

Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi

Risma Nabila¹

¹ Universitas Negeri Jakarta; risma_1701622079@mhs.unj.ac.id

Abstrak: Bagi sebagian mahasiswa, prokrastinasi akademik menjadi tantangan karena menghambat proses pembelajaran. Fenomena ini tentunya dipengaruhi oleh sejumlah variabel yang kompleks. Penelitian ini bertujuan mengetahui variabel penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif yang melibatkan kajian literatur atau *literatur review*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari literatur terkait pada internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal dan faktor eksternal secara signifikan memengaruhi perilaku mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi. Faktor internal termasuk *self-efficacy*, kontrol diri dan regulasi diri, motivasi, serta kemalasan memiliki peran penting terkait prokrastinasi. Sementara faktor eksternal, mencakup distraksi dari lingkungan, tingkat kesulitan tugas, waktu pengumpulan tugas, budaya akademik, dan kesibukan di luar kegiatan kampus.

Keywords: prokrastinasi, prokrastinasi akademik, mahasiswa

DOI: <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>

*Correspondence: Risma Nabila

Email: risma_1701622079@mhs.unj.ac.id

Received: 03-10-2023

Accepted: 18-11-2023

Published: 26-12-2023



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: For some students, academic procrastination is a challenge because it hinders the learning process. This phenomenon is certainly influenced by a number of complex variables. This study aims to determine the variables that cause students to commit academic procrastination. The research was conducted using a qualitative approach involving a literature review. The data collection method was carried out by searching for related literature on the internet. The results showed that internal and external factors significantly influenced students' procrastination behavior. Internal factors, including self-efficacy, self-control and self-regulation, motivation, and laziness, have an important role in procrastination. Meanwhile, external factors include distraction from the environment, the level of difficulty of the task, the time to submit the task, academic culture, and busyness outside campus activities.

Keywords: procrastination, academic procrastination, student

Pendahuluan

Pada era yang penuh dengan tuntutan akademis yang tinggi, mahasiswa perguruan tinggi sering kali menghadapi tantangan besar yang muncul dalam bentuk prokrastinasi akademik. Prokrastinasi merupakan suatu tendensi berupa penundaan dalam menyelesaikan tugas secara keseluruhan dengan maksud melakukan hal lain yang tidak bermanfaat. Akibatnya kinerja memburuk, terlambat menyelesaikan tugas, dan menghadiri pertemuan-pertemuan tidak tepat waktu (Solomon dan Rothblum, 1984:505). Seorang mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan menunda tugas dan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan sehingga tugas terabaikan dan tidak selesai. Hal tersebut dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja. Tuckman (1991) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai aktivitas menghabiskan waktu terlalu lama, mengulur-ulur, atau secara sengaja menghindar untuk mengerjakan sesuatu yang harusnya diselesaikan.

Prokrastinasi adalah ketika seseorang dengan sengaja menunda tugas penting berulang kali, menciptakan perasaan tidak nyaman, dan secara subjektif dianggap oleh prokrastinator (Fauziah, 2015). Prokrastinasi akademik terjadi ketika mahasiswa tidak mempersiapkan diri untuk ujian, terlambat masuk kelas, menunda menyelesaikan tugas atau bahkan tidak menyelesaikan tugas. Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Solomon & Rothblum (1984:503) "*Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem.*"

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Husain, Wantu, dan Pautina (2023) menunjukkan bahwa sekitar 77.42% mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo mengalami prokrastinasi akademik, sedangkan variabel yang memengaruhinya sebesar 87.25%. Pada kondisi ini, beberapa mahasiswa mengulur-ulur waktu untuk mengerjakan tugas dengan landasan suatu tugas dapat diselesaikan di kemudian hari, mengumpulkan tugas lewat dari tenggang waktu yang diberikan, masuk kelas tidak tepat waktu, enggan menulis kembali dalam bentuk catatan, dan memiliki kecenderungan untuk belajar menjelang ujian di malam hari, dan sebagian mahasiswa gagal menyelesaikan studi tepat waktu (Husain et al., 2023).

Sebagian besar mahasiswa tidak memanfaatkan waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas akademik mereka. Mahasiswa akan mengalami penurunan prestasi jika penundaan tidak disertai dengan peran adaptif (Husain et al., 2023). Prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa secara signifikan akan memengaruhi kinerja akademik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam konteks ini, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik mengalami kesulitan untuk mengatur waktu, kurangnya motivasi internal, dan ketakutan akan kegagalan. Akibatnya, prokrastinasi

akademik menyebabkan keterlambatan dalam akademik dan kehilangan kesempatan untuk berprestasi pada mahasiswa.

Dalam studinya, Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat diamati dengan indikator dan karakteristik tertentu, seperti menunda tugas, tugas yang tidak selesai tepat waktu, kontrasnya waktu antara skema yang ditetapkan dan realisasi sebenarnya, serta distraksi untuk melakukan hal lain selain mengerjakan tugas.

Menurut Solomon dan Rothblum, terdapat konsekuensi yang muncul ketika mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, yaitu tugas selesai dengan hasil yang tidak memuaskan atau bahkan tidak terselesaikan. Hal ini terjadi karena mahasiswa bersikap cepat untuk menyelesaikan tugas sebelum batas waktu pengumpulan, yang menyebabkan kecemasan dan tingkat kesalahan yang tinggi akibat stres karena batas waktu semakin dekat.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang dilakukan dengan mengundur waktu pengerjaan tugas dan melakukan hal lain yang menyebabkan tugas tidak selesai karena waktu terbuang sia-sia. Prokrastinasi akademik di lingkup mahasiswa tentunya terbentuk bukan tanpa sebab (Goroshit, 2018, 2021; Hayat, 2020; Ljubin-Golub, 2019; Malkoç, 2018; Santyasa, 2020). Dalam praktiknya, setiap mahasiswa memiliki alasan yang berbeda ketika melakukan prokrastinasi. Bernard (1991) menyebutkan sepuluh alasan seorang mahasiswa menunda-nunda tugas akademik, yakni memilih aktivitas yang tidak menarik, kesulitan menyelesaikan tugas dengan kompleksitas tinggi, ketidakpahaman akan cara memulai tugas, manajemen waktu yang buruk, gangguan dari lingkungan sekitar, kecemasan terkait evaluasi kemampuan, keinginan melawan otoritas, kelelahan, stres, dan depresi.

Prokrastinasi adalah ketika seseorang menunda tugas yang seharusnya diselesaikan. Penundaan yang terjadi pada lingkup akademik yang berkaitan dengan tugas, penelitian, ataupun aktivitas disebut prokrastinasi akademik (Akram, 2019; Batool, 2020; Kljajic, 2018; Melgaard, 2021; Suárez-Perdomo et al., 2022; Zarrin, 2020; Zarrin & Gracia, 2020). Fauziah (2015) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik merujuk pada penundaan pengerjaan tugas pada lingkup akademik.

Tindakan menunda tugas atau kewajiban akademik dikenal dengan sebutan prokrastinasi akademik (Umari et al., 2020). Prokrastinasi akademik sebagai tindakan menunda dilakukan secara sengaja atau tidak sengaja dengan mengulur-ngulur waktu pengerjaan tugas yang mengakibatkan tugas terabaikan dan selesai tidak tepat waktu. Perilaku menunda yang berlangsung secara terus menerus akan berdampak negatif pada kinerja mahasiswa yang memburuk hingga menurunnya prestasi akademik (Husain et al., 2023).

Pada dasarnya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik atau disebut juga prokrastinator menyadari bahwa mereka memiliki tugas yang harus diprioritaskan, tetapi

secara kompulsif menangguk tugas yang ada, menyebabkan perasaan tidak nyaman, gelisah, dan menyesal (Wolters, 2003:179). Keinginan untuk melakukan prokrastinasi muncul ketika seseorang merasa ketidakpastian untuk memulai, kurangnya motivasi, dan keengganan dalam menyelesaikan tugas (Hussaina & Sultan, dalam Nurhasanah 2017). Akan tetapi, prokrastinasi juga dapat terjadi ketika prokrastinator menunda pekerjaan untuk mencari informasi atau data tambahan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas guna meningkatkan kualitas dan kelengkapan tugas tersebut.

Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) menggolongkan prokrastinasi ke dalam dua kategori, yaitu: (1) *Functional procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan dalam upaya mendapatkan tambahan data dan informasi untuk kelengkapan dan keakuratan tugas; (2) *Dysfunctional procrastination*, yaitu penundaan dilakukan tanpa alasan dan tidak bermanfaat, sehingga berdampak negatif dan menimbulkan masalah.

Prokrastinasi akademik timbul ketika faktor-faktor yang berkorelasi membentuk sebuah pola perilaku menunda yang terjadi secara berkesinambungan. Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) menganalisis faktor internal dan faktor eksternal sebagai variabel yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Faktor internal, termasuk ketakutan akan kegagalan, hilang kendali diri, takut akan keberhasilan, takut untuk berpisah, dan takut dengan hubungan yang erat. Sementara faktor eksternal, mencakup perlawanan terhadap kendali yang diberlakukan oleh figur otoritas, serta model kesuksesan dan kegagalan.

Dalam penelitian Pratama, Ervina, dan Setyorini (2023) ditemukan pengaruh antara manajemen diri, perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian oleh Husain, Wantu, dan Pautina (2023) menunjukkan bahwa faktor internal menyebabkan prokrastinasi sebesar 85% dan faktor eksternal menyebabkan prokrastinasi sebesar 89,5%. Temuan ini mencakup mengulur waktu ketika memulai dan menuntaskan suatu tugas (65%), progres tugas yang lamban (75%), perbedaan waktu yang signifikan antara rencana dan kinerja secara nyata (82,7%), dan tidak mengerjakan tugas karena terlibat kegiatan lain yang lebih menghibur (87%).

Metode

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif yang melibatkan metode kajian literatur atau *literature review*. Adapun sumber data yang digunakan, yakni studi kepustakaan dari artikel jurnal atau hasil penelitian lainnya yang mengandung unsur-unsur mengenai variabel yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa perguruan tinggi. Peneliti melengkapi dan mengumpulkan data yang diperlukan dengan mencari literatur yang berkaitan dengan masalah penelitian di internet. Alhasil, penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat karena tidak hanya

didasarkan pada pandangan peneliti sendiri, tetapi juga pada pendapat dan perspektif para peneliti lain.

Hasil dan Pembahasan

Prokrastinasi akademik adalah tindakan mengulur-ulur untuk melakukan sesuatu yang berkaitan dengan konteks akademik. Perilaku prokrastinasi akademik termasuk mengerjakan tugas mendekati tenggat pengumpulan, tidak mengembalikan buku yang dipinjam tepat waktu ke perpustakaan, dan melakukan aktivitas lain ketika sedang mempersiapkan ujian (Schouwenburg dan Lay, 1995). Prokrastinasi merupakan sebuah tendensi yang dilakukan seseorang dengan cara menunda suatu tindakan atau keputusan, dan lazim tejalan pada lingkup dewasa normal yang tidak memiliki gangguan mental (Nurjan, 2020).

Burka dan Yuen (1998) mengidentifikasi faktor utama mahasiswa mengalami prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Variabel yang bersumber dari dalam diri individu dikatakan sebagai faktor internal, mencakup kendali terhadap diri, *self-efficacy*, motivasi, kesadaran diri, dan *self-critical*. Sementara variabel yang berasal dari luar diri individu dan ikut berkontribusi terhadap prokrastinasi disebut sebagai faktor eksternal, termasuk pola asuh orang tua dan lingkungan (Ferrari dalam Rahmawati, 2011).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Saman (2017) ditemukan kecenderungan menunda yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mengerjakan tugas dengan alasan mendahulukan tugas yang dianggap lebih urgent atau menjadi prioritas utama. Meskipun demikian, mahasiswa dengan penuh kesadaran mengetahui bahwa tugas akademik adalah penting dan harus diselesaikan dengan segera. Sementara itu, Andhika Mustika Dharma (2020) dalam penelitiannya menguraikan tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi 10%, tinggi 60%, sedang 13,3%, rendah 6,7%, dan sangat rendah 10%. Persentase terjadinya prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa didasarkan oleh indikator terkait, seperti *self-efficacy*, kesulitan untuk berkonsentrasi, adanya distraksi untuk melakukan aktivitas sosial lain, kegagalan dalam mengelola waktu, rendahnya motivasi internal dari dalam diri, dan kemalasan.

Self-efficacy memengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 14,8%. Sementara kesulitan untuk berkonsentrasi, baik dari dalam diri maupun lingkungan, berpartisipasi sebesar 15,5% terhadap prokrastinasi akademik. Faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa masing-masing memberikan kontribusi, yaitu: distraksi untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (13,9%), kegagalan dalam mengelola waktu (18,9%), rendahnya motivasi internal dari dalam diri (16,6%) dan kemalasan (20,3%). Hal tersebut sesuai dengan karakteristik prokrastinasi akademik yang dijabarkan oleh McCloskey (2011), yaitu: efikasi diri tentang kemampuan, gangguan fokus, faktor sosial, tata kelola waktu, motivasi, dan kemalasan.

Penelitian Steel (2007) menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran konkret dalam memicu terjadinya prokrastinasi akademik. Kepercayaan diri dan keinginan sukses yang tinggi menyebabkan intensi seseorang ikut tinggi sehingga penundaan menjadi rendah, begitu pula sebaliknya. Sementara Rohmatun (2013) dan Julianda (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dilakukan oleh mahasiswa maka semakin rendah pula kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Husain, Wantu, dan Pautina (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa memprioritaskan kegiatan lain di luar tugas dapat menyebabkan persoalan, seperti waktu terbuang dengan percuma dan tugas tidak selesai. Prokrastinator dengan sengaja mengulur waktu mengerjakan tugas yang diberikan dan melakukan penundaan yang mengakibatkan pemborosan waktu. Prokrastinator menganggap bahwa walaupun waktu pengerjaan diundur, tugas akan diselesaikan pada akhirnya.

Kesulitan untuk fokus dan tanggung jawab yang rendah juga menjadi variabel yang mendorong terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa (Haryanti & Santoso, 2020). Dengan adanya gangguan yang berlebihan fokus seseorang mungkin tidak terkonsentrasi pada satu hal saja, tetapi terbagi-bagi di antara berbagai tugas yang sedang dilakukan. Alhasil tugas terbengkalai dan tidak cukup mendapat atensi dibandingkan tugas lainnya (Andhika Mustika Dharma, 2020).

Hasil penelitian Nurjan (2020) menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam manajemen waktu dan perasaan cemas terhadap tugas dianggap sebagai penyebab prokrastinasi akademik. Jika seseorang melakukannya dengan sengaja, kegagalan mengatur waktu dapat dikatakan sebagai prokrastinasi. Hasil penelitian Suhadianto & Pratitis (2020) menemukan bahwa subjek penelitian berpikir kemampuan mengelola waktu yang buruk merupakan faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik dan 15% mahasiswa beranggapan perasaan cemas atau khawatir terhadap tugas menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Kelola waktu yang buruk didasarkan bahwa mahasiswa sebagai individu yang memiliki kecenderungan menunda atau disebut prokrastinator acapkali menganggap bahwa tenggat waktu pengumpulan tugas masih terlalu lama sehingga lebih memilih untuk menyalakan waktu yang ada daripada memulai untuk mengerjakan tugas.

Rendahnya motivasi dari dalam diri dan kemalasan ikut berperan serta terhadap prokrastinasi akademik. Subjek yang kurang termotivasi merasa malas untuk mengerjakan tugas sesegera mungkin dan memilih untuk menunda mengerjakan tugas. Suhadianto & Pratitis (2020) memaparkan sekitar 30% subjek penelitian akan lebih memilih untuk bermain gawai yang dimilikinya daripada memulai untuk mengerjakan tugas. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muflihah & Sholihah (2019) bahwa

kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang koherensi. Jika tingkat kecanduan *gadget* seseorang tinggi maka prokrastinasi yang dilakukan akan semakin tinggi. Sebaliknya, jika tingkat kecanduan *gadget* seseorang rendah maka tingkat prokrastinasi yang dilakukan juga semakin rendah.

Selain variabel yang disebutkan sebelumnya, salah satu faktor utama yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah kelambanan. Menurut Fauziah (2015), mahasiswa cenderung bersikap santai dalam menyelesaikan tugas kuliah dengan keyakinan bahwa waktu yang dialokasikan masih mencukupi dan mengakibatkan penundaan dalam mengerjakan tugas. Alhasil, tugas yang seharusnya diselesaikan dalam satu hari ditunda selama beberapa hari karena kesulitan dalam memulai. Banyaknya tugas juga menyebabkan keterbatasan dalam memulai pekerjaan sehingga menyulitkan mahasiswa untuk memulai. Sebagian mahasiswa menyadari bahwa penting untuk menyelesaikan tugas secepat mungkin guna menghindari *backlog*. Meskipun mengalami kesulitan di awal, mereka senang memulainya, terutama jika mereka mampu menyelesaikan tugas lebih cepat daripada yang lain. Akan tetapi, perilaku *deadliner* atau tindakan menyelesaikan tugas di akhir dapat memengaruhi kualitas hasil akhir tugas. Pengerjaan tugas yang terburu-buru mengakibatkan tugas memerlukan revisi dan koreksi guna menyempurnakan hasil akhir tugas. Beberapa distraksi, seperti menonton televisi atau bermain media sosial media, juga memengaruhi keterlibatan dalam menyelesaikan tugas.

Faktor fisik, seperti kelelahan, mengantuk, dan letih akibat melakukan kegiatan di dalam dan luar kampus mengakibatkan mahasiswa lebih memilih untuk beristirahat daripada mengerjakan tugas. Sementara faktor psikologis, seperti tidak memahami petunjuk mengerjakan tugas, kurang memahami materi perkuliahan, serta motivasi diri yang rendah menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam memulai tugas. Selain itu, minat pada mata kuliah yang rendah dan manajemen waktu yang buruk menjadi faktor internal yang signifikan dalam prokrastinasi akademik.

Faktor eksternal termasuk tingkat kesulitan tugas yang kompleks, jumlah tugas yang diberikan, lingkungan akademik, budaya akademik, serta kebijakan kampus yang tidak tegas dan minimnya referensi di perpustakaan memicu munculnya tindak prokrastinasi akademik (Suhadianto & Pratitis, 2020). Tugas yang kompleks, fasilitas yang tidak memadai, tenggat waktu pengumpulan tugas yang masih jauh, bergantung pada individu lain, kegiatan di luar kampus yang padat, dan *backlog* pada tugas yang belum diselesaikan adalah faktor eksternal yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik (Fauziah, 2015).

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari kajian literatur beberapa artikel jurnal terkait dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk

penundaan yang dilakukan dalam lingkup akademik dan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal termasuk *self-efficacy*, kontrol diri dan regulasi diri, motivasi, serta kemalasan memiliki peran penting terkait prokrastinasi. Sementara faktor eksternal, mencakup distraksi dari lingkungan, tingkat kesulitan tugas, waktu pengumpulan tugas, budaya akademik, dan kesibukan di luar kegiatan kampus.

Daftar Pustaka

- Agustin, R. T., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinas Akademik Pada Mahasiswa Skripsi Fip Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1–7.
- Akram, A. (2019). Predicting Students' Academic Procrastination in Blended Learning Course Using Homework Submission Data. *IEEE Access*, 7, 102487–102498. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2930867>
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., Kumala, I. D., Studi, P., Fakultas, P., Universitas, K., Kuala, S., & Kelamin, J. (2021). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169–184.
- Batool, S. S. (2020). Academic achievement: Interplay of positive parenting, self-esteem, and academic procrastination. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 174–187. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12280>
- Fauziah, H. H. (2015). FAKOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 123–132.
- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 131–142. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157>
- Goroshit, M. (2021). Academic procrastination and academic performance: Do learning disabilities matter? *Current Psychology*, 40(5), 2490–2498. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00183-3>
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 41–47. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/3142%0Ahttp://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/download/3142/2483>
- Hayat, A. A. (2020). Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *Journal of Advances in Medical Education and Professionalism*, 8(2), 83–89. <https://doi.org/10.30476/jamp.2020.85000.1159>

- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(April), 145–157.
- Khoiriyah, L., Asri, D. N., & Kadafi, A. (2022). Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa yang Mengalami Kecanduan Smartphone. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 6(1), 22–27.
- Kljajic, K. (2018). Does it matter if students procrastinate more in some courses than in others? A multilevel perspective on procrastination and academic achievement. *Learning and Instruction*, 58, 193–200. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.06.005>
- Ljubin-Golub, T. (2019). The role of personality in motivational regulation and academic procrastination. *Educational Psychology*, 39(4), 550–568. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1537479>
- Malkoç, A. (2018). Academic self-efficacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in Turkish university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087–2093. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061005>
- Melgaard, J. (2021). Academic Procrastination and Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *Procedia Computer Science*, 196, 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.080>
- Muflihah, F., & Sholihah, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GADGET DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 18(1), 84–93.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *MUADDIB: Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 10(01), 61–83.
- Pratama, A. P., Setyorini, N., & Ervina, R. H. (2023). Jurnal ilmiah manajemen dan kewirausahaan. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan*, 2(1), 82–91.
- Rohmatun. (2021). Prokrastinasi akademik dan faktor yang mempengaruhinya. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 94–109. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18794/6229>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55–62.
- Santyasa, I. (2020). Project based learning and academic procrastination of students in learning physics. *International Journal of Instruction*, 13(1), 489–508. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13132a>

-
- Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & ... (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & ...* <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360131522000306>
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). EKSPLOKASI FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK DAN STRATEGI UNTUK PENANGANAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Umari, T., Rusandi, M. A., & Yakub, E. (2020). Jurnal Pendidikan PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS RIAU. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 12–19.
- Zarrin, S. A. (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>
- Zarrin, S. A., & Gracia, E. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1261814>
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>