

PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Fathimah Azzahra¹ & Linda Sari²

^{1,2}Universitas Islam Tazkia, Bogor, Indonesia

Korespondensi: 2410308005.fathimah@student.tazkia.ac.id

Abstract. *Academic procrastination is a behaviour of delaying the completion of academic tasks that is still commonly found among university students. This habit can lead to decreased learning outcomes, increased stress, and reduced discipline in carrying out academic responsibilities. This study aimed to explore academic procrastination habits among university students, the factors influencing such behaviour, and its impact on academic activities. The study employed a qualitative method involving four university students selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analysed using descriptive qualitative techniques, including data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings revealed that all participants had experienced academic procrastination with varying patterns. Factors influencing this behaviour included excessive social media use, poor time management, task difficulty, perfectionism, and psychological conditions such as overthinking, laziness, panic, and difficulty maintaining focus. The impacts experienced by participants included completing assignments close to deadlines, feelings of stress and regret, and decreased quality of academic performance. The study concludes that academic procrastination is influenced by the interaction of internal and external factors; therefore, improving self-regulation, time management skills, and control over social media use are necessary to reduce procrastination habits among university students.*

Keywords: *academic procrastination; university students; social media; time management; qualitative research*

Abstrak. *Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang masih sering ditemukan pada mahasiswa. Kebiasaan tersebut dapat berdampak pada menurunnya kualitas hasil belajar, munculnya stres, serta terganggunya kedisiplinan dalam menjalankan tanggung jawab akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampak yang ditimbulkan terhadap kegiatan akademik. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan melibatkan empat orang mahasiswa sebagai partisipan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan pernah melakukan prokrastinasi akademik dengan pola yang berbeda-beda. Faktor yang memengaruhi perilaku tersebut meliputi penggunaan media sosial yang tinggi, manajemen waktu yang kurang baik, tingkat kesulitan tugas, perfeksionisme, serta kondisi psikologis seperti overthinking, rasa malas, panik, dan kesulitan fokus. Dampak yang dirasakan antara lain tugas dikerjakan mendekati deadline, munculnya stres dan penyesalan, serta menurunnya kualitas hasil belajar. Penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal, sehingga diperlukan upaya peningkatan kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, serta pengendalian penggunaan media sosial untuk mengurangi kebiasaan menunda tugas pada mahasiswa.*

Kata Kunci: *prokrastinasi akademik; mahasiswa; media sosial; manajemen waktu; penelitian kualitatif*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa karena melalui pendidikan individu dapat mengembangkan pengetahuan, kemampuan, serta keterampilan yang dimilikinya (Kajian et al., 2020). Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa dituntut mampu menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik, seperti mengerjakan tugas, membuat laporan, mengikuti presentasi, melakukan diskusi, hingga mempersiapkan diri menghadapi ujian (Juita et al., 2021). Tuntutan akademik tersebut mengharuskan mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengatur waktu, mengelola tanggung jawab, serta menjaga kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas. Namun pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu sehingga sering menunda penyelesaian tugas akademik.

Perilaku menunda penyelesaian tugas akademik dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (1995) sebagaimana dikutip Nurjan (n.d.) dan Saputri et al. (2025), prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda penyelesaian tugas secara sengaja meskipun mengetahui bahwa perilaku tersebut dapat menimbulkan dampak negatif (Steel & Ferrari, 2012). Bentuk prokrastinasi akademik dapat berupa menunda mengerjakan tugas, belajar menjelang ujian, mengerjakan tugas secara terburu-buru mendekati batas waktu pengumpulan, hingga lebih memilih melakukan aktivitas lain dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik (Steel & Klingsieck, 2016; Wicaksono, 2017).

Perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial yang semakin meningkat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi munculnya kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Media sosial tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi dan memperoleh informasi, tetapi

juga sebagai hiburan yang berpotensi menimbulkan distraksi dalam kegiatan belajar (Dominica et al., 2025). Mahasiswa sering kali menghabiskan waktu untuk menonton video, bermain gim, atau menelusuri media sosial sehingga kesulitan menentukan prioritas antara tanggung jawab akademik dan aktivitas hiburan. Akibatnya, kebiasaan menunda tugas semakin sering terjadi dan bahkan mulai dianggap sebagai sesuatu yang wajar di kalangan mahasiswa.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya manajemen waktu, kurangnya motivasi belajar, distraksi media sosial, serta kondisi psikologis individu. Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat prokrastinasi (Rahmi et al., 2025). Sementara itu, penelitian yang menggali secara mendalam bagaimana kebiasaan prokrastinasi akademik terjadi dalam kehidupan mahasiswa sehari-hari, alasan mahasiswa tetap melakukan penundaan meskipun menyadari dampak negatifnya, serta pengalaman yang mereka rasakan masih relatif terbatas.

Banyak mahasiswa sebenarnya menyadari bahwa kebiasaan menunda tugas dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademik dan kondisi psikologis mereka. Namun, perilaku tersebut tetap dilakukan karena berbagai faktor, seperti rasa malas, kesulitan memulai pekerjaan, rendahnya kemampuan manajemen waktu, serta adanya distraksi dari media sosial dan lingkungan sekitar (Aisah et al., 2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar kebiasaan menunda tugas, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan mengatur tanggung jawab akademiknya. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan tugas menumpuk, hasil pekerjaan kurang maksimal, menurunnya prestasi akademik, serta munculnya stres dan kecemasan akibat tekanan tenggat waktu (Irfan et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa melalui pendekatan kualitatif. Kebaruan penelitian ini terletak

pada upaya menggali pengalaman langsung mahasiswa terkait bagaimana prokrastinasi terjadi, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampak yang dirasakan dalam kehidupan akademik sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui dan mendeskripsikan kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa beserta faktor-faktor yang memengaruhi dan dampak yang ditimbulkannya terhadap kegiatan akademik.

Tinjauan Literatur

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Ferrari (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat berupa penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas serta kecenderungan menghindari pekerjaan dengan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Sejalan dengan itu, Steel (2007) memandang prokrastinasi sebagai bentuk penundaan yang terjadi ketika individu lebih memilih kesenangan jangka pendek dibandingkan menyelesaikan tanggung jawab yang memberikan manfaat jangka panjang. Dalam konteks mahasiswa, perilaku tersebut dapat terlihat melalui kebiasaan menunda tugas, belajar, maupun pekerjaan akademik lainnya hingga mendekati batas waktu.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Rendahnya kemampuan pengendalian diri (*self-regulation*) dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan mengatur perilaku belajar, menentukan prioritas, dan mengendalikan distraksi. Selain itu, kurangnya kemampuan manajemen waktu dapat membuat tugas tertunda hingga mendekati tenggat. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga menjadi salah satu bentuk distraksi yang dapat mengurangi fokus mahasiswa terhadap tugas akademik. Faktor lainnya meliputi kecenderungan menghindari tugas yang dianggap sulit serta kondisi emosional seperti kecemasan, stres, takut gagal, dan kurang percaya diri. Lingkungan sosial juga dapat memperkuat

kebiasaan menunda apabila perilaku tersebut dianggap wajar dalam kelompok pertemanan.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak terhadap kehidupan akademik mahasiswa. Penundaan yang dilakukan secara berulang dapat menyebabkan tugas menumpuk, menurunkan kualitas pekerjaan dan prestasi akademik, serta meningkatkan stres dan kecemasan. Kim dan Seo (2015) menunjukkan adanya hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dan performa akademik, sedangkan Sirois dan Pychyl (2016) menjelaskan kaitan prokrastinasi dengan meningkatnya stres dan tekanan psikologis. Selain itu, prokrastinasi dapat menyebabkan menurunnya kedisiplinan, kualitas belajar yang kurang optimal, serta terbentuknya kebiasaan bergantung pada tenggat waktu.

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi yang memiliki berbagai tuntutan akademik dan sosial. Pada masa dewasa awal, mahasiswa mulai dituntut untuk mampu mengatur waktu, menentukan prioritas, dan bertanggung jawab secara mandiri. Namun, berbagai tuntutan perkuliahan serta perkembangan teknologi dan media sosial dapat menjadi tantangan dalam mengelola tanggung jawab akademik. Kondisi tersebut membuat mahasiswa menjadi kelompok yang relevan untuk dikaji dalam penelitian mengenai kebiasaan prokrastinasi akademik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan berbagai aspek, seperti rendahnya regulasi diri, penggunaan media sosial, performa akademik, serta kondisi psikologis mahasiswa. Steel dan Ferrari (2012) serta Steel dan Klingsieck (2016) menekankan keterkaitan prokrastinasi dengan regulasi diri dan kecenderungan mencari kesenangan jangka pendek. Kim dan Seo (2015) menemukan hubungan negatif antara prokrastinasi dan performa akademik, sedangkan Suhadianto (2019) mengaitkan penggunaan media sosial dengan munculnya perilaku prokrastinasi. Sirois dan Pychyl (2016) membahas dampak prokrastinasi terhadap stres, sementara Svartdal et al. (2020) memandang prokrastinasi sebagai kegagalan regulasi diri yang dapat berkembang menjadi kebiasaan.

Berdasarkan penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa kajian mengenai prokrastinasi akademik telah banyak membahas faktor penyebab, hubungan dengan performa akademik, penggunaan media sosial, dan dampak psikologis. Namun, penelitian yang secara khusus menggambarkan kebiasaan prokrastinasi akademik dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa serta pengalaman mahasiswa dalam menghadapi kebiasaan tersebut masih perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bentuk kebiasaan menunda, faktor yang melatarbelakanginya, serta dampaknya terhadap kehidupan akademik mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif karena bertujuan memahami kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa berdasarkan pengalaman dan perilaku dalam kehidupan perkuliahan sehari-hari. Penelitian tidak berfokus pada jumlah mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, melainkan pada bagaimana kebiasaan tersebut terjadi, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampak yang dirasakan mahasiswa (Safarudin et al., 2023).

Penelitian dilaksanakan pada Juni 2026 dengan melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu mahasiswa yang pernah mengalami atau melakukan prokrastinasi akademik. Terdapat empat partisipan yang diberi kode A, I, N, dan Z untuk menjaga kerahasiaan identitas responden.

Sumber data penelitian berupa data primer yang diperoleh melalui wawancara dengan partisipan. Media pengumpulan data meliputi pedoman wawancara, alat tulis, dan telepon genggam untuk merekam hasil wawancara setelah memperoleh persetujuan partisipan. Prosedur penelitian meliputi enam tahap, yaitu menentukan partisipan sesuai kriteria, menyusun pedoman wawancara, melakukan wawancara secara langsung, mentranskripsikan hasil

wawancara, mengelompokkan data berdasarkan tema yang muncul, serta menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis data.

Fokus penelitian adalah kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, meliputi bentuk prokrastinasi, faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi, serta dampak yang dirasakan mahasiswa akibat kebiasaan menunda tugas. Penelitian ini tidak menggunakan variabel bebas dan variabel terikat sebagaimana penelitian kuantitatif, melainkan berfokus pada pemahaman terhadap fenomena yang diteliti. Parameter yang diamati meliputi frekuensi penundaan tugas, waktu pengerjaan tugas, penggunaan media sosial selama proses belajar, kemampuan mengatur waktu, kondisi psikologis, serta dampak prokrastinasi terhadap kegiatan akademik mahasiswa.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Waruwu et al., 2023). Reduksi data dilakukan dengan memilih, mengelompokkan, dan menyederhanakan informasi yang relevan dari hasil wawancara sesuai fokus penelitian. Data kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk memudahkan interpretasi. Peneliti juga melakukan telaah terhadap berbagai sumber literatur, seperti jurnal ilmiah dan buku, untuk membandingkan, memperkuat, dan menginterpretasikan temuan penelitian. Tahap akhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan pola yang muncul dari data lapangan serta keterkaitannya dengan teori dan penelitian terdahulu.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa melalui wawancara terhadap empat responden, yaitu Responden A, I, N, dan Z. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden mengakui pernah melakukan prokrastinasi akademik dalam kegiatan perkuliahan, meskipun dengan pola dan alasan yang berbeda-beda. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan

fenomena yang cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa (Setiawati & Nurjanah, 2024).

Penggunaan Media Sosial sebagai Sumber Distraksi

Salah satu faktor yang paling banyak ditemukan adalah tingginya penggunaan media sosial. Responden A mengungkapkan bahwa dirinya sering menunda pengerjaan tugas dan baru mulai mengerjakannya ketika sudah mendekati batas waktu pengumpulan. Ia tidak memiliki jadwal khusus dalam mengerjakan tugas dan lebih sering menghabiskan waktu untuk mengakses TikTok dan Instagram. Responden A juga mengakui bahwa media sosial sangat memengaruhi fokus belajarnya sehingga ia lebih memilih melakukan aktivitas hiburan dibanding menyelesaikan tugas akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Afrelia et al. (2022) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, karena mahasiswa cenderung menunda tugas ketika lebih tertarik pada aktivitas yang memberikan kesenangan sesaat dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Puteri dan Magistarina (2024) juga menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mengatur prioritas sehingga waktu belajar sering tergantikan oleh aktivitas di media sosial. Sementara itu, penelitian Anita (2022) menunjukkan bahwa akses yang mudah terhadap berbagai hiburan digital dapat mengganggu konsentrasi belajar dan membentuk kebiasaan menunda penyelesaian tugas apabila tidak disertai pengendalian diri yang baik.

Manajemen Waktu dan Tingkat Kesulitan Tugas

Faktor lain yang ditemukan adalah manajemen waktu yang kurang baik. Responden A dan N mengaku tidak memiliki jadwal khusus dalam mengerjakan tugas, sedangkan Responden Z memiliki jadwal belajar tetapi tidak selalu konsisten menjalankannya. Ketidakteraturan dalam mengatur waktu menyebabkan mahasiswa lebih mudah menunda pekerjaan akademik

hingga mendekati tenggat. Kondisi ini sesuai dengan teori Steel (2007) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan rendahnya kemampuan *self-regulation* atau pengendalian diri dalam mengatur waktu dan perilaku (Wahyuda et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu aspek penting dalam mencegah munculnya prokrastinasi akademik.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tingkat kesulitan tugas dapat memengaruhi perilaku prokrastinasi. Responden I menjelaskan bahwa dirinya cenderung segera mengerjakan tugas yang dianggap mudah, tetapi akan menunda apabila tugas tersebut dirasa sulit. Ia biasanya menyelesaikan tugas berdasarkan urutan tenggat terdekat. Temuan ini memperlihatkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap tingkat kesulitan tugas dapat menentukan keputusan untuk memulai atau menunda pekerjaan akademik. Steel dan Klingsieck (2016) menjelaskan bahwa karakteristik tugas, termasuk tingkat kesulitan yang dirasakan, dapat memengaruhi kecenderungan seseorang melakukan prokrastinasi.

Perfeksionisme dan Kondisi Psikologis

Faktor perfeksionisme juga ditemukan dalam penelitian ini. Responden Z menyatakan bahwa meskipun sudah mulai mengerjakan tugas jauh sebelum tenggat, ia sering merasa hasil pekerjaannya belum maksimal sehingga terus melakukan revisi dan perbaikan hingga tugas selesai mendekati batas waktu pengumpulan. Temuan ini didukung oleh Mutiara et al. (2024) yang menyatakan bahwa perfeksionisme dapat menjadi pemicu prokrastinasi karena individu cenderung menetapkan standar yang terlalu tinggi terhadap hasil pekerjaannya. Burka dan Yuen (2008) juga menjelaskan bahwa perfeksionisme dan ketakutan terhadap hasil yang tidak sesuai harapan merupakan faktor penting dalam munculnya prokrastinasi akademik.

Faktor psikologis lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah *overthinking*, rasa malas, panik, dan kesulitan fokus. Responden N mengaku mudah terdistraksi oleh notifikasi telepon genggam dan sering merasa

bingung ketika tenggat sudah dekat tetapi tugas belum selesai. Ia juga menyatakan bahwa kebiasaan menunda tugas berdampak pada nilai dan hasil belajar serta menimbulkan stres. Hal serupa ditemukan pada Responden Z yang mengaku sering mengalami *overthinking* mengenai cara menyelesaikan tugas sehingga akhirnya memilih membuka media sosial atau bermain telepon genggam sebagai bentuk pengalihan. Temuan ini diperkuat oleh Rozental (n.d.) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan regulasi emosi, ketika individu cenderung menunda tugas untuk menghindari perasaan tidak nyaman seperti cemas, takut gagal, atau stres.

Kesadaran dan Upaya Pengendalian Diri

Menariknya, meskipun menyadari dampak negatif dari prokrastinasi, para responden tetap mengulangi perilaku tersebut. Responden N mengaku merasa menyesal karena sering menunda tugas, sedangkan Responden Z menyadari bahwa perfeksionisme yang dimilikinya justru membuat proses pengerjaan tugas menjadi kurang efektif. Namun demikian, Responden Z juga menunjukkan adanya upaya mengatasi kebiasaan tersebut dengan tetap tenang, berpikir lebih optimistis, dan berusaha menyelesaikan tugas secara lebih terkontrol ketika menghadapi tenggat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran terhadap perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan, tetapi belum sepenuhnya mampu mengendalikan faktor-faktor yang memengaruhinya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi penggunaan media sosial dan berbagai bentuk distraksi lingkungan, sedangkan faktor internal meliputi manajemen waktu yang kurang baik, persepsi terhadap tingkat kesulitan tugas, perfeksionisme, serta kondisi psikologis seperti *overthinking*, rasa malas, panik, dan kesulitan fokus. Dengan demikian, prokrastinasi akademik merupakan perilaku kompleks yang terbentuk melalui interaksi antara regulasi diri individu dan lingkungan di sekitarnya.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa seluruh partisipan pernah melakukan prokrastinasi akademik dengan pola dan alasan yang berbeda-beda. Bentuk prokrastinasi yang muncul meliputi penundaan memulai tugas, pengerjaan tugas mendekati batas waktu pengumpulan, serta pengalihan perhatian pada aktivitas hiburan. Faktor yang memengaruhi perilaku tersebut terbagi ke dalam faktor eksternal berupa penggunaan media sosial yang tinggi dan distraksi lingkungan, serta faktor internal berupa manajemen waktu yang kurang baik, persepsi terhadap tingkat kesulitan tugas, perfeksionisme, dan kondisi psikologis seperti *overthinking*, rasa malas, panik, dan kesulitan fokus.

Dampak yang dirasakan partisipan mencakup tugas yang dikerjakan mendekati tenggat, munculnya stres dan penyesalan, serta menurunnya kualitas hasil belajar. Karena prokrastinasi akademik terbentuk melalui interaksi faktor internal dan eksternal, upaya menguranginya perlu dilakukan tidak hanya melalui peningkatan kemampuan manajemen waktu, tetapi juga melalui pengendalian penggunaan media sosial serta penguatan regulasi emosi dan pengendalian diri. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas jumlah partisipan dan membandingkan pola prokrastinasi antarprogram studi maupun antarjenjang semester agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh.

Referensi

- Afreliya, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 62-71.
- Aisah, S., Fajrul, M., Alwi, F., & Lativa, R. (2026). Hubungan penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri, 4(1).
- Anita, R. (2022). Prokrastinasi akademik dan hiburan digital pada mahasiswa. Counselia, 3(2), 1-11.

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
- Dominica, M., & Paraera, N. (2025). Intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik: Sebuah analisis empiris. *Psikoedukasi*, 23(1), 69–85. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v23i1.6890>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Irfan, K., Waruwu, R., Damanik, H. R., Lase, J. F., & Lase, F. (2024). Hubungan efikasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di UPTD SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara, 5(3), 309–319. <https://doi.org/10.30596/jpppp.v5i3.21070>
- Juita, B. D., Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2021). Upaya meningkatkan tanggung jawab akademik mahasiswa Manggarai Universitas PGRI Kanjuruhan Malang melalui konseling kelompok realita, 6(2), 56–61.
- Kajian, B., Dan, K., & Keagamaan, I. (2020). Analisis prokrastinasi akademik siswa di sekolah, 7(1), 45–51.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33.
- Mutiara, G., Nggalamanu, W., Benu, J. M. Y., & Anakaka, D. L. (2024). Mental health knowledge and help-seeking behaviour among psychology students at Nusa Cendana University, 6(4), 394–409.
- Nurjan, S. (n.d.). Analisis teoritik prokrastinasi akademik. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 10(1), 61–83.
- Puteri, N. V., & Magistarina, E. (2024). Kontribusi kecanduan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir di Universitas Negeri Padang, 2(2), 210–216.

- Rahmi, A., Safitri, K., & Anugrah, R. (2025). Studi deskriptif kuantitatif prokrastinasi belajar pada pelaku adiksi internet. Universitas Negeri Padang, 3.
- Rozental, A. (n.d.). Prokrastinering: Understanding and treating procrastination. Karolinska Institutet.
- Safarudin, R., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif, 3, 9680–9694.
- Saputri, Y., Sari, R., Tambunan, P., & Syahputri, N. R. (2025). Perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, 10(11), 1154–1173.
- Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). Identifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 5, 35–46.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (Eds.). (2016). Procrastination, health, and well-being. Academic Press.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2012). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51, 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Suhadiano. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>

- Svartdal, F., Sæle, R. G., Dahl, T. I., Nemtcan, E., & Gamst-Klaussen, T. (2020). Study habits and procrastination: The role of academic self-efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*.
- Wahyuda, A. D., Mutakin, F., & Karamoy, Y. K. (2025). Academic procrastination: A narrative study based on the perspective of grade XI students, 9(1), 62-77.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (mixed method), 7, 2896-2910.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa, 2, 67-73.