

Hubungan Antara *Pleasure Seeking* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 2 Pemalang

Adisya Kaylaluna Permata Putri Hendrasti¹, Falasifatul Falah²

¹Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

²Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Author

Email: falasifatul.falah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *pleasure seeking* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi 392 siswa dan sampel penelitian 248 siswa yang dipilih melalui cluster random sampling. Pengumpulan menggunakan 2 skala yaitu skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 28 aitem dengan reliabilitas 0,903 dan skala *pleasure seeking* yang terdiri dari 26 aitem dengan reliabilitas 0,930. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis Product Moment untuk menguji hubungan antara *pleasure seeking* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Pemalang memperoleh hasil $r_{xy} = 0,506$ dengan Tingkat signifikasi 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *pleasure seeking* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi perilaku siswa dalam mencari kesenangan dan kenyamanan, semakin besar kecenderungannya untuk menunda-nunda tugas akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, *Pleasure Seeking*.

Abstrack

This study aims to determine the relationship between *pleasure seeking* and academic procrastination in class XI students of SMA Negeri 2 Pemalang. The research method uses a quantitative approach with a population of 392 students and a research sample of 248 students selected through cluster random sampling. The collection uses 2 scales, namely the academic procrastination scale consisting of 28 items with a reliability of 0.903 and the *pleasure seeking* scale consisting of 26 items with a reliability of 0.930. The data analysis of this study uses Product Moment analysis to test the relationship between *pleasure seeking* and academic procrastination in class XI students of SMA Negeri Pemalang obtained the results of $r_{xy} = 0.506$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$) which indicates that there is a significant relationship between *pleasure seeking* and academic procrastination. The higher the student's behavior in seeking pleasure and comfort, the greater the tendency to procrastinate academic tasks.

Keywords: Academic Procrastination, *Pleasure Seeking*.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang unggul. Dalam proses pendidikan, kegiatan pembelajaran menjadi inti utama yang menentukan keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan itu sendiri. Menurut Rahmayani (2016), pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dan lingkungannya yang dapat menimbulkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Dalam konteks akademik, pembelajaran bukan sekadar transfer pengetahuan dari guru ke siswa, melainkan sebuah proses yang menumbuhkan kesadaran, tanggung jawab, serta kemandirian dalam belajar (Serdar, 2021).

Seiring bertambahnya jenjang pendidikan, tuntutan dan tantangan akademik pun semakin kompleks. Siswa di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) mulai memasuki fase perkembangan kognitif dan emosional yang signifikan, di mana mereka dihadapkan pada beban akademik yang lebih berat serta tekanan untuk berprestasi. Dalam situasi ini, kemampuan mengatur waktu, mengelola tugas, serta motivasi belajar menjadi faktor penting yang harus dimiliki siswa (Savdekar, 2019). Siswa diharapkan mampu menyusun strategi belajar secara mandiri dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efektif dan efisien (Laia dkk., 2022). Namun, kenyataannya, tidak semua siswa mampu mengelola waktu dan tugas akademik dengan baik. Masih banyak ditemukan kasus siswa yang menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah meskipun menyadari konsekuensinya.

Fenomena menunda pekerjaan atau tugas akademik dikenal sebagai prokrastinasi akademik, yaitu suatu bentuk perilaku penundaan secara sengaja terhadap tugas yang harus diselesaikan, meskipun individu tersebut memahami bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif (Ferando Frendi, 2016). Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan pelajar dan dapat berdampak signifikan terhadap pencapaian prestasi akademik. Fatimaullah dkk (2019) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan situasional yang sering menimbulkan perasaan tertekan dan menjadi hambatan dalam proses belajar.

Di Indonesia, kecenderungan prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA terbilang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Satriantono & Wibowo, (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 33% siswa berada dalam kategori prokrastinasi tinggi dan 2% dalam kategori sangat tinggi. Hal serupa ditemukan oleh Juliawati & Yandri (2018) di mana 60% siswa memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik pada tingkat tinggi. Perilaku ini tercermin dari kebiasaan siswa yang lebih memilih melakukan aktivitas non-akademik seperti bermain game, menonton drama, bersosialisasi dengan teman, atau berselancar di media sosial dibanding menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang menjadi tanggung jawab utama mereka.

Prokrastinasi akademik berdampak pada berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk penurunan prestasi, munculnya stres, kecemasan, serta rasa bersalah akibat tugas yang tidak terselesaikan dengan baik (Natalia & Lunanta, 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Triyono & Khairi (2018) yang menyatakan bahwa prokrastinasi tidak hanya memengaruhi proses belajar, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis siswa, seperti munculnya tekanan mental, perasaan cemas, bahkan disfungsi emosional. Ilyas & Suryadi (2019) menambahkan bahwa perilaku ini membuat waktu belajar menjadi tidak efektif karena siswa cenderung menyelesaikan tugas secara terburu-buru menjelang batas waktu, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hasil pekerjaan mereka.

Hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan penulis teridentifikasi bahwa banyak siswa menyadari perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan, namun kesulitan untuk mengubahnya. Mereka menyatakan bahwa keinginan untuk segera menyelesaikan tugas sering kali kalah oleh godaan untuk melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan atau menghibur, seperti bermain media sosial, menonton

video, atau sekadar bersantai. Hal ini menunjukkan adanya konflik antara kewajiban akademik dengan dorongan untuk mencari kesenangan sesaat.

Salah satu faktor psikologis yang diyakini memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah *pleasure seeking* atau pencarian kesenangan. Anggraeni (2016) menyebutkan bahwa *pleasure seeking* adalah kecenderungan individu untuk mempertahankan kenyamanan atau kesenangan, dan menghindari aktivitas yang dirasa tidak menyenangkan meskipun aktivitas tersebut penting. Dalam konteks akademik, perilaku ini tercermin dari keputusan siswa untuk lebih memilih hiburan dibandingkan tugas belajar. Habib (2021) menjelaskan bahwa *pleasure seeking* merupakan salah satu bentuk mekanisme psikologis di mana seseorang menolak untuk mengorbankan kenyamanan jangka pendeknya demi pencapaian tujuan jangka panjang. Individu dengan tingkat *pleasure seeking* yang tinggi cenderung sulit mengatur prioritas dan sering menunda tugas yang menuntut usaha atau konsentrasi, terutama ketika dihadapkan dengan alternatif aktivitas yang menyenangkan. Kecenderungan ini membuat mereka lebih mudah terdistraksi oleh hal-hal yang bersifat hiburan, sehingga prokrastinasi menjadi lebih sering terjadi.

Perilaku *pleasure seeking* semakin meningkat seiring dengan kemajuan teknologi digital dan kemudahan akses terhadap hiburan. Aktivitas seperti menonton *YouTube*, bermain *game online*, bermain media sosial, atau berkumpul dengan teman sering kali lebih menarik minat siswa dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik (Azizah & Kardiyem, 2020). Situasi ini diperparah dengan lemahnya kontrol diri serta kurangnya kesadaran terhadap pentingnya manajemen waktu dalam belajar. Kondisi serupa juga diamati selama masa pandemi COVID-19, di mana pembelajaran daring memberikan keleluasaan lebih besar bagi siswa untuk mengatur waktu belajar, namun di sisi lain memicu peningkatan perilaku prokrastinasi karena tidak adanya pengawasan langsung dari guru (Machdavikia dkk., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *pleasure seeking*. Meski telah banyak penelitian yang membahas topik ini, masih terdapat keterbatasan dalam eksplorasi hubungan antara *pleasure seeking* dan prokrastinasi akademik, khususnya di kalangan siswa SMA.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *pleasure seeking* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang. Populasi pada penelitian ini adalah 392 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang. Populasi tersebut kemudian dipilih sebagai sampel menggunakan Teknik *Cluster Random Sampling* dengan memilih 4 kelas dengan jumlah 144 siswa. Instrumen yang digunakan berupa dua skala psikologi, yaitu *skala pleasure seeking* dan skala prokrastinasi akademik. Skala *pleasure seeking* terdapat 26 aitem yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil *Alpha Cronbach* person sebesar 0,903. Skala prokrastinasi akademik terdapat 26 aitem yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil *Alpha Cronbach* person sebesar 0,930. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua instrument tersebut memiliki Tingkat reliabilitas yang tinggi.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang berisi skala psikologi dengan jawaban berupa pilihan ganda; sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment* dan uji normalitas dengan perangkat lunak SPSS. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara *pleasure seeking* dengan

prokrastinasi akademik, serta memastikan bahwa data memenuhi asumsi normalitas sebelum pengujian lebih lanjut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

a. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahap pertama dalam menganalisis data. Penelitian dengan dua variabel, uji asumsi dapat dilakukan melalui uji normalitas dan uji linearitas. Penelitian ini, peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menganalisis data dan melaksanakan uji asumsi.

1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas memiliki tujuan dalam rangka menetapkan apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas tersebut, digunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z. Data dinilai berdistribusikan secara normal jika nilai signifikansi melebihi 0,05. Dalam penelitian ini, hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa:

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Pleasure Seeking	69,13	10,699	0,132	0,082	> 0,05	Normal
Prokrastinasi Akademik	68,38	7,582	0,277	0,191	> 0,05	Normal

Tabel 8. Hasil Analisis Uji Normalitas

Mengacu pada hasil analisis data dari setiap variabel yang dikaji, diperoleh nilai signifikan masing-masing adalah 0,082 dan 0,191 ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwasanya distribusi data pada variabel *pleasure seeking* dan prokrastinasi akademik mengikuti pola distribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan salah satu metode analisis dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan dan berbentuk garis lurus antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan untuk mengidentifikasi pola hubungan antara *variabel pleasure seeking* dengan prokrastinasi akademik, menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 for Windows. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai F linear sebesar 108,123 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *pleasure seeking* dan prokrastinasi akademik membentuk pola yang menyerupai garis lurus dan memenuhi asumsi linearitas dalam analisis korelasi.

3) Uji Hipotesis

Analisis hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson*, yang termasuk dalam kategori uji koefisien korelasi pada statistik parametrik. Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel independen (X), yaitu *pleasure seeking*, dengan variabel dependen (Y), yaitu prokrastinasi akademik, dengan asumsi bahwa data yang dianalisis berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,506$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa

terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima, yang berarti semakin tinggi tingkat *pleasure seeking* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, semakin rendah *pleasure seeking* maka kecenderungan untuk menunda tugas akademik juga semakin rendah.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *pleasure seeking* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,506$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *pleasure seeking* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *pleasure seeking* seseorang, maka kecenderungan untuk menunda tugas akademik pun semakin rendah. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Temuan ini menunjukkan bahwa *pleasure seeking* menjadi salah satu faktor psikologis yang turut memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki kecenderungan *pleasure seeking* cenderung lebih memilih aktivitas yang menyenangkan secara instan dibandingkan menyelesaikan tanggung jawab akademik yang menuntut konsentrasi dan usaha. Hal ini sejalan dengan pendapat Bernard (dalam Faujiah dkk., 2018) yang menyatakan bahwa perilaku *pleasure seeking* dapat mendorong seseorang untuk menjauhi aktivitas produktif dan lebih memilih kegiatan yang bersifat menyenangkan atau memberikan kenyamanan, seperti bermain game, menonton hiburan, atau bersosialisasi secara berlebihan.

Perilaku prokrastinasi akademik memang lazim ditemukan di kalangan remaja, terutama siswa SMA yang sedang berada pada fase perkembangan emosi dan kontrol diri yang belum stabil. Pada fase ini, individu cenderung mencari pengalaman yang memberikan kepuasan emosional jangka pendek dan menghindari tekanan, sehingga kegiatan belajar yang menuntut konsentrasi dan tanggung jawab sering kali ditunda. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Sanggasurya Lois & Christine Mamahit Henny (2021) yang menunjukkan bahwa siswa SMA lebih sering menunda tugas akademik karena tergoda oleh aktivitas yang lebih menyenangkan. Hal serupa disampaikan oleh Kumalasari dkk., 2023, bahwa tingginya tingkat prokrastinasi dikaitkan dengan lemahnya kemampuan manajemen waktu serta kurangnya keterampilan dalam mengatur prioritas, terutama dalam memilih antara kegiatan akademik dan non-akademik.

Penelitian ini juga diperkuat oleh hasil deskriptif, di mana mayoritas siswa berada pada kategori *pleasure seeking* sedang (48%) dan prokrastinasi akademik sedang (69,8%). Ini menunjukkan bahwa walaupun tidak ekstrem, perilaku *pleasure seeking* tetap cukup dominan dan menjadi salah satu karakteristik psikologis yang berpengaruh terhadap perilaku menunda tugas. Dalam praktiknya, siswa yang mengalami *pleasure seeking* cenderung melakukan pelarian terhadap aktivitas yang memberikan kenyamanan atau kesenangan, dan mengabaikan kegiatan akademik yang dianggap membebani. Pratama & Affandi (2024) menjelaskan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas *pleasure seeking* yang berlangsung terus-menerus dapat mengurangi alokasi waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga mendorong perilaku prokrastinasi semakin meningkat.

Temuan ini penting karena memperkuat pemahaman bahwa prokrastinasi akademik bukan hanya disebabkan oleh kemalasan atau kurangnya motivasi, tetapi

juga oleh faktor psikologis seperti pencarian kesenangan (*pleasure seeking*) yang bertindak sebagai bentuk penghindaran terhadap tekanan akademik. Miranda Julyanti & Siti Aisyah (2015) juga menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan erat dengan kegiatan menyenangkan yang mengganggu proses belajar siswa. Dalam jangka panjang, perilaku ini dapat berdampak buruk terhadap pencapaian akademik, kesehatan mental, serta perkembangan karakter dan disiplin diri siswa.

Berdasarkan hasil dan kajian teoritis di atas, dapat disimpulkan bahwa *pleasure seeking* merupakan salah satu prediktor penting dalam perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, dibutuhkan perhatian lebih dari pihak sekolah, guru, maupun orang tua dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya manajemen waktu, pengendalian diri, dan penanaman nilai tanggung jawab dalam belajar. Upaya ini diharapkan dapat mengurangi kecenderungan siswa untuk menunda-nunda tugas serta membangun kebiasaan belajar yang lebih sehat dan produktif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *pleasure seeking* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,506$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat perilaku *pleasure seeking* siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya.

Perilaku *pleasure seeking*, yang mencakup kecenderungan memilih aktivitas menyenangkan seperti bermain game, bersosialisasi, atau menonton hiburan, mengalihkan perhatian siswa dari tugas akademik mereka, sehingga meningkatkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori perilaku *pleasure seeking* dan prokrastinasi akademik yang sedang, yang mengindikasikan adanya pengaruh yang cukup signifikan antara kedua variabel tersebut.

Pleasure seeking terbukti berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa. Oleh karena itu, sangat penting bagi pendidik dan orang tua untuk memberikan perhatian lebih dalam membantu siswa mengelola waktu, meningkatkan kesadaran akan pentingnya tugas akademik, serta mengembangkan kemampuan untuk menunda kesenangan demi mencapai tujuan akademik yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. (2016). Pengaruh *Pleasure Seeking* Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri Se-Kabupaten Cirebon. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 32.
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>
- Fatimaullah, Dodi Priyatmo Silondae, & Jahada. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal Bening*, 3(1), 116.
- Ferando Frendi, K. R. I. (2016). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 6.

- Habib, A. R. (2021). UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta. *Reimajenasi Timbre: Nostalgia Bunyi Melalui Komposisi Musik*, 3, 1–16. <http://digilib.isi.ac.id/id/eprint/8497>
- Ilyas, M., & Suryadi. (2019). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA islam terpadu (It) boarding school Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/4638>
- Juliawati, D., & Yandri, H. (2018). Prokrastinasi Akademik Mahasantri Ma'had Al Jami'ah IAIN Kerinci. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 19–26. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/485>
- Kumalasari, Sining, A., & Akhmad Harum. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(4), 128–145.
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Tatema Telaumbanua*, 10(11), 162–168. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Machdavikia, D. A., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2021). *SISWA SMA DI MASA PANDEMI COVID-19 SISWA SMA DI MASA PANDEMI COVID-19*.
- Miranda Julyanti & Siti Aisyah. (2015). Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diverseta*, 1(2), 18–27.
- Natalia, D., & Lunanta, L. P. (2023). *Dampak Academic Self-Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang. Seminar Nasional Seri 3 "Optimalisasi Potensi Generasi: Membangun Pribadi yang Tangguh dalam Berbagai Bidang,"* 97–109.
- Pratama, R. W., & Affandi, G. R. (2024). Konsep Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Indonesia. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 6(1), 3.
- Rahmayani, I. (2016). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android pada Materi Kelarutan untuk Meningkatkan Performa Akademik Peserta Didik SMA Developing Android-Based Instructional Media of Solubility to Improve Academic Performance of High School Students. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 2(1), 88–99.
- Riani Arifah Faujiah, Imas Kania Rahman, Y. (2018). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Religiusitas Siswa Di SMA Negeri 10 Bogor. *Journal of Islamic Education*, 2(2), 121–136.
- Sanggasurya Lois dan Christine Mamahit Henny. (2021). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Marie Joseph Kelapa Gading. *Psiko-Edukasi: Jurnal Pendidikan Psikologi Dan Konseling*, 19(2), 151–165.

-
- Satriantono, Y. B., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), 00–00. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Savdekar, S. V. (2019). Psychological perspectives of procrastination. *National Conference on Psychological Contributions in Sustainable Human Development in Sports, Organizations and Community Health*, 22(13), 1174–1188.
- Serdar, E. (2021). The Relationship between Academic Procrastination, Academic Motivation and Perfectionism: A Study on Teacher Candidates Duygu HARMANDAR DEMİREL Mehmet DEMİREL. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 20(4), 140–149. <https://orcid.org/0000-0003-2438-6748><https://orcid.org/0000-0003-1454-022X>
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 58–74.