

STUDI LITERATUR REVIEW: ANALISIS FAKTOR PROKRASTINASI PADA ANAK USIA REMAJA

Femmy Sethyana¹, Rini Sugiarti², Erwin Erlangga³

Universitas Semarang, Semarang, Indonesia^{1,2,3}

Email: femmysethyana12@gmail.com¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada remaja, dampaknya terhadap prestasi akademis dan kesejahteraan mental, serta peran orang tua, guru, dan lingkungan sekitar dalam mengurangi prokrastinasi. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji bagaimana mengelola penggunaan teknologi dan media sosial untuk mengurangi dampak negatif dari prokrastinasi di era modern. Dengan menggunakan metode tinjauan pustaka, teori dan temuan relevan dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk jurnal nasional dan internasional serta buku teks. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis, sosial, dan lingkungan secara signifikan mempengaruhi tingkat prokrastinasi pada remaja. Self-efficacy yang rendah, tingkat kecemasan yang tinggi, dan dukungan sosial yang rendah dari keluarga dan teman sebaya ditemukan secara signifikan meningkatkan prokrastinasi. Selain itu, lingkungan belajar yang tidak kondusif dan akses yang tidak terkontrol terhadap teknologi, seperti media sosial, juga meningkatkan kecenderungan prokrastinasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan yang komprehensif yang melibatkan intervensi pada tingkat individu dan lingkungan sangat penting untuk mengurangi prokrastinasi pada remaja. Pelatihan manajemen waktu yang efektif, dukungan emosional, penguatan positif, dan lingkungan belajar yang mendukung di rumah dan sekolah merupakan strategi yang krusial. Keterlibatan aktif dari orang tua dan guru dalam memberikan bimbingan dan dukungan dapat membantu remaja mengatasi prokrastinasi. Memahami dan menangani faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi diharapkan dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik dan meningkatkan prestasi akademik mereka.

Kata Kunci: prokrastinasi, remaja, prestasi akademis, kesejahteraan mental, faktor psikologis, dukungan sosial, manajemen teknologi, tinjauan pustaka.

Abstract

This study aims to investigate the factors influencing procrastination behavior among adolescents, its impact on academic performance and mental well-being, and the roles of parents, teachers, and the surrounding environment in mitigating procrastination. Additionally, it examines how managing technology and social media usage can reduce the negative effects of procrastination in the modern era. Using a literature review method, relevant theories and findings were gathered from various sources, including national and international journals and textbooks. The results indicate that psychological, social, and environmental factors significantly influence the level of procrastination among adolescents. Low self-efficacy, high anxiety levels, and low social support from family and peers were found to significantly increase procrastination. Furthermore, an uncondusive learning environment and uncontrolled access to technology, such as social media, also heightened procrastination tendencies. The study concludes that a comprehensive approach involving individual and environmental interventions is essential to reduce procrastination among adolescents. Effective time management training, emotional support, positive reinforcement,

and a supportive learning environment at home and school are crucial strategies. Active involvement from parents and teachers in providing guidance and support can help adolescents overcome procrastination. Understanding and addressing the factors influencing procrastination is expected to aid adolescents in developing better study habits and improving their academic performance.

Keywords: *procrastination, adolescents, academic performance, mental well-being, psychological factors, social support, technology management, literature review.*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu peran penting untuk membentuk generasi penerus bangsa yang berkualitas, berakhlak, bijaksana, sopan, dan berbakti kepada bangsa dan negara, semua itu dapat dicapai dengan pendidikan yang berkualitas. Pendidikan merupakan salah satu proses dimana individu mampu mempelajari dan mengembangkan ketrampilan atau potensi yang ada di dalam dirinya. Belajar merupakan bagian dari pendidikan, dimana proses pembelajaran merupakan suatu kegiatan didalam dunia pendidikan. Didalam kehidupan sehari – hari manusia tidak pernah berhenti belajar karena pada setiap tahapan kehidupan akan mengalami masalah yang akan membutuhkan solusi sehingga perlu belajar untuk menyelesaikannya (Makbul & Farida, 2023).

Siswa yang memiliki banyak aktivitas dalam satu waktu yang bersamaan cenderung memiliki beban akademis serta tanggung jawab yang berbeda dalam mengerjakan tugas. Tugas yang menumpuk juga terkadang membuat siswa kehilangan motivasi untuk mengerjakan tugas yang mereka miliki. Kecemasan yang berlebihan juga kerap memicu siswa untuk melakukan tindakan prokrastinasi dengan kata lain, mereka akan menunda untuk melakukan pekerjaan hingga batas waktu yang telah di tentukan. Seiring berjalannya waktu dan banyaknya akan tuntutan akademis di masing - masing sekolah sering kali menimbulkan perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan salah satu upaya bentuk penundaan dalam menyelesaikan tugas secara keseluruhan dengan mengesampingkan kegiatan yang dianggap penting namun lebih memilih kegiatan tidak bermanfaat.

Prokrastinasi dalam bahasa Inggris yaitu *procrastinate* yang berasal dari bahasa latin yaitu *Pro* dan *Crastinus* yang artinya *Pro* memiliki arti bergerak maju kedepan atau mendorong untuk maju dan *Crastinus* berarti keputusan hari esok atau besok. Prokrastinasi merupakan perilaku untuk menunda melakukan pekerjaan dikemudian hari. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda mengerjakan tugas akademik. Sedangkan orang yang menunda pekerjaan disebut dengan *Procrastinator* (Susar & Natalia, 2024). Prokrastinasi akademik merupakan salah satu penundaan yang dilakukan oleh seorang siswa terhadap tugas – tugasnya dikarenakan ketidak mampuan dalam mengatur atau manajemen waktu dengan baik (Haryanti & Santoso, 2020). Prokrastinasi akademik juga merupakan jenis penundaan secara sadar atau tidak terhadap tugas akademik yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu (Qasim, 2022).

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa awal. Pada masa ini memiliki tantangan tersendiri, dimana remaja sering dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa kanak – kanak namun disisi lain remaja dianggap belum bisa sepenuhnya dalam bertanggung jawab. Masa remaja merupakan masa mencari identitas diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya. Awal remaja berlangsung kira – kira 13 tahun hingga 16 tahun atau 17 tahun sampai 18 tahun dengan demikian masa remaja merupakan masa yang sangat singkat (Marwoko, 2019). Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak – kanak dengan masa dewasa. Istilah ini merujuk pada masa dari

awal pubertas sampai akhir kematangan biasanya untuk laki – laki dimulai pada usia 14 tahun dan 12 tahun untuk perempuan.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap prokrasinasi karena masa remaja merupakan masa transisi dari anak – anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan sosial yang sangat signifikan. Perubahan ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas dalam waktu yang tepat. dalam penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, (2017) menunjukkan bahwa siswa kelas 8 SMP N 1 Sentolo cenderung memiliki prokrasinasi akademik kategori sedang (Ramadhani, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh dkk, (2017) Siswa SMP 9 Kota Yogyakarta memiliki tingkat prokrasinasi akademik tinggi (Munawaroh et al., 2024). Sama halnya pada penelitian Tjandra (2012) Siswa kelas 8 salah satu SMP di Bandung memiliki tingkat prokrasinasi akademik yang tinggi (Rahmania et al., 2021).

Prokrasinasi pada remaja memiliki dampak jangka panjang yang sangat signifikan. Jika tidak di tangani, kebiasaan ini dapat terbawa hingga dewasa dan mempengaruhi kinerja mereka di lingkungan kerja. Dalam kemajuan teknologi modern saat ini, individu yang tidak mampu mengelola waktu dengan baik dan sering menunda pekerjaan cenderung kurang produktif dan efisien. Oleh karena itu penting untuk memahami faktor – faktor yang mempengaruhi prokrasinasi pada remaja agar dapat dikembangkan strategi intervensi yang efektif sejak dini, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang lebih disiplin dan produktif.

Hipotesis

Hipotesis disusun dan diuji untuk menunjukkan benar atau salah sebuah penelitian. Berikut adalah hipotesis untuk rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya:
Cara merumuskan hipotesis sebagai berikut :

- a) H1: Faktor psikologis, sosial dan lingkungan secara signifikan mempengaruhi tingkat prokrasinasi pada anak usia remaja
- b) H2: Self – efficacy yang rendah secara signifikan meningkatkan tingkat prokrasinasi pada anak usia remaja
- c) H3: Tingkat kecemasan yang tinggi secara signifikan meningkatkan tingkat prokrasinasi pada anak usia remaja
- d) H4: Dukungan social yang rendah dari keluarga secara signifikan meningkatkan tingkat prokrasinasi pada anak usia remaja
- e) H5: Dukungan sosial yang rendah dari teman sebaya secara signifikan meningkatkan tingkat prokrasinasi pada anak usia remaja
- f) H6: Lingkungan belajar yang tidak kondusif secara signifikan meningkatkan tingkat prokrasinasi pada anak usia remaja
- g) H7: Akses yang tidak terkontrol terhadap teknologi (misalnya media sosial) secara signifikan meningkatkan tingkat prokrasinasi pada anak usia remaja

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Literature review. Studi Literatur (literature review) merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Teknik ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui berbagai sumber teori – teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi / diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian. Literatur review dilakukan dengan berbagai

macam sumber seperti jurnal nasional maupun internasional yang dilakukan seperti menggunakan tiga database (BASE, Science Direct dan Neliti), dan teztbook atau handbook yang bersangkutan mengenai hasil penelitian.

Dapat disimpulkan bahwa Literature Review atau tinjauan Pustaka merupakan uraian tentang teoritis, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan dalam penelitian. Literature Review berisi ulasan, rangkuman dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka. Literature review yang baik harus bersifat relevan, mutakhir dan memadai. Landasan teori, tinjauan teori dan tinjauan pustaka merupakan beberapa cara untuk melakukan literature review.

Populasi dan sampel

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang diamati atau diteliti. Karakteristik populasi pada penelitian ini adalah siswa remaja karena pada tahap usia tersebut belum bisa mengatur waktu dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara siswa disekolah tersebut kebanyakan siswa lebih sering menghabiskan waktu untuk kegiatan yang bersifat hiburan seperti menonton TV, bermain gadget dan game online dibandingkan mengerjakan tugas sekolah sehingga mereka memiliki kecenderungan rendahnya motivasi belajar sehingga menunda pekerjaan dan mengakibatkan prokrastinasi.

Metode pencarian artikel dalam database jurnal penelitian dan pencarian melalui internet. Pencarian database yang digunakan adalah Google Scholar dari tahun 2019 hingga tahun 2024. Untuk pencarian artikel, kata kunci yang digunakan juga dicantumkan dalam pengumpulan data adalah ” Faktor Prokrastinasi Pada Anak Usia Remaja”.

Metode Pengumpulan Data

Literatur review ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data – data hasil faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, negara penelitian, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan jurnal penelitian tersebut dimasukan dalam tabel diurutkan sesuai dengan alfabet dan tahun terbit jurnal dan sesuai dengan format tersebut diatas. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan full textjurnal dibaca dan dicermati. Ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil atau temuan penelitian.

Analisis yang digunakan menggunakan 3 analisis isi jurnal, kemudian dilakukan koding terhadap isi jurnal yang direview menggunakan kategori psikospiritual. Data yang sudah terkumpul kemudian dicari persamaan dan perbedaannya lalu dibahas untuk menarik kesimpulan.

Metode Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini berupa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder yaitu data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Namun data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti – peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa buku dan laporan ilmiah primer atau asli yang terdapat didalam artikel atau jurnal. Sumber data penelitian ini adalah artikel atau jurnal yang ditulis oleh peneliti sebelumnya

Hasil dan Pembahasan

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas akademik dan kecemasan yang akan mengganggu terkait dengan penundaan yang dilakukan. Prokrastinasi akademik adalah kegiatan menunda ketika dalam pekerjaan yang memiliki sifat formal dan berkaitan dengan kegiatan akademik seperti kegiatan yang dilakukan didalam lingkungan sekolah. Prokrastinasi akademik juga merupakan kegagalan dalam menyelesaikan tugas dibidang akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan penyelesaian pekerjaan atau tugas dalam tugas akademik yang mengakibatkan dari penundaan tugas tersebut.

Prokrastinasi akademik ini muncul akibat kesalahan dari berfikir yang dialami oleh individu. Ketika hal ini berlanjut maka individu kan merasa cemas, panik, tertekan, bahkan putus ada jika hal ini tidak dapat terselesaikan dengan cepat. Penyebab dari prokrastinasi akademik dapat ditandai dengan berbagai faktor diantaranya yaitu faktor internal, faktor eksternal. Faktor internal berhubungan dengan individu itu sendiri contohnya kondisi fisik dan kondisi psikologis. Sedangkan faktor eksternal yang merupakan pengaruh dari luar individu meliputi pola asuh orang tua, tingkat sekolah, reward dan hukuman, tugas yang terlalu banyak, serta keadaan lingkungan sekitar yang kurang mendukung.

Prokrastinasi akademik pada individu dapat ditunjukkan dengan adanya rasa malas, tidak menyenangkan, pemikiran negatif terhadap kemampuan atau pesimis, dan menunda pekerjaan atau tugas (Pala et al., 2011). Faktor pertama yaitu rasa malas. Individu yang memiliki rasa malas biasanya akan terlambat dalam mengumpulkan tugas. Kemudian yang kedua yaitu rasa tidak nyaman, rasa ini muncul karena belum terselesaikannya tugas yang dianggap penting. Indikator yang ketiga adalah pemikiran yang negatif terhadap kemampuan yang dimiliki. Ketika seorang individu memiliki rasa percaya diri yang kurang maka individu akan cenderung mengalami prokrastinasi akademik, Kemudian yang ke lima yaitu penundaan tugas yang belum terselesaikan.

Menurut Pertiwi (2020) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik akan menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa, kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres akademik yang berkelanjutan bahkan mencapai depresi sehingga menyebabkan terganggunya kehidupan efektif individu (Pertiwi, 2020). Adanya pengaruh yang negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sehingga individu mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaannya. Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa dirinya menunda – nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda dalam menyelesaikan hingga tuntas.

Hasil Studi Literatur Review

Tabel 1. Hasil Kajian literatur deskriptif

| No | Nama Penulis, Tahun terbit, Judul | Metode | Hasil dalam penelitian |
|----|---|---|--|
| 1. | Rahayu, F., dan Mahendra, P. J., 2023. Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Semester Akhir | Menggunakan penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan secara deskriptif dan mendalam terkait faktor penyebab prokrastinasi akademik | Semua subyek penelitian melakukan prokrastinasi terhadap tugas akhirnya dikarenakan ada beberapa faktor yang penting maupun tidak penting yaitu: faktor manajemen waktu, motivasi dan daya juang rendah, suasana hati karena faktor pola pikir yang salah, |

| No | Nama Penulis, Tahun terbit, Judul | Metode | Hasil dalam penelitian |
|----|--|---|--|
| | | | dan kesulitan dalam mengerjakan tugas |
| 2. | Amalia, 2022, Faktor – faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa XI IPA 2 SMA Negeri 1 Bukit Kemuning. | Menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan mengumpulkan data menggunakan teknik wawancara | Faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik terhadap siswa yaitu faktor internal dan eksternal diantaranya siswa kurang menjaga stamina tubuh yang akan berdampak pada kesehatan fisiknya, tidak memiliki kemampuan dorongan yang kuat untuk belajar, lingkungan kelas yang tidak kondusif untuk belajar, siswa yang kurang memahami materi yang disampingkan guru, dan tidak percaya diri terhadap kemampuannya, kurang bisa mengatur waktu untuk mengerjakan tugas dan kegiatan lainnya, dan siswa merasa bosan serta kurangnya perhatian dan dorongan motivasi belajar dari orang tua. |
| 3. | Yana, S. R., 2023. Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Yang Berprestasi Akademik Di SMPN 30 Padang. | Metode yang digunakan secara pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, subyek yang diteliti 75 orang siswa. | Faktor yang mempengaruhi tingginya prokrastinasi dalam mengerjakan tugas yaitu faktor internal sebesar 36% seperti keadaan fisik dan psikologis siswa dan faktor eksternal sebesar 36% seperti lingkungan dan pola asuh orang tua sehingga menurunkan prestasi akademik |
| 4. | Putri, F., Suhendri, dan Mulyaningsih. S., 2023. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 14 Semarang. | Metode analisis dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis survey. Subyek penelitian ini sebanyak empat orang dari kelas XI SMA Negeri 14 Semarang. | Faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu siswa merasa tidak nyaman dengan cara guru mengajar atau cara penyampaian materi yang kurang dipahami, manajemen waktu siswa yang kurang baik sehingga siswa lebih memilih bermain ketimbang menyelesaikan tugas, rendahnya kontrol orang tua. |
| 5. | Masruroh, C., 2022. Identifikasi Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Menyelesaikan Tugas Matematika Dilihat Dari Self Esteem dan Self Efficacynya. | Menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan model SEM (Structural Equation Modeling) dengan bantuan Software Lisrel (Linear Structural Relationship) Jumlah sampel sebanyak 59 siswa. | Faktor – faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik siswa dalam menyelesaikan tugas matematika dilihat dari self esteem dan self efficacynya yaitu: melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, melakukan kesibukan lain hingga lupa akan tugas yang dimiliki, tugas yang diberikan terlalu sulit, mengandalkan teman ketika merasa |

| No | Nama Penulis, Tahun terbit, Judul | Metode | Hasil dalam penelitian |
|----|--------------------------------------|--------|--|
| | | | kesulitan dalam mengerjakan tugas, waktu pengumpulan tugas yang lama, keluarga tidak memberikan dukungan siswa untuk belajar, kurangnya motivasi diri siswa untuk belajar. |

Berdasarkan hasil studi literasi diatas dapat disimpulkan bahwa ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widhiastuti dan Kanaka (2021) Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ini dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Yang mana faktor internal mencakup kondisi fisik dan psikologis, sedangkan faktor eksternal bersal dari luar diri individu. Siswa yang memiliki aktifitas diluar sekolah dan tidak bisa mengatur waktu yang tepat mereka akan cenderung melakukan tindakan prokrastinasi.

Penelitian Prastiyono dan Muhid (2022) menyatakan terkait penyebab dari prokrastinasi akademik yaitu dapat ditandai dengan berbagai faktor yaitu faktor internal dan eksternal (Prastiyo & Muhid, 2022). Faktor internal berhubungan dengan individu itu sendiri yaitu kondisi fisik dan psikis. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh dari luar individu meliputi pola asuh orang tua, tingkat sekolah dan hadiah dan hukuman, tugas yang terlalu banyak serta keadaan lingkungan. Penelitian Pratiwi dkk (2024) Mengatakan bahwa berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di SMP Birrul Walidain Muhammadiyah Kabupaten Sragen ada beberapa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, salah satu penyebabnya yaitu kurangnya motivasi, lingkungan yang tidak mendukung dan waktu (Pratiwi et al., 2024).

Secara keseluruhan, faktor – faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi mencakup aspek fisik dan psikologis seperti kondisi kesehatan dan motivasi individu (Rebetez et al., 2015). Sementara itu, faktor eksternal termasuk lingkungan sosial, kebijakan sekolah serta interaksi dengan orangtua dan teman sebaya. Kedua jenis faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap kecenderungan siswa untuk menunda – nunda tugas akademik mereka (Ziegler & Opdenakker, 2018). Untuk mengatasi prokrastinasi akademik diperlukan pendekatan yang komprehensif yang mencakup intervensi pada tingkat individu dan lingkungan (van Eerde & Klingsieck, 2018). Pendekatan ini dapat melibatkan pengembangan ketrampilan manajemen waktu, peningkatan motivasi melalui pemberian dukungan dan penghargaan dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Selain itu peran orang tua dan guru sangat penting dalam memberikan bimbingan dan dukungan yang diperlukan untuk membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan studi literasi untuk mengurangi prokrastinasi pada remaja maka diperlukan pendekatan yang komprehensif yang melibatkan intervensi pada tingkat individu dan lingkungan. Adapun strategi yang dapat diterapkan yaitu: Remaja perlu diajarkan cara mengelola waktu secara efektif agar dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, Memberikan dukungan emosional, penghargaan dan umpan balik positif dapat membantu meningkatkan motivasi remaja dalam menyelesaikan tugas. Menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dirumah dan sekolah dapat membantu mengurangi

kecenderungan prokrastinasi, Peran orang tua dan guru perlu berperan aktif dalam memberikan bimbingan dan dukungan terhadap remaja untuk membantu mereka mengatasi prokrastinasi. Dengan memahami dan menangani faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi diharapkan dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik dan meningkatkan prestasi akademik mereka.

BIBLIOGRAFI

- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Makbul, M., & Farida, N. A. (2023). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Teknik Evaluasi Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Singaperbangsa Karawang. *HAWARI: Jurnal Pendidikan Agama Dan Keagamaan Islam*, 4(1), 1–10.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi perkembangan masa remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60–75.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2024). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 13.
- Pala, A., Akyıldız, M., & Bağcı, C. (2011). Academic procrastination behaviour of pre-service teachers' of Celal Bayar University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 1418–1425.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–749.
- Pratiyo, A. D., & Muhid, A. (2022). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 6(1), 20–32.
- Pratiwi, A., Hidayah, N., & Sugiyat, S. (2024). Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Akidah Akhlak Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Birrul Walidain Muhammadiyah Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2023/2024. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 659–672.
- Qasim, S. H. (2022). Academic Procrastination among Undergraduate Students of Prayagraj. *International Journal of Research in Social Sciences*, 12(7).
- Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran prokrastinasi akademik siswa smp di daerah pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(01).
- Ramadhani, N. L. (2017). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Perilaku Menyontek Siswa Kelas VIII SMP N 1 Sentolo Tahun Pelajaran 2016/2017. *Prodi Bimbingan dan Konseling UPY*.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1–6.
- Susar, A., & Natalia, B. D. (2024). Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama di Masa Pandemi. *Mindset: Jurnal Pemikiran Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 11–16.
- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85.

Femmy Sethyana, Rini Sugiarti, Erwin Erlangga

Ziegler, N., & Opdenakker, M.-C. (2018). The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*, 64, 71–82.

Copyright holder:

Femmy Sethyana, Rini Sugiarti, Erwin Erlangga (2024)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

