BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5664
Research Article e-ISSN: 2962-0783

PROKRASTINSI AKADEMIK MAHASISWA: TINJAUAN LITERATUR TERHADAP FAKTOR PERSONAL, LINGKUNGAN SOSIAL, DAN IMPLIKASI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI

Reva Villya Ayu Priyanti

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas PGRI Banyuwangi

Email: revapriyanti29@gmail.com

(*) Corresponding Author
revapriyanti29@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 10-07-2026
Revised : 10-08-2026
Accepted : **22-09-2026**

KEYWORDS

prokrastinasi akademik, faktor personal, lingkungan sosial, mahasiswa akhir, bimbingan dan konseling, teknik CBT.

ABSTRACT

This study explores academic procrastination among university students by examining personal and social-environmental factors and the role of university Guidance and Counseling (GC) services in addressing this behavior. Academic procrastination involves delaying academic tasks, potentially undermining academic performance. Personal factors include low self-efficacy, poor self-regulation, and maladaptive perfectionism, whereas social media use and social pressures contribute to procrastination tendencies. Self-efficacy, self-regulated learning, and effective time management are essential in reducing procrastination. Furthermore, problem-focused coping strategies appear more effective in managing academic pressures than emotion-focused approaches. Cognitive Behavioral Therapy (CBT), particularly cognitive restructuring through group counseling, offers a promising intervention for reducing procrastination. These findings highlight the importance of adaptive and responsive GC services in higher education, particularly in addressing challenges associated with digital environments. Integrating cognitive-behavioral interventions, strengthening students' coping strategies, and developing self-regulation skills may support more effective counseling practices and promote students' academic responsibility and performance.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5664
Research Article e-ISSN: 2962-0783

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi adalah fase krusial yang diharapkan mendorong siswa untuk berkembang menjadi pribadi dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab. Dalam konteks ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang kompleks, termasuk pengelolaan tugas akademik, interaksi sosial, keterlibatan dalam organisasi, serta perencanaan karier. Seluruh tuntutan ini memerlukan keterampilan organisasi diri (manajemen mandiri), regulasi emosi, dan kemampuan mengambil keputusan yang tinggi. Namun banyak mahasiswa yang tidak mampu mengelola beban tersebut secara efektif, salah satunya ditandai dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik—kecenderungan untuk melakukan tugas secara sadar meskipun mengetahui konsekuensi negatif yang mungkin ditimbulkan (Maharani et al., 2020)

Prokrastinasi akademik, sebagaimana didefinisikan oleh Ferrari dkk. (1995), adalah penundaan yang dilakukan secara berulang yang dapat memicu tekanan psikologis dan gangguan emosi (Maharani et al., 2020). Schouwenburg (1995) menambahkan bahwa perilaku ini terkait dengan kompleksitas motivasional dan manajemen waktu, sehingga seringkali bukan semata hasil dari kemalasan (Arsari et al., 2021;. Penelitian lebih lanjut telah menunjukkan bahwa prokrastinasi berhubungan erat dengan tingginya tingkat stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya, seperti insomnia dan burnout akademik (Prameswari & Suryani, 2023; (Arsari et al., 2021;.

Dari segi konsekuensi, dampak prokrastinasi bersifat multidimensi. Secara akademik, keterlambatan dalam penyelesaian tugas dapat berujung pada penurunan kualitas pekerjaan dan nilai (Prameswari & Suryani, 2023;. Dari segi psikologis, siswa yang terjebak dalam kebiasaan menunda seringkali mengalami perasaan cemas dan bersalah, yang berkontribusi terhadap peningkatan stres (Arsari et al., 2021;. Dalam aspek sosial, prokrastinasi dapat merusak interaksi sosial dan partisipasi dalam kegiatan kampus, mengurangi perasaan isolasi (Maharani et al., 2020).

Penyebab prokrastinasi akademik tidak sederhana; mereka terdistribusi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup rendahnya kemampuan belajar mandiri, di mana siswa tidak mampu menyusun strategi belajar mereka dengan baik; efikasi diri yang lemah; dan perfeksionisme maladaptif. Misalnya, siswa yang merasa tidak kompeten atau takut gagal cenderung untuk menunda tugas yang mereka hadapi (Arsari et al., 2021;. Dalam lingkup eksternal, lingkungan belajar yang tidak kondusif, seperti tekanan sosial dari teman atau keluarga, serta sistem akademis yang berubah-ubah, juga berkontribusi terhadap prokrastinasi (Prameswari & Suryani, 2023; (Arsari et al., 2021;.

Menariknya, keterlibatan dalam organisasi sering kali memiliki dua sisi; di satu sisi, itu bisa memecah fokus mahasiswa, sedangkan di sisi lain, dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab dan efikasi diri bila dikelola dengan baik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi dengan pola manajemen yang baik dapat mengalami pengurangan dalam perilaku prokrastinasi, menunjukkan dinamika kompleks antara faktor pribadi dan eksternal dalam waktu pengelolaan dan emosi (Arsari et al., 2021;.

Strategi coping siswa juga bergantung pada pendekatan yang mereka tempuh untuk menghadapi tekanan akademik. Coping yang bersifat problem-focused, seperti penciptaan to-

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5664
Research Article e-ISSN: 2962-0783

do list dan perencanaan waktu, terbukti lebih efektif dalam menanggulangi prokrastinasi dibandingkan coping yang bersifat emosional-focused, seperti pengungsi emosional (Arsari et al., 2021; Ma, 2023). Namun, teknik coping emosional bisa bermanfaat jika dikombinasikan dengan dukungan sosial dan pola pikir yang positif, sehingga memperkaya kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan (Wahyuni & Wahyuningsih, 2017).

Dalam konteks ini, peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di perguruan tinggi sangat penting. Konselor kampus dapat membantu mahasiswa dalam mengidentifikasi pola prokrastinasi mereka dan menyusun strategi coping yang adaptif. Intervensi yang dapat dilakukan termasuk penggunaan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan pelatihan manajemen waktu yang merupakan bagian dari layanan klasikal dan individual (Arsari et al., 2021; Kim et al., 2025). Dengan pendekatan komprehensif, BK dapat menciptakan ekosistem yang mendukung siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang positif serta mencapai prestasi berkelanjutan (Amrizal et al., 2021; Banerjee et al., 2018).

Dari tinjauan literatur ini, dapat dilihat bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena kompleks dengan banyak faktor penyebab saling berinteraksi. Artikelnya diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi teori pengembangan dan praktik layanan konseling mahasiswa, serta menjadi acuan bagi upaya program pengembangan BK di kampus yang efektif dan berbasis kebutuhan mahasiswa.

METODE

Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor personal, sosial, dan situasional. Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya bergantung pada karakteristik individu tetapi juga pada lingkungan sosial, termasuk dukungan dari keluarga dan teman sebaya (Sethyana et al., 2024; Puteri & Magistarina, 2024) (Rengganis et al., 2019;.

Faktor pribadi, seperti efikasi diri dan manajemen waktu, telah diidentifikasi sebagai elemen penting yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik. Efikasi diri, yang berkaitan dengan keyakinan individu dalam kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, memberikan kontribusi signifikan terhadap bagaimana siswa mengatur waktu dan tanggung jawab akademis mereka (Tuaputimain, 2021; Putra & Rustika, 2019; Putri et al., 2020). Penelitian oleh Putri dkk. menunjukkan bahwa siswa dengan pengendalian diri yang baik lebih mampu mengatasi prokrastinasi, tekanan pentingnya promosi diri dalam konteks akademik Putri et al., 2020) (Pertiwi, 2020;.

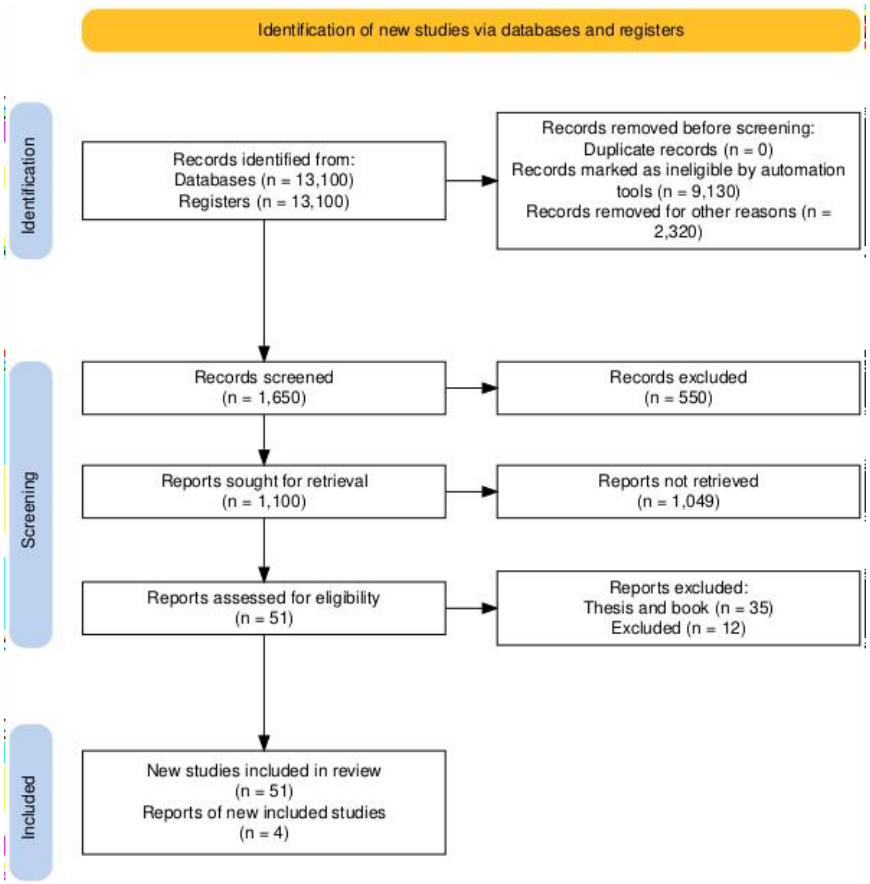
Lingkungan sosial, termasuk pengawasan orang tua dan dukungan dari teman, juga memainkan peran penting. Sebuah penelitian menemukan bahwa pengawasan orang tua dapat mengurangi prokrastinasi akademik dengan meningkatkan disiplin dan fokus siswa pada studinya (Rengganis et al., 2019; (Pertiwi, 2020;. Penelitian oleh Sethyana et al. juga menggarisbawahi bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan orang tua dapat mengurangi dampak negatif dari prokrastinasi, dengan menunjukkan bagaimana interaksi sosial yang positif dapat berkontribusi pada keberhasilan akademik (Sethyana et al., 2024; Puteri & Magistarina, 2024).

Dalam menghadapi tantangan prokrastinasi akademik, siswa sering kali menggunakan berbagai strategi coping. Hasil dari analisis menunjukkan bahwa siswa yang mengadopsi pendekatan proaktif—seperti perencanaan waktu dan penggunaan teknik manajemen stres—

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5664
Research Article e-ISSN: 2962-0783

cenderung lebih sukses dalam menangani prokrastinasi (Pertiwi, 2020; Putra & Rustika, 2019; Putri et al., 2020). Penelitian juga mengindikasikan bahwa intervensi melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di perguruan tinggi dapat efektif dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa yang berjuang dengan prokrastinasi, dengan penekanan pentingnya pelatihan keterampilan manajemen waktu dan teknik regulasi diri (Pertiwi, 2020; Tannia & Monika, 2022).

Secara keseluruhan, kajian ini menyoroti bahwa prokrastinasi akademik adalah hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling yang holistik dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa sangat penting untuk mengatasi dan mengurangi prokrastinasi akademik di perguruan tinggi.



Sumber: Diakses pada 13 Juni 2025: https://estech.shinyapps.io/prisma_flowdiagram/

HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul Artikel	Penulis	Fokus Studi	Faktor Personal	Faktor Sosial/Lingkungan	Implikasi untuk BK
Urgensi Layanan Bimbingan Konseling: Survey Analisis Kebutuhan Layanan untuk	Nila Zaimatus Septiana (2020)	Identifiasi kebutuhan layanan BK mahasiswa	Kecemasan akademik, prokrastinasi, stress belajar	Dukungan dosen dan teman kurang maksimal	BK diperlukan untuk personal, sosial,

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5664
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Mahasiswa IAIN kediri					belajar, dan karir; intervensi termasuk bimbingan kelompok
Pengantar Bimbingan dan Konseling Belajar	Ellis et al. (2004)	Landasan teoretis dan praktis BK dalam konteks belajar	Kemandirian belajar, pengaturan diri	Lingkunga n belajar dan kolaborasi	BK harus holistic, fokus pada strategi belajar, motivasi, serta intervensi kolaboratif
Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Menangani School Refusal	Firdaus & Nursalim (2024)	Intervensi konseling pada siswa mogok sekolah	Pikiran negative, gangguan emosional	Tekanan sosial, bullying, pengalama n traumatik	Teknik CBT efektif mengatasi penolakan belajar; potensi diterapkan pada kasus prokrastina si
(Sumber dalam Pendahuluan/Metod ologi Artikel Prokrastinasi)	Maharani et al., Arsari et al., Prameswari & Suryani, dll	Review faktor penyebab dan dampak prokrastinas i	Efikasi diri rendah, perfeksionis me maladaptif	Dukungan teman/kel uarga, tekanan akademik	BK berperan dalam pelatihan coping adaptif dan manajemen waktu melalui CBT & layanan klasikal

Berdasarkan hasil dan temuan yang disajikan, dapat diidentifikasi beberapa aspek penting mengenai prokrastinasi akademik, yaitu proses terjadinya prokrastinasi, faktor penyebab dan dampak, peran dan urgensi bimbingan dan konseling, hingga pendekatan dan intervensi yang diterapkan untuk mengatasinya. Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor personal, sosial, dan situasional. Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya bergantung pada karakteristik individu tetapi juga pada lingkungan sosial, termasuk dukungan dari keluarga dan teman sebaya (Sethyana et al., 2024; Puteri & Magistarina, 2024) (Rengganis et al., 2019; .

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5664
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Faktor pribadi, seperti efikasi diri dan manajemen waktu, telah diidentifikasi sebagai elemen penting yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik. Efikasi diri, yang berkaitan dengan keyakinan individu dalam kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, memberikan kontribusi signifikan terhadap bagaimana siswa mengatur waktu dan tanggung jawab akademis mereka (Tuaputimain, 2021; Putra & Rustika, 2019; Putri et al., 2020) . Penelitian oleh Putri dkk. menunjukkan bahwa siswa dengan pengendalian diri yang baik lebih mampu mengatasi prokrastinasi, tekanan pentingnya promosi diri dalam konteks akademik Putri et al., 2020) (Pertiwi, 2020; .

Lingkungan sosial, termasuk pengawasan orang tua dan dukungan dari teman, juga memainkan peran penting. Sebuah penelitian menemukan bahwa pengawasan orang tua dapat mengurangi prokrastinasi akademik dengan meningkatkan disiplin dan fokus siswa pada studinya (Rengganis et al., 2019; (Pertiwi, 2020; . Penelitian oleh Sethyana et al. juga menggarisbawahi bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan orang tua dapat mengurangi dampak negatif dari prokrastinasi, dengan menunjukkan bagaimana interaksi sosial yang positif dapat berkontribusi pada keberhasilan akademik (Sethyana et al., 2024; Puteri & Magistarina, 2024) .

Dalam menghadapi tantangan prokrastinasi akademik, siswa sering kali menggunakan berbagai strategi coping. Hasil dari analisis menunjukkan bahwa siswa yang mengadopsi pendekatan proaktif—seperti perencanaan waktu dan penggunaan teknik manajemen stres—cenderung lebih sukses dalam menangani prokrastinasi (Pertiwi, 2020; Putra & Rustika, 2019; Putri et al., 2020) . Penelitian juga mengindikasikan bahwa intervensi melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di perguruan tinggi dapat efektif dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa yang berjuang dengan prokrastinasi, dengan penekanan pentingnya pelatihan keterampilan manajemen waktu dan teknik regulasi diri (Pertiwi, 2020; Tannia & Monika, 2022) .

Secara keseluruhan, kajian ini menyoroti bahwa prokrastinasi akademik adalah hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling yang holistik dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa sangat penting untuk mengatasi dan mengurangi prokrastinasi akademik di perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensi yang dipengaruhi oleh interaksi antara berbagai faktor internal dan eksternal. Dari analisis yang telah dilakukan, muncul kesimpulan bahwa prokrastinasi tidak dapat dianggap sebagai perilaku yang hanya disebabkan oleh kemalasan. Sebaliknya, banyak aspek yang saling terkait, seperti motivasi, pengelolaan waktu, beban akademik, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, ikut berperan penting dalam mempengaruhi kecenderungan siswa untuk menyelesaikan tugas akademiknya.

Faktor internal yang berkontribusi terhadap prokrastinasi termasuk rendahnya efikasi diri, kecenderungan perfeksionisme yang maladaptif, dan kurangnya keterampilan belajar mandiri. Semua faktor ini dapat meningkatkan risiko prokrastinasi, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Di sisi lain, dukungan yang dilengkapi dengan pengawasan yang baik dari pihak keluarga dan teman sebaya sangat penting untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, yang dapat membantu mengurangi kecenderungan mencegahnya.

Selain itu, penggunaan pendekatan dan intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling terbukti memberikan dampak yang signifikan. Intervensi program-program seperti pelatihan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan manajemen waktu serta perencanaan membantu siswa mengembangkan sikap belajar yang lebih mandiri dan teratur. Dengan demikian, siswa dapat lebih efektif dalam mengontrol proses belajar dan memenuhi tanggung jawab akademik mereka sesuai waktu yang ditentukan.

Berdasarkan hasil temuan tersebut, sangat penting untuk terus mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang bersifat holistik, responsif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa di perguruan tinggi. Upaya ini diharapkan dapat mendukung proses belajar dan mendorong pencapaian kualitas akademik yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, T., Xing, Q., & Abdullah, M. (2024). The mediating effect of parental control on social withdrawal, academic procrastination, and maladaptive perfectionism in young adults and adolescents. Annals of Human and Social Sciences, 5(I). https://doi.org/10.35484/ahss.2024(5-i)28

Amrizal, A., Bahrun, B., & Yusrizal, Y. (2021). Management of educational financing in higher education.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5664
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Journal of Education Research and Evaluation, 5(4), 536. https://doi.org/10.23887/jere.v5i4.35434
Arifiana, I., Rahmawati, H., Hanurawan, F., & Eva, N. (2021). Stop academic procrastination during covid 19: academic procrastination reduces subjective well-being. Kne Social Sciences. https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8220
Arsari, A., Suranata, K., & Gading, I. (2021). Solution-focused brief counseling guidebook to reduce student's academic procrastination. Bisma the Journal of Counseling, 5(2), 76-
Ashraf, M., Sahar, N., Kamran, M., & Alam, J. (2023). Impact of self-efficacy and perfectionism on academic procrastination among university students in pakistan. Behavioral Sciences, 13(7), 537. https://doi.org/10.3390/bs13070537
Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. (2021). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah, 4(2), 169-184. https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22108
Balkıs, M. and Duru, E. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satifaction with academic life and academic performance. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 15(41), 105-125. https://doi.org/10.25115/ejrep.41.16042
Banerjee, A., Hendrick, P., Bhattacharjee, P., & Blake, H. (2018). A systematic review of outcome measures utilised to assess self-management in clinical trials in patients with chronic pain. Patient Education and Counseling, 101(5), 767-778. https://doi.org/10.1016/j.pec.2017.12.002
BELEAUA, R. and Cocoradă, E. (2016). Procrastination, stress and coping in students and employees., 191-195. https://doi.org/10.15303/rjeap.2016.si1.a40
Berinšterová, M., Bozogáňová, M., & Pethö, T. (2023). Coping orientation and procrastination among men and women. https://doi.org/10.33542/ppo-0265-7-01 Beutel, M., Klein, E., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K., … & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range – a german representative community study. Plos One, 11(2), e0148054. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054
Brahma, B. and Saikia, P. (2023). Influence of self-regulated learning on the academic procrastination of college students. Journal of Education and Health Promotion, 12(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1106_22
Bullock, B. (2015). Ups and downs in mood and energy: associations with academic outcomes in higher education. Student Success, 6(2), 21-31. https://doi.org/10.5204/ssj.v6i2.290
Caninsti, R. and Juniar, A. (2024). Peran adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Majalah Sainstekes, 10(2), 080-094. https://doi.org/10.33476/ms.v10i2.3972
Edokpayi, O., Osemwenkhae, O., Ayodele, B., Ossai, J., Fadilat, S., & Ogbeide, S. (2018). Batch adsorption study of methylene blue in aqueous solution using activated carbons from rice husk and coconut shell. Journal of Applied Sciences and Environmental Management, 22(5), 631. https://doi.org/10.4314/jasem.v22i5.4
Eerde, W. (2015). Time management and procrastination., 328-349. https://doi.org/10.4324/9780203105894-20
Farid "Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di
Fatima, R., Hassan, S., Akram, A., & Raza, S. (2024). Supervisor perfectionism and student performance, creativity and academic procrastination.. JHRR, 4(1), 266-274. https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i1.371
Fijannati, S. (2024). Motivasi belajar, self efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 7(4), 3918-3923. https://doi.org/10.54371/jiip.v7i4.4271

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5664
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Garcia, R., Silva, M., Oliveira, V., Martins, V., Araújo, J., Prata, E., … & Correia, L. (2021). Materials for methylene blue adsorption. Research Society and Development, 10(9), e37410918114. https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18114

Ghosh, R. and Roy, S. (2017). Relating multidimensional perfectionism and academic procrastination among indian university students. Gender in Management an International Journal, 32(8), 518-534. https://doi.org/10.1108/gm-01-2017-0011

Hicks, R. and Wu, F. (2015). Psychological capital as mediator between adaptive perfectionism and academic procrastination. GSTF Journal of Psychology, 2(1). https://doi.org/10.7603/s40790-015-0006-y

Huang, H., Ding, Y., Liang, Y., Wan, X., Peng, Q., Zhang, Y., … & Chen, C. (2023). The association between perfectionism and academic procrastination among undergraduate nursing students: the role of self-efficacy and resilience. Nursing Open, 10(10), 6758-6768. https://doi.org/10.1002/nop2.1922

Huang, H., Ding, Y., Liang, Y., Zhang, Y., Peng, Q., Wan, X., … & Chen, C. (2022). The mediating effects of coping style and resilience on the relationship between parenting style and academic procrastination among chinese undergraduate nursing students: a cross-sectional study. BMC Nursing, 21(1). https://doi.org/10.1186/s12912-022-01140-5

Huang, H., Ding, Y., Zhang, Y., Peng, Q., Liang, Y., Wan, X., … & Chen, C. (2022). Resilience and positive coping style affect the relationship between maladaptive perfectionism and academic procrastination among chinese undergraduate nursing students. Frontiers in Psychology, 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014951

Joo, H. and Park, J. (2021). The effect of parental academic achievement pressure perceived by middle school students on academic procrastination: the mediating role of evaluative concerns perfectionism. Korean Journal of Child Studies, 42(5), 537-551. https://doi.org/10.5723/kjcs.2021.42.5.537

Jurnal mahasiswa bk an-nur berbeda bermakna mulia (2021) doi:10.31602/jmbkan.v7i2.51

Kim, Y., Kim, B., Rajaguru, V., Lee, S., & Kim, T. (2025). Association between diabetes mellitus education and self-management pre- and post-covid-19. American Journal of Health Promotion, 39(5), 777-785. https://doi.org/10.1177/08901171251316377

Kosasi dkk. "Prokrastinasi akademik tinjauan dari ketelitian pada mahasiswa Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer Universitas Prima Indonesia" Insight jurnal pemikiran dan penelitian psikologi (2019) doi:10.32528/ins.v15i1.1666

Kouassi, N., Blonde, L., N'Goran, K., & Trokourey, A. (2022). Removal of methylene blue from industrial effluents using corncob activated carbon. International Research Journal of Pure and Applied Chemistry, 33-44.

Lupaşcu, T., Ciobanu, M., & Culighin, E. (2022). Absorption of methylene blue from aqueous solutions on activated coal can-9: kinetics and equilibrium studies. Romanian Journal of Ecology & Environmental Chemistry, 4(1), 22-28.

M. (2021). Distance learning in higher education during covid-19: the role of basic psychological needs and intrinsic motivation for persistence and procrastination–a multi-country study. Plos One, 16(10), e0257346. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257346

Ma, F. (2023). The application of big data technology in educational management in higher education. Applied Mathematics and Nonlinear Sciences, 9(1). https://doi.org/10.2478/amns.2023.2.01078

Maharani, R., Neviyarni, S., & Effendi, H. (2020). Role playing in an effort to reduce academic procrastination for college students. Psychocentrum Review, 2(2), 77-86. https://doi.org/10.26539/pcr.22386

Mansouri, K., Ashouri, A., Gharraee, B., & Farahani, H. (2022). The mediating role of fear of failure, self-compassion and intolerance of uncertainty in the relationship between academic procrastination and perfectionism. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 28(1), 34-47. https://doi.org/10.32598/ijpcp.28.1.3706.1

Masa Pandemi Covid-19" Buana pendidikan jurnal fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (2021) doi:10.36456/bp.vol17.no1.a3238

Miyake, A. and Kane, M. (2022). Toward a holistic approach to reducing academic procrastination with classroom interventions. Current Directions in Psychological Science, 31(4), 291-304. https://doi.org/10.1177/09637214211070814

Mufidah dkk. "Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 14 Jakarta." (2024) doi:10.31234/osf.io/cxt7g

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5664
Research Article e-ISSN: 2962-0783

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

Pelikan, E., Korlat, S., Reiter, J., Holzer, J., Mayerhofer, M., Schober, B., … & Lüftenegger,

Pertiwi, G. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(4), 738.

Pertiwi, G. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(4), 738.

Prameswari, S. and Suryani, I. (2023). The effectiveness of group guidance based on the value of islamic education in reducing academic procrastination behavior in madrasah aliyah. Nazhruna Jurnal Pendidikan Islam, 6(2), 226-239.

Prastiyo dan Muhid "KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK : LITERATURE REVIEW" (2022) doi:10.29408/jkp.v6i1.4966

Psikologi Universitas Negeri Padang), 10(2), 204.

Puteri, N. and Magistarina, E. (2024). Kontribusi kecanduan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir di universitas negeri padang. CAUSALITA, 2(2), 210-216. https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.321

Puteri, N. and Magistarina, E. (2024). Kontribusi kecanduan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir di universitas negeri padang. CAUSALITA, 2(2), 210-216. https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.321

Putra, A. and Rustika, I. (2019). Peran kontrol diri dan pola asuh autoritatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. Jurnal Psikologi Udayana, 6(02), 249.

Putra, A. and Rustika, I. (2019). Peran kontrol diri dan pola asuh autoritatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. Jurnal Psikologi Udayana, 6(02), 249.

Putri dan Affandi "Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Saat Perkuliahan Daring pada Mahasiswa Organisatoris Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah" Bandung conference series ilmu psikologi (2022) doi:10.29313/bcsps.v2i3.4882

Putri, E., Widyanta, M., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Psikostudia Jurnal Psikologi, 9(1), 46. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.2541

Putri, E., Widyanta, M., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Psikostudia Jurnal Psikologi, 9(1), 46. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.2541

Putri, E., Widyanta, M., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Psikostudia Jurnal Psikologi, 9(1), 46. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.2541

Rengganis, I. (2019). Pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan), 6(02), 126-132. https://doi.org/10.21009/jkkp.062.07

Rengganis, I. (2019). Pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan), 6(02), 126-132. https://doi.org/10.21009/jkkp.062.07

Rezaei, P., Ilaghi, M., & Masoumian, N. (2024). The triangle of anxiety, perfectionism, and academic procrastination: exploring the correlates in medical and dental students. BMC Medical Education, 24(1). https://doi.org/10.1186/s12909-024-05145-3

Risni, T., Syahidah, N., Hendy, H., & Pradigta, M. (2023). Intervensi keberlanjutan prokrastinasi akademik dalam sistem pembelajaran pendidikan agama islam. Journal of Education Research, 4(1), 107-115. https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.135

Rizkyani, A., Feronika, T., & Saridewi, N. (2021). Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia di masa pandemi covid-19. Edusains, 12(2), 252-258. https://doi.org/10.15408/es.v12i2.18175

Santika, W. and Sawitri, D. (2016). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi sma negeri 2 purwokerto. Jurnal Empati, 5(1), 44-49.

Sawasdee, S. and Watcharabundit, P. (2023). Characterization and adsorption mechanism of methylene blue dye by mesoporous activated carbon prepared from rice husks. Environment and Natural

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5664
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Resources Journal, 21(5), 1-13.
Sethyana, F., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2024). Studi literatur review: analisis faktor prokrastinasi pada anak usia remaja. Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia, 9(11), 6120-6128. https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i11.16978
Sethyana, F., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2024). Studi literatur review: analisis faktor prokrastinasi pada anak usia remaja. Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia, 9(11), 6120-6128. https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i11.16978
Suhadianto dan Pratitis "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa" Jurnal rap (riset aktual psikologi universitas negeri padang) (2020) doi:10.24036/rapun.v10i2.106672
Suhadianto, S. and Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Jurnal Rap (Riset Aktual
Sukhbaatar, B., Yoo, B., & Lim, J. (2021). Metal-free high-adsorption-capacity adsorbent derived from spent coffee grounds for methylene blue. RSC Advances, 11(9), 5118-5127. https://doi.org/10.1039/d0ra09550h
Syahrina dan Muarifah "Conscientiousness dan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Sistem Komputer" Psikobuletin buletin ilmiah psikologi (2023) doi:10.24014/pib.v4i3.25270
Tannia, L. and Monika, M. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(4), 5203-5212. https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135
Tannia, L. and Monika, M. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(4), 5203-5212. https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135
Tannia, L. and Monika, M. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(4), 5203-5212. https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135
Tuaputimain, H. (2021). Korelasi antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Jurnal Teologi Berita Hidup, 4(1), 180-191.
Tuaputimain, H. (2021). Korelasi antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Jurnal Teologi Berita Hidup, 4(1), 180-191.
Usop dan Astuti "Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa" Jurnal ilmiah profesi pendidikan (2022) doi:10.29303/jipp.v7i3c.839
Wahyuni, L. and Wahyuningsih, B. (2017). Effect of diabetes self management education (dsme) on knowledge on control of blood sugar on diabetes mellitus patients. International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms), 1(1), 74-82. https://doi.org/10.29082/ijnms/2017/vol1/iss1/43
Yandri dkk. "MOTIVASI INSTRINSIK, DUKUNGAN SOSIAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KERINCI"
Yusuf, N. and Yusuf, J. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. Psyche 165 Journal, 235-239. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84
Yuvita, S., Hestari, S., Prasetia, H., & Hadid, A. (2024). Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir psikologi unp. CAUSALITA, 2(1), 135-140. https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.191
Zacks, S. and Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: a review of the literature. Journal of Prevention & Intervention in the Community, 46(2), 117-
Zainuddin, K. and Akmal, N. (2023). Hubungan big five personality dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. PESHUM, 2(2), 173-184. https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2