

## Intensitas Menonton Drama Korea dan *Self-Criticism* pada Mahasiswa: Apakah Berkontribusi terhadap Prokrastinasi Akademik?

Chelsea Sandy Devianti<sup>1</sup>, Sahat Saragih<sup>2</sup>, Amanda Pasca Rini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

e-mail: [chelseasandydevianti@gmail.com](mailto:chelseasandydevianti@gmail.com)

### Abstrak

Negara memandang mahasiswa sebagai harapan bangsa karena ekspektasi tinggi terhadap potensi mereka, namun banyak mahasiswa justru menunda belajar dan penyelesaian tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Intensitas menonton seri drama Korea dan *Self-Criticism* dengan Prokrastinasi akademik mahasiswa Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Surabaya. Partisipan penelitian sebanyak 241 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif dan signifikan dari hubungan variabel intensitas menonton drama Korea dengan prokrastinasi akademik, dan *Self-Criticism* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menyimpulkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa muncul dari intens atau keseringan mahasiswa dalam menonton drama Korea dan kritik diri yang berlebihan. Implikasi hasil penelitian dapat digunakan sebagai panduan untuk mengurangi tingkat penundaan akademis yang tinggi dengan menginstruksikan mahasiswa untuk mengurangi kritik diri mereka dan intensitas mereka menonton drama Korea.

**Kata kunci:** *Prokrastinasi Akademik, Intensitas Menonton, Self-Criticism*

### Abstract

The country sees university students as the nation's hope due to the high expectations for their potential; however, many students tend to procrastinate in studying and completing their assignments. This study aimed to examine the relationship between the intensity of watching Korean drama series and self-criticism with academic procrastination among university students in Surabaya. A quantitative approach was used in this research. The population consisted of university students in Surabaya. A total of 241 participants were selected using *accidental sampling* techniques. The results show that there is a positive and significant correlation between the intensity of watching Korean dramas and academic procrastination, as well as between self-criticism and academic procrastination. The study concludes that academic procrastination behavior among students arises from frequent viewing of Korean dramas and excessive self-criticism. The implications of the findings can be used as a guideline to reduce high levels of academic delay by encouraging students to lower their self-criticism and decrease their Korean drama watching intensity.

**Keywords :** *Academic Procrastination, Viewing Intensity, Self-Criticism*

### PENDAHULUAN

Generasi muda suatu negara adalah pelajarnya. Pelajar dipandang sebagai sumber daya manusia yang mampu bersaing secara global. Memotivasi pelajar untuk mencapai potensi penuh mereka adalah prioritas utama kami. Kecenderungan untuk menunda melakukan sesuatu hingga nanti dikenal sebagai prokrastinasi, menurut Brown dan Holzman (1967). Kata Latin "*procrastinus*" (yang berarti "milik hari esok" dan "prokrastinasi") berarti "gerakan maju" dan "prokrastinasi". Kombinasi kedua istilah ini berarti menunda hingga hari berikutnya. Penelitian empiris telah menunjukkan bahwa penundaan menyebabkan harga diri yang buruk, masalah kesehatan, dan pemborosan waktu yang signifikan (Burns et al., 2002). Menunda penyelesaian tugas, baik sengaja maupun tidak sengaja, dikenal sebagai penundaan akademis. Menunda tugas, menunda

waktu belajar, dan gagal mengumpulkan tugas yang dialokasikan merupakan gejala penundaan akademis. Mahasiswa yang menunda mengerjakan pekerjaan rumah hingga menit terakhir menyebabkan kekacauan di kelas dengan datang terlambat ke kelas, mencetak hasil mereka, dan secara umum merusak pengalaman belajar bagi semua orang. Hal ini terbukti di kampus UNESA, tempat tujuh fakultas yang berbeda bekerja sama. Saat belajar untuk ujian dan tugas, mahasiswa mengadopsi SKS, atau strategi belajar semalam. Ketidakmampuan untuk menyediakan waktu yang cukup untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan rumah merupakan sumber ketidakpuasan mahasiswa yang umum. Selain itu, ada kalanya orang ragu untuk belajar untuk ujian. Kegiatan seperti mengunjungi mall, menghabiskan waktu bersama teman, menonton film, bermain gim, dll., merupakan bentuk hiburan yang mereka sukai (Rengganis & Muis, 2016). Dari 115 mahasiswa yang disurvei oleh Purnomo (2021), 51 (atau 44,34 persen) termasuk dalam kelompok prokrastinasi akademis, dengan skor berkisar antara 82 hingga 105.

Mahasiswa menunda mengerjakan pekerjaan rumah demi kegiatan yang lebih menyenangkan, seperti bermain gim video atau menonton film, untuk jangka waktu yang lebih lama. Setiap masyarakat dapat memperoleh apa yang mereka butuhkan, termasuk hiburan, karena saat ini sedang berada di era modernisasi. Saat ini, kita memiliki kemampuan untuk menonton aktivitas melalui situs web, berbagai aplikasi, atau YouTube. Berkembangnya budaya asing di Indonesia sangat mudah. Budaya populer, yang menggabungkan kesenangan dan hiburan, kemudian muncul (Reves, 2004). Teknologi yang berkembang sekarang tak memungkiri adanya pertukaran budaya dari berbagai negara melalui media informasi salah satunya adalah Korean Wave. Penyebaran budaya populer Korea ke seluruh dunia dikenal sebagai fenomena gelombang Korea. Korean Wave memberikan dampak signifikan dalam bidang budaya, ekonomi, dan pariwisata. Fenomena ini dapat mempengaruhi budaya lokal di negara lain, seperti Indonesia. Dengan adanya pertukaran budaya melalui media informasi seperti K-wave, teknologi yang berkembang sekarang memungkinkan adanya pertukaran budaya dari berbagai negara secara cepat dan luas (Supriyatman & Nugroho, 2019). Faktanya, banyak mahasiswa yang kesulitan membagi waktu antara hobi dan tugas sekolah. Tugas yang seharusnya diselesaikan segera telah ditangguhkan. Hal ini menyebabkan akademik prokrastinasi, yang berarti menunda pekerjaan. Saat ini, produk budaya populer Korea Selatan telah menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia.

Budaya Indonesia, khususnya budaya mahasiswa yang memodernisasi diri, dipengaruhi oleh maraknya drama populer. Pada tahun 2019, terdapat sekitar 99,32 juta pengagum gelombang Korea secara global, menurut KBS World Radio dan Korea Foundation, yang menerima dana dari Kementerian Luar Negeri Korea Selatan. Menurut Istanti (2019), serial drama Korea yang menarik menjadi populer di Indonesia pada awal hingga pertengahan tahun 2000-an, yang menandai dimulainya era baru budaya pop Korea. Menonton drama korea seringkali dianggap sebagai cara untuk menghilangkan tekanan akademik. Drama korea dapat menampilkan dunia fantasi, yang dapat memberikan kenyamanan sementara dan mengalihkan pikiran dari banyaknya tugas atau bisa disebut dengan penghindaran stress. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maulida F (2021) bahwa Menonton drama korea juga digunakan sebagai cara bagi beberapa individu untuk menghindari emosi negatif seperti kecemasan atau kebosanan karena tugas kuliah, hal ini menyebabkan penundaan dalam pekerjaan akademik.

Intensitas, menurut Azjen (1991) adalah usaha mengambil tindakan yang sama untuk mencapai kepuasan. Putri (2019) menuliskan Individu menunda pengerjaan tugasnya dikarenakan empat alasan sederhana yaitu kesulitan, memakan waktu, kurang pemahaman atau keterampilan, dan takut. Prokrastinator dapat mengalami berbagai efek negatif. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan mental orang yang prokrastinasi jika berlanjut. Situasi ini tidak menyenangkan bagi mahasiswa yang diharapkan dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Di universitas, mahasiswa diharuskan untuk meningkatkan kemampuan mereka melalui tugas-tugas yang dievaluasi oleh orang lain. Jika hasil tugas tidak memenuhi standar atau mendapat nilai buruk, mahasiswa cenderung memberi kritik diri yang terlalu kritis (Tarmizi, Navissa, Dian, Rahma, & Retno, 2019). Ketika hasil belajar atau kinerja mahasiswa tidak memenuhi ekspektasi, muncul keraguan dalam diri, yang menyebabkan mereka mengevaluasi diri mereka sendiri. Fungsi

evaluasi akan menjadi masalah ketika diri sendiri merasa lebih mengganggu dan mengkhawatirkan (Gilbert & Irons, 2004). Self-criticism dapat muncul dari evaluasi diri yang salah.

Mahasiswa percaya bahwa pekerjaan sosial atau komunitas mereka memiliki sikap negatif terhadap masalah kesehatan mental, dan mereka mengaitkan harga diri yang rendah dengan kurangnya rasa kasih sayang dan kritik diri (Koteral & Maughan, 2020). Sebagai akibat dari tekanan untuk memenuhi harapan, mereka juga cukup keras pada diri mereka sendiri. Kecemasan dan ketakutan akan kegagalan adalah hasil dari kritik diri yang berlebihan, yang memungkinkan perfeksionis untuk menunda-nunda (Angela, 2020). Fakta bahwa mahasiswa yang menderita kritik diri yang berlebihan diyakini membutuhkan terapi yang berfokus pada mengatasi masalah ini adalah bukti betapa parahnya situasi tersebut (Rozantel, Forsstrom, Hussoon, & Klingsieck, 2022). Akan menarik untuk menyelidiki lebih jauh masalah prokrastinasi akademis yang dialami oleh mahasiswa di Kota Surabaya sebagai akibat dari kritik diri mereka dan intens dalam serial drama Korea. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori prokrastinasi akademik dari Tuckman (dalam Vitalonary, 2022), intensitas menonton dari Soekadji (dalam Asmara, 2019), *self-criticism* dari Gilbert (dalam Altiany N, 2019). Tujuan peneliti mengangkat topik mengenai prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa di Kota Surabaya adalah untuk mengungkap kaitan antara intensitas menonton drama Korea dengan kecenderungan mereka dalam bersikap kritis terhadap diri sendiri.

## METODE

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif korelasional, dengan instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data dan memeriksa populasi dan sampel khusus. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Surabaya yang sering menunda belajar atau menyelesaikan tugas, oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki apakah ada korelasi antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk menonton drama Korea dan tingkat kritik diri mereka sendiri. Sebanyak 273.229 mahasiswa menyebut Surabaya sebagai rumah, menurut data yang dihimpun oleh Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur (Negara & Swasta), yang merupakan bagian dari Kementerian Riset, Teknologi, Pendidikan, dan Kebudayaan untuk tahun 2021 dan 2022. Dengan margin of error 10%, ukuran sampel untuk penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin. Penelitian dengan ukuran sampel yang besar sering menggunakan rumus Slovin, yang pertama kali digunakan oleh Slovin pada tahun 1960. Rumus ini diperlukan untuk mendapatkan sampel yang sangat kecil yang dapat mencerminkan populasi secara keseluruhan. Dengan menggunakan persamaan ini:

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{273229}{1 + 273229(0,1)^2}$$

$$n = 241,4 \text{ atau dibulatkan menjadi } 241 \text{ mahasiswa.}$$

Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan 241 mahasiswa di Surabaya, yang terdaftar secara online melalui Google form. Untuk menentukan subjek penelitian, teknik sampling non-probability dengan sampling tidak sengaja digunakan. Dengan kata lain, temuan sampel merupakan indikasi dari keseluruhan populasi karena setiap individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Sangat penting untuk memastikan bahwa sampel yang diambil dari populasi benar-benar mencerminkan populasi tersebut (Sugiyono, 2012). Semua partisipan harus merupakan mahasiswa Surabaya saat ini atau sebelumnya yang memiliki minat atau ketertarikan pada drama Korea agar dapat berpartisipasi dalam penelitian ini. . Selama penelitian, program berikut digunakan: Microsoft Excel 2411, IBM SPSS Statistics 25 untuk Windows. Masing-masing variabel X pada penelitian ini yaitu intensitas menonton drama korea dan *self-criticism* diuji dengan variabel Y yaitu prokrastinasi akademik

Variabel	Sig.	Keterangan
Intensitas Menonton Drama Korea – Prokrastinasi Akademik	0,816	Linear
<i>Self-Criticism – Prokrastinasi Akademik</i>	0,105	Linear

Berdasarkan output di atas, Suatu hubungan antar variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Uji linieritas digunakan untuk menentukan apakah ada koreasi antara variabel independent dan variabel dependen. Hasil uji linearitas hubungan antara variabel Intensitas Menonton Drama Korea dengan Prokrastinasi Akademik diperoleh signifikansi sebesar 0,816 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel Intensitas Menonton Drama Korea dan Prokrastinasi Akademik bersifat linear. Adapun hasil uji linearitas hubungan antara variabel Self Criticism dengan Prokrastinasi Akademik diperoleh signifikansi sebesar 0,105 ( $p > 0,005$ ), sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel Self Criticism dengan Prokrastinasi Akademik bersifat linear.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berupaya memahami hubungan antara penundaan akademik mahasiswa di Surabaya dan intensitas mereka menonton drama Korea dan terlibat dalam kritik diri. Penundaan akademik dapat didefinisikan sebagai menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan lain yang secara langsung relevan dengan studi seseorang (Husetiya, 2010). Hal ini terjadi ketika seorang mahasiswa memilih untuk terlibat dalam kegiatan yang kurang produktif tetapi lebih menyenangkan daripada menyelesaikan kuliah mereka. Mahasiswa yang menunda pekerjaan sekolah mereka hingga menit terakhir sering kali berakhir dengan nilai rata-rata yang lebih rendah dari yang diharapkan. Lebih jauh, masalah kesehatan mental termasuk stres dan kekhawatiran, terutama pada hari-hari menjelang batas waktu, dipengaruhi oleh penundaan.

Hasil uji deskriptif yang dilakukan pada 241 orang menunjukkan nilai variabel Prokrastinasi Akademik ( $M=115,26$ ;  $SD=11,87$ ;  $Min=15$ ;  $Max=104$ ), Intensitas Menonton Serial Drama Korea ( $M=124,01$ ;  $SD=14,19$ ;  $Min=17$ ;  $Max=111$ ), dan Self-Criticism ( $M=82,63$ ;  $SD=9,03$ ;  $Min=16$ ;  $Max=96$ ). Jumlah partisipan relatif seimbang berdasarkan jenis kelamin, dengan 103 partisipan (42,7%) laki-laki dan 138 partisipan (57,3%) perempuan. Satu partisipan (0,41%) berusia 25 tahun, 3 partisipan (1,24%) berusia 24 tahun, 48 partisipan (19,92%) berusia 23 tahun, dan 62 partisipan (25,73%) berusia 22 tahun, sebanyak 57 orang partisipan (23,65%) berusia 20 tahun, dan 3 orang partisipan (1,24%) berusia di 19 tahun. Sebanyak 127 orang partisipan (57,70%) berasal dari perguruan tinggi swasta di Surabaya dan sebanyak 114 orang partisipan (47,30%) berasal dari perguruan tinggi negeri di Surabaya. Berdasarkan semester yang ditempuh partisipan, sebanyak 4 orang partisipan (1,66%) berada di semester 1, sebanyak 58 orang partisipan (24,07%) berada di semester 3, sebanyak 74 orang partisipan (30,71%) berada di semester 5, sebanyak 102 orang partisipan (42,32%) berada di semester 7, dan sebanyak 3 orang partisipan (1,24%) berada di semester 9. Data dalam penelitian ini mengikuti distribusi normal, dan uji linearitas tidak menemukan bukti multikolinearitas atau heteroskedastisitas; meskipun demikian, temuan menunjukkan adanya hubungan linear. Anda juga dapat melihat seberapa besar setiap variabel independen memengaruhi variabel yang diamati sekaligus menggunakan skor R-kuadrat yang keluar dari uji koefisien determinasi. Berdasarkan hasil uji koefisien determinan, kita dapat melihat bahwa prokrastinasi akademik (Y) dipengaruhi oleh intensitas menonton drama Korea (X1) dan kritik diri (X2), dua variabel independen. Nilai R-Kuadrat adalah 22,9%, yang lemah, menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki efek gabungan sebesar 22,9% pada prokrastinasi akademik.

Penelitian ini tidak memperhitungkan semua faktor yang mungkin, yang mungkin menjelaskan 77,1% sisanya. Selain itu, penulis memeriksa korelasi simultan antara variabel dependen dan independen dengan menggunakan uji simultan. Hasil uji simultan dengan menggunakan uji F pada variabel kritik diri (X2) dan intensitas menonton drama Korea (X1) menunjukkan nilai F sebesar 35,421 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Jadi, H1 diterima. Ketika satu variabel bebas (X) dibandingkan dengan satu variabel terikat (Y), uji korelasi parsial digunakan untuk memastikan apakah hubungan tersebut bersifat parsial atau independen. Nilai t-

skornya adalah 5,733, dan tingkat signifikansinya adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa jumlah kelelahan akademis berkorelasi positif dengan jumlah waktu yang dihabiskan untuk menonton serial drama Korea. Akibatnya, kita dapat menerima H2 ketika intensitas menonton drama Korea turun dan menemukan bahwa prokrastinasi akademis tumbuh seiring dengan meningkatnya intensitas menonton drama ini. Prokrastinasi akademis berkorelasi positif dengan kritik diri, menurut uji korelasi parsial, yang menghasilkan skor  $t$  sebesar 4,248 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tumbuh seiring dengan kritik diri dan sebaliknya. H3 dapat diterima ketika prokrastinasi berkurang seiring dengan kritik diri.

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa di Surabaya yang menonton drama Korea lebih intens cenderung menunda-nunda akademis mereka dan lebih cenderung mengkritik diri sendiri. Jadi, kami menerima hipotesis pertama, yang mengatakan bahwa mahasiswa di Surabaya yang banyak menonton drama Korea lebih cenderung menunda-nunda pekerjaan sekolah mereka. Penundaan akademis berkorelasi dengan tingkat kritik diri yang lebih rendah dan menonton drama Korea yang kurang intens, menurut hasil ini. Penundaan akademis dapat dibalik dengan mengurangi tingkat kritik diri dan menonton drama Korea. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang banyak menonton drama Korea dan sangat keras pada diri mereka sendiri cenderung menunda mengerjakan pekerjaan rumah mereka. Mahasiswa cenderung tidak menunda-nunda pekerjaan sekolah mereka jika mereka mampu mengendalikan tontonan drama Korea dan menahan diri untuk tidak terlalu keras pada diri mereka sendiri. Menurut hipotesis Solomon dan Rothblum (2013) tentang penundaan akademis, mahasiswa yang menunda sesuatu hingga menit terakhir tidak melakukan apa pun atau terlibat dalam kegiatan yang tidak ada gunanya seperti menonton televisi alih-alih mengerjakan tugas mereka. Jadi, mereka akhirnya tidak menyelesaikan tugas mereka tepat waktu.

Peneliti menemukan nilai R-Square yang agak rendah sebesar 22,9% ketika membandingkan tiga variabel—intensitas peserta menonton serial drama Korea ( $X_1$ ), kritik diri ( $X_2$ ), dan penundaan akademis ( $Y$ ). Hal ini menunjukkan peningkatan 22,9% dalam penundaan akademik ketika kritik diri dan intensitas menonton serial drama Korea dipertimbangkan bersama-sama. Faktor-faktor lain yang tidak dibahas di sini mungkin menjelaskan 77,1% sisanya. Penulis studi ini tidak pernah mengutip karya sebelumnya yang mungkin telah menginformasikan kesimpulan mereka. Karena kurangnya referensi yang relevan dari literatur sebelumnya, studi ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu kelemahannya adalah tidak ada penelitian sebelumnya yang menggabungkan ketiga faktor yang digunakan dalam studi ini. Tidak adanya karakteristik penundaan akademik, baik melalui korelasi atau cara lain, membedakan penelitian ini dari yang lain. Karena batasan ini, tidak ada kutipan untuk membandingkan temuan studi dengan penelitian lain.

## **SIMPULAN**

Mengetahui berapa banyak waktu yang dihabiskan orang untuk menonton drama Korea, seberapa sering mereka mengkritik diri mereka sendiri, dan seberapa lama mereka menunda mengerjakan tugas adalah tujuan utama penelitian ini. 241 mahasiswa dari universitas negeri dan swasta di Surabaya berpartisipasi dalam penelitian ini. Pendekatan ini bersifat kuantitatif. Kesimpulan penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan untuk mengurangi tingkat penundaan akademis yang tinggi dengan menginstruksikan mahasiswa untuk mengurangi kritik diri mereka dan intensitas mereka menonton drama Korea.

Disarankan agar penelitian selanjutnya memanfaatkan penelitian ini untuk memberikan kontribusi teoritis dan kemajuan dalam bidang psikologi. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian untuk menemukan metode eksperimen untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Selain itu, alat ukur dan metode baru-baru ini, seperti metode kualitatif, dapat digunakan untuk mendapatkan data yang lebih eksploratif tentang fenomena prokrastinasi akademik dan self-criticism.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abdun Vyandri, S. (2018). Pengaruh Neurotisme Dan Self-Criticism Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Santri Ma Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya.

- Ahmad, H. (2019). Hubungan Intensitas Menonton Tayangan Acara Memasak Di Televisi Terhadap Pengetahuan Bidang Boga Pada Siswa Kelas Xii Jasa Boga Smk Negeri 6 Yogyakarta.
- Akilla, N. (2021). Hubungan Intensitas Menonton Drama Korea Dengan Perilaku Keagamaan Mahasiswi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Altiany, N. (2019). Pengaruh Konsep Diri, Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Terhadap Self-Criticism Mahasiswa Fase Remaja Akhir.
- Arviana Istanti, N. (2019). INTENSITAS MENONTON TAYANGAN DRAMA KOREA DAN KEBAHAGIAAN MAHASISWA.
- Asmara, E. C. J. (2019). Hubungan Intensitas Menonton Vidio Porno Dengan Kecenderungan Melakukan Pelecehan Seksual Pada Remaja Laki-laki.
- Bella Diana, P. (2020). Pengaruh Self-Criticism Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.
- Bunga Firdaus, A., Paramita Nurhuda, S., & Artikel, S. (2022). The Relationship Between The Intensity Of Watching Korean Dramas With The Attitude Of Academic Procrastination. In *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 19). <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Bunga Firdaus, A., Paramita Nurhuda, S., & Wahyunengsih. (2022). Hubungan Antara Intensitas Menonton Video Korea Dramas Dengan Sikap Prokrastinasi Akademik. <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Ghozali, Imam. 2012. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 20". Semarang : UNDIP.
- Handoko, N. R. H., & Goretti Adiyanti, M. (2022). Perbedaan Kritik Diri ditinjau dari Usia dan Jenis Kelamin pada Teman Tuli (Vol. 4).
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157.
- Löw, A. C., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 75). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101808>
- Maria Astrid Cahyangingrum, D., Rahmawati, A., Thuba Septa Priyanggarsi, A., & Kunci, K. (2023). Intensitas Menonton Drama Korea dan Citra Diri Remaja Pengguna Media Sosial. In *Seminar Nasional Sistem Informasi*.
- Maulida, F. (2021). Hubungan Antara Intensitas Menonton Seri Drama Korea dan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mulyono, A. D. (2012). Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa: Studi kasus pada mahasiswa IAIN Sunan Ampel. Skripsi. Surabaya : IAIN Sunan Ampel Surabaya
- Nabella Indra Putry Sukmawaty, & Dyah Ayu Retnowati. (2023). The effect of self criticism on one's psychological state: A literature review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 20(2), 1050–1054. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2023.20.2.2373>
- Natallya, D. F. (2023). Hubungan antara Stres Kerja dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pekerja.
- Nuansa Ainurrizki, A., & Agus Setiawati, F. (2023). *Acta Psychologia Self-Criticism dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta* (Vol. 05, Issue 01).
- Nugraha, G. (2021). Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau.
- Nur Baiti, L. (2021). Hubungan Antara Intensitas Menonton Drama Korea Dengan Suasana Hati Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Nur Baiti, L., & Ufieta Syafitri, D. (2021). Dipresentasikan dalam *Seminar Nasional dan Call for Paper "Penguatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi* (Vol. 3).
- Oktaviana Cahyanti, R. (2020). Hubungan Self Control Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.
- Prasanti, R. P., Ade, J., & Dewi, I. N. (2020). Dampak Drama Korea (Korean Wave) terhadap Pendidikan Remaja. In *Lectura: Jurnal Pendidikan* (Vol. 11, Issue 2).

- Rahmatika Dewi, A. (2023). Hubungan Antara Intensitas Menonton Dan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau.
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran Kritik Diri (Self Criticism) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 185. <https://doi.org/10.29210/176700>
- Rengganis, Yuyun N., & Dr Tamsil Muis. (2019). Prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Teknik UNESA. *Bimbingan dan Konseling*, Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Reyhan Widana, T., & Herika Hermanu, D. (2021). Faktor Menonton Drama Korea Melalui Media Online (Web) Pada Remaja Putri. 4(2). <http://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ganaya>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3, 55–62.
- Sri Wahyuni, I. (2018). Pengaruh Intensitas Menonton Tayangan Drama Korea Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswi Man 2 Model Banjarmasin.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination : A meta-analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological*, 133(1), 65-94.
- Suryani Suryani, Afrinaldi Afrinaldi, Hidayani Syam, & Muhiddinur Kamal. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik Siswa MTsN 2 Bukittinggi. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(1), 01–05. <https://doi.org/10.56444/soshumdik.v3i1.1382>
- Thalib, T., Fakhrunnisak, D., Tarmizi, T., Navissa, A., Dian, F., Rahma, F., & Retno, A. (2019). Self-Criticism <https://www.researchgate.net/publication/338111463> Scale.
- Uraian, N., Heriyati, N., & Aulia, N. (2019). Hubungan Intensitas Menonton Drama Korea Romantis dengan Kecenderungan Cinderella Complex di Kalangan Penggemarnya.
- Wenzel, A. (2017). Self-Criticism and Dependency. In *The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483365817.n1208>
- Wicaksono, L. (2017). PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. In *Jurnal Pembelajaran Prospektif* [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com) (Vol. 2, Issue 2).
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., Patterson, B., & Kaslow, N. J. (2019). Self-Criticism and Depressive Symptoms: Mediating Role of Self-Compassion. *Omega (United States)*, 80(2), 202–223. <https://doi.org/10.1177/0030222817729609>