



Analysis Of Academic Procrastination And Self-Control In Students Who Switch Academic Work To Other Activities

Tari Patunnisa^{1*}

¹Universitas Negeri Medan, Indonesia

Corresponding e-mail : tpatunnisa@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

Academic procrastination;
College students;
Self-control

Article History

Received: AGU 12, 2025
Revised : DEC 15, 2025
Accepted : JAN 16, 2026

ABSTRACT

Academic procrastination is a prevalent issue among university students and may undermine learning effectiveness, psychological well-being, and academic performance. This study aimed to examine the relationship between self-control and academic procrastination among college students. A quantitative survey design was employed, involving 33 students as the sample. Data were collected using an Academic Procrastination Scale and a Self-Control Scale administered via questionnaire, and were analyzed using correlation and simple linear regression. The results indicated a very weak association between self-control and academic procrastination ($R = 0.081$; $R^2 = 0.007$). The regression model was not statistically significant ($p = 0.654$), and the partial test also showed no significant effect ($t = -0.453 < t\text{-table} = 2.039$). These findings suggest that self-control was not a significant predictor of academic procrastination in the sampled students, implying that other psychological, environmental, or situational factors may play a more dominant role in shaping procrastination behavior. In conclusion, interventions to reduce academic procrastination should not rely solely on strengthening self-control, but should also consider broader determinants that influence students' task engagement and learning regulation.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



To cite this article : Author. (2026). Title. Journal of Education Culture and Innovation, 1(2), 40-47.

INTRODUCTION

Mahasiswa adalah individu yang berada pada fase perkembangan akademik dan kognitif yang menuntut tingkat kemandirian tinggi dalam mengelola proses belajar. Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan mampu mengatur waktu secara efektif, menetapkan prioritas yang tepat, serta menyelesaikan berbagai tuntutan perkuliahan tanpa pengawasan langsung sebagaimana pada jenjang pendidikan sebelumnya. Peran mahasiswa tidak hanya terbatas pada aktivitas akademik di ruang kelas, tetapi juga mencakup keterlibatan dalam organisasi, kegiatan sosial, dan pengembangan diri. Kondisi ini menempatkan mahasiswa pada situasi yang kompleks dan penuh tuntutan, sehingga kemampuan regulasi diri menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan akademik.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu mempertahankan perilaku belajar yang efektif. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan menjaga konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik. Salah satu masalah yang paling sering muncul adalah kecenderungan menunda penyelesaian tugas, baik tugas individu maupun kelompok. Penundaan ini kerap disertai pengalihan aktivitas ke kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan atau memberikan kenyamanan sesaat, seperti bermain gawai, menonton hiburan digital, membersihkan kamar, atau melakukan aktivitas non-akademik lainnya. Perilaku menunda ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum pada mahasiswa dan sering dianggap sebagai masalah sepele. Padahal, bila ditelaah lebih dalam, perilaku ini dapat berdampak serius terhadap performa akademik, kesehatan mental, dan kualitas proses belajar. Prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan keterlambatan menyelesaikan tugas, tetapi juga merefleksikan ketidakmampuan individu dalam mengelola diri, mempertahankan fokus, serta mengendalikan dorongan untuk memilih aktivitas alternatif yang kurang relevan dengan tujuan akademik. Fenomena prokrastinasi akademik penting menjadi perhatian karena berdampak langsung pada efektivitas belajar dan pencapaian akademik mahasiswa. Masalah ini muncul dari ketidakmampuan mengatur waktu dan memprioritaskan tugas secara konsisten, sehingga memunculkan perilaku menunda yang berulang. Untuk mengatasi kondisi tersebut, pendekatan yang relevan adalah berfokus pada penguatan kemampuan kontrol diri (self-control). Melalui peningkatan keterampilan regulasi diri, mahasiswa diharapkan mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas kurang produktif, tetap fokus pada tugas akademik, serta mengelola waktu dan energi secara optimal. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan solusi praktis bagi mahasiswa, tetapi juga memberikan dasar empiris bagi pengembangan strategi intervensi yang dapat diterapkan pada konteks pendidikan tinggi.

Prokrastinasi akademik mencakup berbagai bentuk perilaku, seperti menunda tugas secara sengaja, menghindari tugas akademik, manajemen waktu yang buruk, serta kesulitan mempertahankan konsentrasi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu dan lebih memilih aktivitas lain yang memberi kepuasan jangka pendek. Akibatnya, tugas sering diselesaikan secara terburu-buru, kurang optimal, serta memicu stres dan rasa bersalah.

Fenomena prokrastinasi akademik menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan dinamika kehidupan kampus. Dinata dan Nurcahyo menyatakan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi kerap menghadapi beban ganda antara kewajiban akademik dan non-akademik. Keterlibatan dalam berbagai aktivitas organisasi memang memberi manfaat bagi pengembangan soft skills, tetapi juga meningkatkan risiko pergeseran fokus dari tugas akademik ke aktivitas lain. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih rentan menunda tugas, terutama ketika mereka tidak memiliki keterampilan manajemen diri yang baik [1].

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam munculnya prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Kontrol diri dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengatur emosi, impuls, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Dalam konteks akademik, kontrol diri membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada tugas, menahan godaan melakukan aktivitas lain, serta mengelola waktu secara efektif. Mahasiswa dengan kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu mengatur perilaku belajar, menjaga konsistensi dalam mengerjakan tugas, dan tidak mudah terdistraksi oleh stimulus eksternal. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri rendah lebih mudah dipengaruhi aktivitas yang memberi gratifikasi instan sehingga cenderung menunda pekerjaan akademik.

Berbagai studi juga menunjukkan bahwa lemahnya kontrol diri berkaitan erat dengan kecenderungan memilih aktivitas alternatif yang tidak terkait tugas akademik. Faktor psikologis seperti kesadaran diri, harga diri, dan kecemasan sosial turut memengaruhi efektivitas kontrol diri mahasiswa dalam mengelola beban akademik. Mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah atau tingkat kecemasan tinggi cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit atau menantang, sehingga memilih aktivitas lain sebagai bentuk pelarian.

Fenomena pengalihan aktivitas ini menarik untuk dikaji lebih lanjut karena tidak hanya merepresentasikan perilaku prokrastinasi, tetapi juga mencerminkan kegagalan regulasi diri dalam mempertahankan fokus pada tujuan akademik. Pawestri menjelaskan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi cenderung memilih aktivitas yang lebih menyenangkan, mengalami suasana hati negatif, kurang memahami materi perkuliahan, dan mudah terdistraksi oleh

teknologi digital. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi—terutama penggunaan gawai dan media sosial—meningkatkan peluang distraksi yang mengarah pada prokrastinasi akademik [2].

Mahasiswa sering menganggap aktivitas alternatif seperti bermain gawai atau menonton hiburan digital sebagai cara untuk meredakan stres. Namun secara fungsional, perilaku ini justru menjauhkan mahasiswa dari penyelesaian tugas akademik dan dapat memperburuk kondisi psikologis. Prokrastinasi yang berulang dapat membentuk siklus negatif berupa stres, kecemasan, dan rasa bersalah, yang pada akhirnya menurunkan pencapaian akademik.

Setiyowati dkk. menyatakan bahwa prokrastinasi akademik muncul karena ketidakmampuan individu mengelola waktu secara efektif. Ketika mahasiswa tidak memiliki perencanaan waktu yang jelas, mereka cenderung mengalokasikan waktu pada aktivitas kurang penting dan menunda tugas akademik hingga mendekati tenggat [3]. Yuliana dkk. menambahkan bahwa banyak mahasiswa menyelesaikan tugas secara terburu-buru karena sebelumnya waktu digunakan untuk aktivitas yang tidak relevan dengan tujuan akademik [4].

Asani juga menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor kunci yang memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung kesulitan menahan dorongan untuk menunda pekerjaan dan lebih memilih aktivitas yang memberi kenyamanan sesaat [5]. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ramadhanti dkk. [6] dan Rachmawan dkk. [7] yang secara konsisten menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik: semakin baik kemampuan regulasi diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan menunda tugas akademik.

Berdasarkan temuan tersebut, prokrastinasi akademik tidak dapat dipandang hanya sebagai kebiasaan menunda semata. Perilaku ini merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi berbagai faktor internal, terutama kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan mengatur perilaku secara sadar. Mahasiswa dengan tuntutan akademik tinggi, ditambah banyaknya distraksi dalam lingkungan perkuliahan serta perkembangan teknologi digital, membutuhkan kontrol diri yang kuat agar tetap mampu fokus menyelesaikan tugas.

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Pemahaman komprehensif mengenai hubungan kedua variabel ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Selain berkontribusi secara teoretis pada pengembangan kajian psikologi pendidikan, hasil penelitian juga diharapkan menjadi dasar penyusunan strategi intervensi yang efektif. Strategi tersebut dapat membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan manajemen waktu, memperkuat kontrol diri, dan meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik sehingga proses belajar dapat berlangsung lebih optimal.

METHOD

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menganalisis hubungan antara prokrastinasi akademik dan kontrol diri pada mahasiswa [8]. Subjek penelitian berjumlah 33 mahasiswa aktif yang dipilih sebagai sampel berdasarkan karakteristik responden, yaitu mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik dengan mengalihkan perhatian ke aktivitas lain. Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan serta validasi instrumen, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner daring. Instrumen penelitian terdiri dari skala prokrastinasi akademik dan skala kontrol diri yang disusun menggunakan format Skala Likert, sehingga memungkinkan pengukuran kecenderungan prokrastinasi dan kemampuan kontrol diri secara kuantitatif [9]. Secara konseptual, prokrastinasi akademik dipahami sebagai bentuk

kegagalan regulasi diri yang berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan performa akademik [10], dengan indikator perilaku menunda yang dapat diukur melalui skala prokrastinasi yang telah banyak digunakan dalam penelitian pendidikan [8]. Sementara itu, kontrol diri merujuk pada kapasitas individu untuk mengatur impuls, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang, termasuk dalam konteks akademik [11]. Desain dan prosedur penelitian survei kuantitatif mengacu pada prinsip-prinsip metodologi penelitian yang lazim digunakan dalam ilmu sosial [12].

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik kuantitatif. Analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta statistik inferensial untuk menguji hubungan antara variabel prokrastinasi akademik dan kontrol diri. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik pada tingkat signifikansi yang telah ditetapkan, dan hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel atau gambar sesuai kaidah penulisan ilmiah.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil

Uji Korelasi dan Regresi

Analisis dilakukan untuk melihat hubungan serta pengaruh variabel X terhadap variabel Y menggunakan korelasi dan regresi linear sederhana. Ringkasan kecocokan model dan proporsi variasi Y yang dijelaskan oleh X disajikan pada tabel Model Summary berikut.

Tabel 1. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.081a	0.007	-0.025	9.073

Selanjutnya, pengujian kelayakan model regresi secara simultan dilakukan melalui uji F. Hasil uji tersebut disajikan pada tabel ANOVA di bawah ini.

Tabel 2. ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F
1 Regression	16.873	1	16.873	0.205
Residual	2551.672	31	82.312	
Total	2568.545	32		

Setelah kelayakan model diuji, langkah berikutnya adalah melihat koefisien regresi untuk memperoleh persamaan regresi serta hasil uji parsial (uji t) pada masing-masing koefisien. Rincian koefisien disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji t

Model	Unstandardized Coefficients (B)	Std. Error	Standardized Coefficients (Beta)	t	Sig.
1 (Constant)	49.059	12.876		3.810	0.001
X	-0.130	0.287	-0.081	-0.453	0.654

Berdasarkan koefisien yang diperoleh, persamaan regresi linear sederhana disusun dalam bentuk $Y = a + bX$. Keputusan hipotesis parsial ditetapkan menggunakan uji dua arah pada taraf signifikansi 0,05, dengan derajat kebebasan dihitung menggunakan rumus $df = n - k$.

Pembahasan

Hasil uji korelasi dan regresi menunjukkan bahwa kontrol diri tidak berhubungan dan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini. Secara substantif, temuan ini mengindikasikan bahwa variasi perilaku menunda tugas akademik pada responden tidak dapat dijelaskan secara memadai hanya melalui tingkat kontrol diri. Kondisi tersebut selaras dengan pandangan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang multidimensional, melibatkan aspek kognitif (misalnya penilaian terhadap tugas), afektif (misalnya kecemasan dan suasana hati), serta perilaku (misalnya pola penghindaran), sehingga satu prediktor tunggal sering kali tidak cukup untuk menerangkan variasinya secara kuat [13], [15].

Dalam literatur, prokrastinasi sering dipahami sebagai bentuk kegagalan regulasi diri (self-regulatory failure), tetapi mekanisme yang melatarinya tidak berdiri sendiri. Steel menekankan bahwa prokrastinasi dipengaruhi kombinasi faktor seperti ekspektasi keberhasilan, nilai/aversivitas tugas, dan sensitivitas terhadap konsekuensi keterlambatan [14]. Artinya, kontrol diri memang relevan sebagai prasyarat kemampuan menahan impuls, namun perilaku prokrastinasi akademik juga sangat ditentukan oleh bagaimana mahasiswa memaknai tuntutan tugas, persepsi kesulitan, serta kondisi emosional saat menghadapi tugas. Ketika faktor-faktor tugas dan emosi lebih dominan, maka pengaruh langsung kontrol diri dapat tampak lemah dalam analisis regresi sederhana.

Dari perspektif self-regulated learning, prokrastinasi akademik lebih dekat dengan kegagalan mengelola proses belajar secara terstruktur—misalnya kelemahan dalam penetapan tujuan, perencanaan, manajemen waktu, monitoring kemajuan, dan strategi volisional untuk bertahan pada tugas [16]. Wolters menegaskan bahwa memahami prokrastinasi sebagai masalah pembelajaran teregulasi diri membuat konstruk-konstruk yang lebih “proksimal” terhadap proses belajar menjadi penting untuk dimasukkan dalam model [16]. Sejalan dengan itu, Klassen dkk. menunjukkan bahwa self-efficacy untuk meregulasi diri (keyakinan mampu mengelola diri saat belajar) merupakan prediktor yang lebih spesifik dan cenderung lebih kuat terkait prokrastinasi akademik pada mahasiswa [18]. Dengan demikian, meskipun kontrol diri merupakan kemampuan penting, prokrastinasi akademik mungkin lebih dipengaruhi oleh keyakinan mahasiswa dalam mengatur perilaku belajar dan kemampuan menjalankan strategi belajar efektif, dibanding kontrol diri sebagai kemampuan umum.

Temuan yang tidak signifikan juga dapat dipahami melalui kerangka regulasi emosi. Prokrastinasi kerap berfungsi sebagai strategi peredaan emosi jangka pendek, misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan saat memulai tugas atau mereduksi kecemasan sesaat [22]. Tice dan Baumeister melalui studi longitudinal menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat menghasilkan “keuntungan” emosional jangka pendek tetapi menimbulkan biaya yang meningkat di akhir periode (misalnya stres menjelang tenggat dan penurunan kualitas hasil kerja) [21]. Sirois dan Pychyl menegaskan bahwa prioritas regulasi suasana hati jangka pendek sering menjadi motor utama prokrastinasi [22]. Jika dinamika emosi (stres, kecemasan, afek negatif) tidak diukur dalam penelitian, maka model dapat kehilangan mekanisme utama yang menjelaskan mengapa mahasiswa menunda, sehingga kontribusi kontrol diri menjadi tidak menonjol secara statistik.

Selain itu, bukti meta-analitik menunjukkan bahwa hubungan prokrastinasi dengan variabel-variabel psikologis bersifat bervariasi dan sangat dipengaruhi oleh perbedaan operasionalisasi dan konteks. Van Eerde merangkum bahwa prokrastinasi memiliki jaringan

nomologis yang luas, dengan keterkaitan yang lebih konsisten pada conscientiousness dan beberapa konstruk motivasional tertentu, sementara relasi dengan konstruk lain dapat berfluktuasi [17]. Kim dan Seo juga melaporkan bahwa hubungan prokrastinasi dengan performa akademik tidak selalu seragam, bergantung pada metode pengukuran dan karakteristik sampel [20]. Variabilitas ini mendukung interpretasi bahwa pada sampel penelitian Anda, prokrastinasi akademik mungkin lebih “ditarik” oleh faktor lain di luar kontrol diri—misalnya beban tugas, strategi belajar, atau kondisi emosional—yang tidak dimasukkan dalam model.

Konteks mahasiswa saat ini juga memperlihatkan meningkatnya peran distraksi digital. Penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan prokrastinasi berkaitan dengan internet multitasking dan penggunaan internet yang kurang terkontrol, yang dapat mengganggu fokus dan kontinuitas kerja akademik [24]. Studi lain menemukan bahwa penggunaan media sosial di perkuliahan berkaitan dengan prokrastinasi dan problematic smartphone use [25]. Jika perilaku distraksi digital dominan pada responden, maka prokrastinasi akademik dapat lebih dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan gawai dan kontrol atensi dibanding kontrol diri secara umum, sehingga hubungan langsung kontrol diri–prokrastinasi menjadi lemah.

Implikasi akademik dari temuan ini bukan untuk meniadakan peran kontrol diri, melainkan menegaskan bahwa pengaruh kontrol diri kemungkinan lebih tepat dipahami sebagai bagian dari sistem yang lebih luas, termasuk strategi regulasi belajar, efikasi regulasi diri, regulasi emosi, serta pengendalian distraksi. Karena itu, pendekatan intervensi yang menarget prokrastinasi akademik umumnya disarankan lebih operasional dan kontekstual. Salah satu strategi yang banyak didukung adalah implementation intentions (rencana “jika–maka”) untuk membantu mahasiswa mengubah niat menjadi tindakan dan mengurangi peluang menunda ketika pemicu distraksi muncul [23]. Literatur juga menekankan bahwa prokrastinasi sering berkaitan dengan penghindaran tugas dan aversivitas tugas, sehingga penanganan aspek ini secara psikologis dan perilaku dapat lebih efektif dibanding hanya menekankan “tingkat kontrol diri” [15][19]. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa prokrastinasi akademik memerlukan model penjelasan yang lebih komprehensif daripada regresi satu prediktor.

CONCLUSIONS

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum pada mahasiswa, namun pada penelitian ini kontrol diri tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada sampel yang diteliti. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri bukan determinan utama dalam menjelaskan variasi perilaku menunda tugas akademik pada konteks penelitian ini, sehingga faktor lain. Baik psikologis, lingkungan, maupun situasional kemungkinan memiliki peran yang lebih dominan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu memasukkan variabel-variabel relevan tambahan agar pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat diperoleh secara lebih komprehensif.

REFERENCES

- [1] K. A. C. Dinata dan F. A. Nurcahyo, “Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengikuti organisasi: Sebuah kajian literatur,” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, vol. 10, no. 8, pp. 619–628, 2024.
- [2] A. A. M. Pawestri, “Analisis faktor penentu prokrastinasi pada masa pandemi di MAN 1 Magelang,” *Journal of Psychosociopreneur*, vol. 2, no. 2, pp. 45–51, 2023.

- [3] A. J. Setiyowati, T. Triyono, I. Rachmawati, dan N. Hidayati, "Academic procrastination of high school students in East Java," *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 9, no. 1, p. 53, 2020.
- [4] Y. Yuliana, M. E. Wibowo, dan M. Mulawarman, "The influence of self-control through self-efficacy on academic procrastination," *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 11, no. 4, pp. 301–307, 2022.
- [5] F. R. Asani, "The role of self-control on academic procrastination: A literature review," *Waiheru*, vol. 9, no. 1, pp. 45–50, 2023.
- [6] F. L. Ramadhanti, A. Matulessy, dan S. Suhadianto, "Kontrol diri, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa," *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 2, no. 1, 2024.
- [7] R. S. Rachmawan, D. Mahastuti, dan A. M. Rahmania, "Kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir," *Jurnal Psikologi Poseidon*, pp. 62–77, 2021.
- [8] B. W. Tuckman, "The development and concurrent validity of the Procrastination Scale," *Educational and Psychological Measurement*, vol. 51, no. 2, pp. 473–480, 1991, doi: 10.1177/0013164491512022.
- [9] R. Likert, "A technique for the measurement of attitudes," *Archives of Psychology*, vol. 22, no. 140, pp. 1–55, 1932.
- [10] P. Steel, "The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure," *Psychological Bulletin*, vol. 133, no. 1, pp. 65–94, 2007, doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
- [11] J. P. Tangney, R. F. Baumeister, and A. L. Boone, "High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success," *Journal of Personality*, vol. 72, no. 2, pp. 271–324, 2004, doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
- [12] J. W. Creswell and J. D. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed. Thousand Oaks, CA, USA: SAGE Publications, 2018.
- [13] L. J. Solomon and E. D. Rothblum, "Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates," *Journal of Counseling Psychology*, vol. 31, no. 4, pp. 503–509, 1984, doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503.
- [14] C. H. Lay, "At last, my research article on procrastination," *Journal of Research in Personality*, vol. 20, no. 4, pp. 474–495, 1986, doi: 10.1016/0092-6566(86)90127-3.
- [15] J. R. Ferrari, J. L. Johnson, and W. G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York, NY, USA: Springer/Plenum, 1995, doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6.
- [16] W. van Eerde, "A meta-analytically derived nomological network of procrastination," *Personality and Individual Differences*, vol. 35, no. 6, pp. 1401–1418, 2003.
- [17] K. R. Kim and E. H. Seo, "The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis," *Personality and Individual Differences*, vol. 82, pp. 26–33, 2015.
- [18] C. A. Wolters, "Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective," *Journal of Educational Psychology*, vol. 95, no. 1, pp. 179–187, 2003, doi: 10.1037/0022-0663.95.1.179.
- [19] R. M. Klassen, L. L. Krawchuk, and S. Rajani, "Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination," *Learning and Individual Differences*, vol. 18, no. 4, pp. 487–490, 2008.
- [20] D. M. Tice and R. F. Baumeister, "Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling," *Psychological Science*, vol. 8, no. 6, pp. 454–458, 1997, doi: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x.
- [21] A. L. Duckworth and M. E. P. Seligman, "Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents," *Psychological Science*, vol. 16, no. 12, pp. 939–944, 2005, doi: 10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x.
- [22] F. M. Sirois and T. A. Pychyl, "Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self," *Social and Personality Psychology Compass*, vol. 7, no. 2, pp. 115–127, 2013.
- [23] P. M. Gollwitzer, "Implementation intentions: Strong effects of simple plans," *American Psychologist*, vol. 54, no. 7, pp. 493–503, 1999, doi: 10.1037/0003-066X.54.7.493.
- [24] L. Reinecke, M. Meier, S. Aufenanger, P. Beutel, and K. Stark, "The relationship between trait procrastination, internet multitasking, and insufficiently controlled internet use," *Frontiers in Psychology*, vol. 9, p. 913, 2018, doi: 10.3389/fpsyg.2018.00913.

- [25] D. Rozgonjuk, E. Saal, and J. Täht, "Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use," *Computers in Human Behavior*, vol. 89, pp. 191–198, 2018.