



## TREND PENELITIAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DAN MAHASISWA

### RESEARCH TRENDS IN ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS

Aulia Muti'ah<sup>1</sup>, Zakiyyah Annisa<sup>2</sup>, Eka Puspita<sup>3</sup>, Ahmad Haikal Afifsyah<sup>4</sup>, Alrefi<sup>5</sup>  
<sup>12345</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia

<sup>1</sup>[auliautik@gmail.com](mailto:auliautik@gmail.com), <sup>2</sup>[zakiyyahannisa2002@gmail.com](mailto:zakiyyahannisa2002@gmail.com), <sup>3</sup>[puspita31eka@gmail.com](mailto:puspita31eka@gmail.com),

<sup>4</sup>[ahmadhaikal300403@gmail.com](mailto:ahmadhaikal300403@gmail.com), <sup>5</sup>[alrefi@unsri.ac.id](mailto:alrefi@unsri.ac.id)

#### **Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang dilakukan dengan sengaja tanpa melihat prioritas yang harus dikerjakan dalam ranah akademik. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis arah penelitian dari variabel prokrastinasi akademik dalam kurun waktu 9 tahun terakhir. Metode penelitian ini menggunakan analisis konten dengan sampel diambil dari artikel yang terpublikasi di website sciencedirect, researchgate, dan google scholar. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki faktor internal dan eksternal, serta memiliki pengaruh terhadap bidang pribadi dan belajar. Metode penelitian yang paling banyak digunakan adalah kuantitatif korelasional. Penelitian prokrastinasi akademik diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti prokrastinasi akademik dengan aspek dan metode yang lebih bervariasi.

**Kata kunci:** Prokrastinasi Akademik; Pengaruh; Hubungan; Analisis konten

#### **Abstract**

Academic procrastination is procrastination behavior that is carried out deliberately without considering the priorities that must be worked on in the academic realm. The aim of this research is to analyze the research direction of the academic procrastination variable over the last 9 years. This research method uses content analysis with samples taken from articles published on the sciencedirect, researchgate and google scholar websites. The findings of this research show that academic procrastination has internal and external factors, and has an influence on personal and learning areas. The most widely used research method is quantitative correlational. It is hoped that academic procrastination research can contribute to future researchers who wish to research academic procrastination with more varied aspects and methods.

**Keywords:** Academic Procrastination; Influence; Correlation; Content Analysis

## PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah penundaan yang dilakukan oleh seseorang secara terus menerus, yang mana penundaan ini dilakukan karena melakukan aktivitas yang lainnya yang bukan prioritas yang harus dikerjakan (Saman, 2017). Hal ini didukung oleh pendapat (Rananto, dkk. (2017)) bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan menunda untuk memulai mengerjakan tugas. Penundaan dilakukan karena perilaku mengerjakan tugas tidak sesuai dengan rencana yang telah dibuat, juga karena ada penundaan niat untuk memulai mengerjakan tugas. Selaras dengan kedua pendapat tersebut Jamila (2020) prokrastinasi akademik adalah kebiasaan seseorang dalam menunda mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawabnya, prokrastinasi akademik bukan hanya menunda melainkan penundaan terhadap pengerjaan yang terkadang belum diselesaikan sehingga membuat tugas terbengkalai karena mengerjakan aktivitas yang lainnya. Dikonfirmasi oleh Christanti, dkk. (2019) prokrastinasi merupakan suatu kesengajaan sikap seseorang untuk menunda mengerjakan suatu hal meskipun telah terbayang dampak buruk akibat penundaan itu.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik meliputi, pengaruh, tingkat, serta hubungan prokrastinasi akademik dengan aspek psikologis maupun non psikologis. Adanya berbagai macam jenis yang diteliti, menghasilkan temuan-temuan baru yang juga memiliki perbedaan mengenai prokrastinasi akademik. Antara lain temuan mengenai tingkatan perilaku prokrastinasi akademik adalah; Gracelyta, dkk (2021) mengungkapkan bahwasanya prokrastinasi akademik dalam kategori sedang karena adanya pengaruh dari sulitnya mengekspresikan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga mereka cenderung biasa saja melakukan prokrastinasi akademik; prokrastinasi akademik lebih tinggi dilakukan oleh siswa laki-laki dibandingkan dengan siswa perempuan (Tezer, 2020); tingginya prokrastinasi akademik akibat stres yang juga meningkat (Gayatri, 2020); tingginya prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa (Ayu, dkk. 2021). Beberapa faktor yang menjadi penyebab yang mempengaruhi prokrastinasi pada antara lain: (1) tidak dapat menunda kesenangan, (2) kurangnya motivasi dari orang tua, (3) ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, dan (4) ikut serta dalam pergaulan teman sebaya. (Marif & Konadi, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, dkk. (2021) juga membuat panduan belajar mandiri dengan pendekatan pembelajaran terstruktur untuk mengurangi penundaan siswa. Ini telah diuji secara teoritis dan empiris untuk memenuhi kriteria penerimaan seperti akurasi, kemudahan penggunaan, dan kelayakan, temuan lebih lanjut yang di kemukakan oleh Pellokila, dkk. (2023) bahwa *self regulation* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, terdapat dampak positif bagi siswa hal ini

disebabkan karena siswa tidak Mengutamakan pembelajaran, namun siswa lebih memilih kegiatan non-akademik sehingga mengurangi keberhasilan belajar.

Penelitian di Indonesia yang meneliti mengenai prokrastinasi akademik sangat banyak dan mudah dijumpai, dengan rata-rata menggunakan metode kuantitatif korelasi. Penelitian dengan metode kuantitatif korelasi membahas prokrastinasi akademik dengan aspek lainnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Apriani, dkk. (2018) mengenai hubungan antara konsep diri dan prokrastinasi akademik. Ireni, dkk. (20223) juga melakukan penelitian mengenai hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Selain itu Jannatunaura, dkk. (2023) meneliti mengenai hubungan depresi dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Erma, dkk. (2021) menggunakan teknik *research and development* untuk menghasilkan produk agar tingkat prokrastinasi akademik peserta didik dapat menurun.

Berdasarkan deskripsi di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji literatur dalam kurun waktu 9 tahun terakhir penelitian mengenai prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembaruan dan inovasi untuk penelitian selanjutnya yang meneliti mengenai prokrastinasi akademik

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menerapkan metode analisis konten yaitu teknik penelitian untuk membuat sebuah kesimpulan, dengan metode peneliti tersendiri, dapat memberikan wawasan baru, meningkatkan pemahaman peneliti terhadap fenomena tertentu, yang didapat dari sebuah karya tulis (Krippendorff, 2019). Data pada penelitian ini peneliti kumpulkan dari 20 artikel yang terbit dalam rentang tahun 9 tahun terakhir (2014-2023) yang membahas mengenai prokrastinasi akademik. Artikel-artikel diperoleh dari <https://scholar.google.com/>; <https://www.sciencedirect.com/>; dan <https://www.researchgate.net/>. Artikel dikumpulkan berdasarkan topik yang spesifik membahas hal yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Konten-konten yang dianalisis peneliti dalam artikel-artikel tersebut terdiri dari; topik, metode, dan hasil penelitiannya. Semua konten yang dianalisis tersebut diambil menjadi sebuah kesimpulan dari semua penelitian yang dilakukan terdahulu.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan temuan artikel yang didapatkan, peneliti mengelompokkan artikel berdasarkan empat kolom yang disajikan dalam tabel 1:

Tabel.1. Hasil Analisis Artikel

Penulis	Sampel	Metode	Hasil
Apriani, Rahman, Hamdani (2018)	Siswa kelas X dan XI di SMAN 4 Kota Bogor	Kuantitatif	Terdapat hubungan positif antara konsep diri dan perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMAN 4 Kota Bogor
Murat Tezer (2020)	Siswa Sekolah Menengah Atas yang dipilih dengan metode <i>convenience sampling method</i>	Kuantitatif	Pada masa pandemi, hubungan antara penggunaan internet dan prokrastinasi akademik pada siswa laki-laki lebih tinggi daripada siswa perempuan.
Abdul Marif & Husrin Konadi (2023)	Mahasiswa tingkat akhir yang telah melewati 1 tahun penyelesaian skripsi	Kualitatif	Empat partisipan dalam penelitian ini melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.
Arminda Su´arez-Perdomo , Zuleica Ruiz-Alfonso, Yaritza Garc´es-Delgado (2022)	1.784 mahasiswa dari 24 universitas di Spanyol	Kuantitatif	Semakin tinggi kecanduan jejaring sosial, semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi.
Rae Ann G. Feguracion, Jibriel Mapuro, Miles Grace Bautista, Edlyn Joy P. Espiritu (2023)	373 mahasiswa dari perguruan tinggi yang terpilih	Kuantitatif	Aspek kepribadian berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa
Ayu Mei Novia, Heri Saptadi, Agus Kurniawan ( 2021 )	Siswa kelas X IPS 1, X IPS 2, X IPS 3, X IPS 4	Kuantitatif	Tingkat prokrastinasi akademik siswa tergolong kategori tinggi
Erma Pratiwi Nufi, Arbin Janu Setiyowati, Diniy H. Rahman ( 2021 )	Guru BK di SMPN 1 Watuputih	Research and Development	Panduan <i>self-instruction</i> dengan pendekatan <i>structured learning approach</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa
Ireni Irnawati Pellokila, Semis Tefanus Taneo( 2023 )	75 siswa kelas XI SMAN 3 Kupang	Kuantitatif	Self-regulation dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik
Julsar T. Calonia, Glyzelle Dawn H. Doller, March Princess Mesias, Leah Velle C. Palutao, Lorie Jean S. Linas, Gracecery S. Mojado ( 2023 )	Mahasiswa BEED tahun kedua yang terdaftar di San Agustin Institute of Technology.	Kuantitatif	Tidak ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik
Sartaj Ahmad Bhat,Dr. Kounsar Jan ( 2023 )	800 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi negeri di Divisi Kashmir	Kauntitatif	Terdapat tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda antara mahasiswa dan mahasiswi

Gracelyta Theadora, Harlina (2021)	161 siswa kelas XI di SMAN 1 Martapura	Kuantitatif	Tingkat prokrastinasi akademik siswa berada dalam kategori sedang
Zahrin Sohab Abdi, Gracia Esther (2020)	112 mahasiswi dan 86 mahasiswa dari 5 fakultas yang berbeda Universitas Ishafan	Kuantitatif	Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa lebih tinggi dari pada mahasiswi
Kandemir, Mehmet (2014)	450 mahasiswi dan 169 mahasiswa dari fakultas yang beragam di Universitas Kirikkale.	Kuantitatif	Regulasi diri, efikasi diri, serta kepuasan capaian diri sendiri berpengaruh dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa.
Regulasi diri, efikasi diri, serta kepuasan capaian diri sendiri berpengaruh dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa.	100 pelajar STKIP Muhammadiyah Aceh Barat Daya	Kuantitatif	Adanya hubungan yang positif antara depresi dan prokrastinasi akademik.
Calonia Julsar T, dkk. (2023)	Sampel pada penelitian ini ada 90 orang menggunakan metode surey	Kuantitatif	Tidak adanya korelasi antara prokrastinasi akademik dan pencapaian akademik pada mahasiswa PGSD
Nihayatuz Zahra, Ari Sumitr, Thrisia Febrianti(2019)	246 siswa kelas VII SMPN 200 Jakarta	Eksperimen	Layanan konseling kelompok dengan teknik shaping efektif dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik
Rommy Purwanto Bakri (2021)	104 mahasiswa	Kuantitatif	Terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik.
Gayatri Adhicipta Pertiwi(2020)	100 mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda	Kuantitatif	Semakin tinggi stres akademik maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya
Zeynep Şimşir Gökalp, Mustafa Saritepeci, Hatice Yildiz Durak(2021)	Partisipan penelitian terdiri dari 390 siswa, 296 perempuan dan 94 laki-laki	Kuantitatif	Terdapat hubungan negatif sedang antara prokrastinasi dan pengendalian diri, dan hubungan positif sedang dengan MSA. Selain itu, terdapat hubungan tingkat negatif dan sedang antara pengendalian diri dan MSA ( <i>multi screen addiction</i> ).
Qing Lin Wang, Zhaoyang Xin, Hang Zhang, Jing Du dan Minghui Wang(2022)	818 mahasiswa pascasarjana di beberapa universitas di Cina	Kuantitatif	Adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara pembimbing mahasiswa dengan prokrastinasi akademik.

Dalam waktu kurang lebih 9 tahun terakhir, penelitian mengenai prokrastinasi akademik di kalangan peserta didik begitu banyak diteliti. Penelitian mengenai prokrastinasi akademik ini adapun salah satunya membahas mengenai prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Berdasarkan temuan yang ditemukan, banyak mahasiswa merasa tidak mampu mengerjakan skripsinya, skripsi dianggap sebagai suatu hal yang besar bagi dirinya sehingga pada saat mengerjakan skripsi timbul rasa malas dan ketidakinginan untuk melakukannya. Beberapa faktor yang menjadi penyebab pengaruh prokrastinasi akademik pada mahasiswa antara lain:

- (1) tidak dapat menunda kesenangan,
- (2) kurangnya motivasi dari orang tua,
- (3) ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, dan
- (4) ikut serta dalam pergaulan teman sebaya.

Marif, dkk. (2023). Selain itu, penelitian prokrastinasi akademik juga meliputi pengaruh, tingkat, serta hubungan prokrastinasi akademik dengan aspek psikologis maupun non psikologis. Adanya berbagai macam jenis yang diteliti, menghasilkan temuan-temuan baru yang juga memiliki perbedaan mengenai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya penundaan yang disebabkan oleh media sosial, hal ini ditunjukkan dengan semakin tinggi tingkat media sosial maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik hal ini dikemukakan oleh Arminda Su´arez-Perdomo, dkk. (2022) namun prokrastinasi akademik terjadi karena diri sendiri atau tingkat kepribadian yang terjadi terhadap diri sendiri itu berbeda, aspek kepribadian sangat amat berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi dan diri sendiri menjadi hal yang dominan untuk perilaku prokrastinasi akademik itu sendiri yang dijelaskan oleh Rae Ann G. dkk (2023), tingkat prokrastinasi akademik siswa bisa dibilang sangat amat tinggi yang dijelaskan oleh Agus, dkk. (2021), hal ini terjadi karena pola asuh orang tua yang rendah, jika dikelompokkan menurut gender bahwa prokrastinasi akademik yang paling banyak didominasi oleh siswa laki-laki dan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang didominasi oleh perempuan hal ini diungkapkan oleh Sartaj dkk (2023), Gracelyta, dkk. (2021), dalam hal ini menegaskan bahwa mahasiswa dengan prokrastinasi akademik sedang merasa jika siswa tidak bisa mengekspresikan kemampuan yang dimiliki sehingga hal itu bisa menjadi pemicu untuk melakukan prokrastinasi akademik siswa perempuan juga merasakan takut jika terjadi kegagalan dalam hal akademik hal ini disampaikan oleh Zahrin, dkk. (2020), selain itu Gayatri (2020) mengemukakan jika dalam hal ini stress lah yang dapat membuat mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik namun jika mahasiswa tidak rendah dalam menghadapi stress maka kemungkinan prokrastinasi akademik yang terjadi akan semakin rendah.

Regulasi diri mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, hal ini dijelaskan dari penelitian yang dilakukan oleh Pellokila, dkk (2023) bahwa dibuktikan berdasarkan perhitungan statistiknya bila angka aspek regulasi dirinya meningkat maka aspek prokrastinasi akademiknya menurun, dan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kandemir, dkk (2014) bahwa tingginya regulasi diri, efikasi diri, serta kepuasan terhadap diri sendiri dapat menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik, peserta didik yang mempercayai bahwa mereka mampu mengatasi permasalahan akademik, maka hal ini menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu prokrastinasi akademik juga dapat meningkat disebabkan oleh pengaruh adiksi terhadap suatu hal, seperti yang diungkapkan oleh penelitian Romy, dkk (2021) bahwa peserta didik mengalami stress akademik dan kecanduan menggunakan *smartphone* yang meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik.

Hubungan pengendalian diri dengan prokrastinasi akademik, hal ini dijelaskan dari penelitian Zeynep, dkk. (2021) berpendapat bahwa adanya hubungan negatif antara prokrastinasi dan pengendalian diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Qing Lin, dkk (2022) bahwa tidak hanya pengendalian diri saja yang berpengaruh terhadap prokrastinasi tetapi hubungan pembimbing dan mahasiswa juga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Murat (2020) menambahkan bahwa tidak hanya itu, penggunaan internet berlebih juga berpengaruh pada prokrastinasi terutama pada siswa laki laki. Selain itu Apriani, dkk (2018), berpendapat berbeda bahwa adanya hubungan positif antara konsep diri dengan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan Jelasar, dkk (2023) menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik, sejalan dengan pendapat tersebut, hal ini ditegaskan kembali oleh Calonia, dkk (2023) bahwa prokrastinasi akademik tidak berpengaruh terhadap pencapaian akademik.

Meskipun begitu, Nufi (2021) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki peluang untuk disembuhkan. Peneliti menggunakan pendekatan *cognitive behavior* dengan mengadaptasi dan memodifikasi teknik *self instruction* yang telah dikembangkan oleh Meinchenbaum (Corey, 2012). Menurut Meinchenbaum, teknik *self instruction* adalah rekonstruksi kognitif yang berfokus pada kesadaran individu untuk melakukan perubahan verbalisasi diri atau membantu siswa membuat kalimat-kalimat positif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan melibatkan kontrol kognitif. Teknik *self instruction* dapat dilatih dengan menggunakan pendekatan *Structured Learning Approach* (SLA) yang dikembangkan dari teori belajar dan modifikasi tingkah laku. SLA memiliki lima komponen yang mencakup *instruction, modeling, role playing, feedback, dan transfer of training*. Panduan yang dikembangkan dalam penelitian ini

memenuhi kriteria aspek ketepatan dan aspek kelayakan atau dapat dikatakan cukup layak untuk digunakan oleh konselor, namun masih perlu disempurnakan sesuai catatan, kritik, dan saran yang diberikan oleh dua ahli media pembelajaran yang telah memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peneliti (Nufi et al., 2021). Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2017) yang mengemukakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Saputra & Purwanto, 2017).

Selain itu, Fabella (2019) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik juga dapat diatasi menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *shaping* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Teknik *shaping* berupa teknik analisis ABC dimana peserta didik menulis stimulus yang ada pada dirinya ketika melakukan prokrastinasi, seperti pencetus perilaku awal yang muncul, keyakinan untuk melakukan hal tersebut, setelah itu konsekuensi yang didapat setelah melakukan prokrastinasi, dan diberikan *reinforcement positive* agar terdapat perubahan perilaku yang diinginkan. Pada tahap ke lima di pertemuan terakhir kegiatan konseling kelompok dapat dilihat hasil yang menyatakan bahwa siswa sudah mulai sadar atas apa yang ia lakukan selama menunda-nunda tugas dan siswa mulai menyadari dampak besar yang diperoleh ketika melakukan prokrastinasi. (Fabella, 2019)

## KESIMPULAN

Pembahasan dalam penelitian yang mengkaji tentang prokrastinasi akademik banyak melibatkan aspek psikologis. Masih sangat sedikit penelitian mengenai prokrastinasi akademik menggunakan metode lain. Oleh karena itu peneliti menunjukkan hasil analisis bahwa prokrastinasi akademik memiliki korelasi dengan banyak aspek psikologis.

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya, agar topik ini diteliti dengan metode yang lebih variatif agar bermanfaat untuk menurunkan prokrastinasi akademik, bukan hanya sekadar melihat korelasinya dengan aspek psikologis lain.

## REFERENSI

- Abdi Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>
- Ann, R., Feguracion, G., Joy, E., & Espiritu, P. (2023). *The Influence Of The Aspects Of The Personality To The Academic Personality To The Academic Procrastination Of The Selected*. May. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7971707>



- Apriani, P. (2018). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 42. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v11i1.1625>
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Calonia, J. T. (2023). *Investigating Academic Procrastination and its Implication for Academic Achievement in an Online Learning Setting*. July. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8181368>
- Christanti, Y. D., & Anwar, R. N. (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecerdasan Spiritual Generasi Milenial. *Jurnal Pegagogik*, 06(01), 31–65.
- Fabella, T. E. (2019). *Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik*. 16(12), 1–78.
- Gökalp, Z. Ş., Saritepeci, M., & Durak, H. Y. (2023). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. *Current Psychology*, 42(15), 13192–13203. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02472-2>
- Gracelyta, T., & Harlina, H. (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Di Masa Pandemi. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 46–54. <https://doi.org/10.36706/jkk.v8i1.14511>
- Jamila. (2020). Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Jan, K. (2023). *Examining Academic Procrastination among College Students in Relation to Examining Academic Procrastination among College Students in Relation to Academic Satisfaction : A Correlational Study*. July. <https://doi.org/10.31305/rrijm.2023.v08.n07.003>
- Jannatunnura, & Sukri, A. (2023). The Relationship Between Depression and Academic Procrastination. *Nusantara Hasana Journal*, 3, 89–95.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self- regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Social and Behavior Science*, 188–193. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>
- Krippendorff, K. (2019). *Content analysis*. SAGE Publications, Inc., <https://doi.org/10.4135/9781071878781>
- Marif, A., & Konadi, H. (2023). *Academic Procrastination in Completing Student s ' Thesis*. 2(2), 82–93.
- Novia, A. M., Saptadi I, H., & Setiawan, A. (2021). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Ips Sma Negeri 1 Randublatung. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 74–82. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2186>

- Nufi, E. P., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2021). Panduan Self Instruction dengan Pendekatan Structured Learning Approach untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(2), 228. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i2.14459>
- Pellokila, I. I., & Taneo, S. T. (2023). Pengaruh Regulasi Diri Kristen Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 568–576. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 232–238. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15235>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Delgado, Z., & Garcés-Delgado, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers and Education*, 181(September 2021). <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>
- Tezer, M. (2020). Academic procrastination behaviours and problematic internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *International Journal of Special Education and Information Technologies*, 6(1), 01–17. <https://doi.org/10.18844/jeset.v6i1.5490>