

**HUBUNGAN ANTARA PROKRASINASI AKADEMIK DENGAN  
STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII MAN 1 LAMONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Menyusun Skripsi dalam Program Studi S-1 Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh :  
Ridwanul Murtadho  
11020121106

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

**2025**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XII MAN 1 Lamongan” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana 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 yang secara tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 15 Juni 2025



Ridwanul Murtadho

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN  
STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII MAN 1 LAMONGAN**

Oleh :

Ridwanul Murtadho

11020121106

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi.

Surabaya, 16 Juni 2025

Dosen Pembimbing,



Drs. Hamim Rosyidi, M.Si

NIP.196208241987031002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA PROKRASINASI AKADEMIK DENGAN  
STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII MAN 1 LAMONGAN**

Yang disusun oleh  
Ridwanul Muradho  
11020121106

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
pada tanggal 24 Juni 2025



Susunan Tim Penguji  
Penguji I

Drs. Hamim Rosyidi, M. Si  
NIP. 196208241987031002

Penguji II

Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog  
NIP. 197609222009122001

Penguji III

Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi Psikolog  
NIP. 197406122007102006

Penguji IV

Nova Lufiana, M. Keb  
NIP. 198111022014032001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ridwanul Murtadho  
NIM : 11020121106  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi  
E-mail address : [ridwanul220822@gmail.com](mailto:ridwanul220822@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 :

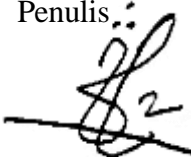
Hubungan Antara Prokastinasi Akademik Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII MAN 1 Lamongan.

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, 24 Desember 2025

Penulis  


(Ridwanul Murtadho)

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada siswa kelas XII MAN 1 Lamongan. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang seharusnya dilakukan, seringkali disertai perasaan cemas dan bersalah. Sementara itu, stres akademik merujuk pada tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, ujian, dan harapan orang tua. Fenomena ini menjadi semakin relevan di era modern, di mana siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII MAN 1 Lamongan tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 325 siswa, berasal dari jurusan IPA, IPS, Agama, dan Bahasa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama: Tuckman's Procrastination Scale (TPS) untuk mengukur prokrastinasi akademik dan Academic Stress Inventory (ASI) yang dikembangkan oleh Lin dan Chen (2009) untuk mengukur stres akademik. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank, mengingat data yang bersifat ordinal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada siswa kelas XII MAN 1 Lamongan.

**Kata kunci:** stres akademik, prokrastinasi akademik

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between academic procrastination and academic stress among 12th-grade students at MAN 1 Lamongan. Academic procrastination is defined as the tendency of students to delay the completion of academic tasks that should be done, often accompanied by feelings of anxiety and guilt. Academic stress, on the other hand, refers to the psychological pressure experienced by students due to high academic demands, such as heavy workloads, examinations, and parental expectations. These phenomena are increasingly relevant in the modern era, where students face various demands that can affect their mental health and academic performance. The research employed a quantitative correlational method. The study population consisted of all 325 12th-grade students at MAN 1 Lamongan for the 2024/2025 academic year, encompassing students from Science, Social Sciences, Religious Studies, and Language majors. Data collection was conducted using two main instruments: Tuckman's Procrastination Scale (TPS) to measure academic procrastination and Academic Stress Inventory (ASI) developed by Lin and Chen (2009) to measure academic stress. The collected data were analyzed using the Spearman Rank correlation test, considering the ordinal nature of the data. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between academic procrastination and academic stress in grade XII students of MAN 1 Lamongan.

**Keyword:** *academic stress, academic procrastination*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Keaslian Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	11
A. Stress Akademik .....	11
1. Pengertian Stres Akademik.....	11
2. Dimensi Stres Akademik .....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	18
4. Ciri-ciri Stres Akademik.....	19
5. Alat Ukur Stres Akademik.....	20
B. Prokrastinasi Akademik .....	22
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	22
2. Dimensi Prokrastinasi Akademik .....	25
3. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik.....	26
4. Alat Ukur Prokrastinasi Akademik.....	27
C. Kerangka Teoritis.....	29
D. Hipotesis .....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Identifikasi Variabel.....	31
B. Definisi Konseptual Dan Operasional Variable Penelitian.....	31

C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	33
D.	Instrumen Penelitian .....	34
E.	Validitas dan Reabilitas .....	38
F.	Analisis Data .....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		44
A.	Hasil Penelitian .....	44
1.	Deskripsi Data Demografis Subjek .....	44
2.	Kategorisasi Variabel .....	45
3.	Data Tabulasi Silang .....	47
B.	Pengujian Hipotesis .....	53
C.	Pembahasan .....	54
BAB V PENUTUP .....		58
A.	Kesimpulan .....	58
B.	Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....		60
LAMPIRAN .....		64



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Pengukuran Skala .....	35
Tabel 3. 2 Blue print Tuckman Procrastination Scale (TPS).....	36
Tabel 3. 3 Blue print Academic Stress Inventory (ASI) .....	37
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Academic Stress Inventory (ASI) .....	38
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Tuckman's Procrastination Scale (TPS) .....	40
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reabilitas Academic Stress Inventory (ASI).....	41
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reabilitas Tuckman's Procrastination Scale (TPS).....	42
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden .....	44
Tabel 4. 2 Pedoman Hasil Pengukuran .....	45
Tabel 4. 3 Hasil Kategorisasi Variabel .....	46
Tabel 4. 4 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Stres Akademik .....	47
Tabel 4. 5 Hasil Tabulasi Silang Usia dengan Stres Akademik.....	48
Tabel 4. 6 Hasil Tabulasi Silang Jurusan dengan Stres Akademik.....	49
Tabel 4. 7 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Prokrastinasi Akademik	50
Tabel 4. 8 Hasil Tabulasi Silang Usia dengan Prokrastinasi Akademik.....	51
Tabel 4. 9 Hasil Tabulasi Silang Jurusan dengan Prokrastinasi Akademik.....	52
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi.....	53



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

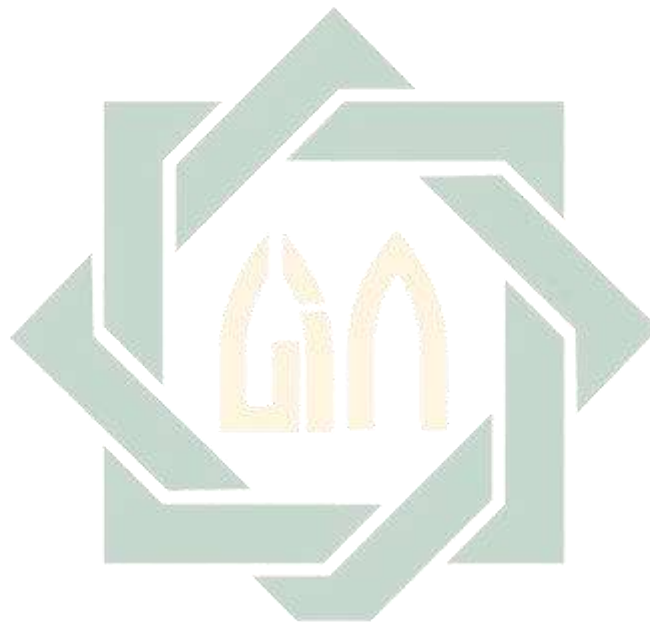
Gambar 1 Kerangka Teori.....	30
------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	65
Lampiran 2. Hasil Kuesioner .....	70
Lampiran 3. Hasil Validitas dan Reabilitas Skala.....	84
Lampiran 4. Tabel Kategorisasi .....	92
Lampiran 5. Hasil Tabulasi Silang.....	93
Lampiran 6. Uji Korelasi Spearman.....	95



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. M. (2021). *Pengaruh adversity quotient terhadap kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Afdhalia, D. B. (2021). *Penyesuaian Akademik Ditinjau Dari Kesesuaian Minat Memilih Jurusan Dan Dukungan Sosial Orang Tua* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Aflah, U. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kecenderungan Perilaku Melukai Diri Sendiri (Self-Harm) Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*.
- Akerina, J., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Journal of Psychology Humanlight*, 3(1), 1-14.
- Al-Marwaziyyah, K., & Chori, D. I. M. (2021). Burnout akademik selama pandemi Covid-19. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), 37–42.
- Amin, M., Fadli, R., & Wahyuni, S. (2024). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Penerbit Cakrawala Akademika.
- Anggraini, P. (2023). *Tinjauan Yuridis Perlindungan Hukum Terhadap Anak Korban Bullying Di Indonesia* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Aprianti, K. D. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Pendidikan Tata Niaga Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- AR, NH, & Latif, S. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi PGSD di Masa Pandemi Covid-19. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Aplikasi*, 3 (2), 55-61.
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981-1991.
- Aydin, S., & Yilmaz, G. (2023). The relationship between academic procrastination and academic stress: A study on university students. *Journal of Educational Research*, 16(1), 45-58.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37-48.
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo

- Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135-144.
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi dharma acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64-78.
- Dluha, M. S. (2016). *Pengaruh perfeksionisme, achievement goal orientation dan jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2016).
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis faktor penyebab stres akademik dengan teknik restrukturisasi kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070-5084.
- Effendy, N., Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: GENERASI STRAWBERRY DI ERA DIGITAL*. Cipta Media Nusantara.
- Fakhira, A. R. (2024). *Strategi Koping pada Individu Dewasa Awal dengan Clinical High-Risk for Psychosis (CHR-P)* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Firmansyah, I., & Sinambela, R. T. (2020). Pengaruh Sistem Pengendalian Internal Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Pada Badan Pengelolaan Keuangan Dan Aset Daerah Provinsi Jawa Barat. *Land Journal*, 1(1), 1-15.
- Fuadi, JI (2024). *Pengaruh manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Disertasi Doktor, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis (7th ed.)*. Pearson Education.
- Indonesia, S. (2022). Badan Pusat Statistik (BPS), the Central Bureau of Statistics. *Jakarta, Indonesia*.
- Indrawati, R. (2018). *Efektivitas Mendengarkan Musik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 3 Gowa dan SMA 1 Lappariaja sebelum Menghadapi Ujian* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1981). *Handbook in Research and Evaluation*. EdITS Publishers.
- Jalal, NM (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa: Studi Literatur. *BISMA: Jurnal Bisnis dan Manajemen*, 2 (1), 45-52.
- Jauhari, R. (2023). *Tingkat stress akademik siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Lin, Y., & Chen, Y. (2009). Academic stress inventory: Development and validation. *Journal of Educational Psychology*, 101(3), 456-467.
- Maharanissa, M. A. (2022). *Prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan biologi UIN Raden Intan Lampung ditinjau dari konsep diri dalam menyelesaikan skripsi* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). *Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik*
- Masduq, M. S. (2021). *Hubungan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nisa, SS, Zuhro/Fitriana, AQ, & Adibah, DF (2025). Ketidaknyamanan Akademik: Perjuangan Mahasiswa antara Tuntutan Pendidikan dan Tuntutan Sosial. Kependidikan: *Jurnal Riset Indonesia* , 1 (5), 527-535.
- Nurmaidah, S. (2023). Hubungan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di fakultas dakwah universitas islam negeri kiai haji Achmad siddiq jember. *Skripsi UIN KHAS jember*, 72-78.
- Pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60-75.
- Pananto, RC, Paju, MDAH, & Damayanti, S. (2025). PENGARUH BEBAN KULIAH TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA ANGGOTA ... *Jurnal Ilmu Komputer Revolutioner*,
- Payne, M., Kaur, S., Wang, Q., Hennessy, D., Luo, L., Octavia, S., ... & Lan, R. (2020). Multilevel genome typing: genomics-guided scalable resolution typing of microbial pathogens. *Eurosurveillance*, 25(20), 1900519.
- Qomari, M.N. (2015) *Hubungan antara adversity quotient dengan prokrastinasi akademik peserta didik SMP Insan Cendekia Mandiri Boarding School Sidoarjo* (Disertasi Doktor Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Ramalia, A. (2022). *Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua, Prokrastinasi akademik dan Adversity Quotient terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jambi* (Doctoral dissertation, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan).
- Rilando, D. (2019). *5 Langkah Jitu Kendalikan Stress*. Observer of Life.
- Risty, F. C., & Fahmawati, Z. N. (2024). Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 13-13.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38-52.
- Sahin, A. (2025). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: A Systematic Literature Review (Slr). *Journal Of Psychology And Education Counseling (Jpec)*, 1(1).
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2023). *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Sidqi, M. H., Nurdiansah, I. D., & Darmawan, D. (2025). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Kejenuhan Akademik, Kecanduan Media Sosial, dan Stres Akademik. *FONDATIA*, 9(2), 437-460.

- Simanungkalit, A. G., & Sompie, A. S. (2025). Hubungan Antara Harga Diri dan Kecemasan Siswa Sekolah Menengah Atas. *SUMIKOLAH: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 28-37.
- Siregar, H. W. O. (2024). *Pengaruh Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Fear of Failure sebagai Mediasi pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi*.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145
- Siti, A. (2024). *Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Ketapang Lampung Selatan (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung)*.
- Soraya, F. (2020). *Pengaruh penyesuaian diri, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Syahril, A. (2020). *Hubungan Antara Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ujungbatu Rokan Hulu (Disertasi Doktor, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU)*.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. *Guepedia*.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2),
- Widiyanto, O. S. P. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung)*.
- Widyastuti, A. (2021). *Optimalisasi pembelajaran jarak jauh (PJJ), daring luring, BDR*. Elex Media Komputindo.
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(2), 115-126.
- Yapanto, L. M., Pi, S., Muzfirah, S., Aras, N. R. M., & Sibua, N. (2023). *Analisis data statistik metode dan teknik: statistical data analysis methods and techniques*: buku referensi.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.