

Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Semarang

Muhammad Irham Fazlurrahman, Siti Fitriana, Andarini Bhakti Sativa
Universitas PGRI Semarang, SMA Negeri 11 Semarang

*) Alamat korespondensi: Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232; E-mail: irham.muh08@gmail.com

Article History:

Received: 13/05/2024;
Revised: 07/06/2024;
Accepted: 08/06/2024;
Published: 30/06/2024.

How to cite:

Muhammad Irham Fazlurrahman
1, Siti Fitriana 2, & Andarini
Bhakti Sativa 3. (2024). Tingkat
Prokrastinasi Akademik Siswa
Kelas XI SMA Negeri 11
Semarang. *Terapeutik: Jurnal
Bimbingan dan Konseling*, 8(1),
pp. 134–140. DOI:
10.26539/terapeutik.812789



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2024, Muhammad Irham Fazlurrahman, Siti Fitriana, & Andarini Bhakti Sativa (s).

Abstract: This study aims to portray the academic procrastination behavior experienced by the 11th grade students of SMA N 11 Semarang. The results of the identification are expected to describe the level of academic procrastination of students in class XI SMA N 11 Semarang. This research was conducted using a descriptive quantitative type that will produce a complete description of the research results. This research approach aims to describe the level of academic procrastination of students, the population of the study is the XI grade students of SMA N 11 Semarang totaling 96 students. The results of calculating the academic procrastination scale score with a study subject of 96 students in class XI SMA Negeri 11 Semarang. Researchers found that students who entered the very low classification amounted to 0 with a percentage of 0%, in the low classification there were 14 students with a percentage of 38.5%, in the medium classification there were 45 students with a percentage of 46.9%, in the high classification there were 37 students with a percentage of 14.6%.

Keywords: Academic Procrastination, Leaners, Senior High School

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memotret perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa kelas XI SMA N 11 Semarang. Hasil dari identifikasi diharapkan dapat menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 11 Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis kuantitatif diskriptif yang nantinya akan menghasilkan deskripsi lengkap dari hasil penelitian. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Tingkat Prokrastinasi Akademik siswa, populasi dari studi ialah siswa kelas XI SMA N 11 Semarang sejumlah 96 siswa. Hasil dari penghitungan skor skala prokrastinasi akademik dengan subjek studi sejumlah 96 siswa kelas XI SMA Negeri 11 Semarang. Peneliti menemukan bahwa peserta didik yang masuk pada klasifikasi sangat rendah berjumlah 0 dengan presentase 0%, pada klasifikasi rendah berjumlah 14 peserta didik dengan presentase 38,5%, pada klasifikasi sedang berjumlah 45 peserta didik dengan presentase 46,9%, pada klasifikasi tinggi berjumlah 37 peserta didik dengan presentase 14,6%.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Peserta didik, Sekolah Menengah Atas

Pendahuluan

Pada dasarnya, tujuan pendidikan adalah untuk menciptakan standar ideal untuk meningkatkan kualitas hidup di semua bidang. Membentuk Sumber Daya Manusia memerlukan proses pendidikan. Pendidikan, baik formal maupun non-formal, sangat penting bagi semua orang. Siswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akademiknya, mematuhi aturan sekolah, dan menyelesaikan tugas sebagai siswa. Seorang siswa dapat dianggap sebagai masa remaja, yaitu antara usia 13 dan 17 tahun, ketika perasaan sangat sensitif dan cepat berubah. Remaja digambarkan sebagai orang yang ingin mencoba hal-hal baru.

Sebagai lembaga pendidikan, sekolah memiliki peran besar dalam mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan formal dimaksudkan untuk mencapai tujuan pendidikan dan memberikan pengetahuan dan pemahaman yang berkualitas bagi siswa. Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan tenaga pendidik yang profesional di bidang keahliannya, salah satunya adalah guru bimbingan dan konseling atau konselor. Guru-guru ini sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan formal.

Knaus dalam Solomon dan Rothblum (dalam Fitriah, 2015:1) menuliskan bahwa 90% mahasiswa melakukan prokrastinasi, dan 25% dari mereka merupakan prokrastinator parah atau kronis dan beberapa diantara mereka biasanya putus kuliah atau drop-out dari perguruan tinggi. Prokrastinasi juga terjadi dikalangan umum, dan terjadi secara kronis pada 15-20% orang dewasa menurut Harriot & Ferrari; Schowenburg (dalam Fitriah,2015:1)

Nurgrasanti (2006:26) mengemukakan bahwa menunda-nunda tugas terutama dengan tugas akademik disebut prokrastinasi, perilaku tersebut dapat dilihat pada masa SMA zaman sekarang yang menunda-nuda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, menunda untuk membaca bahan pelajaran, malas untuk membuat catatan, dan cenderung lebih menyukai belajar kebut semalam. Individu yang memiliki habit dalam menunda-nunda tugas disebut dengan prokrastinator (Fernando & Rahman, 2016: 217). Prokrastinasi menunjuk pada perilaku yang cenderung menunda pekerjaan termasuk menunda pekerjaan yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan tertentu. Prokrastinasi memiliki dampak negatif terhadap kualitas bekerja dan hal ini dikaitkan dengan sejumlah hasil yang negatif baik dari aspek fisik maupun psikologis.

Salah satu perilaku yang dilakukan oleh siswa adalah penundaan dalam menyelesaikan tugas (prokrastinasi akademik siswa) terlihat pada siswa-siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Semarang, diantaranya terdapat siswa yang lalai dalam proses pembelajaran dan lalai dalam menyelesaikan pekerjaan rumah (PR). Berdasarkan identifikasi dari hasil sebaran AKPD didapatkan data sebesar 2,84% dengan item "saya masih suka menunda-nunda tugas sekolah/pekerjaan rumah".

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik, hal inilah yang dialami Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 11 Semarang. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Perilaku menunda tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik seperti penundaan dalam menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas dengan batas waktu yang ditentukan, menunda-nunda masuk kelas pada saat jam masuk sudah dimulai.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik siswa adalah suatu penundaan tugas seperti pekerjaan rumah (PR), menundakan waktu masuk sekolah dan penundaan dalam mengumpulkan tugas-tugas dalam jangka waktu yang ditetapkan. Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran masih perlu diperbaiki dan di eksplorasi agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan tidak adanya penundaan berbagai tugas atau yang disebut dengan prokrastinasi akademik siswa.

Hal serupa juga ditemukan pada siswa kelas XI SMA N 11 Semarang, dan dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru BK di SMA N 11 Semarang terkait tindakan prokrastinasi yang dialami oleh para siswa, guru BK menjelaskan bahwa seringkali siswa dalam penundaan tugas yang diberikan oleh guru, serta guru BK mendapatkan aduan dari guru mata pelajaran, bahwa aktivitas prokrastinasi yang dilakukan siswa diantaranya adalah siswa sering tidak fokus dalam pembelajaran di kelas, ada yang lebih memilih bergurau dengan temannya, bermain game, serta tidak memperhatikan guru saat menerangkan materi di dalam kelas. Istilah *procrastination* diambil dari Bahasa Latin yaitu "procrastinare" yang berasal dari kata "pro" (forward) dan "crastinus" (belonging to tomorrow) yang secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas Knaus (dalam Asri 2018: 15).

Harris & Sutton (dalam Asri 2018: 16) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai salah satu bentuk dari prokrastinasi secara umum, yang menggambarkan sebagai suatu perilaku yang dikaitkan dengan tugas spesifik. Prokrastinasi menunjuk pada perilaku yang cenderung menunda pekerjaan termasuk menunda pekerjaan yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan tertentu. Prokrastinasi memiliki dampak negatif terhadap kualitas bekerja dan hal ini dikaitkan dengan sejumlah hasil yang negatif baik dari aspek fisik maupun psikologis.

Prokrastinasi akademik juga dapat dijelaskan sebagai suatu perilaku meninggalkan tugas penting untuk melakukan hal yang dianggap lebih penting atau hal yang lebih menyenangkan dan mengerjakan tugas penting tersebut disaat waktu-waktu akhir mendekati pengumpulan (Safa'ati., Halim, & Iliyati, 2017).

Menurut Burka & Yuen (dalam Ghufron & Rini, 2021:152) prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan yang telah menjadi kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas. Penundaan tersebut disebabkan karena adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional dalam memandang tugas. Seorang prokrastinator mempunyai pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia lebih memilih untuk tidak segera mengerjakannya untuk mendapatkan rasa aman. Karena kepercayaannya adalah jika segera dikerjakan akan membuat hasil yang tidak maksimal.

Prokrastinasi akademik yang tinggi pada siswa, dapat menjadi salah satu penghambat perkembangan siswa dalam meraih prestasi yang lebih baik. Jika keadaan ini tidak segera dibenahi, pada akhirnya akan merugikan bagi siswa itu sendiri. Siswa akan menjadi kurang kompetitif dalam persaingan sumber daya manusia yang berkualitas, yang akan digunakan sebagai bekal kehidupan kedepan.

Dapat disimpulkan prokrastinasi akademik merupakan perilaku Siswa yang prokrastinasi akademik secara sadar memilih aktivitas lain yang tidak penting dan tidak bertujuan sehingga mereka mengabaikan deadline tugas yang seharusnya diselesaikan. Kesimpulannya, prokrastinasi akademik terjadi ketika siswa menunda menyelesaikan tugas apa pun.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk memotret perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa kelas XI SMA N 11 Semarang. Hasil dari identifikasi diharapkan dapat menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 11 Semarang, serta dapat menjadi dasar untuk dapat menjadi sebuah bahan diskusi pada sebuah penelitian lanjutan untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling agar dapat mengurangi atau mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 11 Semarang.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis kuantitatif deskriptif yang nantinya akan menghasilkan deskripsi lengkap dari hasil penelitian. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Tingkat Prokrastinasi Akademik siswa, analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA N 11 Semarang.

Teknik penghimpunan sampel pada studi ini ialah teknik simple random sampling. "teknik simple random sampling" adalah teknik yang sederhana karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa melihat dan memperhatikan kesamaan atau strata yang ada dalam populasi". Sampel yang digunakan dari studi ialah siswa kelas XI SMA N 11 Semarang sebanyak 96 siswa yang terdiri dari 3 kelas.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner prokrastinasi akademik yang berbentuk pernyataan tertutup dan menggunakan skala likert, berdasarkan pada karakteristik perilaku prokrastinasi akademik.

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti. (Sugiyono, 2013 : 92). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik adalah menggunakan skala pengukuran.

Berdasarkan penyeteroran jawaban instrumen penelitian baik yang positif maupun negatif. Terdapat empat alternatif pilihan jawaban dari pernyataan. Subyek diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan dirinya. Alternatif jawaban yang digunakan dalam instrumen ini terdiri dari: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Skala pengukuran adalah kesepakatan yang digunakan untuk acuan dalam menentukan panjang atau pendeknya interval yang dalam sebuah alat instrumen, sehingga nantinya hasil dari alat instrumen tersebut adalah data kuantitatif. (Sugiyono, 2013 : 92).

Prosedur pengolahan data dalam penelitian ini adalah :

1. Menentukan skoring
2. Membuat tabulasi skor dari butir item kuesioner serta menghitung skor setiap subjek
3. Melakukan analisis data secara statistik menggunakan *SPPS ver 23*
4. Menentukan kategori

Hasil dan Diskusi

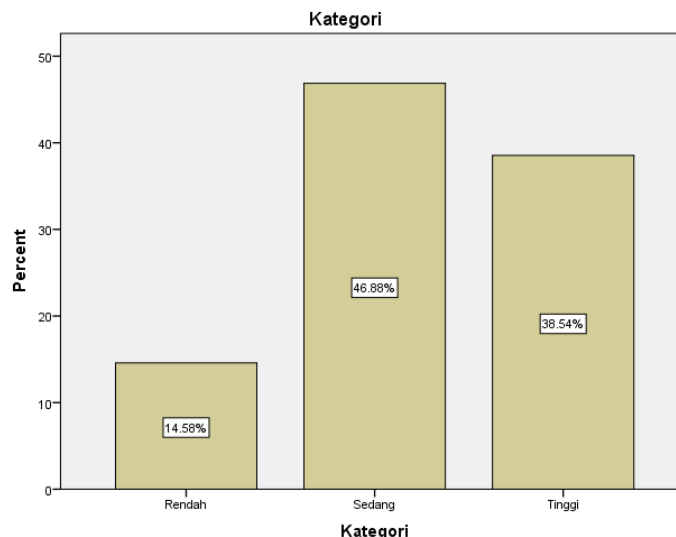
Dalam menggambarkan prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh peserta didik pada subjek penelitian, disini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang sebelumnya sudah di uji validitas serta reliabilitasnya. Instrumen skala prokrastinasi akademik meliputi 30 item pernyataan yang sudah diberikan kepada sampel penelitian sebanyak 96 responden.

Berikut ialah hasil dari persentase skor prokrastinasi akademik siswa kelas XI:

Tabel 1. Presentase Skor Prokrastinasi Akademik

Kategori	Siswa	Presentase
Tinggi	37	14,6%%
Sedang	45	46,9%
Rendah	14	38,5%
Sangat Rendah	0	0%
Total	96	100%

Pada tabel 2 ini dapat dilihat bahwa peserta didik yang masuk pada klasifikasi sangat rendah berjumlah 0 dengan presentase 0%, pada klasifikasi rendah berjumlah 14 peserta didik dengan presentase 38,5%, pada klasifikasi sedang berjumlah 45 peserta didik dengan presentase 46,9%, pada klasifikasi tinggi berjumlah 37 peserta didik dengan presentase 14,6%.



Gambar 1. Diagram Presentase Skor Prokrastinasi Akademik

Selain dalam bentuk tabel tersebut, untuk lebih jelasnya peneliti juga menyediakan data dalam bentuk *pie chart* seperti yang ada di atas.

Hasil dari penghitungan skor skala prokrastinasi akademik dengan subjek studi sejumlah 96 siswa kelas XI SMA Negeri 11 Semarang. Peneliti menemukan bahwa peserta didik yang masuk pada klasifikasi sangat rendah berjumlah 0 dengan presentase 0%, pada klasifikasi rendah berjumlah 14 peserta didik dengan presentase 38,5%, pada klasifikasi sedang berjumlah 45 peserta didik dengan presentase 46,9%, pada klasifikasi tinggi berjumlah 37 peserta didik dengan presentase 14,6%.

Dengan adanya siswa yang masih melakukan prokrastinasi akademik ini, menggambarkan bahwa kegiatan pembelajaran di sekolah dapat terganggu jika siswa masih kesulitan untuk menentukan prioritasnya serta akan sering menunda dan memperlambat dalam

memulai, mengurangi dan menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan pada gurunya yang mana sikap menunda-nunda dalam mengerjakan tugas ini mereka masih kurang paham untuk mengelola dan mengontrol dirinya sebagai seorang pelajar

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Ferrari, Keane, Wolfe & Beck (1998). Penelitian tersebut menunjukkan sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki masalah prokrastinasi di lingkungan akademiknya. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Utaminingsih & Setyabudi (2012) di salah satu SMA Kota Tangerang, yang menunjukkan bahwa 43,70% subjek memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 56,30% sisanya memiliki prokrastinasi akademik rendah.

Jika siswa terus melakukan prokrastinasi akademik ini, ini menunjukkan bahwa kegiatan belajar di sekolah dapat terganggu jika mereka masih kesulitan menentukan prioritas dan sering menunda dan memperlambat dalam memulai, mengurangi, dan menyelesaikan tugas yang diberikan kepada gurunya. Dengan sikap menunda-nunda ini, mereka kurang paham untuk mengelola dan mengontrol diri mereka sebagai seseorang. Watson (dalam Setyadari dan Kuswidyawati, 2023) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik terkait dengan kurangnya kontrol diri. Mereka masih mudah terpengaruh oleh kegiatan yang tampaknya lebih menyenangkan, dan mereka harus segera menyelesaikan tugas-tugasnya.

Ini terutama disebabkan oleh fakta bahwa siswa terus menikmati hal-hal yang dianggap lebih menarik. Ini berbeda dengan siswa yang menghabiskan waktu untuk bermain, berjalan-jalan, bersantai, dan tidak hanya berbaring di kelas. Menurut Setiani (2018), "prokrastinasi adalah suatu penundaan pada bidang akademik yang di sengaja dan berulang, seperti keterlambatan pekerjaan rumah, ujian belajar, dan waktu kelas yang disebabkan oleh kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas yang mereka anggap kurang menyenangkan dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan."

Siswa yang terlambat belajar di sekolah dapat disebabkan oleh banyak hal. Faktor internal dan eksternal adalah penyebab prokrastinasi akademik siswa (Abu & Saral, 2016). Faktor internal berasal dari dalam diri siswa, seperti pandangan bahwa tugas tidak menarik, ketakutan akan kegagalan, perfeksionisme, dan kecenderungan untuk memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Faktor eksternal berasal dari luar siswa, seperti guru yang tidak memberikan instruksi yang memadai, ajakan teman sebaya, dan kegiatan yang lebih menarik siswa daripada tugas akademik.

Berbagai faktor lain juga memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa. Prokrastinasi siswa disebabkan oleh lima hal, yaitu: (1) waktu kehadiran di sekolah yang dianggap terlalu dini; (2) pola asuh orang tua; (3) pengaruh teman sebaya; (4) perfeksionisme; dan (5) memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan kewajiban yang harus dikerjakan (Esmaeili & Monadi, 2016).

Ghufro dan Risnawita (2010:163-166) menyebutkan beberapa hal yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, faktor ini dibagi menjadi dua bagian yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis. Seseorang yang mengalami kelelahan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik lebih tinggi daripada mereka yang tidak mengalami kelelahan. Faktor psikologis dipengaruhi oleh motivasi, kontrol diri serta trait kepribadian yang tercermin dalam self regulation, serta tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Faktor eksternal, faktor ini dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua serta kondisi lingkungan. Orang tua terutama ayah yang bersifat otoriter akan memberikan dampak prokrastinasi pada anaknya. Orang tua yang menerapkan pengasuhan autoritatif akan mencegah anaknya untuk menjadi seorang prokrastinator. Dalam kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Faktor-faktor tersebut yang menjadikan Prokrastinasi siswa disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas saat ini, seperti kurangnya pengaturan diri dan kemampuan mengatur waktu belajar, serta kurangnya kontrol terhadap perilaku belajarnya. Akibatnya, mereka tidak menyadari tujuan yang terarah dan hanya memiliki sedikit akses terhadap sumber daya yang membantu mereka belajar. Siswa yang

belum mampu mengontrol dirinya sendiri cenderung mudah melakukan prokrastinasi akademik

Simpulan

Berdasarkan paparan hasil analisis data dan pembahasan bisa diambil simpulan taraf prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 11 Semarang, peserta didik yang masuk pada klasifikasi sangat rendah berjumlah 0 dengan presentase 0%, pada klasifikasi rendah berjumlah 14 peserta didik dengan presentase 38,5%, pada klasifikasi sedang berjumlah 45 peserta didik dengan presentase 46,9%, pada klasifikasi tinggi berjumlah 37 peserta didik dengan presentase 14,6%.

Dari perolehan penelitian ini maka peneliti mengemukakan saran serta rekomendasi untuk peserta didik agar lebih fokus pada pendidikannya terlebih untuk lebih rajin dalam mengumpulkan tugas-tugas di sekolah, guru diharapkan mampu untuk memberikan motivasi yang lebih dalam hal belajar kepada peserta didik supaya menjadi lebih semangat dalam hal pembelajaran di sekolah, serta tindak lanjutnya perlu adanya pendekatan yang melibatkan orang tua wali peserta didik untuk mengurangi perilaku penundaan tugas. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat sebagai rujukan untuk peneliti lain yang ingin meneliti tentang prokrastinasi akademik.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Universitas PGRI Semarang, Kepala Sekolah SMAN 11 Semarang dan Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 11 Semarang, serta Peserta didik SMAN 11 Semarang

Daftar Rujukan

- Abu, N. K., & Saral, D. G. (2016). The Reasons of Academic Procrastination Tendencies of Education Faculty Students. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 6(1), 165-169.
- Asri, Dahlia Noviaraning. (2018). *Prokrastinasi Akademik (Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self Regulated Learning)*. Madiun: UNIPMA PRESS.
- Esmaili, N., & Monadi, M. (2016). Identifying the Causes of Academic Procrastination from the Perspective of Male Middle School Male Students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*, 2464-2487
- Fernando, F. & Rahman, I. K. (2016). Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Jurnal Edukasi*, Vol. 2(2), hlm. 215-236
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The Antecedents and Consequences of Academic Excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39(2), 199-215.
- Fitriah, Zahratul. (2015). Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes Angkatan Tahun 2009. (*Skripsi*). Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Ghufron, M. Nur and Suminta, Rini Risnawita (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2021). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Nugrasanti, R. (2006). Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Provitae*, Vol.2, No.1 (25-33).
- Qomaruddin, M., Suhendri, S., & Dina, F. (2024). Gambaran Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas Xi SMA Negeri 10 Semarang. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 6-10.

- Safa'ati, E., Halim, M. I., & Iliyati, Z. 2017. Peran Regulasi Diri dan Konformitas Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 2(1), 75-84.
- Setiani, N., Santoso, B., & Kurjono, K. (2018). Self Regulated Learning And Achievement Motivation To Student Academic Procrastination. *Jurnal Manajerial*, 17(1), 17-38.
- Setyadari, A., & Kuswidyawati, D. (2023). "Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP". *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5 (01), 33-41.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, S. (2012). Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA "X" Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 10(1) 48-57.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
