

**PENGARUH SELF-ESTEEM TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA DI SMA N 1 MUARO JAMBI**

Zidan Alhamdika¹, Ninil Elfira², Freddi Sarman³

¹BK FKIP Universitas Jambi

zdn0102@gmail.com , ninilefira@unja.ac.id, freddisarman@unja.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon of academic procrastination behavior in students which is characterized by the habit of postponing assignments until the deadline is near. This study aims to determine the level of students' self-esteem, the level of students' academic procrastination, and the influence of self-esteem on academic procrastination behavior in students of SMA Negeri 1 Muaro Jambi. This study uses a quantitative approach with an ex post facto research type. The study population was 708 students of grades X and XI, with a sample of 256. Data collection was carried out through questionnaires, then analyzed using simple linear regression analysis with the help of SPSS. The results showed that the level of students' self-esteem was in the good category, while the level of academic procrastination was in the moderate category. The results of the regression test showed a significance value of $0.000 < 0.05$ with a regression coefficient of -0.554 and a t-value of -13.787, so that self-esteem had a negative and significant effect on academic procrastination. The coefficient of determination (R^2) value of 0.428 indicates that self-esteem contributes 42,8% to academic procrastination. Therefore, it can be concluded that the higher a student's self-esteem, the lower their academic procrastination behavior.

Keywords: Self-Esteem, Academic Procrastination, Students

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perilaku prokrastinasi akademik pada siswa yang ditandai dengan kebiasaan menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat self-esteem siswa, tingkat prokrastinasi akademik siswa, serta pengaruh self-esteem terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian ex post facto. Populasi penelitian berjumlah 708 siswa kelas X dan XI, dengan sampel sebanyak 256. Pengumpulan data dilakukan melalui angket, kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat self-esteem siswa berada pada kategori baik, sedangkan tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang. Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan koefisien regresi sebesar -0,554 dan nilai t hitung -13.787 sehingga Self-Esteem berpengaruh negatif dan

signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,428 menunjukkan bahwa Self-Esteem memberikan kontribusi sebesar 42,8% terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi Self-Esteem siswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Self-Esteem, Prokrastinasi Akademik, Siswa

A. Pendahuluan

Menurut Razali & Fuadi (Elfira, N., at al, 2024) Remaja pada jenjang SMA sampai perguruan tinggi seharusnya fokus pada pendidikan dan pencapaian akademis. Namun, sebagian dari mereka justru terjebak dalam lingkungan sosial yang mendorong mereka untuk lebih mementingkan pemenuhan kebutuhan hidup. Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa adalah kemampuan dalam mengelola tugas dan tanggung jawab akademik secara efektif. Namun dalam praktiknya, tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Fenomena ini sering dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik hingga mendekati batas waktu yang telah ditentukan. Perilaku tersebut dapat berdampak pada rendahnya

hasil belajar, meningkatnya stres akademik, serta menurunnya kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran.

Prokrastinasi pertama kali disebutkan pada kalangan ilmuwan oleh Brown & Holzam pada tahun 1967. Prokrastinasi akademik menurut Tuckman (1991) menjelaskan tentang perilaku menghindari, menunda, atau meninggalkan tugas yang harus dikerjakan. Dalam penelitian Burhan (2019) terdapat dampak yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Dampak negatifnya yaitu terdapat rasa penyesalan karena mengerjakan di waktu mepet, tidak sesuai dengan yang seharusnya dikerjakan karena waktu yang singkat dalam menyelesaikan tugas, revisi dan lain-lain.

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada siswa sekolah

menengah. Banyak siswa yang menunda mengerjakan tugas, lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan, atau baru mulai mengerjakan tugas ketika batas waktu sudah sangat dekat. Kebiasaan ini dapat menghambat pencapaian prestasi akademik dan perkembangan potensi diri siswa. Babu, et al (2019: 147) menyebutkan banyak peneliti yang mengemukakan bahwa prokrastinasi akan meningkatkan kecemasan siswa dan menurunkan self-esteem mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Khotimah dkk (2016: 61) menyebutkan secara umum perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah faktor yang memengaruhi individu yang didapat dari luar, seperti contohnya faktor cara orang tua dalam melakukan pengasuhan terhadap anaknya, seorang pendidik dalam melakukan pengajaran terhadap peserta didik, dan lingkungan sekitar seorang individu. Faktor internal adalah faktor yang memengaruhi individu dari dalam dirinya, seperti

contohnya struktur kepribadian seseorang.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik adalah Self-Esteem atau harga diri. Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga, mampu, dan percaya pada kemampuannya. Individu yang memiliki self-esteem tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri, mampu menghadapi tantangan, serta memiliki motivasi yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, individu dengan self-esteem rendah cenderung merasa kurang percaya diri, ragu terhadap kemampuan diri, serta mudah menghindari tugas yang dianggap sulit.

Individu yang memiliki rasa percaya diri akan memiliki penghargaan yang tinggi, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berfikir positif serta dapat menerimanya dan bangkit lagi. Rasa percaya diri juga dapat menjadi stimulus untuk mendorong individu untuk mampu bertindak secara tepat. sebaliknya individu yang memiliki

kepercayaan diri rendah akan selalu menganggap bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga serta merasa kesulitan dalam menjalani tugas perkembangannya (Andriyani, P., Sutja, A., & Sarman, F. 2023).

Dalam konteks pendidikan, self-esteem memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku belajar siswa. Siswa yang memiliki self-esteem yang baik biasanya lebih percaya pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas sekolah dan tidak mudah menunda pekerjaan akademik. Sebaliknya, siswa yang memiliki self-esteem rendah seringkali merasa takut gagal, kurang yakin terhadap kemampuannya, dan akhirnya memilih menunda pengerjaan tugas. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Ghufron & Risnawita (2016: 52) mengatakan self-esteem adalah penilaian seseorang terhadap dirinya yang didasari atas hubungannya dengan seseorang lain. Self-esteem merupakan hasil dari penilaian individu terhadap dirinya dan bagaimana orang lain memperlakukannya, serta

menunjukkan kepercayaan diri individu agar dapat berhasil dan berguna.

Penelitian Putri, M. N. F., Dachmiati, S., & Lutfi, L. (2021) menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan *Self Esteem* dapat berdampak positif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang dibekali dengan program peningkatan harga diri cenderung menunjukkan penurunan tingkat prokrastinasi, serta peningkatan dalam motivasi belajar dan prestasi akademik. Ini membuktikan bahwa *Self Esteem* bukan hanya berperan sebagai faktor pendukung, tetapi juga sebagai prediktor penting dalam perilaku belajar siswa. Penelitian Amal, I., Yulianda, A., Azzahra, S. R., & Ambarwati, A. T. (2024) menunjukkan Harga diri tinggi bagi mahasiswa membuat cara berpikir lebih kreatif dan bersemangat sehingga dapat berpengaruh pada perilaku positif karena ada perasaan diterima dan dihargai, sebaliknya bila mahasiswa memiliki harga diri rendah prestasi belajar kurang memuaskan. Sedangkan, Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan

aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh self-esteem terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan yang dapat meningkatkan self-esteem siswa serta meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-esteem terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi yang berjumlah 708 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki

kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian. Berdasarkan teknik tersebut diperoleh sampel sebanyak 256 siswa yang dijadikan sebagai responden penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan angket kepada siswa yang menjadi sampel penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis regresi linier sederhana dan analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

Angket penelitian untuk variabel X (*Self Esteem*) telah diisi oleh 256 responden dengan 36 pernyataan. Untuk melihat gambaran *Self Esteem*, tertera pada tabel berikut:

No	Indikator X	Skor						
		Ideal	Max	Min	Sigma	Mean	%	Ket
1	Perasaan aman	30	30	12	5838	22,8	76	Baik
2	Perasaan menghormati	50	50	18	10235	39,9	79,9	Baik
3	Perasaan diterima	15	15	6	3123	12,1	81,2	Baik
4	Perasaan mampu	40	40	16	8276	32,4	80	Baik
5	Perasaan berharga	45	45	13	9098	35,4	78,7	Baik
	Jumlah Keseluruhan (36)	180	180	65	36.570	142,6	79,16	Baik

Gambar 1. Gambaran *self esteem*

Berdasarkan tabulasi data instrumen variabel X yaitu *Self Esteem* yang diberikan kepada 256 orang siswa, diperoleh nilai maksimal yakni sebesar 50 sedangkan nilai minimal sebesar 6. Pada indikator perasaan aman dengan persentase 76% dikategori baik, pada indikator perasaan menghormati memperoleh persentase 79,9% dikategori baik, pada indikator perasaan diterima memperoleh persentase 81,2% dikategori baik, pada indikator perasaan mampu memperoleh persentase 80,% dikategori baik, dan pada indikator perasaan berharga memperoleh persentase 78,7% dikategori baik.

Angket penelitian untuk variabel Y (*Prokrastinasi Akademik*) telah diisi oleh 256 responden dengan 29 pernyataan. Untuk melihat gambaran *Prokrastinasi akademik*, tertera pada tabel berikut:

No	Indikator Y	Skor						
		Ideal	Max	Min	Sigma	Mean	%	Ket
1	Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas	35	35	7	4398	17,1	49	Sedang
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	50	50	10	6249	24,4	48	Sedang
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	25	25	5	3338	13	52,1	Sedang
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	35	35	7	4867	19	54,3	Sedang
	Jumlah keseluruhan (29)	145	145	29	19.376	78,4	54,07	Sedang

Gambar 2. Gambaran *prokrastinasi akademik*

Berdasarkan tabulasi data instrumen variabel Y yaitu perilaku *prokrastinasi* yang diberikan kepada 256 orang siswa, diperoleh nilai maksimal yakni sebesar 50 sedangkan nilai minimal sebesar 5. Pada indikator penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas dengan persentase 49% dikategori sedang, pada indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas memperoleh persentase 48% dikategori sedang, pada indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual memperoleh persentase 52,1% dikategori sedang, dan pada indikator melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan memperoleh persentase 54,3% dikategori sedang.

Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

regresi linier sederhana. Analisis ini digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas *Self esteem* (X) terhadap Perilaku Prokrastinasi (Y).

Table 1. analisis statistik

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	152.783	5.799		.000
	SELF ESTEEM	-.554	.040	-.654	.000

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK

Sumber: Olah Data SPSS, 2026

Dari hasil analisis dengan program SPSS tersebut, maka dapat diketahui persamaan regresi yang terbentuk. Adapun persamaan regresi linier yang terbentuk adalah : $Y = 152.783 - 0,554X$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta (a) sebesar 152.783. Koefisien regresi variabel X (b) sebesar -0,553 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada variabel X akan menyebabkan penurunan variabel Y sebesar 0,553 satuan. Tanda negatif (-) pada koefisien regresi menunjukkan adanya hubungan yang bersifat negatif (berlawanan arah) antara

variabel X dan variabel Y. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa semakin tinggi nilai variabel X, maka nilai variabel Y cenderung mengalami penurunan. Sebaliknya, apabila variabel X mengalami penurunan, maka variabel Y cenderung meningkat. Namun demikian, untuk memastikan apakah pengaruh tersebut signifikan atau tidak, perlu dilihat nilai signifikansi (Sig.) pada tabel *Coefficients*. Jika nilai Sig. < 0,05 maka variabel X berpengaruh signifikan terhadap variabel Y. Sebaliknya, jika nilai Sig. > 0,05 maka pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik.

Table 2. uji t

Variabel	B	t hitung	Sig.	Keterangan
<i>Self esteem</i>	-0,554	13.783	0,000	Berpengaruh signifikan

Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa *Self esteem* berpengaruh signifikan terhadap Perilaku Prokrastinasi. Nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,554 menunjukkan arah hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi *Self Esteem*, maka semakin rendah Perilaku Prokrastinasi. Sebaliknya,

jika *Self Esteem* menurun, maka Perilaku Prokrastinasi akan meningkat.

Kemudian untuk mengetahui berapa persen pengaruh *Self Esteem* (X) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) dapat dilihat dari hasil uji koefisien determinasi sebagai berikut:

Table 3. koofisien determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.654 ^a	.428	.426	12.77740

a. Predictors: (Constant), SELF ESTEEM

b. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai R Square menjelaskan besarnya besarnya persentase pengaruh antara *Self Esteem* (X) terhadap Perilaku Prokrastinasi (Y) yaitu sebesar 0,428 yang berarti bahwa pengaruh *Self Esteem* (X) terhadap Perilaku Prokrastinasi (Y) yaitu sebesar 42,8%, sementara sisanya sebesar 57,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Berdasarkan tabel hasil analisis indikator variabel X, diketahui bahwa seluruh indikator berada pada

kategori baik. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kondisi variabel X berada dalam kategori baik, yang berarti responden telah memiliki tingkat perasaan aman, dihormati, diterima, mampu, dan berharga yang relatif tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kepercayaan diri, penerimaan diri, serta keyakinan terhadap kemampuan pribadi yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa *Self-Esteem* sangat berperan penting dalam kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran dapat terlaksana dengan lebih baik apabila siswa memiliki harga diri yang tinggi. Siswa dengan harga diri yang tinggi akan lebih cepat memahami materi karena memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan kemampuan yang dimiliki, sehingga tentunya akan lebih berusaha dalam kegiatan pembelajaran (Zahroh, D. A., & Dewi, D. K. 2022).

Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki penerimaan diri, rasa percaya diri, serta keyakinan terhadap kemampuan yang cukup baik, namun belum sepenuhnya berada pada tingkat yang

optimal, siswa dengan *Self Esteem* yang rendah cenderung merasa kurang mampu, takut gagal, dan lebih mudah mengalami kecemasan akademik yang pada akhirnya dapat memicu perilaku prokrastinasi atau penundaan tugas. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya self-esteem dapat berkaitan dengan proses belajar siswa (Wahyuni & Ahmad, 2023). *Self Esteem* yang baik berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku siswa dalam proses pembelajaran. Siswa dengan tingkat *Self Esteem* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam mengerjakan tugas, berani menghadapi tantangan, serta tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa berada pada kategori baik, tetapi masih terdapat sebagian siswa yang memiliki *Self Esteem* rendah. Kondisi ini perlu menjadi perhatian pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, karena *Self Esteem* yang rendah dapat berdampak pada motivasi belajar, kepercayaan diri, serta pencapaian akademik siswa. Upaya peningkatan *Self Esteem* dapat dilakukan melalui

pemberian dukungan sosial, penguatan positif, pembinaan karakter, serta menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan apresiatif terhadap kemampuan siswa, maka dengan demikian gambaran tingkat *Self Esteem* siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi menunjukkan bahwa secara umum kondisi psikologis siswa cukup baik, namun tetap memerlukan penguatan agar mampu mendukung proses belajar secara optimal dan meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa variabel Y berada dalam kategori sedang, yang berarti tingkat prokrastinasi responden tergolong cukup dan masih dalam batas yang wajar, meskipun beberapa kecenderungan penundaan tugas masih terlihat.

Self Esteem berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi *Self Esteem* (harga diri) siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Sebaliknya, siswa dengan *Self Esteem* yang rendah cenderung lebih sering menunda penyelesaian tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *Self Esteem* memiliki pengaruh yang signifikan, masih terdapat faktor-faktor lain seperti regulasi diri, self control, motivasi belajar, lingkungan sosial, maupun faktor eksternal lainnya yang turut memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa faktor psikologis internal memiliki peran penting dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Dewany dkk. (2023) menunjukkan bahwa self control berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK di Kota Padang.

E. Kesimpulan

Self-esteem berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-esteem yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan siswa melakukan

prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Selain itu, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat self-esteem siswa berada pada kategori baik, sedangkan tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa self-esteem memiliki kontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa, sehingga peningkatan self-esteem dapat menjadi salah satu upaya untuk mengurangi perilaku menunda tugas akademik pada siswa. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi sumber wawasan dan kekurangan dalam penelitian ini bisa dikembangkan untuk penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, I., Yulianda, A., Azzahra, S. R., & Ambarwati, A. T. (2024). Pengaruh Self-Esteem Sebagai Determinan Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Journal of Communication and Social Sciences*, 2(2), 72-80.
- Andriyani, P., Sutja, A., & Sarman, F. (2023). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya terhadap

- Kepercayaan Diri Siswa di Mts N 2 Kota Jambi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 10258-10268.
- Babu, et al (2019: 147) me nyebutkan banyak peneliti yang mengemukakan bahwa prokrastinasi akan meningkatkan 108 Jurnal "Tata Arta" UNS, Vol. 7 No.2 kecemasan siswa dan menurunkan self-esteem mereka.
- Burhan, M. N. I., dan Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Social Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Social Landscape Journal*. 123 – 4567.
- Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh self control terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5283-5288.
- Elfira, N., Azzahra, M., Praseptia, C., Abbas, O. S., Alya, A., & Toding, I. M. (2024). Hedonisme Berdasarkan Perspektif Agama Islam. *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, 4(2), 457-470.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S, Rini. (2016). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Khotimah, Rahmawati Husnul. Radjah, Carolina L. Handarini, Dany M. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Negeri Di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* Vol. 1, No. 2, Hlm. 60-67
- NR, R. W., & Ahmad, A. (2024). The Relationship Between Self Esteem and Academic Procrastination in High School Students. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 4(5), 144-152.
- Putri, M. N. F., Dachmiati, S., & Lutfi, L. (2021). Self-esteem dan prokrastinasi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 9-16.
- Putrisari, Friska. Hambali, Im. Handarini, Dany M. (2017). Hubungan Self-Efficacy, SelfEsteem dan Perilaku Prokrastinasi Siswa Madrasah Aliyah Negeri di Malang Raya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Volume 1 Number 1 Pp. 60-68
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being: How Does Procrastinating Regulate Emotions?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(3), 265–283.
- Sutja, et al. (2017). Penulisan Skripsi untuk Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Writing Revolution.

- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Zahroh, D. A., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan antara self-esteem dengan prestasi belajar siswa di SMA X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 140-162.