

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN STRESS AKADEMIK
TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi
(S.Psi)



Oleh :

AHMAD FAUZI AZHIM

J71217106

Dosen Pembimbing :

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si

NIP. 196208241987031002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Manajemen Waktu dan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Siswa” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh Gelar Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, Juni 2023



Ahmad Fauzi Azhim

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Pengaruh Manajemen Waktu dan Stress Akademik terhadap
Prokrastinasi Akademik Pada Siswa**

Oleh:

Ahmad Fauzi Azhim

NIM : J71217106

Telah disetujui untuk diajukan siding skripsi

Surabaya, 21 Juni 2023

Dosen Pembimbing



Drs. Hamim Rosyidi, M.Si

NIP: 196208241987031002

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
PENGARUIH MANAJEMEN WAKTU DAN STRESS AKADEMIK DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA

Yang disusun oleh:
Ahmad Fauzi Azhim
J71217106

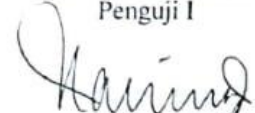
Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal 5 Juli 2023

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

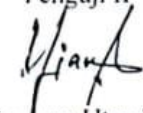


Dr. Phil. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004


Susunan Tim Penguji
Penguji I


Drs. Hamim Rosyidi, M. Si.
NIP. 196208241987031002

Penguji II


Dr. Lufiana Harifany Utami, S.Pd., M. Si.
NIP. 197602272009122001

Penguji III


Dr. Prof. Moh. Sholeh, M. Pd.
NIP. 195912091990021001

Penguji IV


Dr. Ria Qadariah Arief, M. Kes.
NIP. 198703142014032001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Fauzi Azhim
NIM : J71217106
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : afauziyahim@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Manajemen Waktu dan Stress Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

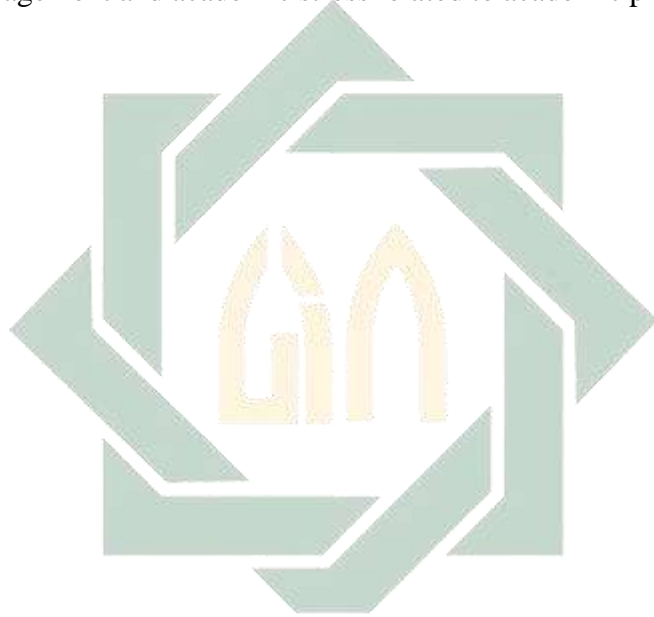
Surabaya,

Penulis

(Ahmad Fauzi Azhim)

ABSTRAK

This study aims to determine the effect of time management and academic stress on academic procrastination. This study uses a quantitative approach. The subjects in this study were 124 students of Al – Falah Siwlanpanji Islamic Boarding School, Sidoarjo who were selected using a purposive sampling technique. The method used to collect data was by distributing questionnaires containing academic procrastination, time management, and academic stress scales. The data collected was analyzed by using multiple regression analysis. The results showed that there was a significant effect of time management and academic stress on academic procrastination in students who did academic procrastination through the Anova test with a sig. $0.000 < 0.05$. The conclusion in this study is that there is an influence between time management and academic stress related to academic procrastination.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN STRESS AKADEMIK TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA.....	1
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	i
DAFTAR LAMPIRAN	i
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian	7
D. Tujuan Penelitian.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	13
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II	15
KAJIAN PUSTAKA	15
A. Prokrastinasi Akademik	15
B. Manajemen Waktu.....	24
C. Stress Akademik	30
D. Kaitan Manajemen Waktu, Stress Akademik dan Prokrastinasi Akademik	40
E. Kerangka Teoritik.....	44
Manajemen waktu X1	47
Stress Akademik X2.....	47
F. Hipotesis	47
BAB III.....	48
METODE PENELITIAN.....	48

A. Rancangan Penelitian.....	48
B. Identifikasi Variabel	48
C. Definisi Operasional	48
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	49
E. Instrumen Penelitian	51
Item.....	54
Jumlah.....	54
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	55
G. Analisis Data	63
BAB IV	70
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. Hasil Penelitian	70
B. Pengujian Hipotesis	83
C. Pembahasan.....	89
BAB V.....	98
PENUTUP	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN – LAMPIRAN	107

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Santri PP. AI - Falah	50
Tabel 3.2 <i>Kategori Skala Likert</i>	51
Tabel 3.3 <i>Blue print</i> Skala Prokrastinasi Akademik	52
Tabel 3.4 <i>Blue Print Student Time Management Scale</i>	53
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala Stress Akademik	54
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik	57
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Prokrastinasi Akademik Setelah Validasi.....	58
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Manajemen Waktu	58
Tabel 3.9 <i>Blue Print</i> Manajemen Waktu Setelah Validasi	59
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Skala Stress Akademik.....	59
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Skala Stress Akademik.....	60
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas	63
Tabel 3.13 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	65
Tabel 3.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas Glejser	66
Tabel 3.15 Hasil Uji Multikolinieritas	67
Tabel 3.16 Hasil Uji Linieritas.....	68
Tabel 4.1 Data Frekuensi Sampel Penelitian.....	72
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenjang Pendidikan	72
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis kelamin	73
Tabel 4.4 Deskripsi Data berdasarkan Variabel Penelitian.....	75
Tabel 4. 5 Rumus Pengkategorisasian Data	76
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Variabel Prokrastinasi	76
Tabel 4.7 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	77
Tabel 4.8 Kategorisasi Manajemen Waktu	79
Tabel 4.9 Kategorisasi Manajemen Waktu Berdasarkan Jenis Kelamin	79
Tabel 4.10 Kategori Stress Akademik	81

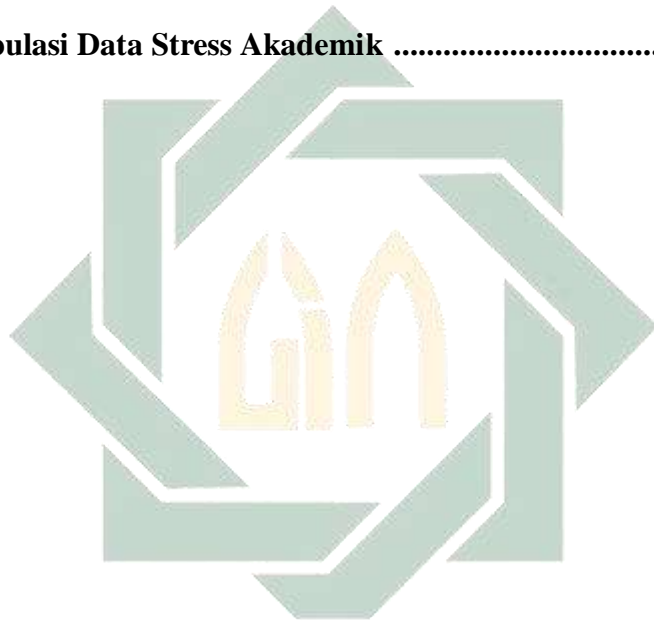
Tabel 4.11 Kategori Stress Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	81
Tabel 4.12 Hasil Uji F	83
Tabel 4.13 Hasil Uji T	85
Tabel 4.14 Hasil Uji R Square	87
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	88



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. INFORMED CONSENT	107
Lampiran 2 KUESIONER PENELITIAN	108
Lampiran 3. Tabulasi Data Prokrastinasi	113
Lampiran 4. Tabulasi Data Manajemen Waktu	116
Lampiran 5. Tabulasi Data Stress Akademik	119



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunina, h., & abdurrohim. (2019). Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas islam sultan agung semarang. *Prosiding konferensi ilmiah mahasiswa unissula*, 2(2), 889–897.
- Affani, a. R. (2021). Tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19. In *frontiers in neuroscience* (vol. 14, issue 1). Universitas muhammadiyah malang.
- Alawiyah, s. (2020). Manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi. *Al-idarah: jurnal kependidikan islam*, 10(2), 211–221.
[Http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh](http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh)
- Alvin. (2007). *Handling study stress: panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Elex media komputindo.
- Annisa, m. I., wardah, a., & aminah. (2022). Dampak prokrastinasi akademik terhadap penilaian hasil belajar siswa di mts negeri 1 banjarmasin. *Jurnal pendidikan dan konseling*, 4(4), 3886–3891.
- Arikunto, s. (2010). *Metode penelitian*. Rineka cipta.
- Azizah, n., & kardiye. (2020). Pengaruh perfeksionisme, konformitas, dan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan academic hardiness sebagai variabel moderasi. *Economic education analysis journal*, 9(1), 119–132. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>
- Azwar, s. (2007). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya* (2nd ed.). Pustaka pelajar offset.
- Bakri, r. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 9(3), 578.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Balamurugan, m. (2013). Research papers structure of student time management scale (stms) by. *Journal on school educational technology*, 8(4), 22–28.
- Bangun, m. F. A., & sovranita, d. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. 8(november), 575–582.

- Barseli, m., ahmad, r., & ifdil, i. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal educatio: jurnal pendidikan indonesia*, 4(1), 40.
<https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, m., ifdil, i., & fitria, l. (2020). Stress akademik akibat covid-19. *Jpgi (jurnal penelitian guru indonesia)*, 5(2), 95.
<https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Bedewy, d., & gabriel, a. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale. *Health psychology open*, 2(2).
<https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bernard, m. E., & smith, m. (1991). *Procrastinate later: how to motivate yourself to do it now*. Schwartz & wilkinson.
- Darma, b. (2021). *Statistika penelitian menggunakan spss (uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, regresi linier berganda, uji t, uji f, r²)*. Guepedia. <https://books.google.co.id/books?id=acpleaaaqbaj>
- Elvina, s. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic counseling: jurnal bimbingan konseling islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Elvira, f. (2021). Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma sederajat di masa pandemi covid-19. *Universitas muhammadiyah malang*, 1–48. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/77952>
- Fernando, f., & rahman, i. K. (2019). Konsep bimbingan dan konseling islam solution focused brief therapy (sfbt) untuk membantu menyembuhkan perilaku prokrastinasi mahasiswa frendi. *Jurnal edukasi*, 2(march), 11–40.
- Ferrari, j. R., johnson, j. L., & mccown, w. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. Springer science & business media.
- Ghozali, i. (2018). *Aplikasi analisis multivariate spss 25*. Universitas diponegoro.
- Ghufron, m. N., & suminta, r. R. (2010). *Teori-teori psikologi*.
- Hair, j. F., black, w. C., babin, b. J., & anderson, r. E. (2013). *Multivariate data analysis* (pearson ed).

- Ilyas, m., & suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu. *Jurnal an- nida'*, 41(1), 71–82.
- Kasyadi, s., & barat, t. (2019). *Pengaruh model pembelajaran dan prokrastinasi akademik terhadap penguasaan konsep ilmu pengetahuan alam (eksperimen pada smp negeri di jakarta timur) pembelajaran ilmu pengetahuan alam adalah proses interaksi antara guru dan siswa dalam mempelajari peri*. 2(3), 275–281.
- Kristy, d. Z. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa kelas xi sma. *Indonesian journal of guidance and counseling: theory and application*, 8(1), 49–54.
<https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Labiro, c. S., & kusumiati, r. Y. E. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Bulletin of counseling and psychotherapy*, 4(3), 590–598.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Lubis, i. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal diversita*, 4(2), 90.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Mackenzie, a., & nickerson, p. (2009). *The time trap: the classic book on time management*. Amacom.
- Maharani, i., budiman, a., psikologi, p., & psikologi, f. (2020). Hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam masa pandemi. *Prosiding psikologi*, 6(2), 693–699.
<http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/24257>
- Mallaherang, r. (2022). *Penerapan teknik manajemen waktu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma negeri 1 bua ponrang kabupaten luwu*.
- Mawardi, k. (2019). Tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa aktivis. *Insania : jurnal pemikiran alternatif kependidikan*, 24(1), 120–130. <https://doi.org/10.24090/insania.v24i1.2801>
- Mccloskey, j., & scielzo, s. A. (2015). Finally!: the development and validation of

the of the academic procrastination scale. *Manuscript submitted for publication.*

- Muhid, a. (2019). Analisis statistik edisi 2. In *journal of chemical information and modeling* (vol. 53, issue 9).
- Munawaroh, m., alhadi, s., & saputra, w. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 yogyakarta. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 2(1), 26–31.
<https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- 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), 203.
- Ompusunggu, m. M. (2022). Pengaruh manajemen waktu dan kecenderungan kecemasan terhadap prokrastinasi skripsi pada mahasiswa. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 10(2), 241.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Pertiwi, g. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal ilmiah psikologi*, 8(4), 738–749.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Pramesta, d. K., & dewi, d. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di sma x. *Jurnal penelitian psikologi*, 8(7), 23–33.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594>
- Purwati, m., & rahmandani, a. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota universitas diponegoro semarang. *Jurnal empati*, 7(21), 28–39.
- Putri, n. S., syahril, y. F., & habibaturrahmah. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa smk negeri 9 padang nur. *Jurnal penelitian dan pengkajian ilmiah sosial budaya*, 01(01), 124–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.47233/jppisb.v1i2.601>

- Rahmah, r. A. (2018). Pengaruh strategi coping dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 6(2), 221–227. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4561>
- Reswita, r. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa pg-paud fkip unilak. *Jurnal pendidikan anak usia dini*, 2(2), 25–32.
- Sagita, n. N., & mahmud, a. (2019). Peran self regulated learning dalam hubungan motivasi belajar, prokrastinasi dan kecurangan akademik. *Economic education analysis journal*, 8(2), 516–532. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v8i2.31482>
- Sandra, i. S., & djalali, m. A. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Jurnal psikologi indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>
- Saputro, n. F. E., & agung, r. (2022). Efektivitas bimbingan manajemen waktu dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik santri pondok pesantren inayatullah yogyakarta the effectiveness of time management guidance in an effort to reduce the behavior of academic procrastination of santri pondok pesantren inayatullah yogyakarta. *Acta islamica counsenesia: counselling research and application*, 2(2), 111–120.
- Sarafino, e. P., & smith, t. W. (2014). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (8th ed.). John wiley & sons.
- Solomon, I. J., & rothblum, e. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, p. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif* (sutopo (ed.); 3rd ed.). Alfabeta.
- Suhadianto, & pratitis, n. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal rap (riset*

- aktual psikologi universitas negeri padang*), 10(2), 204–223.
<https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Sujarweni, w. (2014). *Metodologi penelitian: lengkap, praktis, dan mudah dipahami*.
- Sukowati, a., & dwityanto, a. (2022). *Hubungan antara self efficacy dan dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi*.
- Sun, j., dunne, m. P., & hou, x. (2011). Journal of psychoeducational assessment. *Journal of psychoeducational assessment*, 29(6), 534–546.
<https://doi.org/10.1002/9781118660584.e31303>
- Suryabrata, s. (2005). *Metodologi penelitian*. Rajagrafindo persada.
- Sutrisno, a., rini, a. P., & pratitis, n. T. (2018). Prokrastinasi anggota polrestabes surabaya ditinjau dari jenis kelamin dan locus of control. *Fenomena*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.30996/fn.v27i1.1498>
- Svartdal, f., s  le, r. G., dahl, t. I., nemtcan, e., & gamst-klaussen, t. (2021). Study habits and procrastination: the role of academic self-efficacy. *Scandinavian journal of educational research*.
<https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1959393>
- Wolters, c. A. (2003). Understanding procrastination form a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), 179.
- Yolanda, r. (2018). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa kelas x di smkn 2 payakumbuh. *Bitkom research*, 63(2), 1–3.
http://forschungsunion.de/pdf/industrie_4_0_umsetzungsempfehlungen.pdf
https://www.dfki.de/fileadmin/user_upload/import/9744_171012-ki-gipfelpapier-online.pdf
<https://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/presse/anhaenge-an-pis/2018/180607-bitkom>
- Zacks, s., & hen, m. (2018). Academic interventions for academic procrastination: a review of the literature. *Journal of prevention and intervention in the community*, 46(2), 117–130.
<https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>