



Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Annisa Widyani

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Corresponding author, E-mail: annisadinii15@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Jun 26th, 2024
Revised Aug 17th, 2024
Accepted Dec 06th, 2024

Keyword:

Ice breaking;
Activity of student;

Kata Kunci:

Ice breaking;
Keaktifan Peserta Didik;

Abstract

Procrastination is a habit of delaying assigned work. This shows a behavior that can prevent learners from achieving maximum results in academics. Therefore, this phenomenon is important to explain, considering that procrastination behavior is an attitude that can interfere with learners' learning process at school. This study aims to identify the various factors that can influence the occurrence of procrastination in learners. In addition, this study uses a qualitative method with a literature study approach that is presented descriptively. Based on the results of 8 literature reviews, it can be concluded that the internal factors of academic procrastination are related to the atmosphere of the day, laziness, low self-confidence, difficulty getting started, perfectionism, low time management, avoiding pressure, tired when returning from school, stress, pessimism, fear of failure. While external factors are related to not liking the subject, not understanding the material, the tasks given are too many, there are no specific instructions related to the task, many activities outside of school, teachers who give too many assignments, teachers who rarely come in, teachers are too fast when explaining, the teacher's teaching method is not suitable, lack of support from parents, many problems in the family, negative influence of peers, lack of learning resources, excessive use of gadgets, cheating habits, too long collection time.

Abstrak Prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan menunda pekerjaan yang diberikan. Hal ini menunjukkan suatu perilaku yang dapat menghambat peserta didik mencapai hasil maksimal dalam akademik. Oleh karena itu, fenomena ini penting untuk dijelaskan, mengingat perilaku prokrastinasi merupakan sikap yang dapat mengganggu proses belajar peserta didik di sekolah. Studi ini bertujuan mengidentifikasi berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi pada peserta didik. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka yang disajikan secara deskriptif. Berdasarkan hasil review literatur sebanyak 8 literatur dapat diambil kesimpulan bahwa faktor internal prokrastinasi akademik yaitu terkait suasana hari, rasa malas, kepercayaan diri yang rendah, sulitnya untuk memulai, perfeksionis, rendahnya manajemen waktu, menghindari tekanan, lelah ketika pulang sekolah, stress, pesimis, rasa takut gagal. Sedangkan faktor eksternal yaitu terkait tidak menyukai mata pelajaran, tidak memahami materi, tugas yang diberikan terlalu banyak, tidak ada petunjuk spesifik terkait tugas, banyaknya kegiatan diluar sekolah, guru yang terlalu banyak memberikan tugas, guru yang jarang masuk, guru terlalu cepat saat menjelaskan, cara mengajar guru tidak sesuai, tidak adanya dukungan dari orang tua, banyak masalah dalam keluarga, pengaruh negatif teman sebaya, kurangnya sumber belajar, penggunaan gawai yang berlebihan, kebiasaan mencontek, waktu pengumpulan yang terlalu lama.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

Pendahuluan

Prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan menunda pekerjaan yang diberikan. Dalam konteks akademik, kebiasaan peserta didik menunda-nunda pekerjaan atau tugas akademik mereka hingga mendekati batas waktu yang telah ditentukan disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi yang terjadi di kalangan peserta didik sering kali merujuk pada kecenderungannya dalam menunda-nunda tugas dan kewajiban lainnya yang terikat oleh waktu (Rara, dkk, 2023). Selain itu, menurut Ami (2020) bahwa prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan individu mengulur waktu untuk mengerjakan suatu pekerjaan penting (Ami, 2020) Hal ini menunjukkan suatu ketidamampuan individu dalam memahami skala prioritas dan urgensi pekerjaan yang ada.

Kecenderungan perilaku individu dalam menunda-nunda pekerjaan seperti tugas atau pekerjaan memiliki kebiasaan untuk merlakukan aktivitas yang lain (Annisa 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Ghufron (2021) bahwa individu yang menunjukkan prokrastinasi tidak menyadari sedang mengabaikan tugas atau pekerjaannya. Namun, mereka cenderung menunda-nunda pengerjaan tugas tersebut, sehingga menghabiskan banyak waktu untuk aktivitas yang lain (Ghufron dalam Asmaraningrum, 2021).

Prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai kebiasaan dalam menanggukkan pekerjaan akademik yang merupakan prioritas utamanya, meskipun menyadari bahwa penundaan ini akan membawa konsekuensi negatif. Hal ini seringkali melibatkan penghindaran tugas, kurangnya manajemen waktu, dan kecenderungan untuk mengerjakan sesuatu yang lain sebagai bentuk pelarian dari tugas yang menantang atau membosankan.

Akibatnya, penundaan yang terus menerus untuk mengerjakan tugas-tugasnya dapat menumpuk hingga sulit untuk menyelesaikannya tepat waktu. Selain itu, hal ini berpengaruh terhadap peserta didik seperti nilai yang rendah, kesehatan mental karena prokrastinasi ini dapat menyebabkan stres, rasa cemas, perasaan bersalah selain itu mempengaruhi kesejahteraan peserta didik yakni peserta didik menjadi kurang tidur atau mungkin pola makan yang buruk yang akhirnya mempengaruhi juga kesehatan fisik peserta didik. Oleh karena itu, tak dapat dielakkan bahwa prokrastinasi dalam akademik menunjukkan dampak negatif terhadap nilai persentase hasil ujian akhir peserta didik. Prokrastinasi akademik, kebiasaan menunda-nunda tugas dan belajar, bagaikan bom waktu yang siap meledak dalam kehidupan akademis para peserta didik. Dampaknya tak hanya mengganggu proses belajar dan menumpuk tugas, namun juga membawa konsekuensi jangka panjang yang membahayakan masa depan pendidikan mereka (Annisa, 2022).

Beberapa dampak negatif yang dialami peserta didik akibat prokrastinasi akademik meliputi: (1) gangguan tidur dan pola makan yang tidak teratur, (2) peningkatan stres, kecemasan, dan perasaan bersalah yang sering muncul pada individu (Sirois dan Tosti), (3) individu lebih berisiko melakukan kecurangan, (4) hasil pekerjaan yang lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik yang tidak menunda-nunda mengerjakan tugas (Patzek et al., 2015), serta (5) perolehan nilai akademik yang lebih rendah (Janssen dalam Rahmaniah, 2021). Penelitian di Indonesia juga mengungkapkan bahwa dampak prokrastinasi akademik pada peserta didik SMP mencakup tingkat kecemasan yang tinggi, stres yang tinggi, dan performa akademik yang rendah (Widisen et al.,Rahmaniah, 2021).

Prokrastinasi adalah perilaku yang seharusnya dihindari dalam dunia akademik, karena dapat mengakibatkan terhambatnya kemajuan akademik. Namun, sebelum penanganan dapat dilakukan, penting untuk memahami penyebab dari prokrastinasi tersebut. Ada banyak faktor yang menyebabkan prokrastinasi, baik faktor eksternal maupun faktor internal.

Metode

Studi dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara deskriptif mengenai dampak prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, literatur review digunakan untuk mengidentifikasi perkembangan penelitian yang terkait dengan topik. Adapun beberapa manfaatnya bagi peneliti: (1) Literatur review membantu peneliti menemukan teori atau metode yang sesuai dengan penelitian mereka. (2) Literatur review dapat menjadi bahan untuk mengembangkan teori atau metode baru. (3) Literatur review membantu peneliti menemukan kesenjangan antara teori dengan relevansi di lapangan atau hasil penelitian lain. Pada tahap selanjutnya, peneliti mengumpulkan literatur terdahulu dari berbagai sumber seperti buku, artikel penelitian, dan lain sebagainya. Evaluasi data/informasi: Peneliti mengevaluasi data/informasi yang telah dikumpulkan, meliputi teori, informasi, atau hasil

penelitian. Analisis hasil publikasi: Peneliti menganalisis hasil publikasi yang relevan dengan pertanyaan penelitian mereka (Cahyono, *et al*, 2019). Selain itu, penelitian menggunakan sumber data sekunder seperti, jurnal, artikel, prosiding yang relevan dengan topik penelitian.

Tabel. 1 Deskripsi Data

No	Data Teks	Penulis Dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Sumber Data
1.	Faktor Penyebab Prokrastinasi	Irma Wulandari. 2021	“Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Pada Masa Pandemi Covid-19”	Metode Kualitatif	Wulandari, I. 2021. Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Pada Masa Pandemi Covid-19. <i>Fokus</i> . Vol 4:No 3
		Mischel Ruth Berkati Zega. 2022	“Faktor Penyebab Dan Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19”	Penelitian Deskriptif Kualitatif.	Zega, M. R. 2022. Faktor Penyebab Dan Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19. <i>Bulletin Of Counseling And Psychotherapy</i> . Vol 4: No 1
		Khairunnisa Khansa. 2021	“Penyebab Prokrastinasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika”	Kuantitatif Deskriptif, Dengan Jenis Penelitian Survey.	Khansa, K. 2021. Penyebab Prokrastinasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika. <i>RIEMANN Research Of Mathematics And Mathematics Education</i> . Vol 3: No 2
		Sri Dimastri. 2024	“Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab” Prokrastinasi Akademik Siswa:	Deskriptif Kuantitatif	Dimastri, S. 2024. Identifikasi Faktor-Faktor

			Sebuah Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas VIII SMP		Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa: Sebuah Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas VIII SMP. <i>Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam</i> . Vol. 7: No. 1
	Rini Setiawati. 2024	Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa	Metode Kualitatif	Setiawati, R. 2024. Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa. <i>Coution : Journal Of Counseling And Education</i> . Volume 5: No:1	
	Lina Martiana, Azizah Batubara, Sri Ulina Beru Ginting, Risma Dina. 2022	Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Smk Swasta Tunas Pelita Binjai	Metode Kuantitatif	Martiana, L. Et Al. 2022. Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Smk Swasta Tunas Pelita Binjai. <i>Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling</i> . Vol 11: No. 1	
	Nopita.	Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Smps Abdi Agape Singkawang	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis deskriptif dengan pendekatan kualitatif	Nopita. 2021. Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Smps Abdi Agape Singkawang. <i>Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia</i> , Vol.6, No.1	

		Ifada Putri. 2023	Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 14 Semarang	Penelitian Kualitatif Dengan Jenis Penelitian Survei	Putri, I. 2023. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 14 Semarang. <i>Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Tahun 2023 'Inovasi Layanan BK Di Era Merdeka Belajar'</i>
--	--	-------------------	--	--	--

Hasil Dan Pembahasan

Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik

1. Faktor Internal

Menurut penelitian (Dimastuti, 2024) bahwa salah satu aspek yang mempengaruhi munculnya perilaku menunda-nunda tugas adalah faktor internal atau berasal dari diri sendiri seperti dari suasana hati, malas, kemauan untuk memulai, keinginan untuk menghasilkan yang lebih (Setiawati, 2024). Ferrari & Mc Cown (Wulandari, 2021) menyatakan bahwa perilaku individu yang cenderung menunda-nunda pekerjaan dapat disebabkan oleh beberapa poin penting, adalah: (a) Kepercayaan diri individu yang rendah dan manajemen waktu yang tidak teratur. Sebaliknya, jika individu memiliki kualitas manajemen yang baik, maka akan mempengaruhi tingkat penyelesaian pekerjaan dan mencegah perilaku prokrastinasi akademik (Putri, 2023); (b) Penentuan prioritas dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan; (c) Perilaku yang cenderung merasa benar sendiri dan sulit menerima kritikan dari orang lain; (d) Sikap manipulasi yang kerap kali dimainkan oleh individu pada orang lain, sehingga menghambat pekerjaan; (e) Coping negatif yang keliru. Artinya, individu menunda-nunda pekerjaan untuk menghindari tugas yang dinilai menjadi beban atau tekanan; (f) Perasaan yang menempatkan dirinya dalam kesulitan. Hal ini dapat berarti individu menganggap dirinya tidak dapat mengerjakan tugas seperti dengan orang lain.

Namun, berbeda dengan pandangan Khansa (2021), yang menyatakan bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu: (a) Setelah pulang sekolah, sebanyak 80, 94% menunjukkan peserta didik merasa lelah. Sehingga, kondisi kesehatan yang baik dapat berpengaruh penting terhadap proses pembelajaran, memengaruhi motivasi dan keaktifan peserta didik selama berlangsungnya kegiatan belajar mengajar. Rasa lelah setelah pulang sekolah banyak dialami peserta didik karena sistem pembelajaran yang menggunakan model full day school, di mana peserta didik harus belajar dari pagi hingga sore; (b) Indikator stress menempati posisi kedua dengan persentase 75,13%. seseorang yang merasa tidak mampu mengontrol situasinya, lebih rentan terhadap stres. Sehingga peserta didik yang mengalami stres sering kali mempunyai sifat pesimis dan kurang percaya pada dirinya sendiri; (c) Dalam indikator ketiga, terdapat rasa takut yang besar untuk menghadapi kegagalan. Sebagaimana rasa takut ini lebih rendah dibandingkan dengan takut atas hukuman yang mungkin mereka akan dapatkan; (d) Indikator yang keempat terkait dengan kecemasan. Dalam konteks ini, kecemasan menunjukkan persentase yang sangat tinggi, yaitu 71%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan terhadap peserta didik. Seperti kurikulum yang terlalu sulit, kesulitan dalam bergaul, sikap guru yang kurang harmonis, dan beban tugas yang terlalu banyak; (e) Indikator kelima adalah kurangnya kepercayaan diri. Sebagaimana Hal ini ditunjukkan pada persentase 70,5%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang

rendah menunjukkan tingkat prestasi akademik yang rendah, karena sering berpikir negative tentang diri mereka sendiri.

Faktor internal lain dijelaskan Wulandari (2021) yaitu: (a) Kepercayaan Diri Rendah: Merasa tidak mampu mengerjakan tugas karena ragu akan kemampuan diri sendiri; (b) Rendahnya Toleransi Frustrasi: Mudah menyerah dan tidak siap menerima konsekuensi dari penundaan; (c) Perfeksionisme: Terlalu fokus pada hasil sempurna sehingga menunda-nunda karena takut hasil tidak sesuai harapan; (d) Pemikiran Fatalistik: Meyakini bahwa hasil akan selalu buruk, memicu rasa malas dan menunda tugas.

Faktor internal yang menyebabkan penundaan akademik termasuk dalam kondisi kesehatan yang buruk dan kurangnya motivasi diri. Peserta didik yang cenderung tidak bergairah untuk mengerjakan tugas-tugas sekolahnya, terutama ditandai saat pandemi COVID-19 yang lebih sering mengabaikan pekerjaannya (tugas). Selain itu, faktor yang berkontribusi dalam penundaan akademik adalah efikasi diri, kurang control diri, dan kesadaran diri (Zega, 2022). Menurut Wulandari (2021) rendahnya motivasi belajar mengakibatkan penumpukan tugas. Oleh sebab itu, kebiasaan dalam menunda pekerjaan dan mengandalkan system jebut semalam dinilai kurang efektif. Hal ini didukung oleh beberapa pernyataan ISP yang mengaku bahwa dirinya kerap kali kesulitan mengelola waktu karena keterlibatan dalam organisasi sekolah atau LDKS. sehingga banyak tugas yang menumpuk menyebabkan sering terjadinya penundaan tugas sehingga yang tertunda dan merasa kelelahan saat hendak mengerjakan tugas (Wulandari, 2021). Sementara itu, DFC melakukan prokrastinasi akademik karena faktor internal yang dimiliki oleh individu seperti kebiasaan bangun siang karena begadang, terkendala dengan akses internet, dan ketidakmampuan individu mengerjakan tugasnya akibat bosan dan keengganan, serta ketidakpahaman terhadap materi yang mereka terima (Wulandari, 2021).

Menurut Nopita (2021), terdapat tiga utama pelaku prokrastinasi akademik, antara lain: Pertama, prokrastinasi terhadap tugas yang dinilai tidak menyenangkan. Kedua, terkait dengan prokrastinasi akibat kurangnya niat untuk menyelesaikan tugas. Ketiga, yaitu individu yang mudah terganggu dengan hal-hal lain dan tidak mudah untuk fokus. Di sisi lain, menurut Setiawati (2024) bahwa prokrastinasi disebabkan oleh adanya faktor eksternal.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal penyebab prokrastinasi (Setiawati, 2024): (a) Mata pelajaran (kesulitan, kesukaan, kemenarikan materi, tidak memahami materi, banyak mata pelajaran dan semuanya memberikan tugas); (b) Tugas (terlalu banyak, kesulitan, petunjuk yang kurang spesifik, batas waktu yang panjang); (c) Kegiatan di luar sekolah (hobi, olah raga, media sosial atau konten digital, menonton film, membaca komik, lelah dengan aktivitas di sekolah dan di luar sekolah); (d) Guru (jarang masuk, tidak dikoreksi, instruksi tidak jelas, sifat guru, terlalu cepat menjelaskan, membuat tidak mood, cara mengajar tidak sesuai). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2021) menunjukkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi peserta didik dalam pembelajaran adalah prokrastinasi akademik. Meskipun begitu, pemahaman atas materi yang diberikan oleh guru juga menjadi salah satu faktor, serta pembelajaran melalui daring menjadi salah satu tantangan. Hal ini disebabkan oleh dukungan internet yang sering kali menjadi hambatan, serta masalah keluarga yang dapat mempengaruhi efektivitas peserta didik dalam mengerjakan, dan menyelesaikan tugasnya tepat waktu (Wulandari, 2021). Berbeda halnya dengan temuan dalam studi yang dilakukan oleh Putri bahwa prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh ketidakcocokan peserta didik dengan guru yang mengajar, sehingga peserta didik kurang memahami materi yang disampaikan (Putri, 2023); (e) Orang tua (tidak peduli, beban pekerjaan rumah, tekanan). Dalam artian, berbagai aspek yang terkait dengan hubungan orang tua dengan anak dimulai pada proses dan cara orang tua mengawasi anaknya (Zega, 2022). Hal ini sejalan dengan pendapat Putri (2023) bahwa kontrol orangtua terhadap kebiasaan belajar seorang anak karena kesibukan-kesibukan mereka menjadi salah satu penyebab prokrastinasi akademik. Selain itu, aspek penting yang terkait dengan hal ini adalah rendahnya kontrol lingkungan seperti pola orang tua dalam mendidik anak dalam keluarga. Dalam artian, anak dibiarkan melakukan kegiatan tanpa adanya pengawasan dari orang tua, dan bersikap acuh terhadap prestasi anak juga berkontribusi terhadap terjadinya prokrastinasi akademik (Nopita, 2021); (f) Teman (berdikusi dengan teman, melihat teman tidak mengerjakan). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa ada pengaruh

signifikan terhadap teman sebaya yang membuktikan adanya pengaruh teman terhadap peningkatan prokrastinasi pada peserta didik (Martiana *et al*, 2022); (g) Sumber belajar (buku ditinggal di sekolah)

Berdasarkan penelitian Khansa (2021) faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu: (a) Kecenderungan individu menggunakan gadget atau alat elektronik seperti handphone. Di sekolah, peserta didik diperbolehkan membawa handphone. Bahkan saat kembali ke rumah, sebagian besar dari mereka menghabiskan waktunya di dalam kamar. Oleh sebab itu, kebiasaan dan ketergantungan individu dalam menggunakan gadget seperti handphone juga dinilai berkontribusi dalam menghambat peserta didik mengerjakan tugasnya; (b) Kebiasaan peserta didik untuk meniru hasil pekerjaan temannya, hal ini juga disebut dengan “kebiasaan mencontek” yang dapat menyulitkan peserta didik untuk mengerjakan tugasnya sendiri. Akibatnya, mereka sering menunda mengerjakan tugasnya dan lebih memilih untuk menyalin hasil tugas yang dikerjakan oleh temannya; (c) Waktu pengumpulan yang lama sering membuat peserta didik merasa lebih santai. Hal ini terutama saat peserta didik melakukan kerja tugas bersama dengan temannya. Sehingga, saat temannya melakukan aktivitas lain, peserta didik cenderung merasa malas dan memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya. Mendukung argemun tersebut, menurut wulandari (2021) bahwa peserta didik cenderung melakukan prokrastinasi jika mereka yakin dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Sehingga, baginya menunda pekerjaan tugas terkadang terlihat lebih menyenangkan daripada berusaha untuk meningkatkan kemampuannya menyelesaikan tugasnya.

Simpulan

Berdasarkan hasil review literatur sebanyak 8 literatur, dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik atau kebiasaan individu dalam menunda mengerjakan tugas berhubungan dengan akademik disebabkan oleh beberapa faktor. Hal ini seperti faktor internal yang terkait suasana hari, rasa malas, kepercayaan diri yang rendah, sulitnya untuk memulai, perfeksionis, rendahnya manajemen waktu, menghindari tekanan, lelah ketika pulang sekolah, stress, pesimis, rasa takut gagal. Sedangkan faktor eksternal yaitu terkait tidak menyukai mata pelajaran, tidak memahami materi, tugas yang diberikan terlalu banyak, tidak ada petunjuk spesifik terkait tugas, banyaknya kegiatan diluar sekolah, guru yang terlalu banyak memberikan tugas, guru yang jarang masuk, guru terlalu cepat saat menjelaskan, cara mengajar guru tidak sesuai, tidak adanya dukungan dari orang tua, banyak masalah dalam keluarga, pengaruh negatif teman sebaya, kurangnya sumber belajar, penggunaan gawai yang berlebihan, kebiasaan mencontek, waktu pengumpulan yang terlalu lama.

Daftar Rujukan

- Agus Cahyono, E., Sutomo, N., & Hartono, A. (2019). Literatur Review ; Panduan Penulisan Dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*. Vol 12: No. 2
- Annisa, M. I. 2022. Dampak Prokrastinasi Akademik Terhadap Penilaian Hasil Belajar Peserta didik Di Mts Negeri 1 Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. Vol 4: No 4
- Ami, D. E. 2020. Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Peserta didik Smp Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*. Vol 4: No 01
- Asmaraningrum, E. 2021. Kemanjuran Teknik Self Contract Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Tugas. *Prosiding*
- Dimastri, S. 2024. Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Peserta didik: Sebuah Studi Deskriptif Pada Peserta didik Kelas VIII SMP. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*. Vol. 7: No. 1
- Khansa, K. 2021. Penyebab Prokrastinasi Peserta didik Pada Pembelajaran Matematika. *RIEMANN Research Of Mathematics And Mathematics Education*. Vol 3: No 2
- Martiana, L. Et Al. 2022. Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta didik Smk Swasta Tunas Pelita Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*. Vol 11: No. 1

- Nopita. 2021. Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Smps Abdi Agape Singkawang. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol.6, No.1
- Putri, I. 2023. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Peserta didik Kelas X SMA Negeri 14 Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Tahun 2023 'Inovasi Layanan BK Di Era Merdeka Belajar'*
- Rahmaniah, A.M. 2021. Gambaran Prokrastinasi Akademik Peserta didik Smp Di Daerah Pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*. Vol 19: No 1
- Rara, S. T. Dkk 2023. Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta didik Smp Melalui Layanan Bimbingan Konseling. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol 1: No.4
- Setiawati, R. 2024. Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Peserta didik. *Coution : Journal Of Counseling And Education*. Volume 5: No:1
- Wulandari, I. 2021. Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Peserta didik Sma Kelas Xi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Fokus*. Vol 4:No 3
- Zega, M. R. 2022. Faktor Penyebab Dan Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*. Vol 4: No 1