



Video Edukasi sebagai Intervensi untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik di Sekolah: Sebuah Eksperimen

Maghfirotul Lathifah^{1*}, Muhammad Septerino², Nawang Khairunisa Putri³

^{1,2,3} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: maghfirotul@unipasby.ac.id

Abstract: *This research is motivated by the high level of academic procrastination found among students, particularly related to the habit of postponing assignments or homework. Persistent academic procrastination can negatively impact academic achievement, learning discipline, and character development. Therefore, this study aims to determine the effectiveness of using educational videos in reducing academic procrastination among students at MAN 1 Gresik in the 2023–2024 academic year. This study used a quantitative approach with a one-group pre-test-post-test pre-experimental design. The research instrument used a Likert scale to measure procrastination levels before and after the intervention. Information services through educational videos were provided in the form of a group guidance program designed to increase students' understanding of the impact of procrastination and motivate them to be more disciplined in managing their study time. The results showed that the use of educational videos was effective in reducing academic procrastination, as evidenced by lower post-test scores compared to pre-test scores.*

Keywords: *Academic Procrastination; Educational Videos; Experiment; Group Guidance; Students.*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang banyak ditemukan pada peserta didik, khususnya terkait kebiasaan menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan rumah. Prokrastinasi akademik yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik, disiplin belajar, dan perkembangan karakter siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan video edukasi dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik MAN 1 Gresik pada tahun ajaran 2023–2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental tipe *one group pre-test post-test*. Instrumen penelitian berupa skala Likert yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Layanan informasi melalui video edukasi diberikan dalam bentuk program bimbingan kelompok yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak prokrastinasi serta memotivasi mereka agar lebih disiplin dalam mengelola waktu belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video edukasi efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, yang terlihat dari skor post-test yang lebih rendah dibandingkan skor pre-test.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok; Eksperimen; Prokrastinasi Akademik; Siswa; Video Edukasi.

1. PENDAHULUAN

Hasil observasi dan wawancara peneliti di sekolah MAN 1 Gresik menunjukkan bahwa peserta didik khususnya kelas X sering terlambat saat mengumpulkan tugas di sekolah. Peserta didik Ketika di kelas lebih menyukai phubbing dari pada mengerjakan tugas. Setelah ditelusuri lebih mendalam setelah pulang sekolah peserta didik sering lupa akan waktu belajar dan lebih banyak mager atau males gerak, rebahan, scroll dunia maya dan deadline freak. Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang meluas dan di kalangan peserta didik, ditandai dengan penundaan secara sengaja dalam menyelesaikan tugas akademik, walaupun sangat berpotensi menimbulkan dampak negative. Hal ini mempengaruhi kinerja akademik, Kesehatan mental, dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Duan et al., 2024; Karatas, 2015; Pek et al., 2025; Ramadhani et al., 2026; Umerenkova et al., 2020). Prokrastinasi akademik atau menunda tugas secara sengaja meski sadar konsekuensi negative, merupakan kegagalan swa regulasi

yang berdampak luas pada performa belajar dan kesejahteraan siswa. Telaah meta analitik klasik menunjukkan prokrastinasi bersifat merugikan dan terkait berbagai hasil negatif akademik maupun psikologis. Secara teoretik, fenomena ini dipahami sebagai kegagalan mengelola dorongan sesaat vs tujuan jangka panjang, sehingga intervensi yang menarget regulasi diri menjadi krusial dalam konteks sekolah (Steel, 2007).

Factor-faktor yang menjadi pemicu prokrastinasi akademik peserta didik ialah ketakutan akan kegagalan dan perfeksionisme (Khalifa, 2023; Ramadhani et al., 2026), kesulitan dalam mengatur emosi (Ye et al., 2025), ketidakfleksibelan psikologis (Glick et al., 2014), control diri yang rendah dan impulsivitas tinggi (Huang et al., 2024; Türkarslan & Canel Çınarbaş, 2021), depresi dan harga diri yang rendah, motivasi intriksi dan ekstrinsik rendah, efikasi diri rendah (de Haas et al., 2025). Jika prokrastinasi akademik tidak ditangani maka akan berdampak pada prestasi akademik dan psikologis emosional peserta didik (Agrawal, 2024)

Bukti kuantitatif lintas studi menegaskan relasi negatif prokrastinasi dengan capaian akademik. Meta analisis terhadap 33 studi menemukan korelasi negatif yang konsisten, dengan variasi dipengaruhi indikator kinerja dan cara ukur, menandakan kebutuhan intervensi yang menekan penundaan serta mendorong strategi belajar efektif (Ryung & Hee, 2015). Secara teoritis, Temporal Motivation Theory (TMT) mengintegrasikan unsur ekspektasi, nilai, impulsivitas, dan penundaan waktu untuk menjelaskan mengapa motivasi terhadap tugas naik ketika tenggat kian dekat sebuah dinamika yang memicu pola “menunda lalu panik” pada siswa. TMT memberi kerangka desain intervensi: meningkatkan ekspektasi atau hasil (expectancy or value), sekaligus menurunkan dampak penundaan dan impulsivitas melalui bantuan struktural dan umpan balik tepat waktu (Steel & Onig, 2006).

Di sisi lain, literatur pembelajaran multimedia menunjukkan bahwa video yang dirancang baik dapat meningkatkan pemahaman melalui pengolahan kata visual yang selaras dengan cara kerja kognitif. Mayer (2021) menjelaskan prinsip-prinsip misalnya: segmentasi, ketepatan modalitas, dan signaling memberi panduan operasional agar video tidak sekadar “menarik” tetapi juga efektif untuk mendorong pemrosesan bermakna pada peserta didik. Selain itu, studi pada jutaan sesi tontonan MOOC menemukan keterlibatan siswa meningkat pada video singkat, bergaya percakapan, dan menampilkan “talking head” secara strategis, temuan yang relevan saat menerapkan video edukasi di sekolah (Guo et al., 2014).

Bimbingan kelompok di sekolah adalah layanan terstruktur yang memfasilitasi sekelompok siswa untuk belajar keterampilan akademik, sosial, dan personal melalui dinamika kelompok, seperti umpan balik sejawat, modeling, dan dukungan sosial, dengan peran konselor

sebagai fasilitator proses (Corey, 2017). Dalam kerangka ini, video edukasi berfungsi sebagai stimulus psikoedukatif awal yang memantik atensi dan menyediakan konten pengetahuan yang seragam bagi seluruh anggota, sehingga sesi dapat dialihkan dari “ceramah” menjadi pemrosesan makna bersama, diskusi terarah, dan latihan penerapan (Mayer, 2021).

Secara pedagogis, penggunaan video sejalan dengan prinsip multimedia learning: informasi yang disajikan secara verbal dan visual, bila dirancang tepat dapat meningkatkan pemahaman dan retensi melalui pengolahan ganda (dual processing), signaling, segmentasi, dan keterpaduan konten (Mayer, 2021). Di konteks kelompok, video singkat yang conversational dan fokus pada contoh nyata cenderung memicu keterlibatan dan diskusi reflektif, terutama pada peserta didik digital-native (Guo et al., 2014). Ketika video menampilkan strategi spesifik (misalnya perencanaan tugas, teknik manajemen waktu), anggota kelompok dapat segera mempraktikkannya dalam latihan terstruktur dan mendapatkan umpan balik sejawat

Dari sisi psikologis, teori kognitif sosial menekankan peran observational learning dan efikasi diri: melihat model menerapkan strategi di video dan menyaksikan teman sebaya berhasil dalam tugas serupa memperkuat keyakinan “saya juga bisa,” yang pada gilirannya mendorong perilaku target, seperti pengelolaan waktu belajar (Schraw et al., 2006). Dinamika kelompok termasuk norma, kohesi, universalitas, dan altruisme menyediakan konteks yang aman untuk mencoba perilaku baru, menegosiasikan hambatan, dan membangun komitmen tindak lanjut antarsesi (Corey, 2017). Dengan demikian, video menjadi pemicu (primer) sedangkan proses kelompok menjadi penguat (sekunder) yang menjaga translasi pengetahuan ke perubahan perilaku berkelanjutan.

Pentingnya pelaksanaan bimbingan kelompok dengan video edukasi terletak pada efisiensi dan skalabilitasnya: satu paket video berkualitas dapat digunakan lintas kelas, meminimalkan variasi penyampaian, sekaligus memaksimalkan waktu sesi untuk praktik, refleksi, dan perencanaan aksi individual. Bukti empiris menunjukkan video yang dirancang baik meningkatkan keterlibatan dan pemahaman, terutama bila durasinya ringkas dan tersegmentasi (Guo et al., 2014; Mayer, 2021). Dalam layanan sekolah yang padat, model ini membantu konselor menyediakan intervensi preventif atau psikoedukatif yang konsisten, mengintegrasikan literasi digital, dan memperkuat budaya saling dukung antarsiswa, sehingga berdampak pada target-target seperti disiplin belajar, regulasi diri, dan penurunan kecenderungan menunda tugas.

2. METODE

Metode dalam penelitian ini ialah kuantitatif pra eksperimental one grup pre test post test design. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 12 November 2024 sampai 27 Desember 2024 di MAN 1 Gresik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 9 siswa yang terindikasi prokrastinasi akademik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dan Instrument yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala pengukuran prokrastinasi akademik dan sudah divalidasi sebagai berikut.

No	Pernyataan
1	Saya merasa cemas mengerjakan tugas saat mendekati batas waktu pengumpulan.
2	Walaupun tugas yang diberikan sulit, saya tetap berusaha mengerjakannya agar cepat selesai.
3	Saya merasa kurang percaya diri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.
4	Saya membutuhkan waktu yang lebih lama dari rencana untuk mengerjakan tugas.
5	Saya mulai mengerjakan tugas apabila waktu pengumpulan tugas sudah semakin dekat.
6	Saya kesulitan untuk mematuhi jadwal belajar yang telah saya buat.
7	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan sebelum waktu yang diberikan habis.
8	Saya merasa malu untuk menanyakan tugas yang tidak saya pahami.
9	Saya mulai mengerjakan tugas ketika sudah diberikan teguran.
10	Ketika jenuh mengerjakan tugas saya lebih sering bermain gadget untuk menghibur diri.
11	Saya sudah menentukan waktu untuk mengerjakan tugas tetapi tidak terlaksana dengan baik
12	Ketika pulang dari sekolah saya segera mengerjakan tugas yang diberikan.
13	Waktu yang saya butuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas lebih lama dibandingkan dengan teman lainnya.
14	Bermain dengan teman tidak membuat saya lupa untuk mengerjakan tugas.
15	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas lainnya, karena tugas sebelumnya selesai sesuai rencana.
16	Meskipun saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik.
17	Saya selalu belajar dari jauh-jauh hari untuk menghadapi ujian.
18	Saya mampu menyelesaikan tugas sesuai rencana yang telah dibuat.
19	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun waktu pengumpulannya masih cukup lama.
20	Saya tetap mengerjakan tugas sesuai rencana walaupun dibujuk untuk bermain oleh teman-teman.
21	Saya menunda untuk mulai belajar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
22	Saya banyak membuang waktu untuk mempersiapkan hal-hal secara berlebihan dalam mengerjakan tugas.
23	Saya mampu mengerjakan tugas bahkan yang sulit sekalipun.
24	Waktu pengumpulan tugas yang cukup lama membuat saya merasa malas untuk segera menyelesaikan tugas tersebut.
25	Saya lebih memilih untuk bermain terlebih dahulu baru kemudian mengerjakan tugas sekolah.

26	Saya selalu mematuhi jadwal yang telah saya buat untuk mengerjakan tugas.
27	Saya sangat bersemangat untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan.
28	Menyelesaikan tugas secara tepat waktu merupakan kebiasaan bagi saya.
29	Saya enggan mengerjakan tugas yang diberikan, karena tugas yang diberikan terlalu sulit.
30	Saya terlambat mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.
31	Saat mengerjakan tugas, saya selalu tergoda untuk bermain game selama beberapa jam.
32	Saya lebih senang jalan-jalan dari pada belajar.
33	Saya mengumpulkan tugas yang telah selesai dikerjakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil skor Pres test dan Post Test.

<i>Pre-Test</i>				<i>Post-Test</i>		
No	Kode Responden	Skor	Kategori	Kode Responden	Skor	Kategori
1	LRA	123	Tinggi	LRA	76	Rendah
2	RDS	122	Tinggi	RDS	77	Sedang
3	WRA	121	Tinggi	WRA	76	Rendah
4	ARF	123	Tinggi	ARF	75	Rendah
5	EDK	129	Tinggi	EDK	111	Sedang
6	AN	122	Tinggi	AN	74	Rendah
7	MFEP	121	Tinggi	MFEP	74	Rendah
8	GRW	128	Tinggi	GRW	110	Sedang
9	MNK	122	Tinggi	MNK	112	Sedang

Pola perubahan skor dari pra-tes ke pasca-tes menunjukkan pergeseran kategorisasi yang konsisten ke arah yang lebih adaptif: seluruh responden awalnya berada pada kategori “tinggi”, lalu pada pasca tes bergeser menjadi “sedang” atau “rendah” (5 rendah, 4 sedang). Pada level praktis, ini mengindikasikan bahwa layanan informasi melalui bimbingan kelompok dengan video edukasi berpotensi menekan manifestasi prokrastinasi akademik pada siswa MAN 1 Gresik. Arah temuan tersebut selaras dengan literatur yang menempatkan prokrastinasi sebagai kegagalan swa regulasi yang merugikan performa belajar dan kesejahteraan, sehingga intervensi yang menarget regulasi diri (time management, perencanaan, monitoring kemajuan) menjadi krusial. Tinjauan meta analitik klasik menunjukkan prokrastinasi berkorelasi negatif dengan capaian akademik (Ryung & Hee, 2015; Steel, 2007). Dalam bingkai Temporal Motivation Theory (TMT), motivasi terhadap tugas ditentukan oleh ekspektasi, nilai, impulsivitas, karenanya, intervensi efektif adalah yang menaikkan ekspektasi atau nilai dan menurunkan dampak penundaan, misalnya dengan umpan balik tepat waktu serta struktur dukungan (Steel & Onig, 2006). Materi video yang mengemas strategi konkret (membuat

jadwal, teknik “chunking”, premortem tenggat) berfungsi sebagai “penguat” kognitif motivational untuk melawan tarik menarik impuls sesaat.

Mekanisme kerja video edukasi dapat dijelaskan dengan prinsip multimedia learning: segmentasi, signaling, dan keselarasan modalitas memudahkan pemrosesan bermakna dan retensi (Mayer, 2021). Bukti lapangan berskala besar pada MOOC juga mendapati video singkat, gaya percakapan, dan pemosisian “talking head” strategis meningkatkan keterlibatan faktor yang relevan untuk memantik perhatian siswa digital native di kelas (Guo et al., 2014). Dengan demikian, video bukan sekadar “pembuka” yang menarik, tetapi medium instruksional yang menurunkan beban kognitif dan menyajikan model strategi anti prokrastinasi secara konkret, sehingga mempermudah translasi ke perilaku belajar harian.

Kombinasi video edukasi dengan format bimbingan kelompok memperkuat efek melalui dinamika sosial kognitif. Teori kognitif sosial menekankan peran observational learning dan efikasi diri: melihat model (di video) dan menyaksikan teman sebaya berhasil menerapkan strategi (di sesi) dapat mengangkat keyakinan “saya juga bisa”, yang pada gilirannya menurunkan penundaan (Schraw et al., 2006). Literatur bimbingan kelompok menambahkan bahwa norma, kohesi, dan umpan balik sejawat memfasilitasi eksperimen perilaku baru dalam lingkungan aman (Corey, 2017). Sejalan dengan itu, uji coba intervensi kelompok berbasis CBT pada mahasiswa juga menunjukkan penurunan prokrastinasi yang bermakna, menegaskan nilai pendekatan kelompok untuk target regulasi diri (de Haas et al., 2025).

Profil faktor risiko yang sering menyertai prokrastinasi psikologis maupun kontekstual memberi alasan mengapa intervensi multimodal efektif. Penelitian menunjukkan kontribusi ketakutan gagal atau perfeksionisme (Khalifa, 2023), infleksibilitas psikologis (Glick et al., 2014), kontrol diri rendah dan impulsivitas (Türkarslan & Canel Çınarbaş, 2021), kebutuhan psikologis dasar yang tak terpenuhi dengan alur mediasi kecemasan dan kontrol diri (Ye et al., 2025). Video yang terdesain baik menyediakan “scaffold” kognitif (apa dan bagaimana melakukannya), sementara bimbingan kelompok menyediakan “scaffold” sosial emosional (dukungan, akuntabilitas, pbingkaian ulang emosi tugas). Kombinasi scaffold inilah yang kemungkinan besar menghasilkan penurunan kategori prokrastinasi pada pasca tes.

Ke depan, studi replikasi dengan kelompok control atau acak, pelacakan follow-up, serta pengukuran mediator (efikasi diri, kontrol diri, persepsi nilai tugas) akan membantu menguji “jalur kerja” intervensi. Meski begitu, pada konteks layanan sekolah yang menuntut efisiensi dan skalabilitas, paket video singkat tersegmentasi yang diintegrasikan dalam

bimbingan kelompok tampak menjanjikan sebagai model psikoedukasi yang konsisten, hemat waktu, dan berdampak pada perilaku belajar.

4. KESIMPULAN

Penelitian pra-eksperimental satu kelompok pra-tes–pasca-tes yang dilaksanakan di MAN 1 Gresik (12 November–27 Desember 2024) pada 9 peserta didik menunjukkan bahwa layanan informasi berbantuan video edukasi dalam bimbingan kelompok mampu menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Seluruh responden yang semula berkategori tinggi pada pra tes, bergeser menjadi sedang atau rendah pada pasca-tes. Pergeseran ini merupakan indikator perubahan yang bermakna secara praktis pada konteks layanan sekolah

Pada tingkat profil individu, 5 siswa berada pada kategori rendah dan 4 siswa pada kategori sedang setelah intervensi; tidak ada yang tetap pada kategori tinggi. Konsistensi arah perubahan pada seluruh sampel menunjukkan bahwa paket intervensi, pemutaran video singkat terstruktur yang diikuti diskusi, pemaknaan, dan perencanaan Tindakan memiliki daya terapan (applicability) yang baik untuk siswa kelas X dengan masalah penundaan tugas.

Secara konseptual, temuan ini selaras dengan pemahaman prokrastinasi sebagai kegagalan swa regulasi: video memberikan pemodelan strategi konkret (perencanaan waktu, *chunking*, pra rencana tenggat), sementara dinamika kelompok menyediakan dukungan, norma, dan akuntabilitas sejawat yang memfasilitasi translasi pengetahuan menjadi perilaku belajar. Dengan demikian, kombinasi stimulus psikoedukatif (video) dan penguat sosial kognitif (kelompok) tampak menjadi mekanisme kunci yang menjelaskan penurunan skor.

Dari sisi kualitas implementasi, penggunaan video yang mengikuti prinsip *multimedia learning* (segmentasi, *signaling*, keselarasan modalitas) dan format bimbingan kelompok yang menekankan diskusi terarah serta latihan aplikasi, menjadikan sesi lebih efisien dan fokus pada pembentukan kebiasaan. Model ini skalabel: satu paket video dapat dipakai lintas kelas tanpa kehilangan konsistensi pesan, sementara waktu tatap muka dimaksimalkan untuk praktik dan refleksi..

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa video edukasi yang diintegrasikan dalam bimbingan kelompok merupakan pendekatan psikoedukatif yang relevan, efisien, dan menjanjikan untuk menurunkan prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah menengah. Temuan ini memberikan dasar praktis bagi konselor untuk mengadopsi paket video singkat tersegmentasi, disertai prosedur kelompok yang menumbuhkan komitmen tindakan harian, serta membuka jalur penelitian lanjut guna memperkuat bukti kausal dan memetakan mekanisme perubahan yang lebih spesifik.

REFERENSI

- Agrawal, S. (2024). *Examining procrastination in online learning environments: Implications for student performance* (pp. 126–131). <https://doi.org/10.1145/3678392.3678411>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counselling and psychotherapy* (10th ed.). <https://ebookcentral.proquest.com/lib/acap/detail.action?docID=4643533>
- de Haas, S. M. H., Blaesing, L., Oosterhoff, R., Rozental, A., & Scheres, A. P. J. (2025). Group cognitive behavioral therapy for reducing procrastination in college students: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*. <https://doi.org/10.1080/16506073.2025.2543893>
- Duan, X., Yi, Z., Sun, Y., & Shabtai, I. (2024). The academic anti-procrastination approach: Combining peer motivation and personalized artificial intelligence reminders. In G. C. & R. J. C. D. (Eds.), *Proceedings of the 4th International Conference on AI Research (ICAIR 2024)* (pp. 99–107). Academic Conferences International Limited. <https://doi.org/10.34190/icaire.4.1.3222>
- Glick, D. M., Millstein, D. J., & Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.002>
- Guo, P. J., Kim, J., & Rubin, R. (2014). How video production affects student engagement: An empirical study of MOOC videos (pp. 41–50). <https://doi.org/10.1145/2556325.2566239>
- Huang, Y., Yang, L., Liu, Y., & Zhang, S. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: A moderated chain mediation model. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3>
- Karatas, H. (2015). Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. *Anthropologist*, 20(1–2), 243–255.
- Khalifa, T. S. M. (2023). Performance perfectionism and its relation to academic procrastination and depression among early childhood student teachers. *Information Sciences Letters*, 12(5), 1589–1598. <https://doi.org/10.18576/isl/120508>
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316941355>
- Pek, L. S., Ne'matullah, K. F., Zailan, A., Kamarudin, F. I., Helmi, K. U. M., Lemana, H. E., & Camara, J. S. (2025). The ticking clock: A bibliometric exploration of its impact on academic performance. *Journal of Advanced Research Design*, 128(1), 64–78. <https://doi.org/10.37934/ard.128.1.6478>
- Ramadhani, E., Setiyosari, P., Indreswari, H., Setiyowati, A. J., & Putri, R. D. (2026). Academic procrastination: A systematic review of causal factors and interventions. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 36(1). <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2025.100552>
- Ryung, K., & Hee, E. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Schraw, G., Kauffman, D. F., & Lehman, S. (2006). Self-regulated learning. In *Encyclopedia of Cognitive Science*. <https://doi.org/10.1002/0470018860.s00671>

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>
- Türkarslan, K. K., & Canel Çınarbaş, D. (2021). Investigation of academic procrastination problems from the perspective of psychoanalytic self-psychology: A case study. *Journal of Clinical Psychology Research*, 5(1), 52–65. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000030>
- Umerenkova, A. G., Gil-Flores, J., & Arias, J. F. (2020). Demographic, academic, and personal traits associated with three types of procrastination in university students. *Bordon. Revista de Pedagogía*, 72(1), 49–65. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.01.69513>
- Ye, Z., Chi, S., Ma, X., & Pan, L. (2025). The impact of basic psychological needs on academic procrastination: The sequential mediating role of anxiety and self-control. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1576619>