Refleksi Diri			Total (%)
	Terbatas (%)	Cukup (%)	Maksimal (%)	
Tingkat	31 (15,3)	133 (65,8)	38 (18,8)	202 (100)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	9 (14,3)	42 (66,7)	12 (19)	63 (100)

Perempuan	22 (15,8)	91 (65,5)	26 (18,7)	139 (100)
Total	31 (15,3)	133 (56,8)	38 (18,8)	202 (100)
Umur				
Remaja	12 (15,2)	49 (62)	18 (22,8)	79 (100)
Dewasa	19 (15,4)	84 (68,3)	20 (16,3)	123 (100)
Total	31 (15,3)	133 (65,8)	38 (18,8)	202 (100)

Pada hasil tingkat kemampuan refleksi diri responden (tabel 2), menunjukkan sebesar 133 orang (65,8%) responden mayoritas mempunyai tingkat kemampuan refleksi diri cukup. Baik pada laki-laki maupun perempuan, paling banyak mempunyai tingkat kemampuan refleksi diri cukup, yaitu 42 orang (66,7%) responden laki-laki dan 91 orang (65,5%) responden perempuan. Selain itu, pada tabel 2 juga menunjukkan pada remaja maupun dewasa, paling banyak mempunyai tingkat kemampuan refleksi diri cukup, yaitu sebanyak 49 orang (62%) pada remaja dan 84 orang (68,3%) pada dewasa.

Tabel 3. Gambaran Prokrastinasi Akademik

Variabel	Tingkat Prokrastinasi Akademik			Total (%)
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	
Tingkat	31 (15,3)	134 (66,3)	37 (18,3)	202 (100)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	6 (9,5)	47 (74,6)	10 (15,9)	63 (100)
Perempuan	25 (25)	87 (62,6)	27 (19,4)	139 (100)
Total	31 (15,3)	134 (66,3)	37 (18,3)	202 (100)
Umur				
Remaja	11 (13,9)	57 (72,2)	11 (13,9)	79 (100)
Dewasa	20 (16,3)	77 (62,6)	26 (21,1)	123 (100)
Total	31 (15,3)	134 (66,3)	37 (18,3)	202 (100)
Blok Pembelajaran				
Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM)	12 (17,1)	50 (71,4)	8 (11,4)	70 (100)
Sistem Muskuloskeletal	12 (20,7)	35 (60,3)	11 (19)	58 (100)
Sistem Reproduksi	7 (13)	35 (64,8)	12 (22,2)	54 (100)
Kegawatdaruratan Medik (KGD)	0 (0)	14 (70)	6 (30)	20 (100)
Total	31 (15,3)	134 (66,3)	37 (18,3)	202 (100)

Pada tabel 3 menunjukkan 134 orang (66,3%), responden mayoritas mengalami prokrastinasi akademik sedang. Hasil penelitian menunjukkan pada laki-laki maupun perempuan, paling banyak mengalami prokrastinasi akademik sedang, yaitu sebanyak 47 orang (74,6%) responden laki-laki dan 87 orang (62,6%) responden

perempuan. Kemudian pada remaja maupun dewasa, paling banyak mengalami prokrastinasi akademik sedang, yaitu sebanyak 57 orang (72,2%) pada remaja dan 77 orang (62,6%) pada dewasa.

Lalu penelitian menunjukkan pada blok pembelajaran, paling sering mengalami prokrastinasi akademik

sedang, yaitu sebanyak 50 orang (71,4%) responden pada blok Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM), 35 orang (60,3%) responden pada blok Sistem Muskuloskeletal, 35 orang (64,8%) responden pada blok Sistem Reproduksi, dan 14 orang (70%) responden pada blok Kegawatdaruratan Medik (KGD). Pada tingkat prokrastinasi akademik tinggi, didapatkan peningkatan dari blok di semester awal (Ilmu Kesehatan

Masyarakat) sampai blok semester akhir (Kegawatdaruratan Medik) dengan persentase 11,4%, 19%, 22,2%, dan 30%. Pada tingkat prokrastinasi akademik rendah, didapatkan penurunan persentase dari blok Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) hingga blok Kegawatdaruratan Medik (KGD), dengan persentase 17,1%, 20,7%, 13%, 0% (tabel 3).

Tabel 4. Hubungan Kemampuan Refleksi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Tingkat Refleksi Diri	Tingkat Prokrastinasi Akademik			Total (%)	p-value	Prevalence Ratio
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)			
Terbatas	4 (12,9)	23 (74,2)	4 (12,9)	31 (100)	0,00	9,5
Cukup	13 (9,8)	89 (66,9)	31 (23,3)	133 (100)		
Maksimal	14 (36,8)	22 (57,9)	2 (5,3)	38 (100)		
Total	31 (15,3)	134 (66,3)	37 (18,3)	202 (100)		

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* 0,00. Hal ini memiliki arti adanya hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas

kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik. Selain itu pada penelitian ini memiliki *prevalence ratio* sebesar 9,5 (tabel 4).

PEMBAHASAN

Responden penelitian ini sebanyak 202 mahasiswa kedokteran tahap akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 139 orang (68,8%) dan sebagian besar responden berada pada blok Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) sebesar 70 orang (34,7%).

Berdasarkan distribusi tingkat kemampuan refleksi diri responden, sebagian besar responden mempunyai tingkat kemampuan refleksi diri cukup sebanyak 133 orang (65,8%), hal ini menunjukkan sebagian besar responden sudah mampu untuk melakukan refleksi diri secara sadar terkait dengan meninjau kembali, menganalisis, mengevaluasi, serta mengambil kesimpulan dari pembelajaran yang didapat (White dan Brooke, 2010). Hal ini berkaitan dengan motivasi dan fasilitas yang tersedia, pada seseorang yang memiliki motivasi selalu menginginkan

yang terbaik dalam pembelajarannya, sehingga untuk meningkatkan hal tersebut perlu dilakukannya refleksi diri. Begitu juga dengan fasilitas kampus yang berperan sebagai sarana penunjang dalam pembelajaran. Selain itu terdapat 31 orang (15,3%) mahasiswa yang memiliki tingkat kemampuan refleksi diri terbatas. Hal ini menunjukkan mahasiswa tersebut kurang dalam meninjau kembali, menganalisis, mengevaluasi, serta mengambil kesimpulan dari pembelajaran yang didapatkan. Pada seseorang yang mempunyai kemampuan refleksi diri terbatas dapat berkaitan dengan menurunnya motivasi, kemauan, serta disiplin dalam motivasi awal masing-masing (Puspita, 2023). Dengan ditingkatkannya hal-hal tersebut, dapat meningkatkan kesadaran dalam mengevaluasi diri agar menjadi lebih baik dan dapat mencapai tujuannya. Selain itu terdapat 38 orang (18,8%

yang memiliki tingkat kemampuan refleksi diri maksimal. Pada mahasiswa tersebut menandakan sudah mampu melakukan refleksi diri dengan baik dan benar disetiap kesempatan dan pembelajaran yang didapat (Puspita, 2023; Wardani, 2018; White dan Brooke, 2010).

Pada penelitian ini tingkat prokrastinasi akademik responden paling banyak berada ditingkat sedang, sebanyak 134 orang (66,3%). Pada tingkat rendah didapatkan sebesar 31 orang (15,3%) dan pada tingkat tinggi 37 orang (18,3%). Sebagian besar responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang, yang artinya masih melakukan penundaan tetapi tidak selalu. Hal-hal yang sering dilakukan oleh responden seperti menunda mengerjakan tugas hingga besok hari, teralihkan dengan hal-hal lain serta membuang waktu untuk hal yang kurang penting. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik responden seperti rendahnya motivasi yang dimiliki, materi yang sulit, kelelahan akibat aktivitas baik diluar maupun didalam kampus, mempunyai teman yang suka menunda, serta jadwal perkuliahan yang sangat padat (Ghufron, 2014; Hidayanti dan Chris, 2022). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Sitorius (2022) sebagian besar responden didapatkan pada prokrastinasi akademik tingkat sedang sebanyak 159 orang (72,3%). Selain itu penelitian yang dilakukan Setiawan (2018) menunjukkan sebagian besar terdapat 57,36% mahasiswa berada pada prokrastinasi akademik tingkat sedang. Hal ini memiliki arti responden kadang suka melakukan penundaan terhadap pengerjaan tugas ataupun pekerjaan (Wicaksono, 2017).

Pada penelitian ini, berdasarkan blok pembelajaran didapatkan sebagian besar prokrastinasi akademik tingkat sedang dengan total jumlah pada keempat blok sebesar 134 orang (66,3%). Sedangkan pada prokrastinasi akademik tingkat tinggi blok Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) didapatkan 8 orang (11,4%), pada blok Sistem Muskuloskeletal didapatkan 11 orang

(19%), pada blok Sistem Reproduksi 12 orang (22,2%), pada blok Kegawatdaruratan Medik (KGD) 6 orang (30%). Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kesulitan dan kompleks pembelajaran di suatu blok, maka akan semakin besar kemungkinan mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugasnya. Hal ini mungkin dapat berkaitan dengan jadwal yang sangat padat, materi yang lebih sulit, dan tanggung jawab yang lebih besar (Fauziah, 2015; Putri 2018). Pada prokrastinasi akademik tingkat rendah didapatkan 12 orang (17,1%) pada blok Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM), 12 orang (20,7%) pada blok Sistem Muskuloskeletal, 7 orang (13%) pada blok Sistem Reproduksi, dan 0 orang (0%) pada blok Kegawatdaruratan Medik (KGD). Hal ini menunjukkan terdapatnya penurunan persentase prokrastinasi akademik rendah dari blok semester awal (Ilmu Kesehatan Masyarakat) sampai blok semester akhir (Kegawatdaruratan Medik). Sehingga dapat disimpulkan sedikitnya mahasiswa yang jarang atau tidak melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik.

Dari hasil penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik (p -value 0.00). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik, dengan hasil *relative risk* 9,5 yang memiliki arti yaitu, responden yang memiliki kemampuan refleksi diri cukup-terbatas, mempunyai resiko 9,5 kali lebih besar untuk mengalami prokrastinasi akademik tinggi, dibandingkan dengan responden yang mempunyai kemampuan refleksi diri tinggi. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Putri (2020) mengenai efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik didapatkan ($P=0.00$), yang berarti adanya hubungan antara pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini, mengingat refleksi diri merupakan

bagian dari kemampuan regulasi diri, maka dapat disimpulkan secara tidak langsung bahwa terdapat hubungan antara refleksi diri dengan prokrastinasi akademik dari penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020).

KESIMPULAN

Didapatkan untuk proporsi kemampuan refleksi diri pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik sebanyak 31 (15,3%) pada tingkat refleksi diri terbatas, 133 (65,8%) pada tingkat refleksi diri cukup, dan 38 (18,8%) pada tingkat refleksi diri maksimal. Sedangkan untuk proporsi prokrastinasi akademik sebanyak 31 (15,3%) pada tingkat prokrastinasi akademik rendah, 134 (66,4%) pada tingkat prokrastinasi akademik sedang, dan 37 (18,3%) pada tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan *p-value* 0,00 yang memiliki arti adanya hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara tahap Akademik dengan *prevalence ratio* sebesar 9,5.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam Belajar. *QUALITY*, 2(1), 136-149.
- Gunarya, A. (2011). Teknik Menangani Prokrastinasi. *Diunduh dari <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/12,3456789,40>*.
- Hidayanti, D., & Chris, A. (2022). HUBUNGAN PROKRASTINASI DENGAN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA. *Ebers Papyrus*, 28(1), 11-19.
- Lestari, S. M. P. (2019). Perbedaan Tingkat Refleksi Diri Dalam Pembelajaran Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(4), 257-263.
- Lisiswanti, R. (2019). Peranan dosen pendidikan kedokteran: dari perspektif ilmu pendidikan kedokteran. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 3(1), 186-190.
- Oktaviani, N. (2019). Hubungan Antara Muhasabah dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan Studi Terhadap Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. *Skripsi, UIN Walisongo Semarang*.
- Purwanto, C. V., & Natalya, L. (2019). Tomorrow will always come, I am a last-minute person: Validation of the Active Procrastination Scale-Bahasa Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1), 46-58.
- Puspita, M. M. A. A. C. (2023). TINGKAT KEMAMPUAN REFLEKSI DIRI DALAM PEMBELAJARAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA. *Al-Iqra Medical Journal: Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 6(1), 32-35.
- Putri, E. T., Widyanta, M. N., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. R. A. D. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 46-54.
- Putri, P. M. (2018). Hubungan antara sikap terhadap beban tugas dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2).
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal psikologi*, 42(1), 61-77.

- Sari, A. P. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Lambat Dalam Penulisan Skripsi Di Fkip Universitas Sanata Dharma. *Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Univeritas Syiah Kuala. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah, 1(2)*, 20-36.
- Sitorus, T. R. (2022). Hubungan Smartphone Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat. *Wacana, 14(1)*, 57-70.
- Siwi, C. P., Ruhaena, L., & Nuryanti, L. (2020). *Pelatihan Muhasabah untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktivis* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang), 10(2)*, 204-223.
- Wardani NP., (2018) Refleksi diri dalam pendidikan kedokteran. Medical and health education development unit fakultas kedokteran universitas udayana.
- White, P., Laxton, J., & Brooke, R. (2010). Reflection: Importance, theory and practice. *BAA Newsletter, 48*.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal pembelajaran prospektif, 2(2)*.