



# EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



## Efikasi Diri dan Penundaan Akademik di Kalangan Siswa Kelas Sebelas: Bukti dari Sebuah Sekolah Menengah Atas di Indonesia

*Kharisma Nurianti, Nurlela, & Erfan Ramadhani*

*Program Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang, Indonesia*

Email: [kharismanurianti01@gmail.com](mailto:kharismanurianti01@gmail.com), [nurlelampd97@gmail.com](mailto:nurlelampd97@gmail.com), [erfankonselor@gmail.com](mailto:erfankonselor@gmail.com)

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<p>Academic procrastination is a self-regulatory problem that can interfere with students' timely completion of learning tasks. Self-efficacy is theoretically relevant to procrastination because students who believe that they can manage academic demands are more likely to initiate, persist in, and complete schoolwork. This study examined whether self-efficacy predicts academic procrastination among eleventh-grade students at SMA Pembina Palembang, Indonesia. A quantitative cross-sectional correlational design was used. The participants were 93 Grade XI students selected through total population sampling. Data were collected using Likert-type questionnaires measuring self-efficacy and academic procrastination. The self-efficacy instrument consisted of 27 items covering level, strength, and generality, whereas the academic procrastination instrument consisted of 27 items covering task delay, lateness, the gap between intention and action, and preference for alternative activities. Item validity was examined using Pearson product-moment correlations, and internal consistency was assessed using Cronbach's alpha. Data were analyzed through assumption testing and simple linear regression using IBM SPSS. The results showed a statistically significant negative relationship between self-efficacy and academic procrastination, <math>r = -.247</math>, <math>p = .017</math>, 95% CI <math>[-.429, -.046]</math>. Self-efficacy explained 6.1% of the variance in academic procrastination (<math>R^2 = .061</math>), indicating a small but meaningful contribution. The findings suggest that strengthening students' academic self-efficacy may be one useful component of school guidance and counseling programs aimed at reducing</p>	<p><b>Article History:</b> <i>Submitted/Received 19 May 2026</i> <i>First Revised 26 May 2026</i> <i>Accepted 15 June 2026</i> <i>First Available online 17 June 2026</i> <i>Publication Date 17 June 2026</i></p> <p><b>Keyword:</b> <i>Penundaan Akademik; Efikasi Diri; Siswa Sma; Studi Korelasional; Bimbingan Dan Konseling</i></p>

procrastination, although other motivational, emotional, and self-regulatory factors should also be addressed.

## ABSTRAK

Penundaan akademik adalah masalah pengaturan diri yang dapat mengganggu penyelesaian tugas belajar siswa tepat waktu. Efikasi diri secara teoritis relevan dengan penundaan karena siswa yang percaya bahwa mereka dapat mengelola tuntutan akademik cenderung memulai, bertahan, dan menyelesaikan pekerjaan sekolah. Studi ini meneliti apakah efikasi diri memprediksi penundaan akademik di kalangan siswa kelas XI di SMA Pembina Palembang, Indonesia. Desain korelasional cross-sectional kuantitatif digunakan. Partisipan adalah 93 siswa kelas XI yang dipilih melalui pengambilan sampel populasi total. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tipe Likert yang mengukur efikasi diri dan penundaan akademik. Instrumen efikasi diri terdiri dari 27 item yang mencakup tingkat, kekuatan, dan generalitas, sedangkan instrumen penundaan akademik terdiri dari 27 item yang mencakup penundaan tugas, keterlambatan, kesenjangan antara niat dan tindakan, dan preferensi untuk aktivitas alternatif. Validitas item diperiksa menggunakan korelasi momen produk Pearson, dan konsistensi internal dinilai menggunakan alpha Cronbach. Data dianalisis melalui pengujian asumsi dan regresi linier sederhana menggunakan IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara efikasi diri dan penundaan akademik,  $r = -.247$ ,  $p = .017$ , 95% CI  $[-.429, -.046]$ . Efikasi diri menjelaskan 6,1% varians dalam penundaan akademik ( $R^2 = .061$ ), menunjukkan kontribusi yang kecil namun bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan efikasi diri akademik siswa mungkin merupakan salah satu komponen yang bermanfaat dari program bimbingan dan konseling sekolah yang bertujuan untuk mengurangi penundaan, meskipun faktor motivasi, emosional, dan pengaturan diri lainnya juga perlu diperhatikan.

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

## 1. PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering ditemukan dalam dunia pendidikan modern dan menjadi perhatian penting dalam kajian psikologi pendidikan. Prokrastinasi akademik mengacu pada perilaku menunda pengerjaan tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif terhadap hasil belajar maupun kondisi psikologis siswa. Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan masalah pengelolaan waktu, tetapi juga berhubungan dengan rendahnya kemampuan pengaturan diri, pengendalian emosi, dan motivasi belajar siswa (Steel & Klingsieck, 2015). Pada jenjang sekolah menengah atas, prokrastinasi akademik menjadi semakin penting diperhatikan karena siswa berada pada fase perkembangan dengan tuntutan akademik yang semakin tinggi dan kebutuhan belajar mandiri yang lebih besar (Tice & Baumeister, 1997). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, meningkatnya stres belajar, serta rendahnya kepuasan akademik (Demir, 2025). Selain itu, perkembangan teknologi dan tingginya penggunaan media sosial juga diketahui memperkuat perilaku prokrastinasi akademik melalui berbagai distraksi digital yang mengganggu konsentrasi dan pengaturan waktu belajar siswa (Gong & Guo, 2025).

Salah satu faktor psikologis yang banyak dikaji berkaitan dengan prokrastinasi akademik adalah efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik dan mencapai tujuan belajar tertentu (Nemtcán et al., 2022). Siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik sehingga lebih termotivasi untuk belajar, lebih tekun menghadapi kesulitan, serta lebih mampu mengatur perilaku belajar secara efektif. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya, mudah menyerah, dan lebih rentan melakukan penundaan tugas akademik (Shine, 2023). Oleh karena itu, efikasi diri dipandang sebagai salah satu faktor penting yang dapat membantu siswa mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian menemukan bahwa rendahnya efikasi diri menjadi prediktor kuat munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa (Nemtcán et al., 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa dengan efikasi diri tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah untuk melakukan prokrastinasi meskipun menghadapi tuntutan akademik yang berat (Putra et al., 2023). Pada tingkat sekolah menengah, prokrastinasi akademik diketahui berkaitan dengan rendahnya regulasi diri, lemahnya pengaturan usaha, dan rendahnya kemampuan self-management siswa (Ragusa et al., 2023). Selain itu, penelitian (Prodanova & Kocarev, 2023) menunjukkan bahwa kemampuan pengaturan diri akademik secara signifikan memprediksi rendahnya perilaku prokrastinasi siswa sekolah menengah. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam membantu siswa mengendalikan perilaku belajar dan mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik.

Meskipun hubungan efikasi diri dan prokrastinasi akademik telah banyak dikaji, sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa dan belum banyak meneliti siswa SMA di Indonesia secara spesifik, khususnya siswa kelas XI yang berada pada fase peningkatan tuntutan akademik dan persiapan pendidikan lanjutan. Selain itu, penelitian yang mengaitkan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dalam konteks layanan bimbingan dan konseling sekolah masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini

dilakukan pada siswa kelas XI di SMA Pembina Palembang untuk menganalisis pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini memperluas bukti empiris mengenai hubungan efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah Indonesia serta memberikan implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling berbasis penguatan efikasi diri dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

## 2. METODE

### 2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain korelasional kuantitatif lintas-seksional (cross-sectional). Desain ini dipilih karena bertujuan untuk mengetahui hubungan prediktif antara efikasi diri sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen tanpa melakukan manipulasi eksperimen terhadap subjek penelitian. Dalam desain cross-sectional, data dikumpulkan pada satu waktu tertentu sehingga hubungan antarvariabel yang ditemukan bersifat korelasional dan prediktif, bukan kausal. Penggunaan desain ini dinilai efektif untuk mengidentifikasi hubungan psikologis antara efikasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa maupun mahasiswa dalam konteks pendidikan modern (Zhang et al., 2024). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif korelasional cross-sectional banyak digunakan dalam penelitian prokrastinasi akademik karena mampu menggambarkan hubungan antarvariabel psikologis secara empiris melalui analisis statistik tanpa perlakuan eksperimental (Touloupis & Campbell, 2024).

### 2.2 Peserta dan Pengambilan Sampel

Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas XI di SMA Pembina Palembang, Indonesia, selama periode pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel populasi total digunakan, artinya seluruh 93 siswa dalam populasi tersebut diikutsertakan sebagai partisipan. Distribusi partisipan menurut kelas dan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

*Tabel 1*

*Distribusi peserta menurut kelas dan jenis kelamin*

Kelas	Pria	Perempuan	Total
Kelas XI A (Sains)	11	18	29
Kelas XI B (Sains)	17	22	39
XI C (Ilmu Sosial)	15	10	25
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	<b>93</b>

### 2.3 Instrumen

Data dikumpulkan menggunakan dua kuesioner tipe Likert. Tanggapan diberi skor pada skala empat poin mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Skor yang lebih tinggi pada skala efikasi diri menunjukkan kemampuan akademik yang dirasakan lebih kuat, sedangkan skor yang lebih tinggi pada skala penundaan menunjukkan kecenderungan yang lebih kuat untuk menunda tugas-tugas akademik.

Skala efikasi diri terdiri dari 27 item berdasarkan dimensi efikasi diri Bandura: tingkat, kekuatan, dan generalitas. Dimensi-dimensi ini mencerminkan persepsi kesulitan tugas yang diyakini siswa dapat mereka tangani, keteguhan keyakinan siswa

terhadap kemampuan mereka, dan sejauh mana keyakinan tersebut berlaku di berbagai situasi akademik (Bandura, 2012).

Skala penundaan akademik terdiri dari 27 item yang mencakup empat aspek: penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara perilaku kerja yang direncanakan dan aktual, dan kecenderungan untuk terlibat dalam aktivitas lain alih-alih menyelesaikan tugas akademik. Aspek-aspek ini konsisten dengan konseptualisasi penundaan sebagai penundaan tugas yang disengaja meskipun ada kemungkinan konsekuensi negatif (Lein et al., 2003).

Validitas instrumen diperiksa menggunakan korelasi item-total momen produk Pearson. Semua item yang digunakan dalam analisis akhir memenuhi kriteria validitas. Pengujian reliabilitas menggunakan alpha Cronbach menunjukkan konsistensi internal yang tinggi untuk rangkaian instrumen ( $\alpha = .918$ ).

## 2.4 Analisis Data

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 25 melalui uji normalitas, linearitas, dan regresi linear sederhana. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total Pearson dengan kriteria  $r > 0,30$ . Instrumen self-efficacy diuji pada 36 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pematang Jaya dan seluruh 27 item dinyatakan valid. Sementara itu, instrumen prokrastinasi akademik diuji pada 27 siswa kelas X.A SMA Pembina Palembang dengan hasil 27 item valid dan 11 item gugur sehingga hanya item valid yang digunakan dalam penelitian.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen. Hasil uji reliabilitas instrumen prokrastinasi akademik menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,918, sehingga dinyatakan reliabel karena lebih besar dari 0,70.

Hipotesis penelitian diuji menggunakan regresi linear sederhana dengan efikasi diri sebagai variabel prediktor dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada  $p < 0,05$ . Kekuatan hubungan dilaporkan menggunakan koefisien korelasi ( $r$ ), koefisien determinasi ( $R^2$ ), serta interval kepercayaan 95%.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis regresi menunjukkan bahwa efikasi diri secara signifikan memprediksi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI. Hubungan yang ditemukan bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa siswa dengan efikasi diri lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah.

Tabel 2

*Hasil regresi untuk efikasi diri dalam memprediksi penundaan akademik*

Prediktor	R	Interval kepercayaan 95% untuk r	R <sup>2</sup>	T	P
Efikasi diri	-.247	[-.429, -.046]	0,061	-2,43	0,017

Berdasarkan Tabel 2, hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik,  $r = -0,247$ ,  $p = 0,017$ , dengan interval kepercayaan 95% [-0,429, -0,046]. Model regresi juga signifikan,  $F(1,91) = 5,91$ ,  $p = 0,017$ . Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 6,1% terhadap varians prokrastinasi akademik siswa ( $R^2 = 0,061$ ).

Meskipun kontribusi tersebut tergolong kecil, hasil ini tetap menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Kecilnya nilai  $R^2$  mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh efikasi diri, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti regulasi emosi, motivasi belajar, tekanan akademik, dukungan sosial, serta distraksi penggunaan media sosial dan teknologi digital. Dengan demikian, perilaku prokrastinasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis, sosial, dan lingkungan belajar siswa.

#### **4. DISKUSI**

Penelitian ini menemukan bahwa efikasi diri secara negatif memprediksi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Pembina Palembang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengatur perilaku belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan teori kognitif sosial Bandura yang menjelaskan bahwa efikasi diri memengaruhi proses berpikir, motivasi, pengaturan perilaku, dan ketahanan individu dalam menghadapi tuntutan akademik (Bandura, 2012). Dengan keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan akademiknya, siswa cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tugas sehingga tidak mudah menghindari atau menunda pekerjaan akademik.

Hasil penelitian ini juga mendukung berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor psikologis penting yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian (Klassen et al., 2008) menunjukkan bahwa efikasi diri dalam pengaturan diri menjadi prediktor kuat perilaku prokrastinasi. Penelitian (Liu et al., 2020) juga menemukan bahwa efikasi diri akademik berhubungan negatif dengan prokrastinasi melalui kemampuan kontrol diri akademik. Temuan serupa dilaporkan oleh (Erfan et al., 2023) yang menunjukkan bahwa siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih terarah dan tingkat penundaan akademik yang lebih rendah. Hasil-hasil tersebut memperkuat bahwa efikasi diri berperan penting dalam membantu siswa mengelola tuntutan akademik secara lebih efektif.

Meskipun demikian, kontribusi efikasi diri dalam penelitian ini tergolong kecil dengan nilai  $R^2$  sebesar 6,1%. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh efikasi diri, tetapi juga oleh faktor lain seperti regulasi emosi, motivasi belajar, manajemen waktu, tekanan akademik, dukungan sosial, serta distraksi penggunaan media sosial dan teknologi digital. Dalam konteks siswa sekolah menengah di Indonesia, tingginya tuntutan akademik, penggunaan gawai yang intensif, serta kemampuan pengelolaan belajar yang belum optimal dapat menjadi faktor tambahan yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan pengaturan diri dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Guru BK dan konselor sekolah dapat mengembangkan layanan berbasis penguatan efikasi diri melalui berbagai strategi yang lebih operasional, seperti latihan goal setting (penetapan tujuan belajar secara bertahap dan realistis), peer modeling melalui pemberian contoh dari teman sebaya yang berhasil mengelola tugas akademik dengan baik, serta self-monitoring untuk membantu siswa memantau perkembangan penyelesaian tugas dan penggunaan waktu

belajar mereka. Selain itu, layanan BK juga dapat memberikan pelatihan manajemen waktu, penyusunan jadwal belajar, serta kegiatan refleksi akademik agar siswa mampu mengevaluasi hambatan belajar dan meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas akademik. Dengan demikian, intervensi yang diberikan tidak hanya berfokus pada peningkatan efikasi diri, tetapi juga memperkuat regulasi diri, motivasi belajar, dan keterampilan akademik siswa secara lebih komprehensif sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah menengah di Indonesia.

## **5. KETERBATASAN DAN PENELITIAN MASA DEPAN**

Beberapa keterbatasan perlu dipertimbangkan dalam penelitian ini. Pertama, penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional sehingga hubungan kausal antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik tidak dapat disimpulkan secara pasti. Kedua, sampel penelitian hanya berasal dari satu sekolah dengan jumlah responden sebanyak 93 siswa sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas pada konteks yang serupa. Ketiga, data penelitian diperoleh melalui kuesioner self-report yang memungkinkan munculnya bias sosial (social desirability bias), di mana siswa cenderung memberikan jawaban yang dianggap baik atau sesuai harapan dibandingkan kondisi sebenarnya. Selain itu, bias persepsi diri juga dapat memengaruhi akurasi jawaban responden terhadap tingkat efikasi diri maupun perilaku prokrastinasi akademik yang dialami. Keempat, penelitian ini belum memasukkan variabel lain seperti motivasi belajar, stres akademik, dukungan sosial, regulasi emosi, penggunaan media sosial, serta keterampilan manajemen waktu yang juga berpotensi memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam dari beberapa sekolah agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Selain itu, penggunaan desain longitudinal perlu dilakukan untuk melihat perubahan efikasi diri dan prokrastinasi akademik dari waktu ke waktu. Penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan model mediasi atau moderasi dengan memasukkan variabel seperti regulasi diri, motivasi belajar, stres akademik, dan regulasi emosi guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Dari aspek pengukuran, penelitian selanjutnya disarankan melaporkan koefisien reliabilitas masing-masing skala secara terpisah serta menggunakan analisis faktor konfirmatori atau analisis Rasch untuk memperkuat validitas instrumen penelitian.

## **4. SIMPULAN**

Efikasi diri terbukti memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Pembina Palembang. Siswa dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Meskipun kontribusi efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik tergolong kecil, temuan ini memperkuat pentingnya pengembangan efikasi diri sebagai salah satu strategi preventif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Oleh karena itu, upaya pengurangan prokrastinasi akademik perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan efikasi diri, regulasi diri, motivasi belajar, manajemen waktu, dan regulasi emosi siswa.

## 5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

## 6. REFERENSI

- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Demir, S., & Karatepe, H. K. (2025). The effect of academic procrastination on life satisfaction among nursing and midwifery students: The serial mediation role of academic self-efficacy and self-control. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1434. <https://doi.org/10.3390/bs15111434>
- Erfan, R., Setiyosari, P., Indreswari, H., Setiyowati, A. J., Hidayah, N., Ramli, M., & Situmorang, D. D. B. (2023). Thesis procrastination: Academic problems in tertiary institutions in Indonesia. *Journal of Public Health*, 45(4), e827–e828. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad109>
- Gong, Z., & Guo, Y. (2025). Social media use and academic performance among college students: The chain mediating roles of social anxiety and fear of missing out and the moderating effect of teacher–student relationship. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1649890>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. (2020). Academic self-efficacy and postgraduate procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>
- Nemtcán, E., Sæle, R. G., Gamst-Klaussen, T., & Svartdal, F. (2022). Academic self-efficacy, procrastination, and attrition intentions. *Frontiers in Education*, 7, 1–9. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.768959>
- Prodanova, J., & Kocarev, L. (2023). Universities' and academics' resources shaping satisfaction and engagement: An empirical investigation of the higher education system. *Education Sciences*, 13(4), 390. <https://doi.org/10.3390/educsci13040390>
- Putra, N. A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Exploring the relationship between self-efficacy and academic procrastination: A study among psychology students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(3), 261–269. <https://doi.org/10.51214/00202305621000>
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., & 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>
- Shine, S. (2023). Perceived stress, self-efficacy and academic procrastination among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 11(1), 170–178. <https://doi.org/10.25215/1101.170>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2015). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *American Psychologist*, 70(1), 73–78. <https://doi.org/10.1037/amp0000873>

- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Touloupis, T., & Campbell, M. (2024). The role of academic context-related factors and problematic social media use in academic procrastination: A cross-sectional study of students in elementary, secondary, and tertiary education. *Social Psychology of Education*, 27(1), 1–21. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09817-8>
- Zhang, Y., Guo, H., Ren, M., Ma, H., Chen, Y., & Chen, C. (2024). The multiple mediating effects of self-efficacy and resilience on the relationship between social support and procrastination among vocational college students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01607-6>