

Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Padang: Studi Korelasional di Universitas Negeri Padang

Monic Sonya Aligrha¹, Zadrian Ardi², Rima Pratiwi Fadli³, Miftahul Fikri⁴

Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: zadrian@fip.unp.ac.id

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Padang. Menggunakan metode kuantitatif korelasional, penelitian melibatkan 376 mahasiswa dari lima fakultas yang dipilih dengan *purposive random sampling*. Instrumen berupa skala manajemen waktu dan skala prokrastinasi akademik berbasis *Likert*. Analisis data meliputi uji normalitas, linearitas, dan korelasi Pearson. Hasil menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik ($r = -0,664$, $p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik manajemen waktu, semakin rendah prokrastinasi akademik. Implikasi penelitian ini diarahkan pada pengembangan layanan bimbingan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa.

Keywords: Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Introduction

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas akademik. Menurut Muyana (2018), prokrastinasi terjadi karena seseorang tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu atau baru mulai mengerjakannya di saat terakhir. Fenomena ini sangat umum terjadi, terutama pada mahasiswa baru yang sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus (Latuheru, Bension, & Tjandra, 2024). Kebiasaan ini tidak hanya menyebabkan keterlambat penyelesaian tugas, tetapi juga berpotensi menurunkan nilai dan prestasi akademik mahasiswa. Boncales (2019) juga menjelaskan bahwa mahasiswa sering merasa kesulitan beradaptasi di lingkungan perkuliahan sehingga cenderung menunda-nunda tugas. Penelitian Rohmatun (2021) mengungkapkan bahwa sekitar 70%-90% mahasiswa suka menunda menyelesaikan tugas perkuliahan. Terutama makalah dan laporan (Solomon & Rothblum, 2005).

Penelitian terdahulu banyak meninjau prokrastinasi secara umum pada mahasiswa, namun masih terbatas pada mahasiswa non-tahun pertama atau populasi yang lebih luas tanpa fokus khusus pada mahasiswa tahun pertama (Falma & Putra, 2025; Putra & Ardi, 2024; Putra & Mudjiran, 2023; Putra & Ahmad, 2020). Sedangkan masa tahun pertama merupakan periode adaptasi penting yang sangat mempengaruhi kebiasaan akademik, termasuk manajemen waktu dan kecenderungan menunda tugas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berperan besar dalam fenomena ini. Praxis (2022) menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik sangat penting agar mahasiswa bisa disiplin dan fokus dalam menyelesaikan tugas. Penelitian Nisa, Mukhlis, Wahyudi, & Putri (2019) dan Dayantri & Netrawati (2023) juga menemukan bahwa buruknya manajemen waktu memicu meningkatnya prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 oktober 2024, yang dilakukan pada mahasiswa FMIPA, mendapatkan hasil bahwasannya individu tersebut sulit untuk mengatur waktunya, karena banyaknya aktivitas yang dilakukan mulai dari yang terpenting hingga

kurang penting, yang mengakibatkan terjadinya pengunduran tugas tersebut. Salah satu pengunduran yang dilakukan mahasiswa tersebut berupa penundaan belajar untuk ujian. Mahasiswa lebih suka berkumpul bersama teman-temannya, dan membuka *social media* secara berlebihan yang menyebabkan individu tersebut mengalami prokrastinasi akademik yang berdampak buruk bagi dirinya sendiri. Sehingga, mahasiswa tersebut menghabiskan waktu dengan hal-hal yang tidak penting. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi gap tersebut dengan menyoroti hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Padang. Berdasarkan tinjauan teori dan penelitian terdahulu, hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terdapat mahasiswa yang kesulitan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Hal ini sering kali berkaitan dengan prokrastinasi akademik, dimana mahasiswa menunda-nunda pekerjaan hingga mendekati batas waktu. Penundaan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti manajemen waktu yang buruk, kurangnya motivasi keluarga, komunikasi antar sesama, serta merasa bahwa tugas yang dikerjakan tersebut terlalu sulit.

Berdasarkan fenomena yang ditemui dilapangan dan melihat dari beberapa hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh manajemen waktu yang kurang efisien. Sehingga, individu sering kali menunda tugas demi melakukan aktivitas-aktivitas lainnya. Oleh karena itu, manajemen waktu sangat penting dilakukan mahasiswa, agar dapat terhindarnya perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk membentuk gambaran pemahaman awal kepada mahasiswa tahun pertama yang digunakan untuk menganalisis keterbatasan mahasiswa dalam studinya. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Padang".

Method

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Padang, Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tahun pertama angkatan 2024 dari lima fakultas: Fakultas Teknik (FT), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), dan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan (FPP). Kriteria inklusi mencakup mahasiswa yang aktif terdaftar pada program sarjana, diterima pada tahun akademik 2024/2025, dan bersedia menjadi responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive random sampling*, yaitu kombinasi antara *purposive sampling* dan *random sampling*. Tahap *purposive* dilakukan dengan menetapkan kriteria tertentu, sedangkan tahap *random* dilakukan dengan memilih responden secara acak dari mahasiswa pada masing-masing fakultas untuk memastikan representasi yang proporsional. Jumlah sampel penelitian adalah 376 mahasiswa, terdiri dari 79 mahasiswa FT, 90 mahasiswa FMIPA, 86 mahasiswa FBS, 100 mahasiswa FIS, dan 21 mahasiswa FPP.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang dirancang peneliti sendiri berdasarkan landasan teori manajemen waktu (Atkinson, 1990) dan teori prokrastinasi akademik (Ferrari, 1995). Keduanya menggunakan skala model *Likert* dengan lima kategori responden. Uji validitas isi dilakukan oleh tiga pakar bimbingan dan konseling, sedangkan uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,89 untuk skala manajemen waktu dan 0,87 untuk skala prokrastinasi akademik, yang menandakan reliabilitas tinggi.

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti memperoleh persetujuan etik dari komite etik Universitas Negeri Padang. Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *Google Forms* yang

dibagikan melalui grup *whatsapp* mahasiswa. Pengisian dilakukan secara sukarela tanpa insentif, dan kerahasiaan jawaban dijamin. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product-Moment Correlation* untuk menguji hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, karena kedua variabel berskala interval dan berdistribusi normal. Uji asumsi meliputi uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas ANOVA. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut (Riduwa, 2012) dengan nilai $-0,664$ menunjukkan hubungan korelasi yang kuat.

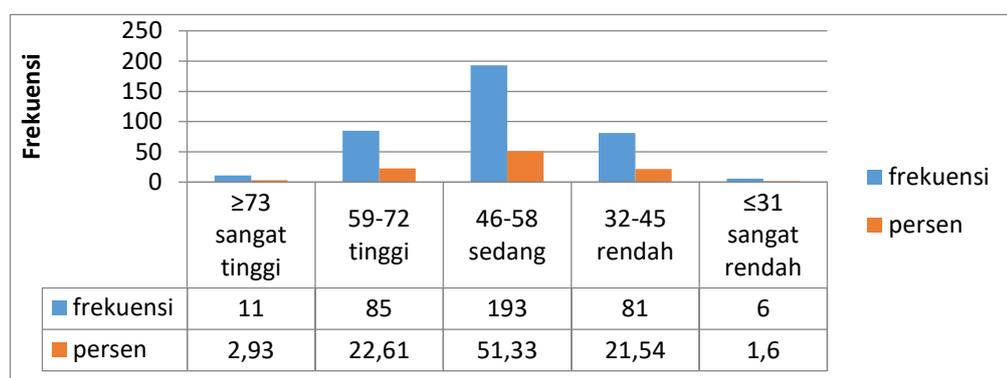
Results and Discussion

Tabel 1. Skor dan Kategori Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Variabel	Min	Max	Mean	SD	Kategori
Manajemen waktu	20	88	52,75	10,16	Sedang
Prokrastinasi akademik	17	73	44,48	8,47	sedang

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor manajemen waktu mahasiswa berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan kemampuan cukup baik dalam menetapkan tujuan, menyusun prioritas, mengatur jadwal, dan menghindari penundaan. Sementara itu, skor rata-rata prokrastinasi akademik juga berada pada kategori sedang, yang menunjukkan mahasiswa kadang menunda memulai atau menyelesaikan tugas.

Manajemen Waktu

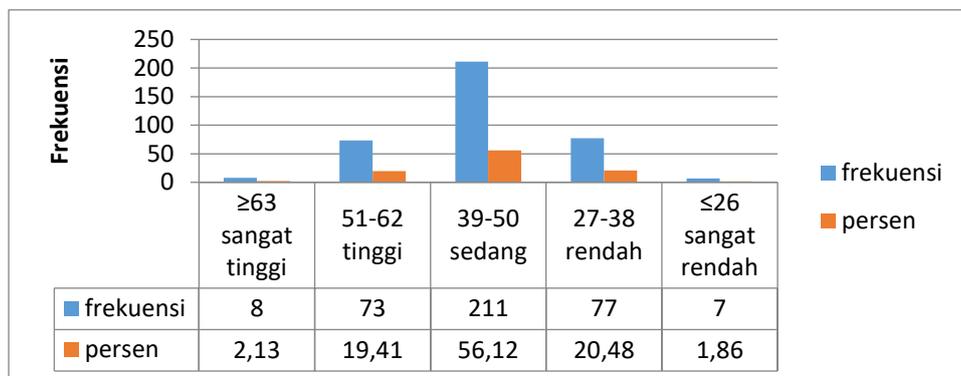


Gambar 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Manajemen Waktu Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Padang (n = 376)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah lakukan, hasil manajemen waktu mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang. Dari keseluruhan didapatkan dengan nilai skor paling tinggi 11 dan skor paling rendah 6. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa sudah cukup mampu menetapkan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, serta meminimalkan waktu yang terbuang.

Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data digambarkan sub variabel prokrastinasi akademik sebagai berikut:



Gambar 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Padang (n = 376)

Pada hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa pada responden berada dalam kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Padang kadang melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, terkadang mengalami keterlambat dalam mengerjakan tugas, kadang juga memiliki kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan tugas yang harus dikerjakan daripada melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hasil uji normalitas. Adapun data lengkap mengenai hasil uji normalitas secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Uji normalitas variabel X dan Y
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Manajemen Waktu	Prokrastinasi Akademik
N		376	376
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	52,75	44,48
	Std. Deviation	10,160	8,466
Most Extreme Differences	Absolute	,057	,046
	Positive	,057	,046
	Negative	-,038	-,036
Kolmogorov-Smirnov Z		1,097	,899
Asymp. Sig. (2-tailed)		,180	,394

Pada hasil uji normalitas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat nilai signifikan dari variabel X dan Y adalah 0,180 dan 0,394 yang berarti lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel manajemen waktu dan prokrastinasi akademik terdistribusi secara normal.

Tabel 3. Uji linearlitas variabel X dan Y

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Manajemen Waktu *	<i>Bet wee</i>	(Combined)	37562.70	44	853.698	192.510	.000
Prokrastinasi Akademik	<i>n Gro ups</i>	Linearity	37368.28	1	37368.281	8426.59	.000
		Deviation from Linearity	194.428	43	4.522	1.020	.443
		Within Groups	1467.842	331	4.435		
		Total	39030.55	375			

Pada hasil uji linealitas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat, nilai signifikansi linearitas sebesar 0,443 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4. Uji linearitas variabel X dan Y

Correlations			
		Manajemen Waktu	Prokrastinasi Akademik
Manajemen Waktu	Pearson Correlation	1	-.664**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	376	376
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.664**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	376	376

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada hasil uji korelasi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat nilai koefisien korelasi antara variabel manajemen waktu (X) dan prokrastinasi akademik (Y) adalah -0,664 dengan nilai signifikan 0,00. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi dengan nilai -0,664 menunjukkan hubungan korelasi yang kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa tahun pertama universitas negeri padang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa secara umum, tingkat manajemen waktu mahasiswa berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 52,75, sedangkan tingkat prokrastinasi akademik juga berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 44,48. Meskipun tidak tinggi, prokrastinasi akademik tetap berdampak negatif terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, dan pengelolaan stres mahasiswa.

Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa kategori sedang pada kedua variabel menunjukkan mahasiswa sudah memiliki dasar keterampilan manajemen waktu, namun penerapannya belum konsisten. Fenomena ini mengindikasikan bahwa masih banyak mahasiswa yang kadang menunda memulai atau menyelesaikan tugas, mengalami kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta lebih memilih aktivitas yang menyenangkan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal, seperti adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan yang baru, perbedaan latar belakang pendidikan, beban tugas yang bervariasi antar fakultas, serta distraksi dari penggunaan media sosial dan teknologi. Faktor eksternal, faktor beban tugas yang bervariasi antar fakultas dan program studi menciptakan tantangan tersendiri dalam pengaturan waktu, di mana mahasiswa harus mampu menyesuaikan jadwal dan prioritas dengan tuntutan akademik yang berbeda-beda. Selain itu, kemajuan teknologi dan kemudahan akses media sosial turut memberikan distraksi yang signifikan. Penggunaan media sosial dan perangkat digital yang tidak terkontrol berpotensi mengalihkan fokus mahasiswa dari tugas akademik, memperpanjang waktu yang dihabiskan untuk aktivitas nonproduktif, serta mengganggu konsentrasi saat belajar.

Sejalan dengan penelitian itu, penelitian oleh Dara, Wolor, & Marsofiati, (2023) menjelaskan bahwa pengaruh pengelolaan waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling (BK) di Universitas Negeri Jakarta mencapai 83%. Penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan dalam mengatur waktu berpengaruh besar terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rengganis (2023) di Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, maka semakin rendah nilai Indeks Prestasi Mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering menunda tugas, cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah, sehingga memperkuat hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

Mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Padang yang memiliki manajemen waktu baik mampu mengatur kegiatan, memanfaatkan waktu secara efektif, dan menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga menghindari pemborosan waktu dan penundaan. Sebaliknya, manajemen waktu yang buruk menyebabkan mahasiswa menunda pekerjaan dan membuang waktu. Prokrastinasi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti kelelahan, kurang minat, kepribadian perfeksionis, rendahnya kepercayaan diri, ketakutan gagal, dan rendahnya *self-efficacy*, serta faktor eksternal seperti kurangnya manajemen waktu dan kesulitan berkonsentrasi. Penelitian Nisa, Mukhlis, Wahyudi, & Putri (2019) juga menemukan hubungan signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik dengan nilai $p = 0,001 (< 0,005)$. Berdasarkan hasil penelitian, manajemen waktu memiliki pengaruh yang besar terhadap prokrastinasi akademik. Semakin baik kemampuan mengatur waktu, semakin rendah kecenderungan untuk menunda tugas, dan sebaliknya, semakin buruk manajemen waktu, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini menegaskan pentingnya manajemen waktu dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Layanan bimbingan dan konseling yang bisa diberikan kepada mahasiswa yang kesulitan dalam mengelola waktu dan sering menunda tugas akademik, konselor dapat memberikan layanan berupa (1) Layanan informasi, Layanan ini memungkinkan mahasiswa menerima dan memahami berbagai informasi penting (Prayitno & Erman Amti, 2004). Konselor dapat memberikan informasi mengenai teknik manajemen waktu yang efektif menggunakan pendekatan behavioral, serta menjelaskan dampak positifnya. Dengan demikian, mahasiswa dapat membuat keputusan yang tepat dalam merencanakan kegiatan belajar dan mengurangi kebiasaan menunda-nunda (Ihdalumam & Rainata, 2024). (2) Layanan Bimbingan Kelompok, Layanan ini memberikan dukungan melalui dinamika kelompok, di mana mahasiswa bersama-sama memperoleh informasi dan mendiskusikan topik tertentu (Prayitno & Erman Amti, 2004). Melalui bimbingan kelompok, konselor dapat membantu mahasiswa memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik dengan menyepakati strategi

manajemen waktu yang efektif secara bersama-sama. Dengan layanan bimbingan dan konseling tersebut, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalisir secara signifikan.

Conclusion

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Padang. Kedua variabel berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa keterampilan mengelola waktu mahasiswa cukup baik namun belum maksimal. Peningkatan kemampuan manajemen waktu diyakini dapat mengurangi kebiasaan menunda tugas, sehingga layak menjadi prioritas dalam program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Hasil ini dapat menjadi pedoman dalam memberikan layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok yang berfokus pada peningkatan keterampilan manajemen waktu guna mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena sampelnya hanya berasal dari mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Padang. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel, menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam, serta mengkaji faktor lain seperti motivasi, stres, dan dukungan sosial untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang prokrastinasi akademik dan manajemen waktu.

References

- Atkinson, Philip E. (2000). *Manajemen waktu yang efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Boncales, Z. T. P. (2019). *Procrastination in relationship to mental health*. *Academy University of Bohol, Graduate School and Professional Studies*, 14(1), 81–100. <https://doi.org/10.15631/aubgsps.v14i1.141>.
- Dara, Y. L., Wolor, C. W., & Marsofiati, M. (2023). Pengaruh perfeksionisme, manajemen waktu, dan internal locus of control terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Serumpun: Journal of Education, Politic, and Social Humaniora*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.61590/srp.v1i2.93>.
- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21137–21143. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.9626>
- Falma, F. O., & Putra, A. H. (2025). Correlation between academic self-efficacy and digital competence: an empirical study on first year students. *Journal of Counseling, Education and Society*, 6(1), 1-9.
- Ferrari, JR., Johnson, JL., dan McCown, WG. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press. NewYork: Springer Science.
- Ihdalumam, A., & Rainata, W. (2024). Konseling Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Memperbaiki Manajemen Waktu Pada Mahasiswa. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 30–42. <https://doi.org/10.33367/jtpigc.v1i1.5674>.
- Latuheru, G., Bension, J. B., & Tjandra, G. P. P. (2024). Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru di fakultas kedokteran universitas pattimura. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 2826–2833.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>.

-
- Praxis. (2022). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi UKM Di Universitas Islam Sultan Agung. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4.
- Prayitno & Erman Amti. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Putra, A. H., & Mudjiran, M. (2023). Mental Health Disorders in Students University as a Challenge in Higher Education Era Society 5.0. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 4(2), 73-80.
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant Factors of Academic Stress: A Study of First-Year University Students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 55-67.
- Rengganis, Yuyun N. "Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya." *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, vol. 7, no. 2, 2017.
- Rohmatun, R. (2021). *Prokrastinasi akademik dan faktor yang mempengaruhinya*. Psisula: Prosiding Berkala Psikologi, 3(November), 94–109. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18794/6229>
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (2005). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates". *Journal of Counseling Psychology*.Vol.31(504-510).
- Taqiyah, I., & Amani, D. Z. (2025). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Dewasa Awal) : Tinjauan Sistematis*.