

Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Siswa : Tinjauan Literatur Sosiologi Pendidikan

Ahmad Bludan Vija^{1*}, Nafisah Azka Sabila², Annisa Nurfajrina³, Muhammad Fakhri Hibatillah⁴, Abdul Fadhil⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Jakarta

Email: ¹ahmad.bludan.vija@mhs.unj.ac.id

²nafisah.azka.sabila@mhs.unj.ac.id

³annisa.nurfajrina@mhs.unj.ac.id

⁴muhammad.fakhri.hibatillah@mhs.unj.ac.id

⁵abdul_fadhil@unj.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi di kalangan siswa dan dapat menghambat keberhasilan proses pembelajaran. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji fenomena prokrastinasi akademik pada siswa dalam perspektif sosiologi pendidikan. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kajian pustaka yang bersumber dari berbagai jurnal ilmiah, buku, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi melalui proses identifikasi, pengelompokan, perbandingan, dan interpretasi informasi dari berbagai sumber. Hasil kajian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas akademik yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Bentuk perilaku ini meliputi penundaan memulai tugas, keterlambatan menyelesaikan tugas, kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan, serta pengalihan aktivitas belajar ke kegiatan yang lebih menyenangkan. Faktor penyebabnya meliputi rendahnya regulasi diri, kontrol diri, motivasi belajar, kemampuan manajemen waktu, serta pengaruh keluarga, teman sebaya, budaya sekolah, dan perkembangan teknologi digital. Dampak yang ditimbulkan antara lain penurunan prestasi akademik, stres, kejenuhan belajar, gangguan manajemen waktu, dan menurunnya kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan peran keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, siswa, sosiologi pendidikan, regulasi diri, lingkungan sosial.

Abstract

Academic procrastination is a common issue among students and has the potential to hinder the effectiveness of the learning process. This article aims to examine the phenomenon of academic procrastination among students from the perspective of the sociology of education. The study employed a literature review method by analyzing various relevant sources, including scholarly journals, books, and previous research findings. Data were analyzed using content analysis through processes of identification, categorization, comparison, and interpretation of information obtained from the selected literature. The findings indicate that academic procrastination refers to the intentional delay in initiating or completing academic tasks and is influenced by both internal and external factors. Its manifestations include postponing the initiation of tasks, delaying task completion, discrepancies between planning and implementation, and shifting attention from academic responsibilities to more enjoyable activities. The main contributing factors include low self-regulation, poor self-control, lack of learning motivation, inadequate time-management skills, as well as the influence of family, peer groups, school culture, and digital technology. The consequences of academic procrastination include decreased academic achievement, stress, academic burnout, poor time management, and reduced psychological well-being. Therefore, the active involvement of families, schools, and communities is essential in reducing academic procrastination among students.

Keywords: academic procrastination, students, sociology of education, self-regulation, social environment

PENDAHULUAN

Pendidikan di lembaga sekolah merupakan salah satu sarana pembentukan karakteristik peserta didik. Pembelajaran di sekolah dan pendidikan karakter oleh guru menjadi jembatan bagi peserta didik untuk bisa membentuk sikap dan kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-harinya. Seperti yang kita ketahui, pendidikan karakter itu bertujuan supaya peserta didik mampu mengenali karakter dirinya

saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran serta dapat mengontrol dirinya supaya tetap menjadi insan yang berakhlak karimah (Prayogi dkk., 2025). Namun, disamping itu juga diperlukannya peran pemerintah untuk bisa memberikan kelayakan dan pemerataan terhadap sarana dan prasarana yang mencukupi demi keberlangsungan pemberlajaran peserta didik. Sekolah yang berada di pedesaan atau pedalaman cenderung masih terdapat berbagai keterbatasan dan kekurangan yang perlu diberikan hak yang cukup untuk mencetak generasi yang lebih baik untuk kedepannya.

Namun, selain sarana dan prasarana juga terdapat suatu kebiasaan peserta didik dalam mengerjakan tugas sekolahnya, yaitu prokrastinasi akademik. Menurut Yong, prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang disebabkan oleh pikiran yang irasional (Bela dkk., 2023). Kebanyakan siswa itu mau untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya, tetapi belum menemui motivasi untuk memulainya. Prokrastinasi ini tentu menjadi permasalahan siswa terlebih ketika ia diluar sekolah karena guru tidak bisa mengontrol apa yang dilakukan oleh siswanya ketika di rumah. Bentuk prokrastinasi akademik bisa ditemui seperti menunda tugas, belajar ketika menjelang ujian tanpa persiapan yang matang, dan menyelesaikan pekerjaan rumah ketika menjelang pengumpulan. Tentu dampak dari prokrastinasi ini akan membuat siswa kurang disiplin, kurangnya manajemen waktu, dan juga akan berdampak kepada psikologis siswa yang terbiasa menunda pekerjaannya. Tentu prokrastinasi ini perlu untuk dikaji dan ditemukan solusi untuk menjadikan peserta didik yang lebih berintegritas.

Fenomena prokrastinasi akademik ini bukan hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh faktor sosial disekitarnya. Hubungan antara lingkungan keluarga, teman sebaya, budaya sekolah, dan sistem pendidikan juga menjadi faktor sosial yang menjadi penghambat siswa untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Teman sebaya menjadi faktor yang sering ditemukan dan menjadi pendukung siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Lingkungan pertemanan yang negatif menjadikan kebiasaan-kebiasaan negatif muncul dan akhirnya nanti akan dijadikan kebiasaan oleh dirinya. Maka daripada itu, diperlukannya sosok orang tua dan guru yang terus memantau kebiasaan anak dan peserta didiknya ketika disekolah maupun di rumah. Orang tua harus selalu memantau apakah anaknya sudah melakukan pekerjaan rumahnya sebelum dia keluar rumah atau bermain dengan temannya. Serta guru yang selalu mengingatkan siswanya untuk mengerjakan tugas tepat waktu. Selain itu, diperlukan juga budaya belajar yang positif serta lingkungan teman sebaya yang mendukung. Dengan begitu, maka siswa akan terbiasa untuk disiplin dan pandai dalam menghargai waktu.

Dengan pentingnya latar belakang tersebut, maka artikel ini disusun untuk melihat bagaimana fenomena prokrastinasi akademik dapat ditinjau dari sisi sosiologi pendidikan dari berbagai literatur yang mendukung. Artikel ini akan membahas definisi prokrastinasi akademik, bentuk-bentuk prokrastinasi akademik, karakteristik siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik, prokrastinasi akademik dalam perspektif sosiologi pendidikan, serta dampak prokrastinasi akademik terhadap kehidupan akademik siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kajian pustaka. Metode ini dilakukan dengan menelaah berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan fenomena prokrastinasi akademik pada siswa, baik berupa jurnal ilmiah, buku, maupun hasil penelitian terdahulu. Kajian difokuskan pada pemahaman mengenai konsep prokrastinasi akademik, bentuk-bentuk perilakunya pada siswa, karakteristik siswa yang cenderung melakukan prokrastinasi, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, tinjauan dari perspektif sosiologi pendidikan, serta dampak yang ditimbulkan terhadap kehidupan akademik siswa.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Proses analisis dilakukan dengan menelaah isi berbagai literatur, kemudian mengidentifikasi dan

mengelompokkan informasi yang memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, temuan-temuan dari berbagai sumber dibandingkan dan diinterpretasikan untuk menemukan pola serta keterkaitan antarkonsep yang dibahas. Hasil analisis tersebut kemudian disusun secara deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai fenomena prokrastinasi akademik di kalangan siswa dalam perspektif sosiologi pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan maupun penyelesaian tugas-tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif terhadap hasil belajar. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan siswa untuk mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademiknya (Sabella dkk., 2021). Prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan keterlambatan mengerjakan tugas, tetapi juga mencakup kegagalan dalam mengatur waktu, rendahnya pengendalian diri, serta kesulitan dalam menentukan prioritas belajar. Menurut (Putri dkk., 2021), prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan siswa untuk menunda aktivitas akademik yang seharusnya segera dikerjakan, seperti mengerjakan tugas, belajar menghadapi ujian, maupun menyelesaikan proyek sekolah. Penundaan tersebut sering kali dilakukan secara berulang dan menjadi kebiasaan yang dapat menghambat pencapaian akademik siswa.

Dalam konteks pendidikan modern, prokrastinasi akademik semakin dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital dan media sosial. Berbagai distraksi digital dapat mengurangi fokus siswa sehingga mendorong munculnya perilaku menunda pekerjaan akademik. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik dipandang sebagai salah satu permasalahan penting yang perlu mendapat perhatian dari pendidik, orang tua, maupun siswa itu sendiri karena dapat memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. (Putri dkk., 2021; Sabella dkk., 2021)

B. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik pada Siswa

Prokrastinasi akademik pada siswa dapat muncul dalam berbagai bentuk perilaku yang berkaitan dengan aktivitas belajar. Perilaku ini tidak hanya ditunjukkan melalui keterlambatan dalam mengerjakan tugas, tetapi juga dapat terlihat dari berbagai kebiasaan yang menyebabkan siswa gagal melaksanakan tanggung jawab akademiknya secara tepat waktu. Dalam konteks pendidikan, prokrastinasi akademik menjadi salah satu masalah yang cukup sering ditemukan karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengatur waktu, mengelola diri, serta mempertahankan motivasi belajar. Berbagai bentuk prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas bukanlah tindakan yang terjadi secara spontan, melainkan pola perilaku yang dapat berlangsung secara berulang dan memengaruhi proses belajar secara keseluruhan.

Bentuk pertama adalah penundaan memulai tugas akademik. Siswa sebenarnya mengetahui adanya tugas yang harus dikerjakan dan memahami batas waktu yang telah ditentukan, namun memilih untuk menunda pengerjaannya hingga mendekati tenggat waktu pengumpulan. Penundaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rasa malas, kurangnya motivasi, ketakutan terhadap kegagalan, atau anggapan bahwa tugas tersebut masih dapat dikerjakan di lain waktu. Akibatnya, siswa kehilangan kesempatan untuk mengerjakan tugas secara bertahap dan lebih mendalam. Ketika batas waktu semakin dekat, siswa sering kali mengalami tekanan karena harus menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas hasil pekerjaan, tetapi juga dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan yang dirasakan siswa selama proses penyelesaian tugas.

Bentuk kedua adalah keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Pada kondisi ini siswa telah memulai pekerjaan akademiknya, tetapi proses penyelesaiannya berlangsung sangat lambat karena kurangnya fokus, rendahnya motivasi, atau adanya gangguan dari aktivitas lain yang lebih menarik. Siswa sering menghentikan pekerjaannya di tengah proses pengerjaan dan memilih melakukan aktivitas lain sebelum tugas tersebut selesai. Akibatnya, tugas yang sebenarnya dapat diselesaikan dalam waktu singkat menjadi memerlukan waktu yang jauh lebih lama. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi pada tahap awal pengerjaan, tetapi juga dapat muncul selama proses penyelesaian tugas berlangsung. Perilaku ini sering menyebabkan siswa kesulitan memenuhi target yang telah ditetapkan dan pada akhirnya menghasilkan pekerjaan yang kurang optimal.

Bentuk ketiga adalah kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan. Banyak siswa memiliki kemampuan untuk membuat jadwal belajar, target penyelesaian tugas, atau perencanaan akademik lainnya. Namun, tidak sedikit dari mereka yang gagal melaksanakan rencana tersebut secara konsisten. Jadwal yang telah disusun sering kali hanya menjadi catatan tanpa diwujudkan dalam tindakan nyata. Siswa mungkin berencana untuk belajar pada waktu tertentu atau menyelesaikan tugas dalam beberapa tahap, tetapi pada kenyataannya mereka menunda pelaksanaannya hingga waktu yang telah direncanakan terlewat. Kesenjangan antara rencana dan tindakan ini menunjukkan adanya kelemahan dalam kemampuan regulasi diri dan manajemen waktu. Semakin besar perbedaan antara apa yang direncanakan dan apa yang dilakukan, semakin tinggi pula kecenderungan siswa untuk mengalami prokrastinasi akademik.

Bentuk keempat adalah pengalihan aktivitas akademik ke aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Siswa lebih memilih bermain media sosial, menonton video, bermain game online, mendengarkan musik, atau melakukan berbagai aktivitas hiburan lainnya dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Aktivitas-aktivitas tersebut sering dianggap sebagai sarana untuk menghilangkan rasa bosan atau mengurangi tekanan yang muncul ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit. Namun, dalam praktiknya aktivitas tersebut justru menjadi penyebab utama tertundanya penyelesaian tugas akademik. Fenomena ini semakin banyak ditemukan pada era digital karena tingginya akses terhadap internet dan media sosial yang memungkinkan siswa memperoleh hiburan kapan saja dan di mana saja. Kemudahan akses tersebut membuat siswa lebih rentan terdistraksi sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar beralih pada aktivitas non-akademik (Rahmadina dkk., 2025).

Selain itu, prokrastinasi akademik juga dapat terlihat dalam bentuk kebiasaan menunda kegiatan belajar untuk menghadapi ujian. Sebagian siswa cenderung mengabaikan kegiatan belajar secara bertahap dan baru mulai mempersiapkan diri ketika jadwal ujian sudah sangat dekat. Kebiasaan ini sering dikenal dengan istilah sistem kebut semalam (SKS). Meskipun beberapa siswa mampu memperoleh hasil yang cukup baik, cara belajar seperti ini umumnya membuat pemahaman materi menjadi kurang mendalam dan menyebabkan siswa lebih mudah melupakan informasi yang telah dipelajari. Penundaan belajar menjelang ujian juga sering menimbulkan tekanan psikologis karena siswa merasa belum siap menghadapi evaluasi akademik yang akan dilaksanakan.

Pada era perkembangan teknologi saat ini, penggunaan media sosial menjadi salah satu bentuk prokrastinasi akademik yang paling sering ditemukan di kalangan siswa. Berbagai platform seperti TikTok, Instagram, YouTube, dan aplikasi hiburan lainnya mampu menarik perhatian siswa dalam waktu yang lama. Banyak siswa yang awalnya hanya berniat membuka media sosial selama beberapa menit, tetapi akhirnya menghabiskan waktu berjam-jam sehingga tugas dan kewajiban akademiknya terabaikan. Penelitian mengenai siswa pengguna TikTok menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat terlihat melalui kebiasaan menghabiskan waktu secara berlebihan pada media sosial sehingga tugas sekolah sering diabaikan atau dikerjakan secara terburu-buru menjelang tenggat waktu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menjadi faktor yang memperkuat munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa (Nasir dkk., 2025).

Bentuk lain dari prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dalam mengumpulkan tugas atau memenuhi kewajiban akademik lainnya. Siswa yang melakukan prokrastinasi sering kali mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang telah ditentukan atau bahkan tidak menyelesaikannya sama sekali. Dalam beberapa kasus, siswa memilih untuk mengerjakan tugas secara terburu-buru sesaat sebelum tenggat waktu berakhir sehingga kualitas pekerjaan menjadi kurang maksimal. Perilaku ini dapat berdampak pada rendahnya nilai akademik serta menurunkan tingkat kedisiplinan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, bentuk-bentuk prokrastinasi akademik pada siswa meliputi penundaan memulai tugas, keterlambatan menyelesaikan tugas, kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan, pengalihan aktivitas akademik ke aktivitas yang lebih menyenangkan, penundaan belajar menjelang ujian, penggunaan media sosial secara berlebihan, serta keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Berbagai bentuk tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan hanya berkaitan dengan masalah manajemen waktu, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan pengendalian diri, regulasi diri, dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, pemahaman mengenai bentuk-bentuk prokrastinasi akademik menjadi penting sebagai dasar dalam merancang strategi pencegahan dan penanganan yang efektif di lingkungan pendidikan (Nasir dkk., 2025; Rahmadina dkk., 2025).

C. Karakteristik Siswa yang Melakukan Prokrastinasi Akademik

Salah satu ciri yang sering ditemukan pada siswa yang mengalami prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Meskipun sudah memiliki niat untuk mengerjakan tugas, mereka kerap menundanya hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Ferrari menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik ditandai oleh perilaku menunda pekerjaan, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, adanya perbedaan antara rencana dan pelaksanaannya, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada tugas akademik. Akibatnya, tugas yang dikerjakan sering kali kurang maksimal dan dapat memengaruhi hasil belajar siswa (Shabila Ainunnahr dkk., 2024).

Selain itu, siswa yang melakukan prokrastinasi akademik umumnya memiliki regulasi diri yang kurang baik. Mereka mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengarahkan proses belajar, mulai dari menetapkan target, menyusun strategi penyelesaian tugas, mengelola waktu, hingga menjaga motivasi belajar. Kondisi tersebut membuat siswa lebih mudah menunda pekerjaan akademik. Penelitian (Putri Audyssa Mulfi dkk., 2023) menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Semakin baik regulasi diri yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungannya untuk menunda tugas. Sebaliknya, regulasi diri yang rendah dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi dan berdampak pada menurunnya kualitas hasil belajar.

Karakteristik lain yang juga banyak ditemukan adalah rendahnya kontrol diri. Siswa dengan kontrol diri yang lemah cenderung sulit menahan keinginan untuk melakukan kegiatan yang lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas sekolah, seperti bermain media sosial, menonton video, atau aktivitas hiburan lainnya. Akibatnya, perhatian mereka mudah teralihkan dan fokus terhadap tugas menjadi berkurang. Menurut (Chisan & Jannah, 2021), menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas. Artinya, semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Selain faktor regulasi dan kontrol diri, kemampuan mengelola waktu juga menjadi aspek yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Siswa yang sering menunda tugas biasanya belum mampu menyusun perencanaan belajar yang baik, menentukan prioritas, serta memanfaatkan waktu secara efektif. Mereka juga lebih mudah terdistraksi oleh berbagai aktivitas lain sehingga tugas baru dikerjakan ketika tenggat waktu sudah dekat. Penelitian (Khoirunnisa dkk., 2024) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri dalam belajar berkaitan dengan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Dengan kata lain, kemampuan

mengatur dan mengendalikan proses belajar menjadi faktor penting dalam mengurangi kebiasaan menunda tugas.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik umumnya menunjukkan beberapa karakteristik, seperti kebiasaan menunda tugas, rendahnya regulasi diri, lemahnya kontrol diri, dan kurang baiknya kemampuan mengelola waktu. Kondisi tersebut membuat siswa kesulitan mengatur aktivitas belajarnya secara optimal sehingga tugas sering kali diselesaikan menjelang batas waktu. Oleh karena itu, peningkatan regulasi diri, kontrol diri, dan keterampilan manajemen waktu menjadi hal yang penting untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

D. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Rendahnya regulasi diri menjadi salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Regulasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Siswa yang memiliki regulasi diri yang kurang baik biasanya mengalami kesulitan dalam membuat perencanaan belajar, menetapkan target, mengatur waktu, serta mengevaluasi perkembangan tugas yang sedang dikerjakan. Akibatnya, mereka lebih mudah menunda pekerjaan akademik dan kurang konsisten dalam menyelesaikan tugas. Hasil penelitian (Putri Audyssa Mulfi dkk., 2023) menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola dirinya, semakin kecil kemungkinan mereka melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas.

Selain regulasi diri, kontrol diri juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kontrol diri membantu siswa untuk mengendalikan keinginan, emosi, dan berbagai gangguan yang dapat menghambat proses belajar. Siswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah tergoda untuk melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan, seperti bermain media sosial, menonton video, atau bermain gim, dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah. Kondisi ini membuat mereka sulit berkonsentrasi dan lebih sering menunda pekerjaan akademik. Penelitian (Rifqa & Sukma, 2023) menemukan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, lemahnya kontrol diri dapat meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas.

Faktor lainnya adalah rendahnya motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan dorongan yang membuat siswa berusaha mencapai tujuan akademik dan menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh. Ketika motivasi belajar rendah, siswa cenderung kurang antusias mengikuti pembelajaran dan menganggap tugas sebagai sesuatu yang memberatkan. Akibatnya, mereka tidak memiliki keinginan yang kuat untuk segera menyelesaikan tugas dan lebih memilih menundanya. Penelitian yang dilakukan oleh (Irawan dkk., 2023) menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih bertanggung jawab terhadap tugasnya, sedangkan siswa dengan motivasi rendah lebih rentan melakukan penundaan.

Kemampuan manajemen waktu yang kurang baik juga dapat menjadi penyebab munculnya prokrastinasi akademik. Tidak sedikit siswa yang kesulitan membagi waktu antara kegiatan belajar, organisasi, aktivitas sosial, maupun hiburan. Ketidakmampuan dalam menentukan prioritas dan menyusun jadwal kegiatan sering membuat tugas akademik tertunda hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Selain itu, tugas yang menumpuk dalam waktu singkat dapat menimbulkan tekanan dan membuat siswa merasa kewalahan. Penelitian (Abdul Gani dkk., 2024) menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Siswa yang mampu mengelola waktunya dengan baik cenderung lebih disiplin dan teratur dalam menyelesaikan tugas

dibandingkan siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang rendah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu rendahnya regulasi diri, kontrol diri, motivasi belajar, dan kemampuan manajemen waktu. Keempat faktor tersebut dapat membuat siswa lebih mudah menunda pengerjaan tugas. Oleh karena itu, kemampuan mengelola diri, menjaga motivasi, dan memanfaatkan waktu secara efektif perlu ditingkatkan agar perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalkan.

E. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Sosiologi Pendidikan

Sosiologi pendidikan memandang perilaku individu tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial tempat individu tersebut berada. Pendidikan dipandang sebagai sistem sosial yang berinteraksi secara timbal balik dengan realitas masyarakat, di mana proses pendidikan tidak hanya menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi, tetapi juga turut membentuk arah perkembangan sosial (Maharani & Khasanah, 2025). Dalam perspektif ini, prokrastinasi akademik bukan semata-mata persoalan individual, melainkan merupakan produk dari struktur sosial dan lingkungan yang melingkupi peserta didik. Sekolah sebagai sistem sosial yang kompleks melibatkan interaksi antara individu-individu yang memiliki peran dan fungsi yang berbeda, serta berbagai norma, nilai, dan struktur yang mengatur perilaku mereka. Melalui pendekatan ini, pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai wadah pembentukan nilai, sikap, dan karakter yang berakar pada norma sosial dan budaya bangsa (Fauzi & Khasanah, 2025). Dari perspektif ini, prokrastinasi tumbuh manakala nilai-nilai ketekunan, disiplin waktu, dan tanggung jawab akademik gagal disosialisasikan secara efektif kepada generasi pelajar.

Perspektif sosiologi pendidikan juga memperhatikan bagaimana tekanan sosial dan norma subjektif bekerja dalam mendorong prokrastinasi. Aspek tekanan sosial seperti rendahnya motivasi atau dorongan yang diperoleh mahasiswa dan aspek dari distraksi lingkungan fisik yang menjadi sumber penyebab seseorang melakukan prokrastinasi merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi individu menunda dalam menyelesaikan tugasnya (Nurazizah dkk., 2024). Hal ini sejalan dengan kerangka *Theory of Planned Behavior* Icek Ajzen, di mana niat individu untuk berperilaku ditentukan oleh tiga faktor intensi melalui sikap (*attitude*), norma subjektif (*subjective norm*), dan persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*). Dalam konteks ini, ketika norma subjektif di dalam kelompok sosial peserta didik tidak mendukung penyelesaian tugas tepat waktu, maka niat untuk segera mengerjakan tugas pun melemah, dan prokrastinasi menjadi pilihan yang terkondisikan secara sosial. Kerangka fungsionalisme struktural Talcott Parsons menjadi salah satu alat analisis yang paling tepat untuk membedah prokrastinasi dalam sistem pendidikan. Teori fungsionalisme struktural merupakan salah satu paradigma kunci dalam ilmu sosial yang menjelaskan bagaimana masyarakat mempertahankan keteraturan, stabilitas, dan integrasi melalui peran lembaga-lembaga sosial. Berakar pada konsep solidaritas sosial Durkheim dan kemudian disistematisasi oleh Parsons melalui skema AGIL serta diperkaya oleh Merton dengan konsep fungsi laten-manifest, pendekatan ini memiliki perkembangan intelektual yang panjang. Dalam skema AGIL, terdapat empat fungsi penting yang diperlukan untuk semua sistem tindakan yaitu: *Adaptation* (adaptasi), *Goal Attainment* (pencapaian tujuan), *Integration* (integrasi), dan *Latency* (pemeliharaan pola).

Pada tataran kelembagaan, semua lembaga pada hakikatnya adalah suatu sistem dan setiap lembaga akan menjalankan keempat fungsi dasar tersebut. Prokrastinasi akademik, dalam kerangka ini, dapat dipandang sebagai bentuk *disfungsi* yang mengganggu keseimbangan sistem pendidikan melemahkan fungsi adaptasi peserta didik, menghambat pencapaian tujuan akademik, mengikis integrasi norma kelembagaan, sekaligus merusak pemeliharaan pola nilai disiplin dan tanggung jawab yang semestinya diwariskan kepada generasi pelajar. Dampak prokrastinasi meliputi penurunan prestasi akademik, *academic burnout*, stres, gangguan manajemen waktu, dan menurunnya kesejahteraan psikologis siswa.

Dimensi sosiologis berikutnya yang perlu dicermati adalah peran agen-agen sosialisasi dalam membentuk atau mencegah prokrastinasi. Dalam sosiologi, sosialisasi merupakan proses penyesuaian diri individu dengan lingkungannya, berinteraksi, mengembangkan relasi, dan belajar bertingkah laku berdasarkan norma yang diakui oleh masyarakat. Keluarga adalah agen sosialisasi pertama dan paling fundamental. Pola asuh yang permisif di mana orang tua tidak memberikan batasan tegas terhadap pengelolaan waktu belajar anak akan membentuk disposisi menunda yang terbawa ke dalam kehidupan akademik. Siswa dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih termotivasi dan menyelesaikan tugas lebih cepat daripada siswa dengan dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial dapat dilihat dari tiga aspek utama: dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan instrumental, yang bekerja secara sinergis untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dalam menghadapi tantangan akademik (Richard Akerina & Hendro Wibowo, 2022). Kelompok teman sebaya (*peer group*) merupakan agen sosialisasi kedua yang dominan, terutama pada masa remaja dan dewasa muda. Teman sebaya berperan sebagai salah satu agen sosialisasi yang paling berpengaruh bagi individu, sehingga teman sebaya menjadi rujukan (*reference group*) dalam mengembangkan perilaku individu lainnya. Individu akan mempelajari berbagai kemampuan yang baru, yang berbeda dengan apa yang mereka dapatkan dalam keluarganya; individu juga akan mempelajari nilai, norma, kultur, peran, dan hal lain yang dibutuhkan untuk memungkinkan mereka bertindak dalam masyarakat. Ketika kelompok teman sebaya membangun norma bahwa "mengerjakan tugas di saat-saat terakhir adalah hal yang lumrah", tekanan normatif ini menciptakan *conformity* yang mendorong prokrastinasi menjadi perilaku kolektif yang diterima. Lingkungan pertemanan dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik, di mana ketika seseorang melakukan kegiatan yang tidak produktif bersama teman seperti menonton film hingga *scrolling* media sosial yang tidak produktif, dan seseorang melihat lingkungannya melakukan prokrastinasi akademik, maka individu tersebut juga merasa ingin melakukan hal yang sama.

Selain itu, sekolah sebagai institusi sosial memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk atau mengikis budaya prokrastinasi. Sekolah adalah contoh utama dari sistem sosial yang kompleks yang melibatkan interaksi antara individu-individu yang memiliki peran dan fungsi yang berbeda, serta berbagai norma, nilai, dan struktur yang mengatur perilaku mereka. Sistem pembelajaran yang tidak terstruktur, penilaian yang tidak transparan, dan kurangnya dukungan akademik dari institusi turut menyuburkan prokrastinasi. Faktor penyebab prokrastinasi dari sisi eksternal meliputi penggunaan media sosial, pengaruh teman sebaya, pola asuh permisif, dan sistem pembelajaran yang kurang terstruktur. Ketika institusi pendidikan gagal menyediakan lingkungan akademik yang kondusif dan sistem dukungan yang memadai, maka prokrastinasi tumbuh sebagai respons disfungsional terhadap kegagalan sistem tersebut.

Memahami prokrastinasi akademik melalui lensa sosiologi pendidikan dengan demikian mengubah secara mendasar cara pandang dan pendekatan intervensi yang diperlukan. Prokrastinasi bukan semata-mata persoalan yang harus diselesaikan oleh individu secara mandiri melalui penguatan motivasi atau disiplin diri, melainkan persoalan sosial-struktural yang membutuhkan respons berlapis: pada level mikro melalui penguatan kapasitas individu dan konseling; pada level meso melalui rekonstruksi norma kelompok dan budaya akademik dalam institusi; dan pada level makro melalui reformasi sistem pendidikan yang lebih responsif terhadap keragaman latar belakang sosial-ekonomi peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling perlu dikembangkan secara preventif, kuratif, dan kolaboratif melalui program yang terintegrasi dengan lingkungan sekolah dan keluarga. Pendidikan harus dipahami sebagai proses sosial yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga membangun kesadaran sosial, pemberdayaan masyarakat, dan internalisasi nilai-nilai kemanusiaan, sehingga memiliki kemampuan untuk mengarahkan perubahan sosial ke arah yang lebih progresif, berkeadilan, dan berkeadilan.

F. Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Kehidupan Akademik Siswa

Prokrastinasi akademik tidak berhenti sebagai sekadar perilaku menunda semata. Ketika dibiasakan dan dibiarkan tanpa penanganan, dampaknya merambah secara luas dan mendalam ke seluruh aspek kehidupan akademik siswa mulai dari kualitas hasil belajar, kondisi psikologis, relasi sosial, hingga risiko kegagalan studi secara keseluruhan. Dampak prokrastinasi meliputi penurunan prestasi akademik, *academic burnout*, stres, gangguan manajemen waktu, dan menurunnya kesejahteraan psikologis siswa. Gambaran dampak yang multidimensi ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik bukan persoalan sepele yang dapat diabaikan begitu saja oleh peserta didik maupun institusi pendidikan. Dampak paling langsung dan paling nyata dari prokrastinasi akademik adalah penurunan prestasi dan hasil belajar. Hasil belajar siswa menurun seiring dengan meningkatnya tingkat prokrastinasi akademik. Hasil belajar yang menurun, penyelesaian tugas yang kurang ideal, dan kemungkinan kegagalan akademik merupakan konsekuensi umum dari praktik prokrastinasi. Siswa yang terbiasa menunda tugas hingga mendekati batas waktu akan mengerjakan tugas dalam kondisi tergesa-gesa tanpa persiapan yang memadai, sehingga kualitas hasil kerja mereka jauh dari optimal. Mahasiswa menyelesaikan tugas dengan terburu-buru bahkan sering mengalami keterlambatan di waktu yang telah ditentukan. Penundaan yang dilakukan juga mengakibatkan tidur terlalu larut malam karena harus menyelesaikan beberapa tugas sekaligus, sehingga berdampak pada penurunan kondisi kesehatan.

Penurunan prestasi ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari serangkaian perilaku penundaan yang berulang. Prokrastinasi akademik dan *academic burnout* adalah hal yang sering ditemukan dalam dunia pendidikan maupun perguruan tinggi yang memberikan efek negatif berupa dampak penurunan nilai akademik, kurangnya motivasi untuk belajar, dan menurunnya prestasi akademik. Prokrastinasi akademik sangat umum terjadi pada kalangan siswa sekolah maupun mahasiswa yang dapat berdampak negatif pada pembelajaran dan prestasi terutama mengenai tugas yang harus diselesaikan dengan tenggat waktu tertentu. Prokrastinasi juga berdampak langsung terhadap efektivitas manajemen waktu siswa. Siswa yang mengikuti berbagai kegiatan organisasi cenderung melakukan prokrastinasi akademik, yaitu menunda pengerjaan tugas kuliah. Kesibukan di luar perkuliahan membuat mereka kesulitan membagi waktu sehingga manajemen waktu menjadi lemah, yang akhirnya berdampak pada keterlambatan pengumpulan tugas. Kondisi ini memerlukan adanya skala prioritas agar kedua aspek dapat dikelola dengan seimbang tanpa saling mengorbankan (Faizi dkk., 2025). Ketika manajemen waktu runtuh, tugas menumpuk dan beban akademik semakin berat, sehingga menciptakan lingkaran setan di mana penundaan menghasilkan lebih banyak penundaan berikutnya. Seorang prokrastinator biasanya memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam menyelesaikan suatu tugas. Seorang prokrastinator biasanya menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, dan mengalami kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

Dampak berikutnya yang tidak kalah serius adalah kemerosotan motivasi belajar. Motivasi belajar yang rendah diduga menjadi faktor penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, yang berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan menurunnya hasil belajar (Pui dkk., 2025). Lebih dari itu, prokrastinasi dan rendahnya motivasi membentuk hubungan yang saling memperkuat: siswa yang menunda tugas akan kehilangan kepercayaan diri atas kemampuannya, yang kemudian semakin melemahkan motivasi mereka untuk belajar. Dampak prokrastinasi dalam kebiasaan belajar mahasiswa mencakup penurunan motivasi dan prestasi belajar, serta peningkatan stres akademik secara signifikan. Kehilangan motivasi ini merupakan sinyal bahwa prokrastinasi telah merasuki dimensi afektif pembelajaran, bukan hanya dimensi perilakunya.

Dimensi psikologis adalah bidang di mana prokrastinasi akademik meninggalkan jejak yang paling dalam dan paling menyakitkan. Stres akademik merupakan konsekuensi psikologis utama yang hampir pasti dirasakan oleh siswa yang berprokrastinasi. Secara psikologis, stres yang tidak tertangani dapat

memicu kecemasan, depresi, penurunan motivasi belajar, bahkan *burnout* yang mengganggu performa akademik dan kehidupan sosial mahasiswa. Jika dibiarkan berlarut-larut, kondisi ini juga dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang dan keberhasilan profesional mahasiswa. Lebih lanjut, ketika tekanan akademik meningkat, mahasiswa merasa tidak mampu mengatur pikiran mereka sehingga pemahaman materi menjadi terhambat. Motivasi akademik juga terpengaruh secara drastis; mahasiswa yang awalnya memiliki semangat belajar tinggi mulai kehilangan dorongan untuk belajar, merasa lelah secara mental dan kehilangan minat untuk membaca atau mengerjakan tugas. Dampak perilaku terlihat melalui perilaku prokrastinasi yang semakin meningkat (Riyadi & Selian, 2026).

Prokrastinasi juga menimbulkan beban emosional yang sangat berat bagi siswa. Rasa bersalah, malu, dan penyesalan tumbuh manakala siswa menyadari bahwa mereka telah gagal memenuhi kewajiban akademik yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi akademik juga menimbulkan penyesalan dan permasalahan dalam menjalin relasi sosial, seperti menghindari dan pemutusan hubungan dengan orang lain. Jika prokrastinasi akademik pada siswa ini terus terjadi maka akan berdampak juga pada kerentanan psikologis siswa, seperti merasa sangat cemas, stres, dan depresi (Prastyaningrum dkk., 2023). Selain itu, individu yang mengalami prokrastinasi cenderung diliputi rasa stres yang tinggi, prestasi belajar yang rendah, serta memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Prokrastinasi dapat berpengaruh terhadap gaya hidup, masalah kesehatan, dan kesempatan akademik di masa yang akan datang. Salah satu dampak jangka panjang dari prokrastinasi adalah penurunan fungsi kognitif, di mana individu yang sering menunda tugas cenderung mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dan berpikir kreatif.

Academic burnout atau kejenuhan akademik merupakan konsekuensi serius lain yang lahir dari akumulasi prokrastinasi yang tidak tertangani. Burnout akademik tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dampak yang umum ditemukan meliputi penurunan konsentrasi dan produktivitas belajar, gangguan kesehatan fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur, penurunan motivasi dan keterlibatan akademik, serta munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa burnout memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi, di mana semakin tinggi *burnout*, semakin tinggi kecenderungan menunda tugas. Dalam hubungan yang saling memperkuat ini, prokrastinasi dan *burnout* membentuk spiral destruktif yang semakin sulit diputus tanpa intervensi aktif. Di samping dampak psikologis individual, prokrastinasi akademik juga mengikis harga diri dan kepercayaan diri siswa. Prokrastinasi akademik masih menjadi masalah yang tinggi pada siswa SMA dan berdampak negatif terhadap prestasi belajar. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain manajemen waktu, motivasi belajar, lingkungan keluarga, tekanan teman sebaya, serta harga diri. Setiap kali siswa gagal memenuhi tenggat waktu atau menghasilkan tugas yang jauh di bawah kemampuan sesungguhnya, ia menyerap penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, yang secara perlahan namun pasti menggerus harga dirinya. Dampak prokrastinasi tidak hanya terbatas pada individu itu sendiri; ia juga mempengaruhi hubungan sosial mereka. Kebiasaan menunda tugas dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan interpersonal, dan hal ini dapat mengarah pada perasaan tidak puas dengan kehidupan dan rendahnya harga diri.

Prokrastinasi juga berdampak pada dimensi sosial kehidupan akademik siswa. Ketika siswa terus-menerus menunda kewajiban akademiknya, ia cenderung menarik diri dari interaksi sosial yang produktif menghindari diskusi kelompok, menghindari bertemu teman sekelas yang rajin, bahkan menghindari dosen. Prokrastinasi akademik juga menimbulkan penyesalan dan permasalahan dalam menjalin relasi sosial, seperti menghindari dan pemutusan hubungan dengan orang lain. Penarikan diri sosial ini pada gilirannya semakin mempersempit jaringan dukungan sosial siswa, sehingga mereka semakin rentan terhadap prokrastinasi yang lebih parah. Dari keseluruhan gambaran dampak di atas, menjadi sangat jelas bahwa prokrastinasi akademik merupakan ancaman serius dan sistematis terhadap kehidupan akademik siswa secara menyeluruh. Dampaknya tidak hanya dirasakan dalam bentuk nilai rapor yang jelek atau tugas yang terlambat dikumpulkan, melainkan merembet ke kondisi kesehatan

mental, kualitas relasi sosial, integritas harga diri, hingga nasib kelulusan dan masa depan studi. Prokrastinasi dalam kebiasaan belajar mahasiswa merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak, mengingat dampaknya yang mencakup penurunan motivasi dan prestasi belajar, serta peningkatan stres akademik secara signifikan. Memahami dampak prokrastinasi secara utuh adalah langkah pertama yang niscaya dalam merancang strategi intervensi yang tepat sasaran, sehingga peserta didik dapat menemukan kembali ritme belajar yang sehat, produktif, dan bermakna.

SIMPULAN

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas akademik yang dilakukan secara sadar meskipun individu mengetahui adanya konsekuensi negatif terhadap hasil belajarnya. Berdasarkan kajian literatur, prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang melingkupi siswa. Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik dapat berupa penundaan memulai tugas, keterlambatan menyelesaikan tugas, ketidaksesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan, penundaan belajar menjelang ujian, penggunaan media sosial secara berlebihan, serta keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik umumnya memiliki karakteristik berupa rendahnya regulasi diri, kontrol diri, motivasi belajar, dan kemampuan manajemen waktu. Selain itu, perilaku tersebut dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pola asuh keluarga, pengaruh teman sebaya, budaya sekolah, serta perkembangan teknologi digital yang menghadirkan berbagai distraksi. Dalam perspektif sosiologi pendidikan, prokrastinasi akademik dipahami sebagai fenomena sosial yang muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan sosialnya, sehingga tidak dapat dipandang semata-mata sebagai kelemahan personal. Dampak prokrastinasi akademik sangat luas, meliputi penurunan prestasi belajar, meningkatnya stres akademik, munculnya kejenuhan belajar, terganggunya manajemen waktu, menurunnya motivasi dan kesejahteraan psikologis, serta berkurangnya kualitas hubungan sosial siswa. Oleh karena itu, penanganan prokrastinasi akademik memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui penguatan regulasi diri dan kontrol diri siswa, dukungan keluarga, pembentukan budaya akademik yang positif di sekolah, serta optimalisasi layanan bimbingan dan konseling agar tercipta lingkungan pendidikan yang mampu mendorong kedisiplinan, tanggung jawab, dan keberhasilan akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gani, K., Ainy Sadiyah, N., & Minarsih, Y. (2024). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Bina Karya 1 Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 595–604. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.445>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(1). <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v%vi%i.59>
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas*.
- Faizi, M. N., Arsyad, M., & Jamain, R. R. (2025). Pengaruh Goal Setting terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(02), 627–635. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v5i02.6873>
- Fauzi, A., & Khasanah, N. (2025). Peran Sosiologi Pendidikan Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. Dalam *Jurnal Pendidikan Islam* (Vol. 01, Nomor 03).

- Irawan, M. F., Budiono, A. N., & Karamoy, Y. K. (2023). afika,+3.+Muhammad+Fery+Irawan+21-31. *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling*, 11, 21–31.
- Khoirunnisa, S., Kusdaryani, W., & Maulia, D. (2024). *HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP INSTITUT INDONESIA*.
- Maharani, A. G., & Khasanah, N. (2025). PENDIDIKAN DAN TRANSFORMASI SOSIAL TENTANG Pandangan Sosiologi Terhadap Dinamika Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi (J-Diteksi)*, 4(1), 46–51. <https://doi.org/10.30604/diteksi.v4i1.1933>
- Nasir, F., Umar, N. F., & Aswar. (2025). Prokrastinasi Akademik Siswa Pengguna Tiktok di Sekolah Menengah Kejuruan (Studi Kasus dan Penanganannya). *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 5(3), 331–341. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i3.10487>
- Nurazizah, S., Cipta Apsari, N., & Santoso, M. B. (2024). *PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKIBAT TEKATAN SOSIAL DAN LINGKUNGAN FISIK*.
- Prastyaningrum, S. H., Handayani, A., & Ismah. (2023). *Hubungan Kontrol Diri Dalam Pemanfaatan Media Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX SMP N 34 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024* (Vol. 5).
- Prayogi, A., Nasrullah, R., Wahyudi, N. A., Setyawan, M. A., Riyadi, R., & Syaifuddin, M. (2025). Pentingnya Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh bagi Siswa Sekolah: Suatu Kajian Teoritis dan Praktis. *Quantum Edukatif*, 02(01), 1–10. <https://synergizejournal.org/index.php/QE>
- Pui, L. D., Doni, Y. D., & Lio, S. (2025). *Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa UPTD SMPN 10 Kupang*. <https://jurnal.uns.ac.id/shes>
- Putri Audyssa Mulfi, N., Ahkam Alwi, M., & Akmal, N. (2023). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 14 Gowa. *Dalam Sosial dan Humaniora* (Vol. 3, Nomor 1).
- Putri, M. N. F., Dachmiati, S., & Lutfi, L. (2021). Self-esteem dan prokrastinasi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 9–16. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i1.4580>
- Rahmadina, N., Kartikowati, R. S., & Nurmalasari, D. (2025). *Pengaruh Problematic Internet Use Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta*. <https://jpion.org/index.php/jpi2420Situswebjurnal:https://jpion.org/index.php/jpi>
- Richard Akerina, J., & Hendro Wibowo, D. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sitasi. *Humanlight Journal of Psychology*, 3, 1–14. <http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight>
- Rifqa, H., & Sukma, D. (2023). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Counseling and Humanities Review*, 1(1). <https://doi.org/10.24036/000753chr2023>
- Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (2026). Makna Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Sebuah Studi Kualitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(2), 328–338.

Sabella, A. A., Romiaty, & Sangalang, O. K. (2021). PENGARUH PENGGUNAAN GAME ONLINE TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 PALANGKA RAYA TAHUN AJARAN 2020/2021. *Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 9.

Shabila Ainunnahr, A., Prameswari, Y., & Anggreiny, R. (2024). *PENGEMBANGAN ALAT UKUR PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA*.
<http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>