

Pengaruh Prokrastinasi terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo

Yuniyarti Ahiri¹, Jafar Ahiri², Harjun³, Muhammad Juwantho Lewa⁴, Wahyu Muh. Syata⁵, Ilhamurrahman M Hubaib⁶

Jurusan Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

*Email Korespondensi: ahiryuniyarti@uho.ac.id

Diterima: 06-12-2025 | Disetujui: 16-12-2025 | Diterbitkan: 18-11-2025

ABSTRACT

Academic anxiety is a serious psychological problem experienced by pre-service teachers that affects their academic abilities and readiness to become professional educators. This study aims to analyze the effect of procrastination on academic anxiety among students of the Economics Education Department, Faculty of Teacher Training and Education, Halu Oleo University, Kendari. The study employed a causal correlational quantitative approach involving 146 students in semesters 3 and 5, selected through proportionate stratified random sampling. Research instruments consisted of a procrastination scale (31 valid items, $\alpha=0.911$) and an academic anxiety scale (28 valid items, $\alpha=0.897$). Data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression. Results showed 46.6% of students had moderate procrastination levels, and 43.2% experienced moderate academic anxiety. Regression analysis confirmed procrastination has a positive and significant effect on academic anxiety ($\beta=0.906$, $t=25.745$, $p<0.05$) with a contribution of 90.6%. Higher student procrastination levels correspond to greater academic anxiety. This study emphasizes the importance of addressing procrastination as a primary strategy to reduce academic anxiety among pre-service teachers through systematic intervention programs such as group counseling and time management training.

Keywords: Academic Procrastination, Academic Anxiety, Economics Education Students

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan masalah psikologis serius yang dialami mahasiswa calon guru dan berdampak pada kemampuan akademik serta kesiapan mereka menjadi pendidik profesional. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo Kendari. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional kausal dengan melibatkan 146 mahasiswa semester 3 dan 5 yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa skala prokrastinasi (31 item valid, $\alpha=0,911$) dan skala kecemasan akademik (28 item valid, $\alpha=0,897$). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan 46,6% mahasiswa memiliki prokrastinasi kategori sedang dan 43,2% mengalami kecemasan akademik kategori sedang. Analisis regresi mengonfirmasi prokrastinasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan akademik ($\beta=0,906$, $t=25,745$, $p<0,05$) dengan kontribusi 90,6%. Semakin tinggi prokrastinasi mahasiswa, semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami. Penelitian ini menegaskan pentingnya mengatasi prokrastinasi sebagai strategi utama menurunkan kecemasan akademik mahasiswa calon guru melalui program intervensi sistematis seperti konseling kelompok dan pelatihan manajemen waktu.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Kecemasan Akademik, Mahasiswa Pendidikan Ekonomi

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan takut yang dialami mahasiswa dalam konteks pendidikan (Idoiaga-mondragon et al., 2025; Nasir & Zaman, 2019; Rahmawati et al., 2024; Rehman, 2025). Kondisi ini menjadi perhatian serius karena dampaknya yang signifikan terhadap kemampuan mahasiswa dalam menyerap, memproses, dan mengingat informasi akademik (Kenya & Vuyiya, 2020; Olayiwonuola et al., 2025; Tang & He, 2023; Wang et al., 2025). Bagi mahasiswa calon guru, kecemasan akademik memiliki arti penting tersendiri karena mereka tidak hanya dituntut menguasai kompetensi akademik dan pedagogis, tetapi juga harus memiliki kesiapan mental dan emosional yang stabil untuk menjadi pendidik yang efektif (Choifah et al., 2022; Garc et al., 2021; Pahmi et al., 2025). Dampaknya tidak hanya terlihat pada performa akademik, tetapi juga pada kepercayaan diri mereka ketika menjalankan profesi sebagai pendidik di masa depan (Alvini et al., 2023; Kang et al., 2024; Li et al., 2025; Yıldız, 2024). Pentingnya perhatian terhadap kecemasan akademik mahasiswa calon guru semakin terasa karena kecemasan akademik di kalangan mahasiswa terus meningkat di berbagai negara.

Secara global, peningkatan kecemasan akademik mahasiswa didukung oleh data dari berbagai negara. Amerika Serikat mencatat 56% mahasiswa mengalami kecemasan akademik akibat tekanan belajar, ketidakpastian masa depan, dan perubahan sistem pembelajaran online (Liyanage et al., 2022). Kawasan Eropa menunjukkan angka 51%, bahkan Portugal lebih tinggi yaitu 75%, sementara Brasil mencatat 71,5% sebagai salah satu yang tertinggi di dunia (Ahmed et al., 2023; Amaro et al., 2024; Demenech et al., 2021). Kawasan Asia memiliki variasi yang cukup luas, mulai dari 22,3% di Uni Emirat Arab, 29% di Malaysia, 61% di Bangladesh, hingga 73% di Mesir (Awadalla et al., 2020; Mohamad et al., 2021; Islam et al., 2022; Kamruzzaman et al., 2024). Tingginya angka ini disebabkan oleh beberapa hal, seperti tuntutan kuliah yang berat, masalah keuangan, kualitas tidur yang buruk, dan kekhawatiran tentang pekerjaan setelah lulus. Peningkatan kecemasan akademik yang terjadi di berbagai negara ini ternyata juga dialami oleh mahasiswa Indonesia.

Kondisi serupa juga terjadi pada mahasiswa Indonesia. Studi pada 532 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menemukan 48,1% mengalami kecemasan akademik, bahkan 8,1% di antaranya mengalami kecemasan akademik sangat berat yang dipicu oleh tekanan akademik, beban tugas, dan perubahan sistem pembelajaran ke daring selama pandemi (Ramadianto et al., 2022). Penelitian lain pada 416 mahasiswa baru Universitas Negeri Padang juga menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori kecemasan akademik sedang karena adaptasi terhadap tuntutan akademik dan transisi ke pembelajaran online (Sari & Rusli, 2025). Menariknya, studi lintas negara di Asia menemukan bahwa kurang dari 10% mahasiswa Indonesia mengalami kecemasan akademik berat hingga sangat berat, angka yang lebih rendah dibanding negara Asia lainnya (Chinna et al., 2021). Namun, tinjauan literatur pada mahasiswa kedokteran Indonesia menyimpulkan prevalensi kecemasan akademik sering kali di atas 60%, lebih tinggi dari rata-rata global, terutama disebabkan oleh perubahan sistem pendidikan, kesenjangan digital, dan ketidakpastian karier (Roikhan et al., 2025). Fenomena kecemasan akademik yang terjadi secara luas di Indonesia ini juga dialami oleh mahasiswa di wilayah Sulawesi Tenggara.

Beberapa penelitian di Sulawesi Tenggara menunjukkan adanya masalah kecemasan akademik yang perlu mendapat perhatian. Penelitian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kendari yang mengikuti program pertukaran *internasional* menemukan mereka mengalami kecemasan akademik dalam bentuk

speaking anxiety yang memengaruhi performa akademik (Jagad et al., 2025). Begitu pula studi pada 15 mahasiswa rantau di Kendari mengonfirmasi bahwa kecemasan dan kesulitan adaptasi akademik menjadi masalah yang cukup serius (Nyfhodora et al., 2025). Namun demikian, kajian yang menganalisis variabel-variabel yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik mahasiswa calon guru di Universitas Halu Oleo, khususnya Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP, masih sangat terbatas. Padahal, memahami variabel-variabel yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik mahasiswa calon guru menjadi penting mengingat dampaknya tidak hanya pada prestasi akademik, tetapi juga kesiapan mereka menjadi pendidik profesional di masa depan.

Pentingnya kajian ini mendorong peneliti untuk melakukan studi pendahuluan pada bulan Agustus 2025 melalui survei dan wawancara dengan melibatkan 15 mahasiswa dari berbagai angkatan. Hasilnya menunjukkan indikasi kuat adanya kecemasan akademik di Program Studi Pendidikan Ekonomi FKIP UHO. Sebanyak 73,3% mahasiswa melaporkan sering merasa cemas menghadapi ujian dan tugas akademik, sementara 60% mengalami kesulitan tidur menjelang deadline. Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan berbagai gejala kecemasan lainnya seperti kesulitan berkonsentrasi saat belajar, perasaan khawatir berlebihan terhadap nilai akademik, dan ketegangan fisik menjelang ujian. Mahasiswa Pendidikan Ekonomi juga menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, termasuk penguasaan teori ekonomi, kemampuan pedagogis, dan keterampilan praktik mengajar yang dapat memicu kecemasan akademik. Temuan studi pendahuluan ini menegaskan bahwa kecemasan akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP UHO merupakan masalah nyata yang perlu dikaji lebih mendalam.

Masalah kecemasan akademik yang teridentifikasi dalam studi pendahuluan tersebut mendorong peneliti untuk mengkaji lebih dalam variabel yang berpengaruh terhadapnya. Kecemasan akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, meliputi faktor eksternal seperti beban tugas berat, ekspektasi tinggi, dan tekanan finansial (Jia, 2024; Zhao, 2024), faktor internal seperti kurangnya motivasi dan *self-regulation* yang rendah (Olayiwonuola et al., 2025; Rani, 2025), serta faktor sosiodemografi seperti gender dan status sosial ekonomi (Apolonio et al., 2025; Tan et al., 2023). Selain itu, prokrastinasi menjadi salah satu faktor yang mendapat perhatian khusus karena hubungannya yang konsisten dan signifikan dengan kecemasan akademik. Penelitian menemukan bahwa mahasiswa yang cemas cenderung menunda tugas, dan sebaliknya prokrastinasi dapat memperburuk kecemasan (Cahyaratri et al., 2022; Sari & Hazim, 2023; Wu et al., 2025). Berdasarkan konsistensi temuan ini, prokrastinasi dipilih sebagai fokus penelitian untuk menganalisis pengaruhnya terhadap kecemasan akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo Kendari.

Pemilihan prokrastinasi sebagai fokus penelitian didasarkan pada beberapa alasan penting. Pertama, prokrastinasi merupakan masalah yang sangat umum terjadi, di mana penelitian menunjukkan 89,5% mahasiswa Indonesia memiliki kebiasaan menunda-nunda tugas akademik, dengan 81% berada pada kategori tinggi (Husain et al., 2023; Jadidah et al., 2023). Kedua, penelitian di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menemukan bahwa kecemasan akademik memberikan pengaruh sebesar 71% terhadap timbulnya prokrastinasi, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan akademik, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas-tugas akademik mereka (Pratama & Ansyah, 2024). Ketiga, berbeda dengan faktor lain seperti jenis kelamin atau latar belakang keluarga yang sulit diubah, prokrastinasi adalah perilaku yang bisa diperbaiki melalui pelatihan dan intervensi (Mulyana et al., 2022). Keempat, prokrastinasi memberikan dampak yang jelas terhadap kecemasan, stres, dan sering kali diikuti oleh

perasaan bersalah, penyesalan, serta ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai (Ragusa et al., 2023; Saplavska & Jerkunkova, 2018; Umar et al., 2023). Oleh karena itu, prokrastinasi menjadi variabel yang tepat untuk diteliti pengaruhnya terhadap kecemasan akademik mahasiswa calon guru.

Berbagai penelitian empiris telah mengonfirmasi adanya hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dan kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian di Indonesia menunjukkan korelasi yang bervariasi, mulai dari $r = 0,221$ (Siburian et al., 2025), $r = 0,457$ (Sari & Hazim, 2023), $r = 0,472$ (Cahyaratri et al., 2022), hingga $r = 0,703$ dengan kecemasan memberikan pengaruh sebesar 71% terhadap prokrastinasi (Pratama & Ansyah, 2024). Penelitian internasional, di Nepal, India, dan Iran melaporkan korelasi berkisar antara $r = 0,26$ hingga $r = 0,593$, bahkan kecemasan terbukti menjadi prediktor signifikan prokrastinasi (Govindan et al., 2024; Kandel et al., 2025; Rezaei-gazki et al., 2024). Penelitian lain di Pakistan, Tiongkok, dan Mesir juga mengonfirmasi hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel (Anwar et al., 2025; Ghattas & El-Ashry, 2024; Wu et al., 2025). Meskipun hubungan kedua variabel telah terkonfirmasi, besaran pengaruh yang bervariasi menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut dalam konteks yang spesifik.

Kajian lebih lanjut dalam konteks yang spesifik menjadi penting mengingat adanya beberapa kesenjangan dalam penelitian sebelumnya. Pertama, sebagian besar penelitian fokus pada mahasiswa dari program studi seperti psikologi, keperawatan, dan bimbingan konseling, sementara penelitian pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi masih sangat terbatas. Secara khusus, penelitian tentang hubungan prokrastinasi dan kecemasan akademik di Universitas Halu Oleo, khususnya pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP, belum pernah dilakukan sehingga belum ada pemahaman yang jelas mengenai fenomena ini dalam konteks institusi tersebut. Kedua, meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara prokrastinasi dan kecemasan akademik, namun penelitian yang secara spesifik menganalisis besaran pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa calon guru masih sangat terbatas. Ketiga, pemahaman tentang seberapa besar pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa calon guru bidang ekonomi masih perlu diperdalam, mengingat karakteristik dan tuntutan akademik mereka yang unik. Kesenjangan-kesenjangan inilah yang menjadi landasan penting bagi penelitian ini untuk dilakukan.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo. Secara spesifik, penelitian ini akan mengidentifikasi tingkat prokrastinasi dan kecemasan akademik mahasiswa dan menguji besaran pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang hubungan prokrastinasi dan kecemasan akademik dalam konteks mahasiswa calon guru bidang ekonomi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi institusi dalam merancang intervensi untuk mengurangi prokrastinasi dan mengelola kecemasan akademik mahasiswa, sehingga menghasilkan calon guru yang kompeten secara akademik dan memiliki kesehatan mental yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional kausal untuk menganalisis pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo. Penelitian dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu

Oleo pada periode September hingga November 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif semester 3 (angkatan 2024) dan semester 5 (angkatan 2023) Program Studi Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo yang terdiri dari kelas A dan kelas B dengan total 231 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% menghasilkan 146 mahasiswa sebagai sampel penelitian yang dipilih secara acak melalui teknik *proportionate stratified random sampling* berdasarkan tingkat semester dan kelas. Selain itu, sebanyak 30 mahasiswa dari populasi yang sama namun tidak termasuk dalam sampel penelitian dipilih secara acak untuk uji validitas dan reliabilitas instrumen.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri dari dua kuesioner dengan skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai hingga 5 = Sangat Sesuai) yaitu skala prokrastinasi yang diadaptasi dari Tuckman *Procrastination Scale* (Tuckman, 1991) yang terdiri dari 36 item mengukur empat indikator meliputi penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, dan skala kecemasan akademik yang diadaptasi dari *Academic Anxiety Scale* (Cassady & Johnson, 2002) yang terdiri dari 32 item mengukur empat aspek meliputi aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan pada 30 mahasiswa dari populasi penelitian yang dipilih secara acak dan tidak termasuk dalam sampel penelitian utama. Uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan kriteria r hitung $> r$ tabel (0,361) menghasilkan 31 dari 36 item prokrastinasi dinyatakan valid ($r = 0,374-0,812$) dan 28 dari 32 item kecemasan akademik dinyatakan valid ($r = 0,389-0,795$). Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan koefisien reliabilitas 0,911 untuk prokrastinasi dan 0,897 untuk kecemasan akademik yang mengindikasikan reliabilitas sangat tinggi.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada 146 responden baik secara langsung di ruang kelas maupun melalui *Google Form*. Responden diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta mengisi kuesioner secara jujur dengan waktu pengisian sekitar 15-20 menit. Data yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya dan ditabulasi untuk selanjutnya dianalisis.

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan IBM SPSS *Statistics 26* yang meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat prokrastinasi dan kecemasan akademik mahasiswa. Kategorisasi tingkat prokrastinasi dan kecemasan akademik mengacu pada teori Azwar (2021) dengan lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria data berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$, uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* dengan kriteria hubungan linear jika nilai signifikansi linearity $< 0,05$ dan signifikansi deviation from linearity $> 0,05$, serta uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser dengan kriteria tidak terjadi heteroskedastisitas jika nilai signifikansi $> 0,05$. Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan persamaan $Y = a + bX$ di mana Y adalah kecemasan akademik (variabel dependen) dan X adalah prokrastinasi (variabel independen). Hipotesis penelitian diterima jika nilai signifikansi $< 0,05$ yang menunjukkan terdapat

pengaruh signifikan prokrastinasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa. Besaran kontribusi atau pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik ditunjukkan oleh koefisien beta (β) atau koefisien jalur.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

Data penelitian diperoleh dari 146 mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo yang terdiri dari mahasiswa semester 3 dan semester 5 yang telah memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sehingga menghasilkan 31 item valid untuk mengukur prokrastinasi dan 28 item valid untuk mengukur kecemasan akademik. Untuk mengetahui karakteristik data secara keseluruhan dan memberikan gambaran awal mengenai kondisi prokrastinasi dan kecemasan akademik mahasiswa, dilakukan analisis statistik deskriptif terhadap kedua variabel penelitian sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Prokrastinasi	146	34	149	95,15	21,86
Kecemasan Akademik	146	43	130	79,58	19,24

Sumber: Data primer diolah, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki rentang skor antara 34 hingga 149 dengan rata-rata 95,15 ($SD = 21,86$), sedangkan kecemasan akademik memiliki rentang skor antara 43 hingga 130 dengan rata-rata 79,58 ($SD = 19,24$). Variabilitas skor yang tinggi pada kedua variabel mengindikasikan adanya perbedaan yang cukup besar dalam tingkat prokrastinasi dan kecemasan akademik di antara mahasiswa. Untuk memberikan interpretasi yang lebih bermakna terhadap data tersebut, dilakukan kategorisasi tingkat prokrastinasi dan kecemasan akademik berdasarkan kriteria Azwar (2021).

Kategorisasi tingkat prokrastinasi dilakukan menggunakan mean teoretik ($M = 93$) dan standar deviasi teoretik ($SD = 20,67$) yang diperoleh dari instrumen dengan 31 item valid dan skala Likert 1-5. Hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Prokrastinasi

Kategori	Rentang Skor	f	%
Sangat Rendah	< 62	6	4,1
Rendah	62 – 82	35	24,0
Sedang	83 – 103	68	46,6
Tinggi	104 – 123	30	20,5
Sangat Tinggi	≥ 124	7	4,8
Total		146	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar mahasiswa (46,6%) memiliki prokrastinasi kategori sedang, diikuti kategori rendah (24,0%), tinggi (20,5%), sangat rendah (4,1%), dan sangat tinggi (4,8%). Temuan

ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa melakukan penundaan tugas akademik pada tingkat moderat, meskipun terdapat 25,3% mahasiswa yang mengalami prokrastinasi pada level tinggi hingga sangat tinggi. Pola distribusi yang serupa juga ditemukan pada variabel kecemasan akademik sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Kategorisasi tingkat kecemasan akademik menggunakan mean teoretik ($M = 84$) dan standar deviasi teoretik ($SD = 18,67$) dari instrumen dengan 28 item valid dan skala Likert 1-5. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan akademik disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Akademik

Kategori	Rentang Skor	f	%
Sangat Rendah	< 56	11	7,5
Rendah	56 – 74	26	17,8
Sedang	75 – 92	63	43,2
Tinggi	93 – 111	30	20,5
Sangat Tinggi	≥ 112	16	11,0
Total		146	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (43,2%) memiliki kecemasan akademik kategori sedang, diikuti kategori rendah (17,8%), tinggi (20,5%), sangat tinggi (11,0%), dan sangat rendah (7,5%). Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan akademik yang cukup signifikan dalam menghadapi aktivitas akademik, dengan 31,5% mahasiswa berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Temuan deskriptif ini memberikan gambaran awal tentang kondisi prokrastinasi dan kecemasan akademik mahasiswa, yang selanjutnya akan dianalisis lebih lanjut melalui pengujian prasyarat dan hipotesis penelitian.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis regresi linear sederhana. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas dengan hasil terangkum pada Tabel 4.

Tabel 4
Hasil Uji Prasyarat Analisis

Jenis Uji	Indikator	Nilai	Kriteria	Kesimpulan
Normalitas	Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200	> 0,05	Data berdistribusi normal
Linearitas	Sig. Linearity	0,000	< 0,05	Hubungan linear signifikan
	Sig. Deviation from Linearity	0,450	> 0,05	
Heteroskedastisitas	Sig. Glejser Test	0,145	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: Data primer diolah, 2025

Tabel 4 menunjukkan bahwa semua asumsi klasik regresi linear terpenuhi. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$) yang mengindikasikan residual terdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi linearity 0,000 ($p < 0,05$) dan deviation from linearity 0,450 ($p > 0,05$) yang mengonfirmasi adanya hubungan linear antara prokrastinasi dan kecemasan akademik. Uji heteroskedastisitas Glejser menghasilkan nilai signifikansi 0,145 ($p > 0,05$) yang menunjukkan varians residual bersifat homogen. Dengan terpenuhinya seluruh asumsi klasik ini, dapat

disimpulkan bahwa data penelitian layak untuk dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana dan hasil analisis yang diperoleh dapat dipercaya untuk digunakan dalam pengambilan kesimpulan penelitian.

Setelah memastikan bahwa semua asumsi terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis penelitian menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik mahasiswa. Analisis regresi linear sederhana dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui pengaruh satu variabel independen (prokrastinasi) terhadap satu variabel dependen (kecemasan akademik), serta untuk mengetahui seberapa besar kontribusi prokrastinasi dalam memprediksi tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Hasil analisis regresi linear sederhana disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5
Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	2.606	3.058		.852	.396
Prokrastinasi	.810	.031	.906	25.745	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Akademik

Sumber: Data primer diolah, 2025

Tabel 5 menunjukkan bahwa prokrastinasi berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik ($\beta = 0,906$, $t = 25,745$, $p < 0,05$). Model regresi yang diperoleh adalah $Y = 2,606 + 0,810X$, dengan Y adalah kecemasan akademik dan X adalah prokrastinasi. Koefisien regresi sebesar 0,810 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit prokrastinasi akan meningkatkan kecemasan akademik sebesar 0,810 unit pada konstanta 2,606. Nilai F sebesar 662,816 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa model regresi layak dan signifikan secara statistik. Koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar 0,906 menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki kontribusi yang sangat kuat terhadap kecemasan akademik mahasiswa, yaitu sebesar 90,6%. Hasil ini mengonfirmasi hipotesis penelitian bahwa prokrastinasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo dengan koefisien beta sebesar 0,906 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecemasan akademik yang dialaminya. Besarnya kontribusi prokrastinasi dalam memprediksi kecemasan akademik mencapai 90,6%, yang menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan faktor dominan yang menentukan tinggi rendahnya kecemasan akademik mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gadosey et al. (2024) di Jerman, Jiang (2024) di China, Roshanisefat et al. (2021) di Iran, Rshaid & Jaradat (2025) di Yordania, Wang (2021) di Tiongkok yang mengonfirmasi adanya pengaruh positif dan signifikan antara kedua variabel. Namun, besarnya kontribusi prokrastinasi terhadap kecemasan pada penelitian ini menunjukkan hasil yang jauh lebih tinggi dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya.

Kontribusi prokrastinasi sebesar 90,6% dalam penelitian ini jauh melebihi temuan penelitian sebelumnya. Sebagai perbandingan, penelitian di Universitas Medan Area menemukan prokrastinasi

berkontribusi sebesar 80,5% terhadap kecemasan mahasiswa (Situngkir et al., 2022). Studi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo melaporkan kontribusi prokrastinasi terhadap kecemasan akademik sebesar 71% (Pratama & Ansyah, 2024). Penelitian di Universitas Brawijaya menunjukkan prokrastinasi berperan sebesar 63% dalam memengaruhi kecemasan akademik mahasiswa yang sedang menulis skripsi (Nugroho, 2024). Studi di Universitas Prima Indonesia menemukan kontribusi prokrastinasi terhadap kecemasan akademik sebesar 22,1% (Siburian et al., 2025). Penelitian di Riau University melaporkan bahwa prokrastinasi memberikan pengaruh sebesar 45,1% terhadap kecemasan akademik Roidah et al. (2022). Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kontribusi prokrastinasi terhadap kecemasan akademik dalam berbagai konteks umumnya berada pada kisaran 22% hingga 80,5%, sehingga kontribusi sebesar 90,6% dalam penelitian ini tergolong sangat tinggi dan berbeda secara mencolok dari mayoritas hasil penelitian sebelumnya. Perbedaan besaran kontribusi antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya dapat dijelaskan oleh karakteristik khusus mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP UHO yang menghadapi beban akademik ganda, yaitu harus menguasai teori-teori ekonomi yang kompleks sekaligus mengembangkan keterampilan pedagogis untuk menjadi (Choifah et al., 2022; Garc et al., 2021; Pahmi et al., 2025).

Tingginya kontribusi prokrastinasi terhadap kecemasan pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang terjadi ketika mahasiswa menunda-nunda tugas (A'yun et al., 2025; Nisa et al., 2019). Ketika mahasiswa menunda mengerjakan tugas, beban tugas akan menumpuk dan waktu pengerjaan menjadi semakin sempit (Kurniawan, 2024; Nursa'adah et al., 2025; Saputri et al., 2024; Shaked & Altarac, 2022). Penumpukan tugas ini menciptakan tekanan yang berlipat ganda karena mahasiswa harus menyelesaikan banyak pekerjaan dalam waktu yang terbatas. Kondisi ini membuat mahasiswa merasa kewalahan dan tertekan karena harus mengejar deadline (Holmes, 2023; Mir & Roy, 2024). Tekanan waktu yang tinggi dan beban kerja yang menumpuk memicu berbagai reaksi emosional negatif yang semakin memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Grunschel et al. (2013) dalam studi kualitatif pada 36 mahasiswa menemukan bahwa konsekuensi negatif prokrastinasi yang paling sering dilaporkan adalah kemarahan, kecemasan, perasaan tidak nyaman, rasa malu, kesedihan, penyesalan, stres mental, dan konsep diri yang negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berdampak pada kinerja akademik, tetapi juga menimbulkan beban psikologis yang berat bagi mahasiswa. Dengan kata lain, semakin sering mahasiswa menunda tugas, maka kecemasan yang dialami akan semakin meningkat dan semakin sulit untuk dikendalikan.

Perilaku prokrastinasi yang memicu kecemasan ini ternyata cukup umum terjadi pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 46,6% mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi memiliki prokrastinasi kategori sedang, dan 25,3% berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari seperempat mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi memiliki kebiasaan menunda tugas yang perlu mendapat perhatian serius. Tingginya angka ini dapat dipahami dari sifat prokrastinasi itu sendiri. Elizondo et al. (2024) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah bentuk kegagalan regulasi diri, di mana terdapat kesenjangan antara niat dan tindakan, sehingga seseorang menunda pelaksanaan tugas yang sudah diniatkan. Meskipun mahasiswa memiliki niat untuk mengerjakan tugas tepat waktu, mereka mengalami kesulitan dalam menerjemahkan niat tersebut menjadi tindakan nyata. Kesenjangan antara niat dan tindakan ini menciptakan konflik internal yang semakin memperkuat perasaan cemas pada mahasiswa. Tingginya prevalensi prokrastinasi ini berdampak langsung pada tingkat

kecemasan akademik mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh data kategorisasi kecemasan dalam penelitian ini.

Dampak prokrastinasi terhadap kecemasan tampak jelas dari data yang menunjukkan 43,2% mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang, dan 31,5% berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Ini berarti hampir sepertiga mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi mengalami kecemasan akademik yang cukup berat. Tingginya kecemasan akademik ini tidak hanya berdampak pada prestasi kuliah, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Rozental et al. (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa sering menganggap prokrastinasi sebagai masalah karena efeknya pada kesejahteraan fisik dan psikologis, bukan semata-mata karena dampaknya pada prestasi akademik. Mahasiswa yang sering menunda tugas cenderung mengalami berbagai gejala kecemasan seperti sulit tidur, khawatir berlebihan terhadap nilai, dan kesulitan berkonsentrasi (Castele et al., 2025; Huang et al., 2025). Bagi mahasiswa calon guru seperti mahasiswa Pendidikan Ekonomi, kecemasan akademik ini memiliki dampak yang lebih luas karena tidak hanya mempengaruhi prestasi kuliah mereka, tetapi juga mempengaruhi kepercayaan diri mereka untuk menjadi guru di masa depan (Cui et al., 2024; Gorospe, 2022; Karaköse et al., 2023).

Kecemasan akademik yang tinggi pada mahasiswa calon guru menjadi masalah yang serius karena berhubungan dengan kesiapan mereka mengajar (Kamonjo & Nyambura, 2023; Sintawati & Abdurrahman, 2019). Mahasiswa Pendidikan Ekonomi tidak hanya dituntut untuk mendapat nilai bagus, tetapi juga harus siap mental untuk mengajar siswa nantinya. Akibatnya, prokrastinasi memicu kecemasan, dan kecemasan membuat mahasiswa semakin menunda tugas, menciptakan siklus negatif yang terus berulang. Rahimi et al. (2023) dalam penelitian longitudinal pada 354 mahasiswa S1 menemukan hubungan dua arah antara prokrastinasi dan emosi negatif seperti kecemasan, di mana semakin tinggi prokrastinasi, semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa. Temuan ini diperkuat oleh Jochmann et al. (2024) yang meneliti 392 mahasiswa universitas di Jerman dan menemukan bahwa prokrastinasi secara konsisten menyebabkan peningkatan gejala kecemasan dari waktu ke waktu melalui mediasi stres yang dipersepsikan. Siklus negatif ini sangat berbahaya karena terus berulang dan memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Dengan besarnya kontribusi prokrastinasi terhadap kecemasan (90,6%) pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa siklus negatif tersebut sangat kuat terjadi pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP UHO.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis yang penting bagi pengelola Jurusan dan Fakultas. Berbeda dengan faktor-faktor lain seperti jenis kelamin atau latar belakang keluarga yang tidak dapat diubah (Li et al., 2025; Loiola et al., 2025; Wuthrich et al., 2020; Zhou, 2025), prokrastinasi akademik adalah perilaku yang dapat diperbaiki melalui intervensi yang tepat (Evriani & Fardana, 2024; Khurshid et al., 2025). Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas intervensi dalam mengurangi prokrastinasi. Khairunnisa et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif mengatasi prokrastinasi dan kecemasan akademik melalui teknik restrukturisasi kognitif dan modeling simbolik. Saputra et al. (2017) membuktikan bahwa teknik *self-instruction* yang melatih mahasiswa memberikan instruksi positif pada diri sendiri terbukti efektif menurunkan prokrastinasi. Febriani & Erfantinni (2020) menemukan bahwa pembelajaran *hybrid* dengan penetapan *deadline* yang jelas berhasil menurunkan prokrastinasi mahasiswa. Berdasarkan temuan tersebut, intervensi yang dapat diterapkan di Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP UHO antara lain konseling berbasis CBT, pelatihan *self-instruction*, pelatihan manajemen waktu, dan pembentukan kelompok belajar terstruktur dengan *deadline*

jas. Dengan mengatasi prokrastinasi melalui intervensi tersebut, diharapkan kecemasan akademik mahasiswa juga akan berkurang secara signifikan.

Selain rekomendasi intervensi tersebut, penelitian ini juga memberikan kontribusi penting bagi perkembangan ilmu pengetahuan di Universitas Halu Oleo dengan mengisi kekosongan kajian tentang prokrastinasi dan kecemasan akademik pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi. Sebelumnya belum ada penelitian yang secara spesifik menganalisis seberapa besar pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa calon guru di universitas ini. Temuan kontribusi prokrastinasi sebesar 90,6% terhadap kecemasan akademik memberikan bukti empiris yang kuat tentang pentingnya mengatasi prokrastinasi sebagai prioritas utama dalam upaya menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji pengaruh prokrastinasi dan kecemasan akademik pada mahasiswa di Indonesia (Imani & Rozi, 2024; Mulyana et al., 2022; Roidah et al., 2022; Siburian et al., 2025), penelitian yang secara khusus menganalisis pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi di Universitas Halu Oleo belum pernah dilakukan. Penelitian ini mengisi kekosongan tersebut dengan mengidentifikasi prokrastinasi sebagai faktor utama yang menyebabkan kecemasan akademik pada mahasiswa calon guru bidang ekonomi. Temuan ini memberikan landasan yang jelas bagi institusi untuk merancang program pencegahan dan intervensi yang tepat sasaran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Program pencegahan dan intervensi tidak hanya perlu dilakukan pada level individual mahasiswa, tetapi juga pada tingkat sistem pembelajaran. Beban tugas yang terlalu berat, deadline yang terlalu padat, dan kurangnya panduan yang jelas dalam mengerjakan tugas merupakan faktor sistemik yang dapat memicu prokrastinasi pada mahasiswa. Faktor-faktor ini sering kali menyebabkan manajemen waktu yang buruk, stres, dan kelelahan pada mahasiswa (Fentaw et al., 2022; Kurniawan, 2024; Shaked & Altarac, 2022; Sun & Kim, 2022; Svartdal et al., 2020; Wieland et al., 2022). Kondisi sistemik ini menciptakan tekanan akademik yang memperburuk kecemasan mahasiswa. Idoiaga-mondragon et al. (2025) menjelaskan bahwa kecemasan akademik terjadi ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik terlalu berat dan menimbulkan tekanan. Jia (2024) menjelaskan bahwa tuntutan yang dirasakan berlebihan seperti ujian, konteks kompetitif, dan kedekatan dengan batas waktu dapat mempengaruhi kinerja mahasiswa serta kesehatan fisik dan mental mereka. Temuan-temuan tersebut menunjukkan pentingnya perbaikan pada level sistem pembelajaran. Dosen dan pengelola Jurusan perlu mengevaluasi distribusi beban tugas, memberikan panduan yang lebih jelas, dan menyediakan konsultasi akademik yang mudah diakses mahasiswa. Perbaikan sistem ini diharapkan dapat mengurangi tekanan akademik yang memicu prokrastinasi, yang pada gilirannya akan menurunkan kecemasan akademik mahasiswa.

Meskipun penelitian ini memberikan temuan yang penting, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang hanya mengambil data pada satu waktu tertentu, sehingga tidak dapat menjelaskan dinamika temporal pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan. Penelitian lanjutan dengan desain *longitudinal* seperti yang digunakan Imani & Rozi (2024) diperlukan untuk memahami perkembangan pengaruh kedua variabel dari waktu ke waktu pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan pada satu Jurusan di satu universitas, sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih luas dan beragam diperlukan untuk memverifikasi temuan ini dalam konteks yang berbeda. Meskipun terdapat keterbatasan tersebut, penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat

bahwa prokrastinasi merupakan prediktor dominan kecemasan akademik dengan kontribusi sebesar 90,6%, yang menegaskan pentingnya mengatasi prokrastinasi sebagai strategi utama menurunkan kecemasan akademik mahasiswa calon guru.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi merupakan faktor dominan yang menentukan tinggi rendahnya kecemasan akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo. Semakin tinggi kecenderungan mahasiswa menunda tugas akademik, semakin tinggi pula kecemasan yang dialami, yang termanifestasi dalam gejala sulit tidur, kekhawatiran berlebihan terhadap nilai, dan kesulitan berkonsentrasi. Besarnya pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan pada mahasiswa calon guru bidang ekonomi jauh melampaui temuan penelitian sebelumnya, mengindikasikan bahwa mereka menghadapi tantangan psikologis yang lebih kompleks akibat tuntutan ganda dalam menguasai teori ekonomi sekaligus mengembangkan kompetensi pedagogis. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan mengisi kekosongan kajian tentang fenomena prokrastinasi dan kecemasan akademik pada mahasiswa calon guru ekonomi di Universitas Halu Oleo, sekaligus memperkuat pemahaman tentang mekanisme psikologis yang mendasari kedua variabel tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa upaya menurunkan kecemasan akademik mahasiswa calon guru harus dimulai dari mengatasi perilaku prokrastinasi sebagai prioritas utama.

Saran

Institusi pendidikan perlu merancang program intervensi yang sistematis untuk membantu mahasiswa mengatasi perilaku prokrastinasi, seperti konseling kelompok, pelatihan manajemen waktu, dan pembentukan kelompok belajar yang terstruktur. Dosen dan pengelola Jurusan disarankan untuk mengevaluasi beban tugas dan sistem pembelajaran agar tidak menciptakan tekanan berlebihan yang memicu prokrastinasi dan kecemasan mahasiswa. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan mengamati perkembangan prokrastinasi dan kecemasan mahasiswa dari waktu ke waktu, memperluas penelitian ke program studi kependidikan lainnya, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan. Mengingat besarnya pengaruh prokrastinasi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa calon guru, pengembangan model pencegahan dan intervensi yang terintegrasi dalam kurikulum sejak awal perkuliahan menjadi langkah strategis yang perlu segera direalisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, S. Q., Christiana, E., Setiawati, D., & Habsy, B. A. (2025). Studi Fenomenologi Tentang Faktor Penyebab Serta Dampak Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 11(1), 115–125. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i1.18986>
- Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2023). A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies Exploring the Prevalence of Non-Specific Anxiety in Undergraduate University Students. *BMC Psychiatry*, 23(240), 1–34. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>

- Alvini, T., Mardi, & Prihatni, R. (2023). The Effect of Academic Self-Concept, Academic Interest, Academic Expectations of Parents, and Social Support on Academic Anxiety in Economic Education Students. *International Journal of Multidisciplinary Research and Literature*, 2(2), 146–154. <https://doi.org/10.53067/ijomral.v2i2>
- Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., José, H., Silva, C., Lima, A., Arco, H., Nabais, J., Lopes, M., Pereira, A., Fragoeiro, I., & Pinho, L. G. (2024). Depression and Anxiety of Portuguese University Students: A Cross-Sectional Study about Prevalence and Associated Factors. *Depression and Anxiety*, 2024, 1–14. <https://doi.org/10.1155/2024/5528350>
- Anwar, P., Fareed, S., Shami, A. Z. A., Afzal, D., Anmol, & Cheema, N. B. (2025). Generalized Anxiety Traits, Perceived Stress, Fear of Negative Evaluation, and Academic Procrastination among University Students in Pakistan. *Journal of Advanced Psychology*, 7(3), 1–17. <https://doi.org/10.47941/japsy.2944>
- Apolonio, M. L., Malcampo, M. C., & Rungduin, T. (2025). Relationship Between Socioeconomic Status Dimensions and Academic Anxiety of College Students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 6(1), 44–52. <https://doi.org/10.32505/inspira.v6i1.10933>
- Awadalla, S., Davies, E. B., & Glazebrook, C. (2020). A Longitudinal Cohort Study to Explore the Relationship Between Depression, Anxiety and Academic Performance Among Emirati University Students. *BMC Psychiatry*, 20(448), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02854-z>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi: Edisi 2* (2nd ed., Vol. 139). Pustaka Pelajar.
- Cahyaratri, M. T., Saktini, F., Asikin, H. G., & Sumekar, T. A. (2022). The Relationship of Academic Procrastination With Stress, Anxiety, and Depression During the COVID-19 Pandemic in Students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine, UNDIP. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 11(3), 149–153. <https://doi.org/10.14710/dmj.v11i3.33244>
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Castele, M. Van de, Soenens, B., Campbell, R., Ponnet, K., Vermote, B., & Vansteenkiste, M. (2025). Too Pressured to Sleep? Exploring the Role of Study Motivation, Test Anxiety and Procrastination in University Students' Sleep Patterns During Exam Periods. *Stress Health*, 41(3), 1–14. <https://doi.org/10.1002/smi.70040>
- Chinna, K., Sundarasan, S., Khoshaim, H. B., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Hossain, S. F. A., Sukayt, A., Dalina, N., Rajagopalan, U., Kumar, R., & Memon, Z. (2021). Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown Measures: An Online Cross-Sectional Multicountry Study on Asian University Students. *PLOS ONE*, 16(8), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253059>
- Choifah, Suyitno, A., & Pujiastuti, E. (2022). Systematic Literature Review: Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif pada Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 06(03), 3158–3166. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cendekia.v6i3.1057>
- Cui, C., Xie, X., & Yin, Y. (2024). Exploring the Relationships Among Music Performance Anxiety, Teaching Anxiety, and Self-Efficacy of Chinese Preservice Music Teachers. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1373454>
- Demenech, L. M., Oliveira, A. T., Neiva-Silva, L., & Dumith, S. C. (2021). Prevalence of Anxiety, Depression and Suicidal Behaviors Among Brazilian Undergraduate Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 282, 147–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.108>
- Evriani, T., & Fardana, N. A. (2024). How Does the Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy in Reducing Academic Anxiety Influence the Academic Procrastination of Undergraduate Students? *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 20(1), 22–28.

- <https://doi.org/10.36456/bp.vol20.no1.a8698>
- Febriani, R. O., & Erfantinni, I. H. (2020). Hybrid Active Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 3(4), 388–397. <https://doi.org/10.17977/um038v3i42020p388>
- Fentaw, Y., Moges, B., & Ismail, S. M. (2022). Academic Procrastination Behavior among Public University Students. *Education Research International*, 2022, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Gadosey, C. K., Wenkerr, T., Scheunemann, A., Baulke, L., Thies, D. O., Dresel, M., Fries, S., Leutner, D., Wirth, J., & Grunschel, C. (2024). Vicious and Virtuous Relationships Between Procrastination and Emotions: An Investigation of the Reciprocal Relationship Between Academic Procrastination and Learning-Related Anxiety and Hope. *European Journal of Psychology of Education*, 39(3), 2005–2031. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00756-8>
- Garc, I., Eufrasio, P., & Miguel, P. (2021). Relationship between Emotional Intelligence, Educational Achievement and Academic Stress of Pre-Service Teachers. *Behavioral Sciences*, 11, 1–14. <https://doi.org/10.3390/bs11070095>
- Ghattas, A. H. S., & El-Ashry, A. M. (2024). Perceived Academic Anxiety and Procrastination Among Emergency Nursing Students: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. *BMC Nursing*, 23(670), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02302-3>
- Gorospo, J. (2022). Pre-Service Teachers’ Teaching Anxiety, Teaching Self-Efficacy, and Problems Encountered During the Practice Teaching Course. *Journal of Education and Learning*, 11(4), 84. <https://doi.org/10.5539/jel.v11n4p84>
- Govindan, S., Kaliaperumal, M., Arulmozhi, M., & Priya, P. (2024). Procrastination as a Marker of Anxiety Disorder Among College Students: An Institution-Based Cross-Sectional Study From Puducherry, India. *Cureus Journal of Medical Science*, 16(5), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.61033>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: an interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Holmes, M. (2023). Time Scarcity and Student Performance: Instructional Strategies for Busy Adult Online Students. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 48(3), 1–14. <https://doi.org/10.21432/cjlt28357>
- Huang, S., Li, Z., Li, J., & Ding, X. (2025). A Network Analysis of Academic Procrastination, Psychological and Environmental Factors Among Medical Students. *BMC Psychology*, 13, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02916-5>
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Idoiaga-mondragon, N., Gaztañaga, M., Yarritu, I., & Pascual-sagastizabal, E. (2025). Academic Anxiety in Spanish Higher Education: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 1–18. <https://doi.org/10.3390/bs15020192>
- Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). Pengaruh Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 10(2), 231–239. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12971>
- Islam, S., Akter, R., Sikder, T., & Griffiths, M. D. (2022). Prevalence and Factors Associated With Depression and Anxiety Among First-Year University Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1289–1302. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00242-y>
- Jadidah, I. T., Canavallia, B. G., Dita, E. N., Hidayanti, F. N., & Pratiwi, S. (2023). Faktor Penyebab

- Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa FITK Angkatan 2021 UIN Raden Fatah Palembang. *JIMR: Journal Of International Multidisciplinary Research Volume*, 2(2), 180–188. <https://doi.org/10.62668/jimr.v2i02.854>
- Jagad, M. S., Syarif, A. R., & Faridawati. (2025). Academic Experiences of Indonesia Student Exchange in the Philippines on Speaking Anxiety: A Narrative Inquiry. *Journal of Language Teaching and Learning, Linguistics and Literature*, 13(1), 362–374. <https://doi.org/10.24256/ideas.v13i1.5224>
- Jia, T. (2024). A Study of the Causes and Effects of Anxiety among Students in Higher Education. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 45, 111–115. <https://doi.org/10.54097/zza43979>
- Jiang, F. (2024). The Relationship of Academic Procrastination on Non-English Majors' English Classroom Anxiety: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1391779>
- Jochmann, A., Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2024). Procrastination, Depression and Anxiety Symptoms in University Students: A Three-Wave Longitudinal Study on the Mediating Role of Perceived Stress. *BMC Psychology*, 12(276), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2>
- Kamonjo, F., & Nyambura, R. (2023). Relationships Between Pre-Service Student Teachers' Teaching Practice Anxiety, Self-Determined Personal Characteristics, and Academic Achievement. *European Journal of Education and Pedagogy*, 4(2), 48–57. <https://doi.org/10.24018/ejedu.2023.4.2.484>
- Kamruzzaman, M., Hossain, A., Islam, M. A., Ahmed, M. S., Kabir, E., & Khan, M. N. (2024). Exploring the Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress Among University Students in Bangladesh and Their Determinants. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 28, 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101677>
- Kandel, R., Marahatta, S. B., Khanal, S., Poudel, B., & Sadikshya, K. C. (2025). Procrastination and Test Anxiety among Medical Students in Medical Colleges in Nepal: A Cross-Sectional Study. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2025.08.01.25332587>
- Kang, D., Lee, S., & Liew, J. (2024). Academic Motivational Resilience and Teacher Support: Academic Self-Efficacy as a Mediator. *European Journal of Psychology of Education*, 39(4), 4417–4435. <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00870-1>
- Karaköse, T., Polat, H., Yirci, R., Tulubas, T., Papadakis, S., Özdemir, T., & Demirkol, M. (2023). Assessment of the Relationships between Prospective Mathematics Teachers' Classroom Management Anxiety, Academic Self-Efficacy Beliefs, Academic Amotivation and Attitudes toward the Teaching Profession Using Structural Equation Modelling. *Mathematics*, 11(2), 449. <https://doi.org/10.3390/math11020449>
- Kenya, A., & Vuyiya, C. K. (2020). The Neurobiological Effect of Anxiety and Depression on Memory in Academic Learning: A Literature Review. *Journal of Contemporary Chiropractic*, 3(1), 36–44.
- Khairunnisa, M. N., Wahdania, Zahro, K. N., Nadhifa, D. E., & Dewi, R. S. (2025). Konseling Kelompok Berbasis CBT: Strategi Intervensi Psikologis untuk Mengatasi Kecemasan, Prokrastinasi, dan Masalah Akademik. *Jurnal Yudistira: Publikasi Riset Ilmu Pendidikan Dan Bahasa*, 3(2), 260–266. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v3i2.1788>
- Khurshid, K., Mushtaq, R., Rauf, U., Anwar, N., Abbas, Q., Aljhani, S., Ramzan, Z., & Shahzadi, M. (2025). Cognitive Behavior Therapy for Academic Burnout, Procrastination, Self-Handicapping Behavior, and Test Anxiety Among Adolescents: A Randomized Control Trial. *BMC Psychology*, 13(1), 94. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02371-2>
- 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>
- Li, D., Li, W., Lin, X., & Zhu, X. (2025). Associations Between Overprotective Parenting Style and Academic Anxiety Among Chinese High School Students. *BMC Psychology*, 13(1), 1–13.

- <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02455-z>
- Li, W., Zhu, X., & Zhao, H. (2025). Unpacking the Pathway from Teacher Support to Academic Anxiety: Sequential Mediation by Self-Efficacy and Social Media use Among Chinese High School Students. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-025-01938-9>
- Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A. F., Thobani, T. R., Tang, W., Chiarot, C. B., AlShurman, B. A., & Butt, Z. A. (2022). Prevalence of Anxiety in University Students during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010062>
- Loiola, E., Coimbra, S., & Pires, A. A. (2025). Effects of Sociocultural and Academic Factors on the Mental Health of College Students: A Systematic Review. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 59, 1–25. [https://doi.org/10.30849/ripij.v59\(2025\).e1971](https://doi.org/10.30849/ripij.v59(2025).e1971)
- Mir, S., & Roy, S. (2024). Assignment Again! Investigating the Psychological Perspectives of Assignment and Assignment Deadlines among Tertiary Level Students. *English Language Teaching Perspectives*, 9, 117–130. <https://doi.org/10.3126/eltp.v9i1-2.68725>
- Mohamad, N. E., Sidik, S. M., Akhtari-Zavare, M., & Gani, N. A. (2021). The Prevalence Risk of Anxiety and Its Associated Factors Among University Students in Malaysia: A National Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10440-5>
- Mulyana, A., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, dan Kecemasan pada Mahasiswa Agus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815> Abstract
- Nasir, M., & Zaman, A. (2019). Predictive Value of Academic Anxiety for Academic Achievement of University Students. *Pakistan Journal of Education*, 36(3), 211–225. <https://doi.org/10.30971/pje.v36i3.672>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Nugroho, M. V. T. (2024). Peran Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menempuh Skripsi. *INTERAKTIF: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 16(2), 90–100. <https://doi.org/10.21776/ub.interaktif.2024.016.02.5>
- Nursa'adah, S., Issroviatiningrum, R., & Abdurrouf, M. (2025). The Relationship between Time Management and Academic Procrastination in Students of the Faculty of Nursing. *Journal of Pedagogy and Education Science (JPES)*, 4(1), 51–62. <https://doi.org/10.56741/jpes.v4i01.822>
- Nyfhodora, F., Manduapessy, A. T., Sugiarti, L. R., & Suhariadi, F. (2025). The Relationship Between Homesickness and Academic Motivation Among Overseas Students in Kendari City. *Indonesian Journal Of Health Sciences Research and Development*, 7(1), 17–22. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol7.Iss1/285>
- Olayiwonuola, F. K., Olufunsho, A. A., & Biodun, K. M. (2025a). Influence of Anxiety on the Academic Performance of Undergraduate Students in South-Western Nigerian Tertiary Institutions. *IJRIS*, 9(6), 5584–5594. <https://doi.org/10.47772/IJRIS>
- Olayiwonuola, F. K., Olufunsho, A. A., & Biodun, K. M. (2025b). Influence of Anxiety on the Academic Performance of Undergraduate Students in South-Western Nigerian Tertiary Institutions. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(6), 5584–5594. <https://doi.org/10.47772/IJRIS.2025.906000426>
- Pahmi, S., Priatna, N., Suhendra, S., Martadiputra, B. A. P., & Muhaimin, L. H. (2025). A Phenomenological Study of Mathematics Academic Anxiety and Mathematics Pedagogical Anxiety in Pre-Service Elementary School Teachers. *Indonesian Journal of Science and Mathematics*

- Education*, 8, 390–406. <https://doi.org/10.24042/ijjsme.v8i2.28293>
- Pratama, D. N., & Ansyah, E. H. (2024). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Mengerjakan Tugas Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journa*, 6(12), 6182–6193. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i12.4946>
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of Academic Self-Regulation on Procrastination, Academic Stress and Anxiety, Resilience, and Academic Performance in a Sample of Spanish Secondary School Students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Rahimi, S., Hall, N. C., & Sticca, F. (2023). Understanding Academic Procrastination: A Longitudinal Analysis of Procrastination and Emotions in Undergraduate and Graduate Students. *Motivation and Emotion*, 47(4), 1–21. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10010-9>
- Rahmawati, E. M., Ahman, Setiawati, Rukman, Z. H., & Rahayu, D. D. (2024). Academic Anxiety Among College Students Reviewed From Gender, Age, and Academic Year Perspective. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 603–618. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6124>
- Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of Depression and Anxiety in Indonesian Medical Students: Association With Coping Strategy and Resilience. *BMC Psychiatry*, 22(92), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Rani, S. (2025). Studying the impact of anxiety, stress, and emotion on academic performance: A systematic review. *Journal of Social, Humanity, and Education (JSHE)*, 5(2), 131–141. <https://doi.org/10.35912/jshe.v5i2.2437>
- Rehman, A. U. (2025). Predictors of Academic Anxiety among Secondary School Students. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 38(1), 18–29. <https://doi.org/10.9734/jesbs/2025/v38i11365>
- Rezaei-gazki, P., Ilaghi, M., & Masoumian, N. (2024). The Triangle of Anxiety, Perfectionism, and Academic Procrastination: Exploring the Correlates in Medical and Dental Students. *BMC Medical Education*, 24(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05145-3>
- Roidah, S., Achmad, S. S., Riau, U., & Kunci, K. (2022). Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Pendidikan Masyarakat dalam Melaksanakan PLP FKIP UNRI. *Jurnal IDEAS*, 8(2), 197–202. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i1.604>
- Roikhan, M., Rochmanti, M., & Ratna Sari, D. (2025). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Anxiety Among Medical Students in Indonesia: A Literature Review. *International Journal of Medical and All Body Health Research*, 6(3), 1–5. <https://doi.org/10.54660/IJMBHR.2025.6.3.1-5>
- Roshanisefat, S., Azizi, S. M., & Khatony, A. (2021). Investigating the Relationship of Test Anxiety and Time Management with Academic Procrastination in Students of Health Professions. *Education Research International*, 2021(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2021/1378774>
- Rozental, A., Forsström, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022a). Procrastination Among University Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support From Less Severe Cases. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>
- Rozental, A., Forsström, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022b). Self-Regulation and Procrastination in College Students: A Tale of Motivation, Strategy, and Perseverance. *WILEY*, 13, 887–902. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>
- Rshaid, A. M. B., & Jaradat, A.-K. M. (2025). Academic Procrastination in High School Students: An Exploratory Study. *Journal of Posthumanism*, 5(5), 501–508. <https://doi.org/10.63332/joph.v5i5.1355>
- Saplavaska, J., & Jerkunkova, A. (2018). Academic Procrastination and Anxiety Among Students.

- Engineering for Rural Development*, 1192–1197. <https://doi.org/10.22616/ERDev2018.17.N357>
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89.
- Saputri, M., Yarni, L., Pasila Putra, D., & Syawaluddin. (2024). Students Academic Procrastination: The Effects of Time Management. *BICC Proceedings*, 2, 82–90. <https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1.109>
- Sari, I. P., & Rusli, D. (2025). Gambaran Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Universitas Negeri Padang Berdasarkan Faktor Sosiodemografi. *TSAQOFAH :Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(4), 3472–3483. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i4.6357>
- Sari, M. P., & Hazim, H. (2023a). The Relationship Between Academic Anxiety and Academic Procrastination in Students of the Faculty of Psychology and Education, University of Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5, 1–5. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1581>
- Sari, M. P., & Hazim, H. (2023b). The Relationship Between Academic Anxiety and Academic Procrastination in Students of the Faculty of Psychology and Education, University of Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1581>
- Shaked, L., & Altarac, H. (2022). Exploring Academic Procrastination: Perceptions, Self-Regulation, and Consequences. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 19(3), 1–23. <https://doi.org/10.53761/1.19.3.14>
- Siburian, E. D., Wicaksana, P., Rezeki, S. M., & Tarigan, B. A. (2025). Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Educatioanl Journal of History and Humanities*, 1595–1602. <https://doi.org/10.24815/jr.v8i2.45670a>
- Sintawati, M., & Abdurrahman, G. (2019). Correlation Between Teaching Readiness with Math Anxiety of Primary Pre-Service Teacher. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 317, 187–192. <https://doi.org/10.2991/iconprocs-19.2019.39>
- Situngkir, R. D., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2015 & 2016. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 4(4), 1968–1980. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.987>
- Sun, T., & Kim, J.-E. (2022). The Effects of Online Learning and Task Complexity on Students' Procrastination and Academic Performance. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(13), 2656–2662. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2083462>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Tan, G. X. D., Soh, X. C., Hartanto, A., Goh, A. Y. H., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of Anxiety in College and University Students: An Umbrella Review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- Tang, Y., & He, W. (2023). Meta-Analysis of the Relationship Between University Students' Anxiety and Academic Performance During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1018558>
- Tuckman, Bruce W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Umar, R., Nazir, M., Mazhar, A., Hayat, U., Khan, Z., & Iqbal, A. (2023). Academic Procrastination as a Predictor of Depression, Anxiety and Stress Among College Students. *Bulletin of Business and Economics (BBE)*, 12(3), 807–810. <https://doi.org/10.61506/01.00130>

- Wang, L.-C., Chung, K. K., & Jhuo, R. (2025). The Relationships Among Working Memory, State Anxiety, and Academic Performance in Chinese Undergraduates With SLD. *Reading and Writing*, 38(2), 481–502. <https://doi.org/10.1007/s11145-024-10520-z>
- Wang, Y. (2021). Academic Procrastination and Test Anxiety: A Cross-Lagged Panel Analysis. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 31(1), 122–129. <https://doi.org/DOI: 10.1017/jgc.2020.29>
- Wieland, L. M., Hoppe, J. D., Wolgast, A., & Ebner-Priemer, U. W. (2022). Task Ambiguity and Academic Procrastination: An Experience Sampling Approach. *Learning and Instruction*, 81(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101595>
- Wu, Y., Zhou, Y., Hu, Y., Chen, G., Wang, C., & Feng, Y. (2025). Association Between Anxiety and Academic Procrastination among Chinese College Students: A Cross-sectional Study. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 89(1), 40–47. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2025.22626>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Yıldız, T. A. (2024). English Teacher Candidates' Perceptions Regarding the Occupational Anxiety: A Phenomenological Study. *HAYEF: Journal of Education*. <https://doi.org/10.5152/hayef.2024.24015>
- Zhao, X. (2024). Impact of Academic Stress on College Student Anxiety Levels. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 11, 101–107. <https://doi.org/10.62051/m9ba2584>
- Zhou, J. (2025). The Exploration of Effects of Anxiety, Motivation and Gender on Students Academic Performance. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 85(1), 79–85. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2025.21100>