

PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK

¹Yulia Saputri, ²Rahma Sari Putri Tambunan, ³Nuraisah Rizki Syahputri, ⁴Wahidah Fitriani

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar
nuraisahrizksyahputri@gmail.com

Abstract: *This study aims to determine the procrastination behavior carried out by students. This research method is qualitative with a literature study design using the Systematic Literature Review (SLR) method which aims to draw conclusions from various research results related to procrastination behavior in students. The results of this study are that there are several internal and external factors that cause academic procrastination behavior in students, including: low self-efficacy, lack of self-regulation, poor time management, academic stress, perceived behavioral control, poor parenting styles, and also digital distractions (smartphone addiction). Academic procrastination is a procrastination behavior that often occurs in schools and universities which has a negative impact on student performance. Academic procrastination experienced by adolescents if not identified and attempted to be overcome will have a negative impact on students. Academic procrastination results in a lot of wasted time, neglected tasks and when completed the results are not optimal.*

Keywords: *Procrastination, Self-Efficacy, Self-Regulation, Time Management, Academic Stress*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh peserta didik. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan desain studi literatur menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk menarik kesimpulan dari berbagai hasil penelitian terkait perilaku prokrastinasi pada peserta didik. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, diantaranya: efikasi diri yang rendah, kurangnya regulasi diri, manajemen waktu yang buruk, stres akademik, kontrol perilaku yang dirasakan, gaya pengasuhan orang tua yang kurang baik, dan juga distraksi digital (kecanduan smartphone). prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang sering terjadi di sekolah dan di Universitas yang mengakibatkan hal negatif pada kinerja siswa. Prokrastinasi Akademik yang dialami remaja jika tidak diidentifikasi dan berusaha diatasi akan berdampak negatif bagi peserta didik. Prokrastinasi Akademik berakibat pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Kata kunci: Prokrastinasi, Efikasi Diri, Regulasi Diri, Manajemen Waktu, Stress Akademik

PENDAHULUAN

Peserta didik dihadapkan pada berbagai tanggung jawab dan tuntutan yang harus diselesaikan tepat waktu. Meski begitu, tidak jarang peserta didik mengulur untuk mengerjakan tugas dan tanggung jawab hingga melewati batas yang ditentukan, perilaku ini disebut dengan prokrastinasi. Peserta didik baik yang berada ditingkat siswa maupun

mahasiswa melakukan perilaku ini disebabkan dengan berbagai alasan yang mendasarinya seperti banyaknya tekanan, tingkat kesulitan tugas, lingkungan sosial yang tidak mendukung dan lain sebagainya. Perilaku ini merupakan masalah psikologis yang cenderung melakukan hal-hal disenangi pelaku daripada melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya sebagai peserta didik.

Prokrastinasi pertama kali diperkenalkan oleh ferrari yang mengatakan bahwa perilaku ini adalah perilaku menunda-nunda melakukan tugas dan pekrjaannya (Sari et al., 2024). Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda yang dilakukan oleh peserta didik untuk melakukan dan mengerjakan tugas akademiknya. Pelaku prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator, perilaku ini memang tidak merugikan orang lain tetapi merugikan dan berdampak pada pelaku itu sendiri. Prokrastinasi dilakukan dalam waktu yang singkat dan terkadang juga dilakukan dalam kurun waktu yang lama dan menggantikannya dengan kegiatan yang lebih menyenangkan dan selalu mempunyai alasan untuk membenarkan perilakunya (Wicaksono, 2017).

Faktor penyebab prokrastinasi meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *self efficacy* yang rendah, tidak memahami tugas, perfeksionis, kecemasan, *burnout*, emosi yang tidak stabil, manajemen waktu yang buruk dan kesehatan fisik dan mental. Sementara faktor eksternal meliputi adanya tekanan dari lingkungan, tugas yang beragam dan memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, lingkungan teman sebaya, pola asuh orang tua (Sri et al., 2024). Prokrastinasi juga diakibat oleh kadaan fisik yang tidak baik, dan kondisi psikologis yang tidak baik. Peserta didik yang mengalami kondisi fisik dan psikologis yang tidak baik cenderung melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Pola asuh orang tua, kurangnya pengawasan dilingkungan keluarga dan sekolah juga

menjadi penyebab prokrastinasi. Selanjutnya prokrastinasi juga disebabkan oleh kesulitan dalam mengatur waktu, motivasi internal yang rendah dan takut akan kegagalan (Nabila, 2023).

Prokrastinasi dilakukan dengan sengaja maupun tidak sengaja akan membawa dampak buruk bagi prokrastinator seperti tugas terabaikan, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, buruknya kualitas tugas hingga pada penurunan prestasi akademik (Husain et al., 2023). Prokrastinator sering kali menyadari bahwa mereka sedang melakukan prokrastinasi, namun mereka tetap menangguhkan tugas dan kewajiban akademiknya, perilaku juga mengakibatkan perasaan yang tidak tenang, gelisah dan menyesal. Meski mengakibatkan perasaan menyesal, prokrastinator tanpa sadar melakukan perbuatan ini secara kompulsif atau berulang-ulang (Suhadianto & Pratitis, 2020).

Aspek umum prokrastinator melakukan prokrastinasi adalah menghindari tugas yang sulit. Pada perilaku ini, pelaku bukan tidak mengerjakan tugas tetapi menunda mengerjakannya untuk melakukan kegiatan yang lain (Astuti et al., 2021). Perilaku prokrastinasi dapat diukur dengan empat aspek, yaitu (1) menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana mengerjakan dengan pelaksanaan pengerjaan tugas dan (4) melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan (Ferrari., 1995). Sebagai dari akibatnya pelaku sering kali mulai melakukan tugas yang

dipandanginya sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan dengan sistem kebut semalam (SKS), prokrastinator menyatakan bahwa alasan mereka melakukan hal tersebut adalah karena aspek kognitif mereka akan berjalan lebih cepat daripada biasanya dalam mengelola tugas, tentu saja hal ini sangat tidak dianjurkan karena tugas dikerjakan dengan terburu-buru dan yang penting siap dan dapat mengurangi kualitas dari tugas yang dikerjakan.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengidentifikasi perilaku prokrastinasi diakibatkan oleh adanya kecanduan bermain smartphone. Kecanduan ini mengakibatkan siswa terlambat mengumpulkan tugas, manajemen waktu yang buruk dan ketidaksesuaian rencana dalam pengerjaan tugas (Khoiriyah et al., 2022). Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan di Spanyol bahwa semakin tinggi kecanduan seseorang terhadap internet maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi seseorang meski begitu internet tidak hanya membawa dampak negatif terhadap perilaku prokrastinasi tetapi juga menjadi media untuk mengerjakan tugas pada mahasiswa (Su, 2022). Penelitian diatas menunjukkan bahwa prokrastinasi dialihkan dengan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti bermain smartphone dan internet.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perilaku prokrastinasi pada prokrastinator dan fakto-faktor penyebabnya pada penelitian-penelitian ilmiah yang dilakukan terdahulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi literatur untuk

memperkaya literatur disiplin ilmu konseling dan psikologi dalam memahami perilaku prokrastinasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Lyterature Review (SLR) yang bertujuan untuk menarik kesimpulan dari berbagai hasil penelitian terkait perilaku prokrastinasi pada peserta didik. Menurut Perry dan Hammond (2016) metode SLR dilakukan dengan menggunakan metode penelitian dan pencarian artikel secara sistematis. Metode ini juga memiliki kriteria yang jelas mengenai artiel mana yang akan dimasukkan, sehingga dapat meminimalkan terjadinya bias atau penyimpangan.

Dua tahapan dalam SLR yaitu mencakup: (1) perumusan pertanyaan penelitian, (2) topik yang diangkat dalam penelitian ini adalah upaya memahami perilaku prokrastiinasi pada peserta didik mellaui pendekatan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah prokrastination, student prockrastination, academic procrastination. Kata-kata pencarian ini digunakan untuk menelusuri artikel pada data google scoolar, semantic scoolar, sinta kemendikbud. Adapun rumusan pertanyaan penelitian yang dikembangkan yaitu:

RQ1 : faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi pada peserta didik berdasarkan studi empiris?

RQ2 : Bagaimana dampak dari perilaku prokrastinasi pada peserta didik berdasarkan studi empiris?

Peneliti menetapkan batasan kajian ini sesuai dengan inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi seperti (1) jurnal membahas prokrastinasi, (2) subjek penelitian adalah siswa dan mahasiswa, (3) jenis penelitian mencakup kualitatif dan kuantitatif dan (4) penelitian dilakukan dalam kurun waktu 2019-2024. Sementara itu kriteria eksklusi meliputi: (1) jurnal yang membahas prokrastinasi diluar konteks pendidikan, (2) artikel berupa review, laporan, buku, literatur review atau penelitian yang tidak menjelaskan metod secara jelas.

HASIL

Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
The Role of Self Efficay on Academic Procrastinati on among University Student	Purnomo, Susanto & Oktavianis a (2024)	Untuk mengetahui i sejauh mana efikasi diri mahasiswa berperan terhadap tingkat prokrastin asi akademik dalam mengerjakan tugas perkuliaha n	Kuantitatif non eksperimen dengan analisis regresi sederhana	Hasil penelitian menunjukk an bahwa efikasi diri (<i>self efficacy</i>) dan prokrastina si memiliki hubungan negatif, yang berarti jika efikasi ditingkatka n maka prokrastina si pada mahasiswa menurun dan sebaliknya. Variabel efikasi memberika n sumbangan efektif sebesar 23,2% terhadap variabel prokrastina si yang berarti
The Relationship of Self	Desi Saputri, Asmidir	Untuk melihat	Kuantitatif dengan pendekatan	Regulasi diri siswa secara

efikasi diri bukan hal yang paling krusial dalam mempengaruhi ruhi prokrastina si dan ada 76,8% faktor lainnya. dan dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin rendah kecenderun gan untuk melakukan prokrastina si. Sehingga untuk menurunka n prokrastina si akademik dibutuhkan untuk pengemban gan startegi dan fokus untuk meningkat kan self efikasi. Karena kepercayaan yang kuat akan kemampua n akan meningkat kan kesuksesan dalam melaksana kan berbagai macam tugas, baik di perkuliaha n, di sekolah, organisasi maupun di pekerjaan.

Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil	Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
Regulation with Academic Procrastination of Students	Ilyas, Zadrian Ardi (2020)	pokrastinasi akademik dan regulasi diri siswa serta untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 5 Padang	korelasional	umum berada pada kategori tinggi sebanyak 177 orang dengan persentase 63%, dan prokrastinasi akademik sebagian besar siswa berada pada kategori rendah sebanyak 147 orang dengan persentase 53% serta terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 5 Padang sebesar - 0,706 dengan nilai sig. 0,000. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri siswa maka semakin rendah kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi. Ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.					Faktor internal salah satunya adalah regulasi diri, ketika peserta didik mampu untuk meregulasi diri dengan baik ia, ia akan mampu merespon stimulus-stimulus dengan baik seperti menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal.
Academic Procrastination College Students	Gare Amin (2019)	Untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa di wilayah Cikarang, Bekasi	kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan internet tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Motivasi dan manajemen waktu memberikan dampak langsung yang tidak signifikan terhadap prokrastinasi dan Efikasi diri memiliki pengaruh langsung terhadap prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan siswa akan kemampuan mereka dapat meningkatkan					

Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil	Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
				kinerja, efektivitas, efisiensi dan produktivitas. Seseorang dengan efikasi yang tinggi tidak akan membuang waktu untuk menunda pekerjaan mereka. Sebaliknya orang yang memiliki efikasi diri yang rendah tidak memiliki rencana hidup dan melakukan hal yang tidak berguna. stress tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik melalui manajemen waktu, sehingga pengalaman buruk yang dialami mahasiswa tidak mempengaruhi mereka dalam mengatur tugas yang signifikan dapat menyebabkan prokrastinasi. Berbeda dengan penelitian yang sebelumnya yang menemukan bahwa					stress mengakibatkan seseorang melakukan manajemen waktu yang buruk dan prokrastinasi. Manajemen waktu berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.
	Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Fator Penyebabnya pada Mahasiswa	Abdul Rivai Husain, Tuti Wantu, Moh. Rizal Paunita (2023)	Untuk mengetahui perilaku prokrastinasi dan faktor penyebabnya	Kuantitatif deskriptif	Dilihat dari aspek prokrastinasi, maka diperoleh bahwa aspek menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas sebesar 75%, aspek kesenjangan waktu dan kinerja aktual sebesar 87,2%, aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas sebesar 65%, dan aspek melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan sebesar 87%. Dengan faktor yang mempengaruhi ruhinya yaitu faktor internal sebesar 85% dan faktor internal sebesar 89,5%.				

Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil	Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
Theory of Planned Behavior: Intensi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi	Inez Vieren Santosa, Binti Muchsini (2024)	Untuk menguji secara empiris apakah dimensi sikap, norma, kontrol perilaku yang dirasakan mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan akuntansi	Kuantitatif deskriptif	Hasil mengidentifikasi bahwa, ketiga faktor dari theory planned of behavior meliputi sikap, norma dan kontrol perilaku memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Sikap terhadap perilaku diukur dengan dua indikator yaitu behavioral belief yang merupakan keyakinan yang dimiliki oleh seseorang yang merupakan keyakinan dan akan menjadi pendorong munculnya sikap. Sedangkan indikator kedua adalah outcome evaluation yang merupakan evaluasi yang berbentuk positif dan negatif terhadap perilaku yang akan dipilih berdasarkan keyakinan. Norma subjektif diukur dengan dua indikator					yaitu keyakinan normatif yang merupakan keyaninan seseorang bahwa lingkungan nya akan mendukung perilaku nya. Sedangkan yang kedua adalah motivasi untuk mematuhi, dimana motivasi ini merupakan motivasi yang selaras dengan keyakinan normatif. Faktor yang ketiga yaitu kontrol perilaku yang diukur dengan dua indikator yaitu kontrol keyaninan dan kekuatan persepsi untuk mengontrol keyaninan tersebut.
				outcome evaluation yang merupakan evaluasi yang berbentuk positif dan negatif terhadap perilaku yang akan dipilih berdasarkan keyakinan. Norma subjektif diukur dengan dua indikator	Prokrastinasi dan stres akademik Mahasiswa	Bella Khansa Puspita, Dewi Kumalasari (2024)	Untuk melihat apakah ada hubungan antara prokrastinasi dan stres akademik	Kuantitatif korelasional	Hasil penelitian mengidentifikasi bahwa adanya hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dan stres akademik. sehingga jika tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa semakin tinggi, maka

Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil	Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
				semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Prokrastinasi yang dilakukan mengakibatkan tugas menumpuk dengan begitu beban yang akan dihadapi akan semakin banyak dan menimbulkan stres begitu pula sebaliknya. Penelitian ini juga mengatakan bahwa stres akademik memiliki kontribusi sebesar 14,1% terhadap prokrastinasi, sehingga dengan angka ini dapat dilihat stres bukanlah satu-satunya yang memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi, dan masih banyak faktor lain yang mengakibatkan prokrastinasi. selain itu prokrastinasi juga menjadi coping mahasiswa dalam menghadapi stres.	achievements through academic procrastination with Indian students	Daisy Mangla (2025)	hubungan antara perilaku impulsif dan prokrastinasi yang dapat mempengaruhi prestasi akademik Mahasiswa di India.		prestasi akademik memiliki hubungan terhadap prokrastinasi, artinya ketika seseorang melakukan prokrastinasi akan cenderung membuat prestasinya menurun dan hal itu dipengaruhi oleh sikap impulsif siswa di India. Temuan penelitian ini melihat mahasiswa yang melakukan sikap impulsif memengaruhi mereka melakukan prokrastinasi akademik, dan penundaan tersebut memengaruhi prestasi akademik yang menurun. Sehingga untuk menaikkan prestasi akademik, mahasiswa memiliki peran untuk mengurangi sikap impulsif dan penundaannya.
Impulsivity and academic procrastination: Effects of	Joseph R. Ferrari, Sandeep Singh,	Untuk menguji apakah ada	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa	Influence of Self-Efficacy, Academic Motivation and School Environment on Academic Procrastination	Osly Usman, Aulia Dwi Yuniarti (2020)	Untuk mengetahui efikasi diri, motivasi dan lingkungan sekolah terhadap prokrastinasi	Kuantitatif metode survei	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara efikasi diri, motivasi dan lingkungan

Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil	Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
		akademik		sekolah terhadap prokrastinasi akademik. hasil penelitian menunjukkan an efikasi diri memiliki pengaruh yang lebih besar dari ketiga variabel tersebut dengan, sedangkan variabel yang memiliki pengaruh yang terkecil adalah motivasi diri.					lingkungan di mana orang tua mereka terus-menerus mengontrol dan ikut campur, mereka akan mengekspresikan kemarahan atau kemurkaan dengan menunda pekerjaan rumah dan tugas untuk menentang . Dalam penelitian ini sampel penelitian adalah siswa SMP yang dianggap memenuhi syarat menjadi sampel yang masih tinggal dengan orang tua dan hidup dengan kontrol orang tua.
Ortaokulda Akademik Erteleme: Anne-Baba Tutumları ve Denetim Odağı ile İlişkili Mi?	Esengül Özzorlu, Gamze İnan Kaya (2019)	Untuk mengetahui hubungan sikap orang tua dan lokus kontrol terhadap prokrastinasi akademik	Kuantitatif pendekatan korelasi	Hubungan antara prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah dan persepsi sikap orang tua mereka ditemukan searah dan cukup signifikan. hasil dalam penelitian ini menemukan bahwa, seiring meningkatnya tingkat otoritarianisme dalam persepsi sikap orang tua siswa, prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah juga meningkat. Jika anak-anak dibesarkan dalam	Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa	Muhammad Syukur, A. Octamaya Tenri Anwaeu, Megawati (2020)	Untuk menganalisis faktor dan dampak dari perilaku prokrastinasi	Kualitatif	Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lingkungan fakultas sosial terdapat empat faktor yang menyebabkan prokrastinasi pada mahasiswa . Faktor tersebut meliputi pengelolaan waktu yang kurang baik, sulit untuk fokus, kurangnya

Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil	Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
				rasa percaya diri dan bodan dalam mengerjakan tugas. Manajeme n waktu yang tidak baik menjadi penyebab utama seseorang melakukan prokrastina si, beberapa informan menyatakan bahwa mereka lebih memilih untuk mengikuti kegiatan organisasi dan kurang mampu untuk menentuka n prioritas. Faktor kedua adalah sulit untuk fokus, hal ini disebabkan oleh kecanduan game online yang sedang informan tekuni. Yang ketiga turunnya rasa percaya diri informan karena banyaknya teman yang sudah lulus dan dia harus mengikuti perkuliaha n dengan angkatan dibawahny a yang membuat informan merasa					gengsi dan malu. Faktor yang terakhir adalah perasaan bosan dalam mengerjakan tugas hal ini disebabkan intensitas tugas yang datang dari dosen membuat mereka jenuh dan memilih untuk bermain media sosial. Sehingga dampak yang dirasakan adalah informan kembali melakukan pembayara n uang kuliah karena tidak dapat menyelesaikan perkuliaha n dengan baik, dampak emosi akibat dari pertanyaan sindiran dari orang-orang disekelilin gnya, dan melihat teman-teman lainnya lulus tepat waktu.

Faktor Internal dan Eksternal yang Menyebabkan perilaku prorastinasi Akademik pada Peserta Didik

1. Faktor Internal

Self -Efficacy

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena psikologis yang masih menjadi

sorotan dalam dunia pendidikan modern, khususnya pada peserta didik di tingkat sekolah dan perguruan tinggi. Dalam dunia psikologi, fenomena menunda-nunda disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi atau menunda nunda pekerjaan yang terjadi pada area akademik biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kegiatan atau perilaku untuk menunda pekerjaan dibidang akademik (Gultom et al., 2018). Menurut Javier prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang sering terjadi di sekolah dan di Universitas yang mengakibatkan hal negatif pada kinerja siswa (Brando-Garrido et al., 2020).

Perilaku prokrastinasi akademik dapat diketahui berdasarkan ciri-ciri yang dimunculkannya, yaitu suka menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, percaya diri yang rendah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Prokrastinasi terjadi dikarenakan saat mencapai suatu tujuan individu akan merasa lelah, bosan bahkan menimbulkan kecemasan, lain halnya jika individu tersebut melakukan hal-hal yang menyenangkan dan lebih menarik dibandingkan mengerjakan suatu tugas tertentu (Brando-Garrido et al., 2020). Berdasarkan berbagai hasil penelitian terdahulu, perilaku menunda tugas ini disebabkan oleh kombinasi

faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi cara peserta didik memandang, merespon, serta mengeksekusi tuntutan akademik. Salah satu faktor internal yang paling sering ditemukan adalahhalnya jika individu tersebut melakukan hal-hal yang menyenangkan dan lebih menarik dibandingkan mengerjakan suatu tugas tertentu (Brando-Garrido et al., 2020). Berdasarkan berbagai hasil penelitian terdahulu, perilaku menunda tugas ini disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi cara peserta didik memandang, merespon, serta mengeksekusi tuntutan akademik. Salah satu faktor internal yang paling sering ditemukan adalah efikasi diri.

Self-efficacy adalah salah satu faktor yang membuat prokrastinasi pada peserta diri semakin kecil (Damri et al., 2017). Dengan adanya harapan dan kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki tinggi maka prokrastinasi yang akan dilakukan mahasiswa semakin kecil kemungkinannya begitu pun sebaliknya jika self-efficacy yang dimiliki oleh individu rendah maka tingkat prokrastinasi individu akan tinggi (Damri et al., 2017). Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi keyakinan peserta didik terhadap kemampuan akademiknya, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas. Efikasi diri memberikan kontribusi efektif terhadap perilaku prokrastinasi sebesar 23,2%, sehingga dapat dikatakan bahwa peserta didik dengan tingkat kepercayaan diri yang baik

lebih mampu menyusun strategi belajar, menyelesaikan tugas secara mandiri, dan tidak mudah terpengaruh distraksi akademik maupun non-akademik. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuannya, mengalami kegagalan regulasi diri, dan memilih menunda sebagai bentuk penghindaran psikologis. Self-efficacy juga memiliki hubungan dengan prokrastinasi meskipun tidak signifikan hasilnya (Zusya & Akmal, 2016). dan dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi. Sehingga untuk menurunkan prokrastinasi akademik dibutuhkan untuk pengembangan strategi dan fokus untuk meningkatkan self efikasi. Karena kepercayaan yang kuat akan kemampuan akan meningkatkan kesuksesan dalam melaksanakan berbagai macam tugas, baik di perkuliahan, di sekolah, organisasi maupun di pekerjaan.

Self- regulation

Self - regulation merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Menurut Zonya & Sano (2019), regulasi diri merupakan strategi yang dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar. Hasil penelitian Rachmah (2015), regulasi diri yang baik dalam belajar akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya. Pentingnya self- regulation oleh peserta didik dalam mencapai sebuah tujuan menjadikan setiap peserta didik mencoba untuk meregulasi dirinya.

Menurut Ghufon & Risnawita (2012) ada dua faktor yang mempengaruhi

prokrastinasi akademik yaitu internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi meliputi kondisi psikologis individu, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam self -regulation. Fitriya & Lukmawati (2016), menjelaskan peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik pada dasarnya dikarenakan regulasi atau pengelolaan diri yang rendah. Rendahnya regulasi diri akan menyebabkan peserta didik tidak mampu mengatur berbagai stimulus sehingga ketidakmampuan tersebut menghambat individu dalam membentuk sikap yang tepat untuk mengatasi berbagai stimulus yang muncul seperti tidak mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik secara tepat dan maksimal.

Penelitian relevan dilakukan oleh Attia & Abdelwahid (2020) dengan judul penelitian “Grit, Self-Regulation and Self-Efficacy As Predictors Of Academic Procrastination Among Nursing Students” bertujuan untuk menguji peran grit, self-regulation dan self-efficacy sebagai prediktor prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian tersebut adalah grit, self-regulation dan self-efficacy mampu menjadi prediktor untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Regulasi diri menjadi faktor penting dalam menganalisis penyebab prokrastinasi akademik. Regulasi diri yang tinggi memungkinkan peserta didik mengelola dorongan internal, memonitor progres belajar, serta mengarahkan perilaku ke sasaran akademik secara konsisten. Pentingnya sebuah regulasi diri bagi siswa dalam proses bidang akademik. Dengan adanya regulasi diri yang

baik, siswa akan menyadari, memiliki rasa tanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efektif sehingga tidak melakukan prokrastinasi akademik (Fasikhah & Fatimah, 2013)

Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi, yang mengindikasikan bahwa peserta didik yang mampu mengatur strategi belajar dan motivasi internalnya secara efektif memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk menunda pengerjaan tugas. Faktor ini juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas, serta mengatasi distraksi yang muncul selama proses pembelajaran. Ketika regulasi diri melemah, peserta didik lebih mudah terdistraksi oleh kegiatan non-akademik, mengalami kesulitan fokus, dan pada akhirnya menunda tugas karena tidak memiliki mekanisme kontrol diri yang kuat.

Managemen Waktu

Dari perspektif kognitif-behavioral, manajemen waktu merupakan salah satu faktor kritis yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Manajemen waktu merupakan kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengorganisasi dan mengatur waktu yang akan dihabiskan untuk melakukan suatu kegiatan belajar maupun yang lain secara efektif demi tercapainya suatu tujuan. Manajemen waktu sebagai perilaku dalam mengatur waktu seefektif mungkin dengan menggunakan perencanaan, penjadwalan, mengontrol waktu, membuat skala prioritas

yang paling mendesak serta kemampuan mengorganisir yang dapat dilakukan seperti mengatur tempat belajar dan tidak menunda tugas (Macan et al, 1990).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gere Armin, 2019 yang menjelaskan bahwa menemukan bahwa peserta didik yang tidak mampu mengatur jadwal dengan baik, memiliki prioritas yang tumpang tindih, dan terlalu banyak terlibat dalam berbagai aktivitas non-akademik seperti osis seringkali terjebak dalam kondisi keterlambatan penyelesaian tugas. Selain itu, budaya "deadline-based behavior" pada kalangan peserta didik yang percaya bahwa kemampuan berpikir meningkat menjelang tenggat waktu mendorong munculnya pola kerja sistem kebut semalam (SKS), yang berdampak pada rendahnya kualitas tugas serta meningkatnya rasa cemas menjelang tenggat. Manajemen waktu berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. yang menjelaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu akan mencegahnya dari melakukan prokrastinasi.

Stres Akademik

Dalam faktor psikologis, Berdasarkan studi sebelumnya dikatakan bahwa prokrastinasi dapat memengaruhi stres akademik pada mahasiswa (Yusuf & Yusuf, 2020). Di Indonesia, hasil yang serupa tampak dari penelitian Risdiantoro dkk (2016) yang meneliti pada sampel mahasiswa berjumlah 210 di Universitas besar kota Malang menemukan adanya hubungan yang positif pada prokrastinasi dan stres akademik. Begitu

pula pada penelitian Sagita dkk (2017) dengan responden sebanyak 236 mahasiswa di Universitas Negeri Padang menunjukkan hasil positif terkait prokrastinasi dan stres akademik. Apabila perilaku prokrastinasi terus menerus muncul maka tingkat stres akademik akan semakin meningkat (Sagita dkk, 2017).

faktor eksternal adalah faktor dari luar diri individu seperti beban pelajaran yang terlalu sulit, tidak adanya fasilitas dalam pembelajaran, ajakan dari teman untuk melakukan hal lain yang lebih menarik dll Menurut (Rohmatun. 2021) beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, akan terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu pengumpulan, akan menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan bahkan kemudian depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan dengan batas waktu yang semakin sempit disertai dengan peningkatan rasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang mengerjakan tugas yang sama dan akan dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang sangat rendah serta rasa percaya diri yang rendah.

Kontrol Perilaku Yang Dirasakan

kontrol perilaku yang dirasakan menyatakan bahwa faktor tersebut memengaruhi intensi prokrastinasi peserta

didik Hasil penelitian ini konsisten dengan Theory of Planned Behavior yang membahas mengenai bagaimana control perilaku yang dirasakan dapat memengaruhi intensi prokrastinasi akademik (Ajzen, 2005). Faktor ini diukur dengan dua indikator, yaitu *control beliefs* dan *perceived power*. *Control beliefs* sendiri berbicara mengenai sumber-sumber dan kesempatan yang dibutuhkan (*requisite resources and opportunities*) untuk memunculkan tingkah laku. *Control beliefs* merupakan keyakinan atau persepsi individu tentang kemampuannya untuk mengontrol atau mengelola peristiwa, situasi, atau hasil dalam hidup mereka. Dalam konteks ini, seringkali siswa memiliki keyakinan akan kegagalan yang tak terhindarkan.

Siswa memiliki keyakinan bahwa mereka pasti akan gagal dalam menyelesaikan tugas, tugas akademik, sehingga mereka lebih memilih untuk menunda-nunda daripada menghadapi kemungkinan kegagalan, keyakinan tersebutlah yang membuat mereka menunda-nunda tugas karena tidak ada gunanya untuk mencoba. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2022) dan Tan & Prihadi (2022) yang menjelaskan bahwa adanya hubungan ketakutan akan kegagalan dan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa perguruan tinggi.

Perceived Power merupakan laku persepsi individu mengenai seberapa kuat kontrol tersebut untuk memengaruhi dirinya dalam memunculkan tingkah laku sehingga memudahkan atau menyulitkan pemunculan

tingkah tersebut. Dalam konteks ini, Siswa merasa bahwa mereka tidak memiliki kontrol atau pengaruh yang cukup terhadap lingkungan akademik mereka. Siswa merasa bahwa tuntutan tugas dan deadline yang ditetapkan oleh Guru Kelas atau Guru Mata Pelajaran terlalu sulit atau tidak adil. Persepsi ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak berdaya dan cenderung untuk menunda-nunda pekerjaan akademik. Pemaparan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Amanda (2020), dimana terdapat hubungan antara persepsi siswa tentang tuntutan tugas dengan deadline yang telah ditetapkan dan penelitian Mardi Saputro & Noor Edwina (2012), yang menjelaskan bagaimana persepsi siswa mengenai tuntutan tugas dan deadline yang memengaruhi motivasi dan kinerja akademik mereka.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga memainkan peran penting, Adapun faktor eksternal merupakan faktor penyebab yang datang dari luar, seperti tugas yang terlalu sulit (Ferrari, 2010; Shalev, 2018). seperti;

Gaya Pengasuhan Orang Tua

Tiap-tiap orang tua mempunyai gaya pengasuhan dimana tidak sama pada saat mendidik anak mereka. Orang tua yang memberi pengasuhan memberi pengaruh dalam membentuk karakter serta tingkah laku anak. Karakter serta tingkah laku yang diajarkan sangatlah menentukan kematangan seseorang saat mengerjakan suatu hal ataupun saat menuntaskan permasalahan. Tiap-tiap gaya pengasuhan mempunyai akibat pada perilaku anak-anak menggunakan gaya pengasuhan

demokratis mempunyai tindakan mandiri, seringkali ceria, berorientasi terhadap prestasi, dapat menjalin komunikasi baik dengan anak seumurannya, serta mampu mengelola stress dengan tepat.

1 Anak menggunakan gaya pengasuhan otoriter mempunyai gerak gerik gelisah, menarik diri, tak ceria, cenderung banyak masalah, mandirinya kurang serta prestasinya juga kurang. Ementara itu, anak menggunakan gaya pengasuhan permisif mempunyai tingkah laku kurang bertanggung jawab, sering memberontak serta menentang, kurang gigih dalam bersaing, antisosial, labil, kurang prestasinya. Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang dilakukan mahasiswa dimana menunda-nunda dalam menuntaskan kewajiban akademik mengenai segala hal hingga memunculkan akibat buruk dimana kewajiban terus menumpuk serta dibiarkan begitu saja (Turmudi, 2021). Lingkungan sosial yang tidak mendukung proses belajar, tekanan kelompok sebaya, serta sikap permisif guru terhadap keterlambatan turut memperkuat munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Distraksi Digital (Kecanduan Smartphone)

Kondisi ini diperparah yaitu akses tanpa batas terhadap media sosial, hiburan visual, dan gim daring, yang membuat peserta didik kehilangan fokus belajar dalam jangka panjang, Basco (Julyanti & Aisyah, 2015) menyebutkan perilaku prokrastinasi disebabkan oleh kemalasan dan kita lebih gembira ketika melakukan hal-hal yang menyenangkan dibandingkan harus melakukan pekerjaan yang tidak menyenangkan, dan

internet adalah salah satu aktivitas yang paling disukai saat ini. Berdasarkan penelitian di Turki, adiksi internet secara tidak langsung mempengaruhi prokrastinasi akademik melalui motivasi belajar (Gultom dkk, 2018). Fitur internet yang ada pada media computer dan smartphone mempengaruhi prokrastinasi akademik (Gultom dkk, 2018). Penggunaan smartphone, secara general merupakan hasil dari globalisasi yang membuat teknologi, yaitu alat atau bahan untuk mempermudah aktivitas manusia menjadi semakin berkembang dan mudah digunakan.

Menurut Affandy (2021) gangguan prestasi belajar di tingkat sekolah atau universitas dapat terjadi karena penggunaan smartphone yang berlebihan, dan pada akhirnya menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi. Berdasarkan penelitian Hye dan Yang (2015) hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi Smartphone addiction siswa keperawatan adalah kuantitas membaca, jumlah teman, jumlah kelompok yang terlibat, prestasi akademik, rata-rata jam penggunaan smartphone dalam sehari.

Dampak Dari Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Prokrastinasi akademik ialah sebuah perbuatan yang dilakukan individu untuk mengundur waktu mengerjakan maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Prokrastinasi akademik lazimnya sering dilakukan siswa saat diberikan tugas oleh Dosen. Prokrastinasi akademik ialah model pengunduran dimana dilaksanakan terhadap

tugas absah yang berkaitan dengan tugas akademik. Menurut Solomon dan Murakami, Prokrastinasi akademik merupakan sebuah kecondongan untuk sering menunda mengerjakan tugas akademik dan merasakan kepanikan. Dari penjabaran diatas bisa ditarik kesimpulan yakni prokrastinasi akademik merupakan perbuatan individu untuk mengundur ,menuntaskan tugas akademik (Sekar, Dwi A, dkk, 2020).

Siswa yang melaksanakan prokrastinasi pastinya mereka sudah memahami akibat negatif yang didapat pada saat mereka melaksanakan prokrastinasi. Pada saat melaksanakan prokrastinasi ada beberapa akibat yang timbul, diantaranya ialah bertambahnya beban pikiran, gampang tertekan dengan beragam sesuatu, tidak percaya diri dan menurunnya prinsip hidup sehingga akan berakibat negatif terhadap siswa yang melaksanakan prokrastinasi akademik (Khoirunnisa, R. N, dkk, 2021).

Lumonga menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi akibat adanya dampak dari berbagai hal seperti halnya *self regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya kepercayaan diri, self control (pengendalian diri) dan kesungguhan invalid ataupun bisa dikatakan cemas atau bahkan takut dengan kegagalan secara sempurna. Efikasi diri tergolong prediksi kinerja terbaik diberbagai bidang, seperti : pendidikan, olahraga dan bisnis. Menurut Fadila dan Khoirunnisa Efikasi diri ialah variabel pertama yang mempengaruhi kesuksesan pelajar terutama Mahasiswa dalam dunia akademik,

individu dimana memiliki efikasi terhadap diri secara maksimal akan memanifestasikan dirinya percaya mengenai kemampuan yang dimilikinya untuk mengerjakan tugas, sedangkan seseorang yang mempunyai efikasi diri yang rendah cenderung condong menunda menuntaskan tugas. Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, mengemukakan bahwa efikasi diri memberikan dampak pada prokrastinasi akademik Siswa yang sedang menyelesaikan tugas (Khotimah,2016).

Prokrastinasi akan memberikan dampak negatif bagi Siswa. Dampak negatif dari prokrastinasi antara lain banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, tugas yang diselesaikan tidak maksimal akibat terburu-buru karena waktu pengumpulan sudah dekat, kesulitan berkonsentrasi karena adanya perasaan cemas sehingga motivasi dan kepercayaan dirinya menjadi rendah (Damri dkk 2017). Wolters dalam Fauziah (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sebenarnya sadar dirinya dihadapi oleh tugas tetapi dirinya secara sengaja melakukan prokrastinasi secara berulang-ulang sehingga memicu perasaan tidak nyaman dan cemas. Perilaku prokrastinasi akan memicu kecemasan pada Siswa dan kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan Siswa mengalami stres akademik yang akan berpengaruh pada kehidupan akademiknya (Widyawati dan Anggawijaya, 2013). Dapat dikatakan bahwa prokrastinasi yang dilakukan Siswa dapat menimbulkan stres akademik.

Hal ini juga dipaparkan oleh (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986) yang menyatakan bahwa dampak negatif akan dirasakan oleh Siswa dalam kehidupan mereka jika prokrastinasi dilakukan secara terus menerus. (Van Wyk, 2006) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki konsekuensi konkret dan emosional. Dampak konkret yaitu dampak yang timbul diluar diri individu. Dampak konkret ini berefek pada 3 hal yaitu diri prokrastinator itu sendiri, bagi prestasi dan bagi lingkungan sosialnya.

Selain itu dampak konkret lain yang ditimbulkan siswa yang mengalami prokrastinasi adalah suasana kelas yang kurang kondusif yang disebabkan oleh jumlah siswa dalam satu kelas melebihi batas normal karena adanya tambahan dari siswa yang tinggal semester akhir yang belum selesai. Adanya ketidakseimbangan antara siswa baru dan siswa yang selesai. ini menyebabkan ketidakseimbangan siswa baru dan siswa yang selesai, sedangkan siswa yang selesai hanya beberapa. Dampak emosional yang dirasakan oleh siswa yang mengalami prokrastinasi misalnya mulai dari sindiran tetangga, hingga kehilangan teman-teman, dimana teman-teman mereka sudah pada sibuk dengan berbagai aktivitas setelah selesai dan sudah menginjak dunia perguruan tinggi.

Berdasarkan pada temuan penelitian oleh Suhadianto & Nindia 2019, Dampak prokrastinasi akademik yang dirasakan oleh subjek penelitian juga sangat bervariasi dan mendukung temuan temuan sebelumnya. Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang

sangat jelas pada ranah kognitif, afektif, perilaku, akademik, fisik, moral, dan interpersonal. Hanya 1 orang atau 5% dari subjek penelitian yang merasakan dampak positif prokrastinasi akademik, seperti merasa tertantang dan merasa lebih tenang sementara.

Prokrastinasi Akademik yang dialami remaja jika tidak diidentifikasi dan berusaha diatasi akan berdampak negatif bagi peserta didik. Prokrastinasi Akademik berakibat pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi berkorelasi dengan rendahnya harga diri, depresi, pikiran-pikiran irasional, kecemasan, dan kurang percaya pada kemampuan diri. Prokrastinasi Akademik juga berdampak negatif terhadap kegiatan akademik peserta didik. Peserta didik yang melakukan Prokrastinasi Akademik memiliki kecenderungan mendapat nilai rendah pada setiap mata pelajaran dan nilai ulangan maupun ujian akhir (Munawaroh, dkk 2017).

SIMPULAN

Perilaku menunda tugas ini disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi cara peserta didik memandang, merespon, serta mengeksekusi tuntutan akademik. Salah satu faktor internal yang paling sering ditemukan adalah efikasi diri. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang sering terjadi di sekolah dan di Universitas yang mengakibatkan hal negatif pada kinerja siswa. Prokrastinasi Akademik yang dialami remaja

jika tidak diidentifikasi dan berusaha diatasi akan berdampak negatif bagi peserta didik. Prokrastinasi Akademik berakibat pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi berkorelasi dengan rendahnya harga diri, depresi, pikiran-pikiran irasional, kecemasan, dan kurang percaya pada kemampuan diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Afandy, A. (2021). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Selama Pandemi Covid-19 Melalui Strategi Self Regulated Learning. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 6(2), 398-409.
- Ajzen, I. (2005). Attitudes, personality, and Behavior. Open University.
- Amanda, L. (2020). Perceptions of Task Demands and Fairness of Deadlines among University Students: A Qualitative Study. *ScienceDirect*.
- Anggawijaya, S. (2013). Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 1–12.
- Aprilia, M. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung Ditinjau Dari Konsep Diri Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Repository UIN Raden Intan Lampung*
- Attia, N. M., & Abdelwahid, A. E.-E. A. (2020). Grit, Self-regulation and self efficacy as predictors of academic procrastination among nursing students. *International Journal of Nursing Education*, 12(1), 130–135.
- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J.,

- & Tomás-Sábado, J. (2020). Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self-efficacy in nursing students. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 30(6), 398–403.
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). HUBUNGAN SELF-EFFICACY DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS PERKULIAHAN. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik Pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Fitriya & Lukmawati. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi Islam*, 21, 63–74.
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. (2012). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grace Amin, 2019, academic procrastination of college students, *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi dan Bisnis* Vol. 3, No. 2, Oktober 2019 : hlm 431-442
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)*, 7(1), 330-347.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitrikasari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1).
- Hye, S. J., & Yang, S. L. (2015). Smartphone Addiction and Empathy among Nursing Students. *Advanced Science and Technology Letters*, 8, 224-228.
- Julyanti, M., & Aisyah, S. (2015). Hubungan Antara Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diversita*, 1(2).
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11, no. 3 (2021), 278. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Khotimah, Rahmawati Husnul, Carolina Ligya Radjah, and Dany Moenindyah Handarini. "Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP negeri di kota malang." *Jurnal kajian bimbingan dan konseling* 1, no. 2 (2016): 60 67. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i22016p060>
- Macan, T. H., Dipboye, R., Phillips, A. P., & Shahani, C. (1990). College Students Time Manajement Correlations With

- Academic Performance and Stress. *Journal Of Educational Psychology* Vol,82, No 4, 760-768
- Mardi Saputro, B., & Noor Edwina Dewayani Soeharto, T. (2012). Hubungan Antara Konformitas Terhadap Teman Sebaya Dengan Kecenderungan Kenakalan Pada Remaja. In *INSIGHT* (Vol. 10, Issue 1).
- Munawaroh, dkk. 2017. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol 2(1)
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1).
- Rohmatun. 2021. Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang Mempengaruhinya. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*. 3 (2).100
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387.
- Sekar, Dwi A. Chandra, and Aqilatul Layyinah. "Penerapan Sistem Attachment pada Anak melalui Gawai." *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 21, no. 2 (2020): 144-159.
<https://doi.org/10.7454/jurnalkessos.v2i2.263>
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2), 204–223.
<https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- 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>
- Turmudi, Imam, and SURYADI SURYADI. "Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring." *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 1 (2021): 39-58.
- Van Wyk, L. (2006). The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher. University of Pretoria.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche* 165, 13(02), 235–239
- Zonya, O. L & Sano, A. (2019). Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psychopathic : Jurnal*
<https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>