IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research
E-ISSN: 3025-2393 P-ISSN: 3025-2385
Vol. 3 No. 2 Juli 2025

Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Beragama Buddha di SMA Negeri 1 Donorojo

Sefia Putri Lestari[1] Julia Surya[2] Mujiyanto[3]
Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga, Boyolali, Provinsi, Jawa Tengah, Indonesia[1,2,3]
E-mail:putrilestarisefia@gmail.com[1] juliasurya@smaratungga.ac.id[2]
mujiyanto@smaratungga.ac.id[3]

Abstract
This study aims to analyze the factors that influence academic procrastination among Buddhist students at SMA Negeri 1 Donorojo. The research employed a qualitative approach with a phenomenological method. Data were collected through in-depth interviews with selected students and analyzed using Atlas.ti software. The results indicate that internal factors such as motivation, anxiety, and self-perception, as well as external factors such as peer influence and social environment, significantly contribute to students' tendencies to postpone academic tasks. This study offers insights into the psychological and social dynamics underlying academic procrastination and provides a basis for designing more contextual and effective educational strategies.
Keywords: *Academic Procrastination, Buddhist Students, Phenomenology, Internal Factors, External Factors*

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa beragama Buddha di SMA Negeri 1 Donorojo. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap siswa yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu dan dianalisis menggunakan perangkat lunak Atlas.ti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal seperti motivasi, kecemasan, dan persepsi diri serta faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial memengaruhi kecenderungan siswa dalam menunda tugas akademik. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika psikologis dan sosial yang mendasari prokrastinasi akademik serta dapat menjadi dasar untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih kontekstual dan efektif.
Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Siswa Beragama Buddha, Fenomenologi, Faktor Internal, Faktor Eksternal

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan karena dampaknya yang signifikan terhadap prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Prokrastinasi merujuk pada kebiasaan menunda tugas yang seharusnya diselesaikan tepat waktu, meskipun individu mengetahui konsekuensi negatif dari perilaku tersebut (Kurniawan, 2024:641). Di kalangan siswa sekolah menengah atas, kecenderungan ini menjadi semakin kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti regulasi diri, emosi, dan motivasi, maupun eksternal seperti pengaruh teman sebaya dan tuntutan lingkungan belajar. Motivasi belajar merupakan elemen krusial yang berperan dalam mendorong siswa agar terlibat secara aktif, berusaha secara maksimal, serta mampu bertahan dalam menghadapi berbagai hambatan selama proses belajar berlangsung (Agustina et al., 2024:981). Kemajuan teknologi dan perubahan dalam sistem pembelajaran juga turut memperkuat kecenderungan prokrastinasi di kalangan siswa (Pradana et al.,

2024:74). Sucito dkk (2024:24) menyatakan bahwa pesatnya perkembangan teknologi di era modern saat ini berdampak besar pada berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah bidang pendidikan. Era digital memperkenalkan distraksi baru melalui media sosial, game daring, dan akses hiburan instan, yang mengalihkan fokus siswa dari tugas-tugas akademik siswa (Warsah dkk, 2023:39). Di tengah dinamika tersebut, siswa dituntut untuk memiliki manajemen waktu yang baik dan kedisiplinan tinggi, kemampuan yang sering kali belum dimiliki oleh siswa usia remaja.

Penelitian tentang prokrastinasi akademik meskipun sudah cukup banyak dilakukan, sebagian besar studi lebih berfokus pada siswa secara umum tanpa mempertimbangkan latar belakang keagamaan dan sosial budaya tertentu. Dalam konteks ini, pengalaman siswa beragama Buddha dalam menghadapi prokrastinasi akademik masih jarang dieksplorasi. Padahal, nilai-nilai Buddhisme seperti kedisiplinan, kesadaran diri, dan pengendalian hawa nafsu bisa saja memainkan peran penting dalam membentuk sikap siswa terhadap tugas akademik. Salah satu sekolah yang menarik untuk diteliti adalah SMA Negeri 1 Donorojo, yang memiliki populasi siswa beragama Buddha yang cukup signifikan. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru pamong Pendidikan Agama Buddha, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik dan lebih memilih aktivitas yang memberikan kepuasan instan seperti bermain game atau menggunakan media sosial. Hal ini menunjukkan adanya potensi ketidakseimbangan antara nilai-nilai yang dianut dan perilaku akademik sehari-hari, yang menarik untuk ditelusuri lebih jauh. Kajian pustaka menunjukkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti *perceived time* (persepsi terhadap waktu), *intention-action gap* (kesenjangan antara niat dan tindakan), *emotional distress* (gangguan emosi), dan *perceived ability* (persepsi kemampuan diri). Dalam penelitian ini, empat indikator tersebut dijadikan dasar untuk mengeksplorasi pengalaman siswa secara mendalam menggunakan pendekatan fenomenologi.

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas prokrastinasi akademik dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik menelaah pengalaman siswa beragama Buddha dengan kerangka fenomenologis serta memanfaatkan alat bantu analisis seperti *Atlas.ti* dan *VOSviewer*. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengisi kesenjangan tersebut dengan menghadirkan perspektif baru yang lebih kontekstual dan mendalam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apa yang menyebabkan siswa beragama Buddha di SMA Negeri 1 Donorojo menjadi prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi tugas akademik. Dengan memahami dinamika psikologis dan sosial yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam merancang strategi pendidikan yang lebih efektif dan inklusif.

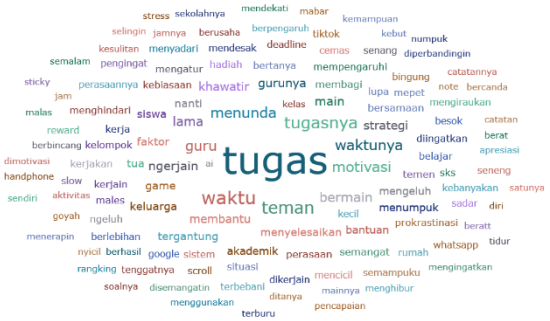
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggali pengalaman subjektif siswa beragama Buddha dalam menghadapi prokrastinasi akademik di SMA Negeri 1 Donorojo dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif karena sekolah ini memiliki jumlah siswa beragama Buddha yang cukup signifikan. Subjek penelitian terdiri dari tiga siswa yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu beragama Buddha, menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik, dan bersedia menjadi informan. Observasi, dokumentasi, dan wawancara menyeluruh digunakan untuk mengumpulkan data. Wawancara dilakukan menggunakan panduan yang mengacu pada empat indikator prokrastinasi: *perceived time*, *intention action*, *emotional distress*, dan *perceived ability*. Observasi digunakan untuk melihat perilaku prokrastinasi dalam konteks pembelajaran, sedangkan dokumentasi

mendukung data dari guru pamong. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan bantuan panduan wawancara yang telah divalidasi. Metode yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman digunakan untuk melakukan analisis data, termasuk reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti juga menggunakan perangkat lunak Atlas.ti untuk membantu pengkodean dan pengelompokan data tematik. Validitas data diperkuat dengan triangulasi teknik dan sumber, serta member checking kepada informan untuk memastikan keakuratan makna.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan dan menganalisis komponen yang memengaruhi prokrastinasi akademik siswa beragama Buddha di SMA Negeri 1 Donorojo. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap enam siswa yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejumlah faktor internal dan eksternal memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Faktor-faktor ini dibagi menjadi empat indikator utama: persepsi waktu, tindakan yang dimaksud, stres emosional, dan persepsi kemampuan. Visualisasi hasil analisis menggunakan perangkat lunak Atlas.ti ditampilkan dalam bentuk word cloud untuk mengidentifikasi kata-kata dominan yang mencerminkan kecenderungan prokrastinasi akademik siswa.



Gambar 1. Visualisasi Analisis Word Cloud Prokrastinasi Akademik Siswa

Berdasarkan word cloud di atas, kata "tugas", "waktu", "teman", "main", "guru", dan "menunda" merupakan kata-kata yang paling sering muncul. Hal ini menunjukkan bahwa aspek waktu, interaksi sosial, serta aktivitas hiburan menjadi bagian penting dalam kebiasaan siswa menunda tugas akademik. Temuan hasil wawancara dijelaskan secara rinci berdasarkan empat indikator berikut:

1. *Perceived Time.* Sebagian besar siswa menyatakan bahwa siswa merasa memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas, sehingga cenderung menundanya. Seorang siswa menyampaikan, “Saya pikir masih bisa nanti malam ngerjainnya, padahal deadline besok pagi.” Persepsi keliru terhadap ketersediaan waktu ini mengarahkan siswa pada kebiasaan menunda pekerjaan hingga tenggat waktu mendesak.
2. *Intention Action.* Terdapat kesenjangan antara niat dan tindakan. Meskipun siswa sadar pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu, siswa tidak segera melakukannya. Aktivitas seperti bermain ponsel, menonton video, atau berkumpul bersama teman menjadi pengalih perhatian utama. “Sebenarnya mau ngerjain, tapi ke *distract* aja sama TikTok,” ujar salah satu responden.
3. *Emotional Distress.* Rasa cemas dan stres muncul menjelang tenggat waktu. Beberapa siswa mengaku merasa bersalah ketika belum menyelesaikan tugas, namun tekanan emosional justru membuat siswa memilih untuk menghindari tugas tersebut. “Kadang malah makin panik kalau lihat tugas numpuk, akhirnya ditinggal dulu,” tutur responden lainnya.

4. *Perceived Ability.* Beberapa siswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akademik yang dianggap sulit, sehingga memilih menundanya. Ketidakpercayaan diri menjadi pemicu utama dalam memperkuat kecenderungan prokrastinasi. "Kalau tugasnya susah, saya suka bingung sendiri, akhirnya ditunda," ungkap salah satu siswa.

Temuan ini juga diperkuat oleh observasi guru pamong Pendidikan Agama Buddha, yang menyatakan bahwa beberapa siswa sering terlambat mengumpulkan tugas, enggan bertanya saat mengalami kesulitan, dan lebih memilih melakukan aktivitas hiburan ketimbang menyelesaikan kewajiban akademik. Dokumentasi akademik menunjukkan pola keterlambatan pengumpulan tugas serta penurunan partisipasi dalam kegiatan belajar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlambatan akademik siswa beragama Buddha di SMA Negeri 1 Donorojo disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Empat indikator utama memberikan gambaran mendalam tentang perilaku siswa yang menunda tugas, adalah persepsi waktu, tindakan yang dimaksud, stres emosional, dan persepsi kemampuan. Data hasil wawancara telah diolah dan dikategorikan ke dalam empat indikator utama. *Perceived Time*, mengindikasikan bahwa akumulasi beban akademik tidak hanya berkaitan dengan aspek kognitif, tetapi juga melibatkan interaksi kompleks antara kondisi psikologis dan perilaku siswa. Oleh karena itu, penyelesaian masalah ini memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui intervensi dari institusi pendidikan, seperti pelatihan dalam pengelolaan waktu, penguatan kemampuan menghadapi stres, serta penyediaan layanan konseling yang mendukung kesehatan mental siswa. Bentuk-bentuk dukungan tersebut berperan penting dalam membantu siswa menjalani proses belajar secara lebih tertata, seimbang, dan produktif. *Intention Action,* mengindikasikan bahwa penundaan dalam tugas akademik merupakan masalah yang kompleks, dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan belajar. Siswa menunjukkan upaya mengatasi penundaan dengan membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil, melakukan perencanaan secara mandiri, serta mencari dukungan dari orang lain. Hal ini sejalan dengan konsep pembelajaran yang dikendalikan sendiri (*self-regulated learning*) yang dikemukakan oleh Wang dkk (2025:2), yang menyoroti pentingnya pengelolaan strategi, penetapan tujuan, dan kontrol diri dalam proses pembelajaran.

Emotional Distress, beragam pengalaman tekanan yang dialami oleh ketiga subjek dalam penelitian ini meliputi pertentangan antara motivasi dan kecenderungan untuk bermalas-malasan, serta respons terhadap faktor luar seperti sifat guru dan banyaknya tugas. Menurut Mu'alima (2021:32), prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu faktor dari dalam diri individu (internal) dan faktor dari lingkungan luar (eksternal). Faktor-faktor internal seperti disiplin diri, metode belajar, dan adanya dukungan sosial juga memengaruhi cara siswa menghadapi tekanan tersebut, baik dengan cara yang positif maupun negatif. *Perceived Ability,* keraguan pada diri sendiri merupakan hal yang wajar dalam proses belajar. Namun, cara siswa mengatasi keraguan tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Dua partisipan pertama mampu beradaptasi dengan memanfaatkan motivasi pribadi, strategi belajar, dan dukungan sosial, sedangkan partisipan ketiga membutuhkan bantuan tambahan untuk membangun rasa percaya diri dan mengelola ketidakpastian terhadap dirinya sendiri. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan pengelolaan diri dan dukungan dari lingkungan sekitar untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Menurut Astuti (2024:108) kemampuan dalam mengatur proses belajar secara mandiri sangat berperan dalam meningkatkan efektivitas akademik sekaligus mencegah kebiasaan menunda-nunda tugas. Intervensi yang fokus pada peningkatan efikasi

diri dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung sangat membantu siswa mengatasi hambatan psikologis serta meningkatkan prestasi akademik siswa.

Penyajian word cloud dari perangkat lunak Atlas.ti memperkuat data dengan menunjukkan bahwa kata-kata dominan seperti "tugas", "waktu", "teman", dan "main" mencerminkan faktor-faktor yang relevan dengan kecenderungan prokrastinasi. Penemuan ini menunjukkan bahwa persepsi waktu yang keliru dan pengaruh sosial sangat kuat dalam memengaruhi kebiasaan siswa. Pembahasan ini mengaitkan temuan dari Endert & Mohr (2022:2), yang menyatakan bahwa individu cenderung memilih aktivitas yang memberikan kepuasan instan daripada tugas jangka panjang. Temuan *perceived time* mencerminkan hal ini, di mana siswa merasa tugas masih bisa dikerjakan nanti meskipun tenggat sudah dekat. Hal ini menunjukkan adanya kesalahan dalam mempersepsikan urgensi waktu. Sementara itu, kesenjangan antara niat dan tindakan (*intention action*) mencerminkan lemahnya kontrol diri, yang juga dijelaskan dalam penelitian (Duru & Balkis, 2017:164), bahwa prokrastinasi erat kaitannya dengan ketidakmampuan mengatur perhatian dan perilaku secara konsisten. Selaras dengan temuan Budiman dkk (2023:672), kurangnya kemampuan untuk menerapkan disiplin diri dapat menghambat pencapaian tujuan pribadi seseorang. Aktivitas seperti bermain gawai atau berkumpul dengan teman menjadi pengalih perhatian yang menunda pelaksanaan tugas. Aspek e*motional distress* menggambarkan tekanan psikologis yang dialami siswa, terutama rasa bersalah dan kecemasan saat mendekati tenggat waktu. Hal ini sesuai dengan temuan Triyono & Khairi (2018:61) yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik menjadi pemicu utama prokrastinasi. Alih-alih menyelesaikan tugas, siswa justru menghindar dari tekanan yang dirasakan. Pada indikator *perceived ability*, siswa merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya, terutama pada tugas-tugas kompleks. Hal ini sejalan dengan temuan Nafeesa (2018:59) bahwa perfeksionisme dan keraguan diri memperkuat kecenderungan menunda pekerjaan, karena siswa takut hasil kerjanya tidak sesuai harapan.

Penelitian ini memperkaya literatur dengan konteks keagamaan yang unik. Dalam pandangan Buddhisme, prokrastinasi atau kebiasaan menunda pekerjaan dipandang sebagai hasil dari kurangnya kemampuan individu dalam mengendalikan pikirannya. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh kemalasan (*thīna-middha*), ketidaktahuan batin (*avijjā*), serta dorongan untuk mengejar kesenangan sesaat (*kāma-taṇhā*). Buddhisme menilai bahwa kemalasan merupakan hambatan utama dalam proses pengembangan diri. Hal ini ditegaskan dalam *Aṅguttara Nikāya (A.V*.159) yang menyebutkan bahwa "kemalasan merupakan bentuk kemunduran," yang dapat menghalangi kemajuan seseorang, baik dalam pendidikan, karier, maupun pencapaian spiritual. Kemalasan bukan hanya menjadi rintangan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga menghalangi tercapainya tujuan luhur dalam ajaran *Dhamma*. Ajaran Buddhisme memberikan perspektif tambahan terhadap prokrastinasi. Beberapa siswa mengaitkan rasa malas dengan nilai-nilai seperti kewaspadaan (*appamāda*) dan semangat (*viriya*) (Fendy & Surya, 2024:8). Berdasarkan nilai-nilai dan norma yang diakui, pembentukan karakter bertujuan untuk menciptakan pribadi yang ideal (Setiawan dkk 2024:649). Hal ini menjadi kontribusi orisinal dari penelitian ini yang belum banyak dikaji dalam studi prokrastinasi akademik di Indonesia.

Ajaran Buddhisme menekankan peran penting dari lingkungan sekitar serta tindakan yang benar dalam membentuk kebiasaan yang positif dan produktif. Dalam *Mangala Sutta* dijelaskan bahwa "Tinggal di lingkungan yang baik, memiliki kebajikan dari kehidupan lampau, dan menempuh jalan yang benar merupakan berkah utama." Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang berada dalam pergaulan yang sehat dan lingkungan yang mendukung akan lebih mudah terhindar dari perilaku menunda. Buddhisme juga menyoroti pentingnya pengembangan diri melalui kedisiplinan dan keterampilan hidup. Masih dalam *Mangala Sutta*, disebutkan "*Vinayo*

ca susikkhito" yang berarti kedisiplinan yang baik dan terlatih adalah bentuk berkah. Disiplin ini, khususnya dalam pengendalian pikiran, ucapan, dan tindakan, menjadi kunci untuk mengatasi kecenderungan prokrastinasi. Bait yang sama, dalam *Mangala Sutta* menyebutkan "*Bāhusaccañ ca*" (berpengetahuan luas) dan "*Sipañca*" (berketerampilan) sebagai landasan utama untuk mencapai keberhasilan, yang menunjukkan bahwa perpaduan antara pengetahuan, keterampilan, dan kedisiplinan merupakan syarat penting bagi kemajuan seseorang. Kemampuan untuk mengarahkan diri secara benar, yang disebut "*Attasammāpaṇidhi ca*", serta menghindari pergaulan buruk dan memilih lingkungan sosial yang baik, seperti dalam ajaran "*Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānañca sevanā*", juga menjadi unsur kunci dalam pembentukan karakter yang produktif. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik, mampu memahami pengaruh lingkungan, dan bijak dalam berinteraksi sosial akan lebih siap dalam menghadapi kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

Dalam Buddhis memberikan kerangka pemahaman yang kuat dalam mengatasi prokrastinasi, melalui penekanan pada disiplin diri, pengendalian pikiran, lingkungan yang mendukung, serta konsistensi dalam praktik. Nilai-nilai ini tidak hanya penting dalam konteks spiritual, tetapi juga sangat berguna dalam mendukung keberhasilan akademik dan pengembangan pribadi. Perilaku prokrastinasi akademik tidak bisa dipisahkan dari kompleksitas pengalaman belajar yang dialami siswa dalam kehidupan sehari-hari. Faktor internal seperti kemampuan mengatur diri, tingkat motivasi, dan kecerdasan emosional berinteraksi dengan faktor eksternal seperti beban tugas, pengaruh lingkungan sosial, dan pemanfaatan teknologi. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan menunda tugas bukan semata-mata karena kemalasan, melainkan merupakan bentuk respons terhadap tekanan serta ketidakseimbangan dalam menghadapi tuntutan akademik. Pendekatan fenomenologis yang diterapkan memungkinkan eksplorasi lebih dalam terhadap makna dan pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi kondisi tersebut. Temuan ini memperlihatkan kesinambungan dengan hasil penelitian terdahulu Setiawati & Nurjanah (2024) dan Wulandari dkk (2021), yang menyatakan bahwa pengaruh teman sebaya, media sosial, dan persepsi waktu merupakan faktor dominan dalam prokrastinasi siswa. Namun, keunikan penelitian ini terletak pada pendekatan fenomenologis dan penggunaan indikator tematik yang spesifik serta pemetaan konsep melalui *Atlas.ti* dan *VOSviewer*. Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya merupakan masalah psikologis semata, tetapi juga sosial-kultural. Oleh karena itu, strategi penanggulangannya harus mempertimbangkan pendekatan multidimensional yang mencakup aspek emosional, sosial, dan spiritual siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa beragama Buddha di SMA N 1 Donorojo dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dominan meliputi rendahnya persepsi terhadap kemampuan diri (*perceived ability*), gangguan emosional seperti kecemasan (*emotional distress*), kesulitan mengelola waktu (*perceived time*), serta ketidaksesuaian antara niat dan tindakan (*intention action*). Sementara itu, faktor eksternal mencakup tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, serta pengaruh lingkungan belajar dan budaya sekolah. Keterbatasan dalam penelitian ini mencakup jumlah partisipan yang terbatas dan fokus pada satu sekolah, sehingga generalisasi hasil masih perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak peserta, menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat seberapa kuat hubungan antar faktor yang diteliti, serta mengeksplorasi pendekatan berbasis nilai-nilai positif dalam membantu mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, C., Mujiyanto, & sukisno. (2024). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Beragama Buddha. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, *5*(2), 980–986.

Astuti, A. D. (2024). The Effect of Self-Regulated Learning on Student Academic Procrastination. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *9*(2), 108–112. https://doi.org/10.33084/tunas.v9i2.6149

Budiman, A., Sutikyanto, & Mujiyanto. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Kedisiplinan Remaja di Lembaga Orang Tua Asuh Dharma Kalyana, Keling, Jepara Tahun 2023. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, *6*(3), 671–675. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/19306

Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology*, *6*(2), 97. https://doi.org/10.17583/ijep.2017.2584

Endert, S. vanTim, & Mohr, P. N. C. (2022). Delay Discounting of Monetary and Social Media Rewards: Magnitude and Trait Effects. *Frontiers in Psychology*, *13*(February), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.822505

Fendy, & Surya, J. (2024). Antisipasi Perubahan Dalam Lingkungan Pendidikan Buddhis. *Child Development Perspectives*, *6*(2), 146–153. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x

Kurniawan, D. E. (2024). Analysis of Factors Causing Academic Procrastination in Students. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, *2*(1), 639–646. https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i1.1917

Mu'alima, K. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, *3*(2), 30–33.

Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, *4*(1), 53. https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884

Pradana, J. A., Surya, J., Sakawana, Wiradharma, B., & Triana, M. (2024). Peran Media Pembelajaran Dalam Pendidikan Berdasarkan Kajian Sutta Pitaka. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, *2*(1), 82–90. https://doi.org/10.47861/jdan.v2i1.749

Sarao, K. T. S. (2017). *Aṅguttara Nikāya, Jilid V.Halaman 159*. https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2_157

Setiawan, P. D., Supartono, S., & Mujiyanto, M. (2024). Pengaruh Pendidikan Buddhis Terhadap Penguatan Moralitas Pancadharma Siswa Beragama Buddha. *Academy of Education Journal*, *15*(1), 648–656. https://doi.org/10.47200/aoej.v15i1.2271

Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa. *Coution : Journal of Counseling and Education*, *5*, 35–46.

Sucito, F., Kabri, & Andanti, M. F. (2024). Multimedia Pembelajaran Interaktif Berbasis Android pada Materi Etika dan Moralitas untuk Tingkat SMP. *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP*, *5*(1), 24–34. https://doi.org/10.30596/jppp.v5i1.16524

Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al Qalam*, *19*(2), 58–74.

Wang, H., Wang, S., Tlili, A., Li, M., Yang, D., Adarkwah, M. A., Zhu, X., Zhu, L., Huang, R., & Kuai,

H. (2025). The combined effects of goal attributes, motivational beliefs, creativity and grit on self-regulation in online ill-structured problem solving: a fsQCA approach. *BMC Psychology*, *13*(1), 27. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02317-0

Warsah, I., Carles, E., Morganna, R., Anggraini, S., Silvana, S., & Maisaroh, S. (2023). Usaha Guru Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pai. *At-Ta'Dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, *15*(1), 31–48. https://doi.org/10.47498/tadib.v15i1.1763

Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *4*(3), 200. https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237