

Analisis Faktor Internal dan Faktor Eksternal yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Salsabila Alya Putri^{1*}, Yunita²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area

*Corresponding Author e-mail: salsabilaalya323@gmail.com

Article History

Received: 3-7-2025

Revised: 2-8-2025

Published: 19-8-2025

Key Words:

Procrastination, Internal Factors, External Factors, Student.

Kata Kunci:

Prokrastinasi, Faktor Internal, Faktor Eksternal, Mahasiswa.

Abstract: Procrastination behavior has become prevalent in the current academic scope, this behavior will hinder academic activities and have a negative impact. This behavior is called procrastination, procrastination is the activity of procrastinating work or assignments given, academic procrastination is often found among students. This form of behavior is reflected in the habit of delaying the completion of assignments or delaying the process of completing assignments, especially those related to academic activities. The purpose of this study is to find out the factors that affect academic procrastination and what factors are often present in students. The method used is literature review or literature review, with the help of a search using Google Scholar. The articles analyzed totaled 16, with criteria (a) articles discussing factors that affect procrastination, (b) research subjects were students, (c) articles using Indonesian, (d) the year of publication of the article between 2010-2025, (e) not using the literature review method. The results of this study are known that academic procrastination is influenced by external factors and internal factors, internal factors that are often present are time management and external factors are environmental factors.

Abstrak: Perilaku menunda-nunda tugas atau pekerjaan sudah menjadi hal yang lazim dalam lingkup akademik saat ini, perilaku ini akan menghambat kegiatan akademik dan berdampak negatif. Perilaku itu disebut prokrastinasi, prokrastinasi adalah kegiatan menunda-tunda pekerjaan atau tugas yang diberikan, prokrastinasi akademik sering dijumpai dikalangan mahasiswa. Bentuk perilaku ini tercermin dalam kebiasaan menunda penyelesaian tugas atau menunda proses pengerjaan tugas, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dan faktor apa saja yang sering hadir pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah literature review atau kajian kepustakaan, dengan bantuan pencarian menggunakan google scholar. Artikel yang dianalisis berjumlah 16, dengan kriteria (a) artikel membahas faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi, (b) subjek penelitian adalah mahasiswa, (c) artikel menggunakan bahasa Indonesia, (d) tahun terbit artikel antara 2010-2025, (e) tidak menggunakan metode literature review. Hasil pada penelitian ini diketahui bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal, pada faktor internal yang sering hadir adalah manajemen waktu dan pada factor eksternal adalah faktor lingkungan.



Pendahuluan

Dalam kehidupan kampus, mahasiswa dihadapkan dengan banyak tanggung jawab akademik yang menuntut mereka untuk mampu mengatur waktu, memiliki motivasi tinggi, dan bisa fokus dalam belajar. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan, seperti membaca literatur, mempresentasikan materi, serta mengerjakan dan mengumpulkan tugas-tugas perkuliahan. Namun kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan itu. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik, terutama skripsi atau tugas akhir.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu fenomena yang sering dijumpai di kalangan mahasiswa. Prokrastinasi merupakan bentuk perilaku penundaan dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, yang digantikan dengan aktivitas lain yang memiliki tingkat urgensi atau kepentingan yang lebih rendah (Wicaksono, 2017). Penelitian yang dilakukan (Nabila & Sugiarti, 2023) menemukan bahwa mahasiswa lebih memilih situasi yang membuatnya merasa senang seperti bermain game atau pergi bersama teman.

Menurut Ferrari et al., (1995), perilaku prokrastinasi akademik dapat diklasifikasikan ke dalam empat aspek utama, yaitu: (1) penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, di mana individu yang melakukan prokrastinasi cenderung menunda pekerjaan yang sebenarnya dapat segera diselesaikan, baik dengan alasan tertentu maupun tanpa alasan yang jelas; (2) keterlambatan dalam penyelesaian tugas, yang terjadi karena individu lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas yang tidak relevan, sehingga waktu yang tersedia tidak dimanfaatkan secara efektif; (3) adanya kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan, di mana individu sering kali gagal menindaklanjuti rencana kerja meskipun tenggat waktu sudah mendekat; dan (4) kecenderungan untuk memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan, sehingga penyelesaian tugas akademik sengaja diabaikan demi melakukan kegiatan yang dianggap lebih menarik.

Selain itu, perilaku prokrastinasi akademik kini semakin sering ditemui dan kerap dianggap sebagai hal yang lumrah dalam kehidupan mahasiswa. Fenomena prokrastinasi akademik dapat dilihat pada hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muyana, (2018) mengungkapkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan bahwa dari 229 responden, sebanyak 6% berada pada kategori sangat tinggi, 81% pada kategori tinggi, 13% pada kategori sedang, dan tidak ada yang termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Dharma, (2020) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tersebar dalam beberapa kategori, yaitu 10% berada pada kategori sangat tinggi, 60% pada kategori tinggi, 13,3% pada kategori sedang, 6,7% pada kategori rendah, dan 10% pada kategori sangat rendah.

Menurut Wicaksono, (2017) prokrastinasi akademik memiliki dampak yang sangat banyak, seperti performa akademik yang rendah, stress tinggi, penyakit, kecemasan berlebih, mengalami gangguan, dan berakhir negatif. Selain itu, terdapat dampak konkret dan dampak emosional. Dampak konkret meliputi citra pada prodi atau kampus dan kehidupan sosial, sedangkan dampak emosional mencakup meningkatnya tingkat stress, frustrasi dan mudah marah, serta rendah motivasi (Syukur et al., 2020). Hal tersebut menunjukkan jika terus-menerus melakukan prokrastinasi maka akan berdampak negatif.

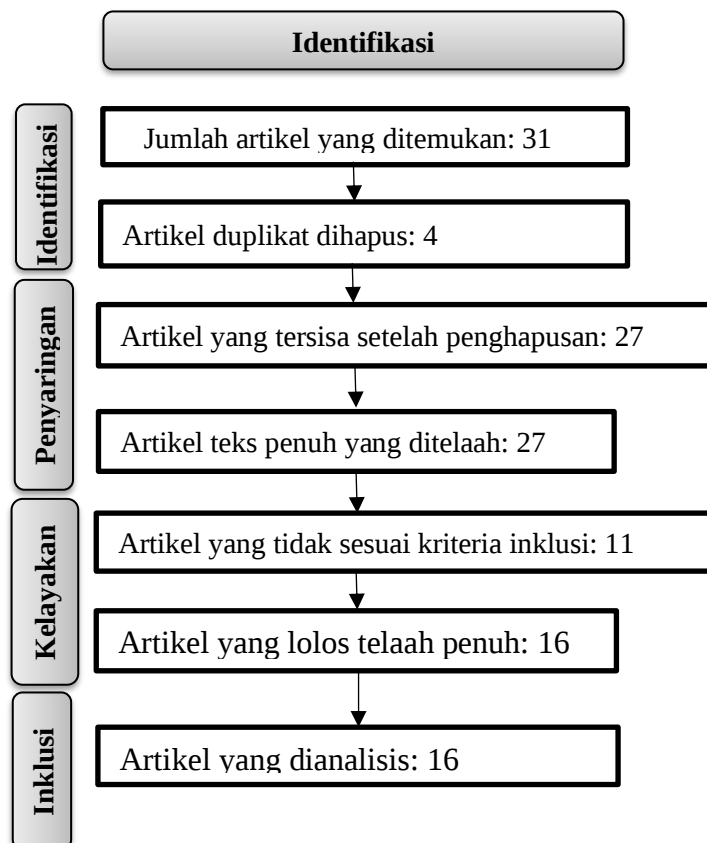
Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan khususnya aktivitas akademik yang akan membawa dampak negative. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini untuk mencari faktor apa saja yang memengaruhi dan sering hadir pada prokrastinasi akademik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau kajian kepustakaan, dengan sumber data yang digunakan berupa artikel jurnal atau hasil penelitian lain yang merupakan studi kepustakaan. Penelitian literature review berisi uraian mengenai teori, hasil, dan lainnya dari bahan acuan sehingga dapat dijadikan sebagai landasan penelitian untuk membentuk kerangka pemikiran dari perumusan masalah yang ingin diteliti.

Proses pencarian artikel dilakukan dengan bantuan mesin pencari Google Scholar, kemudian menentukan istilah pencarian artikel. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel pada penelitian ini diantaranya faktor-faktor prokrastinasi pada mahasiswa dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan menerapkan beberapa kriteria dalam pencarian sumber pustaka yaitu, (a) artikel membahas factor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi, (b) subjek penelitian adalah mahasiswa, (c) artikel menggunakan bahasa Indonesia, (d) tahun terbit artikel antara 2010-2025, (e) tidak menggunakan metode literature review. Tahap berikutnya artikel didownload dan disaring dengan melihat judul dan abstrak, setelah dilakukan penyaringan dari 31 artikel yang ditemukan terdapat 16 artikel yang memenuhi kriteria.

Dalam penelitian ini, peneliti memusatkan perhatian pada aktifitas membaca literatur, mengumpulkan data, melakukan telaah secara mendalam, serta menarik kesimpulan berdasarkan referensi yang berasal dari sejumlah jurnal ilmiah terpilih yang sebelumnya telah melalui proses seleksi oleh peneliti. Sehingga data yang sudah didapatkan selanjutnya akan dianalisis melalui pendekatan deskriptif.



Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tinjauan terhadap 16 artikel yang telah ditelaah, ditemukan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Menurut Ferrari et al., (1995) terdapat dua faktor prokrastinasi yang meliputi faktor internal yaitu faktor yang memengaruhi terjadinya prokrastinasi yang berasal dari dalam diri individu, faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis. Adapun faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu, faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan.

No.	Peneliti (Tahun)	Judul Artikel	Hasil Penelitian (Faktor-Faktor yang Memengaruhi)
1	(Tanjaya & Basaria, 2024)	Gambaran Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Yang Tidak Lulus Tepat Waktu	Faktor Internal: • Rendahnya motivasi • Kurangnya kemampuan pengaturan diri • Strategi berfikir tidak optimal Faktor Eksternal: • Pola asuh orang tua • Dukungan sosial terbatas • Lingkungan akademik yang kurang kondusif
2	(Sri et al., 2024)	Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah	• Mahasiswa menganggap tugas yang diberikan memberatkan • Manajemen waktu yang tidak baik • Rasa percaya diri yang rendah • Efikasi diri rendah • Tidak memiliki regulasi diri • Menganggap dosen tidak disiplin • Menganggap tugas tidak ada pengaruhnya terhadap nilai
3	(Halima et al., 2023)	Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Metro	• Kecenderungan malas • Kesulitan menyelesaikan tugas • Buruknya pengelolaan waktu • Perfeksionisme
4	(Cahyono, 2020)	Dampak Negatif Academic Procrastination Terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan	Faktor Primer: • Anxiety • Time disorganization • Poor task approach • Stress and fatigue Faktor Sekunder: • Low discomfort tolerance and pleasure seeking • Self-depreciation • Environmental disorganization dan lack of assertion.

5	(Mutakien, 2015)	Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi	3 faktor dominan • Mahasiswa kurang memahami cara pembuatan skripsi • Mahasiswa kurang memahami mata kuliah metode penelitian • Mahasiswa kurang memahami mata kuliah seminar. Pra skripsi.
6	(Indianto et al., 2024)	Gambaran Prokrastinasi Tugas Akhir Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Sahid Surakarta	• Kurangnya kemampuan mengatur waktu antara kuliah dan bekerja. • Kurangnya motivasi • Belum memiliki skala prioritas. • Kondisi mental seperti mood tidak stabil • Kekhawatiran mengenai deadline
7	(Fatimaullah et al., 2019)	Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Halu Oleo Kendari	Faktor Internal: • Motivasi dan daya juang yang rendah. Faktor Eksternal: • Faktor kondisi lingkungan • Faktor ekonomi
8	(Nurazizah et al., 2024)	Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial Dan Lingkungan Fisik	Hasil penelitian ini berfokus pada faktor eksternal yaitu faktor sosial seperti lingkungan pertemanan dan lingkungan fisik dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi.
9	(Aziz & Rahardjo, 2013)	Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012	Faktor Primer: • Anxiety • Time Disorganization • Poor Task Approach • Stress and Fatigue Faktor Sekunder: • Low Discomfort Tolerance and Pleasure Seeking • Self-Depreciation • Environmental Disorganization dan Lack of Assertion.
10	(Raharjani et al., 2023)	Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi	Faktor Internal: • Sakit fisik dan psikis, • Memprioritaskan hal lain. Faktor Eksternal: • Kurangnya pemahaman, • Fasilitas yang tidak memadai, • Lingkungan fisik.

11	(Canavallia et al., 2023)	Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fitk Angkatan 2021 Uin Raden Fatah Palembang	Faktor Internal: • Rasa malas • Tidak mood • Tidak semangat • Lelah. Faktor Eksternal: • Penumpukkan tugas • Lingkungan • Kesibukan
12	(Syukur et al., 2020)	Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa	• Buruknya pengelolaan waktu, • Sulit berkonsentrasi, • Takut gagal, • Bosan mengerjakan tugas.
13	(Pramesti & Musslifah, 2024)	Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Sahid Surakarta	Faktor Internal: • Kendala dalam diri ketika mengerjakan tugas, • Perilaku malas • Kondisi fisik yang mudah lelah atau sakit. Faktor Eksternal: • Faktor ekonomi (kendala biaya) • Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik.
14	(Rohmatun, 2021)	Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Yang Mempengaruhinya	Faktor Internal: • Aspek mental • Efikasi diri • Regulasi diri, Faktor Eksternal: • Dukungan sosial yang diterima dari orang sekitar • Pengaruh teman sebaya atau konformitas kelompok
15	(Ahmad et al., 2021)	Prokrastinasi Akademik Dalam Menulis Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika Dan Komputer FT UNM	Penelitian ini menggunakan angket tertutup dan terbuka Angket tertutup • merasa ingin menjadi yang terbaik dalam setiap tugas yang dikerjakan begitu pula pada skripsi. • fasilitas internet kampus tidak memadai untuk mendownload referensi yang dibutuhkan. Angket terbuka • kurang percaya diri, • merasa kemampuan terbatas, • terkendala pada pembuatan produk skripsi,

			• sibuk bekerja, • kurang referensi, keluarga, • Covid-19, • kemalasan, • finansial, • Dosen/Penguji, • lingkungan yang tidak kondusif, • fasilitas • administrasi.
16	(Suhadianto & Pratitis, 2019)	Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa	Faktor Internal: • Penilaian tugas yang dianggap terlalu sulit (mungkin terkait dengan regulasi emosi dan efikasi diri) • Faktor kemalasan. Faktor Eksternal: • Strategi guru dalam mengajar • Lingkungan akademik • Regulasi institusi.

Hasil pencarian menampilkan artikel yang beragam, tabel menunjukkan faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik yang telah dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan berbagai macam faktor prokrastinasi, seperti faktor internal dan eksternal. Terlihat bahwa pada faktor internal yang sering hadir pada prokrastinasi adalah manajemen waktu, sedangkan pada faktor eksternal adalah faktor lingkungan.

Pada prokratinasi akademik, faktor internal yang sering hadir adalah manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan suatu proses yang dilakukan secara harian untuk mengatur pembagian waktu, menyusun jadwal, membuat daftar tugas, mendelegasikan pekerjaan, serta menerapkan sistem lainnya yang mendukung pemanfaatan waktu secara optimal (Purwanto dalam Ompusunggu, 2022). Pengelolaan waktu menjadi tantangan tersendiri pada mahasiswa dalam penyelesaian tugas, ketidakmampuan untuk mengelola waktu dan memanfaatkan waktu tersebut merupakan salah satu ciri prokrastinasi akademik (Rosario dkk dalam Sri et al., 2024).

Mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan dalam merencanakan serta mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan (Taqiyah & Amani, 2024). Dava et al., (2024) menuliskan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa cenderung lebih mementingkan pekerjaan atau kegiatan lain sehingga mahasiswa kurang bisa mengatur waktu untuk mengerjakan tugas, sehingga mahasiswa akan membutuhkan waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan tugas.

Menurut penelitian Ompusunggu, (2022) terdapat hubungan signifikan ke arah negative antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi, sehingga semakin rendah kemampuan manajemen waktu yang dimiliki akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi. Mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan dalam merencanakan serta mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik cenderung mengalami kesulitan dalam

menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Peningkatan kemampuan manajemen waktu memungkinkan mahasiswa untuk merancang perencanaan yang lebih efektif, menentukan skala prioritas, serta membagi beban tugas secara proporsional. Dengan keterampilan tersebut, mahasiswa tidak hanya dapat menghindari akumulasi tugas yang berpotensi menimbulkan stres, tetapi juga mampu menekan kecenderungan untuk menunda pekerjaan (Taqiyah & Amani, 2024).

Selain factor internal prokrastinasi akademik, terdapat juga factor eksternal prokrastinasi yang sering hadir yaitu factor lingkungan. Menurut Aziz & Rahardjo, (2013) salah satu faktor yang memicu prokrastinasi adalah kondisi lingkungan yang berantakan atau tidak tertata dengan baik, yang umumnya disebabkan oleh kesalahan individu itu sendiri. Ketidakteraturan ini dapat berupa gangguan dari orang lain, kurangnya privasi, dokumen yang berserakan, serta ketiadaan alat atau perlengkapan yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan. Banyaknya distraksi di area kerja dapat menghambat konsentrasi, sehingga tugas yang dikerjakan tidak dapat diselesaikan tepat waktu.

Kondisi lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyelesaian tugas, mahasiswa cenderung terbawa suasana sehingga kerap menunda-nunda tugas dan lebih memilih melakukan kegiatan lain (Fatimaullah et al., 2019). Lingkungan yang kurang mendukung, seperti tempat tinggal yang tidak kondusif atau rendahnya tingkat pengawasan akademik, dapat memperkuat kecenderungan mahasiswa untuk menunda-nunda pekerjaan akademik (Tanjaya & Basaria, 2024). Dalam penelitian Suhadianto & Pratitis, (2019) ditemukan bahwa 75% mahasiswa menganggap teman yang suka menunda dapat menjadi penyebab untuk melakukan prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurazizah et al., (2024) yang menunjukkan terdapat pengaruh dari lingkungan pertemanan yang dapat memicu perilaku prokrastinasi karena melihat teman yang belum menyelesaikan tugasnya.

Manajemen waktu merupakan factor internal yang sering hadir pada prokrastinasi akademik, manajemen waktu yang buruk menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Ketidakmampuan memanfaatkan waktu yang optimal akan menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi, maka diperlukan keterampilan untuk membuat rencana dan mengatur waktu agar dapat menekan kecenderungan prokrastinasi. Sedangkan pada factor eksternal yang sering hadir adalah factor lingkungan, lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi. Lingkungan yang tidak kondusif dan lingkungan sosial akan membawa pengaruh secara tidak langsung, sehingga sering kali tanpa sadar akan melakukan perilaku prokrastinasi dengan melakukan kegiatan yang lain.

Kesimpulan

Prokrastinasi merupakan kegiatan menunda-nunda tugas atau tanggung jawab yang diberikan, sehingga dapat menyebabkan berbagai dampak seperti hasil tidak maksimal, stress, cemas dan gagal dalam menyelesaikan tugas. Bagi mahasiswa melakukan prokrastinasi terus menerus akan berdampak negative terlebih di dalam bidang akademik, hal tersebut akan menyebabkan dampak konkret seperti berpengaruh pada citra fakultas dan kampus serta kehidupan sosial. Hasil dari tinjauan pada penelitian ini memperoleh factor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu factor internal dan factor eksternal. Yang di mana factor internal yang sering hadir pada prokrastinasi akademik adalah manajemen waktu, di mana manajemen waktu terdapat pada 6 dari 16 jurnal yang telah

dianalisis. Sedangkan pada factor eksternal adalah factor lingkungan. Terdapat pada 7 jurnal. Namun, penelitian ini memiliki banyak keterbatasan, seperti pengambilan artikel hanya dari Google Scholar, hanya menggunakan jurnal berbahasa Indonesia, dan tidak semua artikel yang diambil merupakan penelitian terbaru. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan tidak hanya pada lingkup mahasiswa saja, namun juga menggali lebih banyak aspek atau factor dari penelitian yang sudah ada maupun yang lainnya.

Referensi

- Ahmad, A., Mapeasse, Muh. Y., & Ruslan. (2021). Prokrastinasi Akademik dalam Menulis Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer FT UNM. *Jurnal MediaTIK: Jurnal Media Pendidikan Teknik Informatika Dan Komputer*, 4(2), 1–6.
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *PSYCHO IDEA*, 1, 61–68.
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135–144. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>
- Canavallia, B. G., Jadidah, I. T., Neva Dita, E., Hidayanti, F. N., & Pratiwi, S. (2023). Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fitk Angkatan 2021 UIN Raden Fatah Palembang. *JIMR: Journal Of International Multidisciplinary Research*, 2(2), 180–188. <https://doi.org/10.62668/jimr.v2i02.854>
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial Dan Agama*, 6(1), 64–78.
- Fatimaullah, Jahada, & Silondae, D. P. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal Bening*, 3(1), 113–122.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995a). Procrastination and Task Avoidance. In *Procrastination and Task Avoidance*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Halima, H., Khaeroni, C., & Widayat, P. A. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Metro. *PROFETIK: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 83–88. <https://doi.org/10.24127/profetik.v4i1.5102>
- Indianto, D. B., Ernawati, S., & Putri, D. R. (2024). Gambaran Prokrastinasi Tugas Akhir Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sahid Surakarta. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 298–303. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.659>

- Mutakien, T. Z. (2015). Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(1), 82–89. <https://doi.org/10.30998/formatif.v2i1.87>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nabila, I. N., & Sugiarti, R. (2023). Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Reswara Journal of Psychology*, 2(1), 18–25.
- Nurazizah, S., Apsari, N. C., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial Dan Lingkungan Fisik. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 99–115.
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241–251. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Pramesti, A. Sri., & Musslifah, A. R. (2024). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(7), 97–101.
- Raharjani, A., Widarnandana, I. G. D., & Dewi, N. N. A. I. (2023). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (JAKASAKTI)*, 2(3), 61–68. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index>
- Rohmatun. (2021). Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang Mempengaruhinya. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 94–109.
- Sri, D., Anggraini, H., Eko, B., Cahyono, H., & Nasrulloh, A. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(6), 2613–2627.
- Suhadiano, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Syukur, M., Awaru, A. O. T., & Megawati. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal*, 5(4), 374–380.
- Tanjaya, C. O., & Basaria, D. (2024). Gambaran Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Tidak Lulus Tepat Waktu. *Jurnal Syntax Adminiration*, 5(12), 5444–5456.
- Taqiyah, I., & Amani, D. Z. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Dewasa Awal) : Tinjauan Sistematis. *Intellektika : Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(1), 216–227. <https://doi.org/10.59841/intellektika.v3i1.2113>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73. www.luhurwicaksono@yahoo.com