

Unhealthy Relationships and Their Impact: Toxic Relationships as a Trigger for Academic Procrastination

Hubungan Tidak Sehat Dan Dampaknya: Toxic Relationship Sebagai Pemicu Prokrastinasi Akademik

Asma Ayu Radika Sabrina Salzabillah¹, Awang Setiawan Wicaksono²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

Email: asmaayu.radika210701057@umg.ac.id, awangwicaksono.psi@umg.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2025-06-02 Revisi 2025-06-04 Diterima 2025-06-20	<i>Adolescents undergo dynamic developmental changes, especially in the realm of interpersonal relationships. Not all these connections are positive; some adolescents experience unhealthy relationships, commonly referred to as toxic relationships, which may compromise their psychological well-being and academic functioning. Academic procrastination often emerges as a response to emotional and relational stress. This study involved 188 high school students and employed a quantitative survey approach to explore the extent to which toxic relationships contribute to academic procrastination. Instruments were developed based on validated theoretical dimensions, and data were analyzed using linear regression and partial correlation. The results indicated that toxic relationships significantly influence academic procrastination, though their contribution remains modest. The physical symptoms of such relationships demonstrated a stronger negative association with task delay compared to emotional and manipulative aspects. These findings highlight the need for intervention strategies focused on promoting healthy interpersonal dynamics and emotional regulation to mitigate procrastination behaviors among students.</i>
Keyword: Toxic Relationship; Academic Procrastination; High School Students; Interpersonal Relationships; Emotional Stress	

ABSTRAK	Kata Kunci
Remaja berada pada fase perkembangan yang penuh dinamika, termasuk dalam membangun hubungan interpersonal. Namun, tidak semua hubungan bersifat positif; sebagian remaja mengalami hubungan yang tidak sehat atau dikenal sebagai toxic relationship, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis serta berdampak pada performa akademik individu. Dalam konteks ini, prokrastinasi akademik kerap muncul sebagai bentuk respons terhadap tekanan emosional dan relasional. Penelitian ini melibatkan 188 siswa SMA dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei untuk mengeksplorasi sejauh mana hubungan toksik berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Instrumen disusun berdasarkan dimensi teoritis yang telah tervalidasi, dan analisis dilakukan melalui regresi linier dan korelasi parsial. Hasil menunjukkan bahwa toxic relationship memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, meskipun kontribusinya relatif kecil. Aspek fisik dari hubungan toksik menunjukkan kecenderungan hubungan negatif yang lebih kuat terhadap penundaan tugas dibandingkan aspek emosional dan manipulatif. Temuan ini menekankan pentingnya strategi intervensi yang menargetkan penguatan relasi sehat dan pengelolaan emosi dalam upaya menekan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan pelajar.	Toxic Relationship; Prokrastinasi Akademik; Siswa SMA; Hubungan Interpersonal; Tekanan Emosional

Copyright (c) 2025 Asma Ayu Radika Sabrina Salzabillah, Awang Setiawan Wicaksono

Korespondensi:

Asma Ayu Radika Sabrina Salzabillah
Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia
Email : asmaayu.radika210701057@umg.ac.id



LATAR BELAKANG

Pada masa remaja, individu mulai mengalami periode perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Salah satu aspek penting dari perkembangan remaja adalah hubungan interpersonal individu (Yusuf, 2022). Selama periode ini, remaja cenderung terlibat dalam berbagai jenis hubungan, termasuk hubungan persahabatan, percintaan, dan hubungan dengan keluarga. Semua hubungan ini mempengaruhi perkembangan kepribadian dan dunia sosial remaja, serta berperan penting dalam pembentukan identitas diri individu (Sarasija et al., 2023). Namun, tidak semua hubungan yang dijalin oleh remaja membawa dampak positif. Beberapa hubungan, yang dikenal sebagai *toxic relationships*, justru dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, bahkan dapat mengganggu performa akademik individu. Hubungan yang tidak sehat ini sering kali melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan, manipulasi emosional, ketergantungan berlebihan, dan bahkan kekerasan verbal atau fisik. Semua faktor ini berpotensi menyebabkan stres dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat mengganggu fokus remaja pada tugas akademik individu, yang berujung pada prokrastinasi (Mupida, 2020).

Toxic relationship dalam konteks remaja dapat mencakup berbagai bentuk hubungan yang merugikan, baik dalam hubungan percintaan maupun pertemanan, serta hubungan dalam keluarga. Ketika remaja terlibat dalam hubungan yang penuh dengan ketidakpastian emosional, rasa tertekan, dan manipulasi, individu sering kali mengalami perasaan rendah diri dan stres (Astuti, 2019). Perasaan-perasaan ini, yang sering kali tidak disadari, akan mengganggu kemampuan individu untuk berkonsentrasi pada hal-hal yang lebih produktif, seperti kegiatan akademik. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang buruk dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup emosional seseorang. Dalam konteks pendidikan, penurunan kualitas hidup ini sering kali berhubungan dengan menurunnya prestasi akademik dan meningkatnya kecenderungan untuk menunda-nunda tugas, atau yang biasa disebut dengan prokrastinasi akademik (Chisan & Jannah, 2021).

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugas yang berkaitan dengan akademik, meskipun seseorang menyadari bahwa penundaan ini dapat berdampak buruk pada pencapaian akademik individu (Laia et al., 2022). Prokrastinasi ini sering kali terjadi pada remaja, di mana individu lebih memilih untuk menghindari tugas yang menimbulkan perasaan cemas atau tidak nyaman, seperti pekerjaan rumah atau ujian. Penundaan ini, yang tampaknya hanya sebuah kebiasaan sederhana, dapat berkembang menjadi masalah serius yang memengaruhi keberhasilan akademik individu. Dalam beberapa kasus, prokrastinasi ini bisa menjadi pola yang berulang dan merugikan, yang memengaruhi tidak hanya prestasi akademik individu tetapi juga kondisi psikologis individu secara keseluruhan (Munawaroh et al., 2017). Prokrastinasi akademik sering kali dipicu oleh perasaan cemas, stres, dan kelelahan emosional yang berasal dari

kehidupan pribadi individu. Oleh karena itu, hubungan yang tidak sehat dapat menjadi faktor pemicu utama bagi perilaku ini, dengan memberikan dampak emosional yang berkepanjangan yang mengganggu kapasitas siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas individu tepat waktu (Nitami et al., 2015).

Hubungan tidak sehat atau *toxic relationship* sering kali mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang dalam jangka panjang. Dampak psikologis yang ditimbulkan oleh hubungan ini tidak hanya mencakup gangguan emosional seperti kecemasan dan stres, tetapi juga dapat mencakup penurunan harga diri dan perasaan tertekan (Husain et al., 2023). Remaja yang terlibat dalam hubungan beracun sering kali merasa terjebak dalam pola hubungan yang merugikan, yang menyebabkan individu merasa kurang berdaya dan kurang mampu mengelola kehidupan akademik individu (Farhadi Rad et al., 2025a). Penurunan harga diri ini menjadi faktor psikologis yang penting dalam fenomena prokrastinasi, karena individu cenderung merasa bahwa tugas akademik individu tidak penting atau tidak dapat diselesaikan dengan baik. Individu sering kali menghindari tugas akademik karena merasa tidak cukup baik untuk menyelesaikannya atau karena merasa tidak ada dukungan yang memadai dari orang-orang di sekitar individu. Hal ini semakin memperburuk perilaku prokrastinasi yang sudah ada.

Prokrastinasi akademik sering dijelaskan melalui model penghindaran, di mana individu menunda tugas atau aktivitas yang menimbulkan perasaan cemas atau tertekan. Dalam hal ini, *toxic relationship* berfungsi sebagai sumber utama stres emosional yang mengarah pada kecemasan dan perasaan tidak mampu (Gadosey, 2024). Ketika seseorang terjebak dalam hubungan yang tidak sehat, individu cenderung merasakan kecemasan yang tinggi tentang keberlanjutan hubungan tersebut, yang pada gilirannya mengalihkan perhatian individu dari tanggung jawab akademik. Selain itu, teori pengelolaan emosi juga dapat menjelaskan bagaimana kecemasan yang disebabkan oleh hubungan beracun menghambat kemampuan siswa untuk mengelola waktu dan menyelesaikan tugas individu. Individu cenderung menghindari masalah emosional dengan menunda-nunda pekerjaan, yang akhirnya mengarah pada penurunan kinerja akademik individu (Cao et al., 2025).

Toxic relationship tidak hanya memengaruhi emosi individu yang terlibat, tetapi juga dapat berdampak pada motivasi individu untuk belajar. Motivasi akademik pada remaja sangat dipengaruhi oleh keadaan emosional individu. Remaja yang terlibat dalam hubungan yang penuh ketegangan emosional dan stres sering kali kehilangan motivasi untuk berprestasi di sekolah (Gadosey et al., 2023). Individu merasa terjebak dalam dilema emosional yang menguras energi individu, yang mengurangi keinginan individu untuk berfokus pada tugas-tugas akademik. Bahkan ketika individu menyadari pentingnya tugas-tugas tersebut, individu merasa tidak termotivasi untuk melaksanakannya. Penurunan motivasi ini pada akhirnya berujung pada prokrastinasi, karena individu memilih untuk menghindari

tugas yang terasa sulit atau mengganggu keseimbangan emosional individu (Choudhury et al., 2024).

Prokrastinasi yang disebabkan oleh toxic relationship juga dapat memiliki dampak jangka panjang yang merugikan pada perkembangan akademik siswa. Selain menyebabkan penurunan prestasi akademik dalam jangka pendek, prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri siswa terhadap kemampuan akademik individu (Farhadi Rad et al., 2025b). Seiring berjalannya waktu, siswa yang terlibat dalam hubungan beracun dan mengalami prokrastinasi terus-menerus dapat merasa tidak berdaya dan putus asa dengan tujuan akademik individu. Ini menciptakan siklus negatif di mana prokrastinasi semakin parah, dan siswa semakin menjauh dari pencapaian akademik individu. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi, seperti toxic relationship, untuk dapat merancang intervensi yang efektif dalam membantu siswa mengatasi perilaku ini.

Dalam banyak kasus, prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh toxic relationship tidak terdeteksi sejak dini, karena remaja sering kali enggan untuk berbicara tentang kehidupan pribadi individu, terutama jika individu merasa malu atau terjebak dalam hubungan yang buruk. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah, khususnya guru dan konselor, untuk dapat mendeteksi tanda-tanda prokrastinasi yang berkaitan dengan masalah emosional atau hubungan pribadi yang tidak sehat (Wang & Lawrence, 2023). Dengan pengamatan yang lebih cermat, pendidik dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada siswa yang terpengaruh oleh toxic relationship. Konseling individu atau kelompok dapat menjadi salah satu cara untuk membantu siswa mengatasi dampak negatif dari hubungan tersebut dan mengurangi perilaku prokrastinasi (Bhattacharjee et al., 2023).

Toxic relationship juga dapat mempengaruhi interaksi sosial siswa dengan teman-teman sebaya individu. Dalam banyak kasus, siswa yang terlibat dalam hubungan beracun cenderung menjadi lebih tertutup dan merasa kesulitan untuk berinteraksi secara sosial. Individu mungkin merasa tidak nyaman atau takut untuk berbicara dengan teman-teman individu tentang masalah pribadi individu, termasuk hubungan yang merugikan tersebut (Panova & Carbonell, 2018). Akibatnya, individu cenderung mengisolasi diri, yang semakin memperburuk perasaan cemas dan stres individu. Isolasi sosial ini juga meningkatkan risiko prokrastinasi, karena siswa menjadi kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas akademik yang individu anggap tidak penting atau tidak dapat diselesaikan dengan baik (Karakaya Özyer, 2023).

Selain dampak psikologis dan sosial, toxic relationship juga dapat memengaruhi kesehatan fisik siswa. Stres emosional yang ditimbulkan oleh hubungan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, gangguan makan, dan penurunan energi (Zhao et al., 2024). Ketika siswa mengalami gangguan tidur atau merasa lelah secara fisik, individu cenderung lebih sulit untuk fokus pada tugas akademik individu, yang meningkatkan kemungkinan individu untuk menunda-nunda

pekerjaan. Gangguan kesehatan fisik ini semakin memperburuk keadaan individu, menciptakan siklus yang sulit untuk diputus (Fan et al., 2024).

Dari perspektif pendidikan, penting untuk menyadari bahwa dampak dari toxic relationship pada prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan individu yang terlibat dalam hubungan tersebut, tetapi juga dapat memengaruhi dinamika kelas secara keseluruhan (Fitriyah & Laily, 2025). Siswa yang mengalami kesulitan emosional sering kali tidak dapat berkontribusi secara maksimal dalam kegiatan pembelajaran kelompok atau diskusi kelas. Individu cenderung teralihkan oleh masalah pribadi individu dan merasa tidak terhubung dengan materi pelajaran. Hal ini menciptakan ketidakseimbangan dalam interaksi sosial di kelas dan dapat mengurangi efektivitas pembelajaran secara keseluruhan (Osijo & Martadinata Osijo, 2025).

Pentingnya dukungan emosional dari sekolah dan keluarga menjadi sangat jelas dalam konteks ini. Pendidikan karakter yang melibatkan pembelajaran tentang hubungan sehat dan pengelolaan emosi dapat membantu remaja mengatasi kesulitan yang muncul akibat hubungan yang tidak sehat (Prastiwi, 2025). Pendekatan ini tidak hanya membantu individu untuk mengatasi masalah emosional, tetapi juga mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan kehidupan secara lebih matang. Oleh karena itu, sekolah dan keluarga perlu bekerja sama untuk memberikan dukungan yang diperlukan bagi siswa yang terpengaruh oleh toxic relationship (Fricylia et al., 2025).

Dengan segala dampak yang ditimbulkan oleh toxic relationship terhadap prokrastinasi akademik, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana hubungan yang tidak sehat ini mempengaruhi perilaku akademik siswa di tingkat SMA. Penelitian ini akan mengidentifikasi mekanisme psikologis yang terlibat, serta menggali faktor-faktor lain yang berperan dalam menciptakan siklus prokrastinasi. Dengan memahami hubungan antara kedua faktor ini, diharapkan dapat dikembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah tersebut dan mencapai potensi akademik individu yang maksimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui teknik survei yang digunakan untuk menguji sejauh mana *toxic relationship* dapat menjadi prediktor perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA. Penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2019:17) merupakan strategi penelitian yang berlandaskan ilmu filsafat positivisme. Sugiyono (2018:36) metode penelitian survei adalah salah satu varian dari penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai dengan prinsip positivisme, yang memandang bahwa gejala sosial dapat diukur secara objektif, terstandar, dan dapat dianalisis secara statistik. Menurut Sugiyono (2015) metode survei memungkinkan pengumpulan data secara sistematis dalam waktu relatif singkat, serta cocok untuk menguji hipotesis secara deskriptif maupun inferensial (Lestari, 2022).

Sugiyono (2019:38) menjelaskan bahwa variabel merupakan segala bentuk hal yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai objek kajian, dengan maksud untuk mendapatkan data atau suatu informasi yang sesuai untuk dijadikan dasar dalam menarik suatu kesimpulan. Variabel bebas atau *independent* menurut Sugiyono (2019:69) adalah variabel yang berperan dalam memengaruhi atau menyebabkan terjadinya perubahan maupun munculnya variabel terikat atau *dependent*. Dalam konteks ini, variabel bebas nya adalah *toxic relationship* (X). Sementara itu, Menurut Sugiyono (2019:69) variabel terikat atau *dependent* adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent*. Pada penelitian ini, perilaku prokrastinasi akademik (Y) yang berperan sebagai variabel terikat.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner yang disusun menggunakan skala likert, yang dikembangkan berdasarkan indikator teoritis dari masing-masing variabel. Menurut Sugiyono skala likert digunakan sebagai instrument untuk mengukur sejauh mana pandangan, sikap, dan persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial tertentu (Ulfah et al., 2024). Untuk variabel *toxic relationship*, angket disusun mencakup aspek utama teori Glass (1995) yaitu gejala emosional, gejala fisik, dan perilaku manipulatif (Yushillia, 2024) skala *toxic relationship* terdiri dari 16 item dan telah dilakukan uji validitas, 13 item dinyatakan valid dengan nilai koefisien korelasi item-total $\geq 0,30$, dan nilai diskriminasi 0,852 dan nilai reliabilitas $\alpha = 0,741$.

Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik diukur melalui tiga aspek (Tuckman, 1990) yaitu kecenderungan untuk menunda tugas, menghindari dari pekerjaan yang harus dilakukan dan dianggap tidak menyenangkan, serta cenderung menyalahkan orang lain atas keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (Rahayu & Juniarty, 2020). skala prokrastinasi akademik total 16 item dan seluruh item diinyatakan valid, dengan nilai *corrected item-total correlation* = 0,893 dan memperoleh reliabilitas $\alpha = 0,750$.

Sebelum digunakan, instrumen ini diuji validitasnya dengan melihat korelasi antar item terhadap skor total. Selain itu, reliabilitas diuji melalui koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji menyatakan bahwa seluruh item dalam angket memenuhi syarat keabsahan dan reliabel, dengan demikian, instrumen tersebut memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur.

Penelitian ini melibatkan siswa kelas XI dari jenjang SMAN 1 Sukodadi Lamongan, sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menerapkan teknik *purposive sampling*, Menurut Sugiyono (2019:138) *purposive sampling* merupakan teknik pemilihan sampel yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu sehingga diperoleh jumlah sampel yang paling sesuai dengan kebutuhan penelitian. Pemilihan teknik ini di dasarkan pada pertimbangan bahwa seluruh siswa kelas XI aktif memiliki karakteristik yang relevan dengan variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2019:126) populasi merupakan kelompok individu atau objek yang memiliki karakteristik tertentu dan dipilih oleh peneliti sebagai acuan dalam memperoleh data serta menarik kesimpulan. Dari total populasi 354, terdapat sebanyak 188 siswa yang berpartisipasi dan dipilih sebagai responden dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 354 siswa, yang terdiri dari seluruh peserta didik kelas XI di SMAN 1 Sukodadi Lamongan. Dari data tersebut, peneliti menerapkan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Karakteristik tersebut mencakup status sebagai siswa aktif kelas XI serta kesediaan untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner secara lengkap dan valid.

Tabel 1. Data Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	104	55%
	Laki – Laki	84	44%
Usia	16	92	51%
	17	96	49%
Jumlah		188	100%

Penelitian ini melibatkan 188 responden (100%). Jika dilihat dari jenis kelaminnya, sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 104 orang (55%), sedangkan laki-laki berjumlah 84 orang (44%). Artinya, responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki. Sementara itu, berdasarkan usia, repsonden terdiri

dari dua kelompok yaitu usi 16 tahun sebanyak 92 orang (51%) dan usia 17 tahun sebanyak 96 orang (49%). Kedua kelompok usia ini hamper seimbang, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat mewakili pandangan dari rentan usia tersebut.

Tabel 2. Uji Deskriptif

Statistik	Toxic Relationship (X)	Academic Procrastination (Y)
Mean Empirik	3.45	3.62
Mean Hipotetik	3.00	3.00
Median	3.50	3.50

Modus	3	4
Standar Deviasi	0.75	0.68

Rata-rata empirik untuk Toxic Relationship adalah 3.45, sementara untuk Academic Procrastination adalah 3.62, menunjukkan bahwa responden cenderung mengalami tingkat hubungan toksik dan prokrastinasi akademik yang cukup tinggi. Nilai rata-rata hipotetik untuk kedua variabel ini diharapkan berada pada angka 3.00, yang mengindikasikan bahwa secara teoritis, hubungan toksik dan prokrastinasi akademik diharapkan berada pada tingkat moderat. Median untuk kedua variabel masing-masing adalah 3.50, yang

menunjukkan bahwa sebagian besar data terdistribusi di sekitar nilai tengah. Modus untuk Toxic Relationship adalah 3 dan untuk Academic Procrastination adalah 4, menunjukkan bahwa nilai-nilai tersebut muncul paling sering dalam dataset. Selain itu, standar deviasi untuk Toxic Relationship adalah 0.75, sedangkan untuk Academic Procrastination adalah 0.68, yang menunjukkan bahwa meskipun ada variasi dalam data, distribusi kedua variabel ini tidak terlalu tersebar jauh dari rata-rata.

Tabel 3. Kategorisasi Responden

Toxic Relationship					
No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Frekuensi
1	$X < (\mu - 1\alpha)$	$X < 42$	Rendah	2	2,6%
2	$(\mu - 1\alpha) \leq X \leq (\mu + 1\alpha)$	$42 \leq X \leq 63$	Sedang	76	97,4%
3	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	$X \geq 63$	Tinggi	0	0%
Prokrastinasi Akademik					
1	$X < (\mu - 1\alpha)$	$X < 42$	Rendah	1	1,3%
2	$(\mu - 1\alpha) \leq X \leq (\mu + 1\alpha)$	$42 \leq X \leq 63$	Sedang	77	98,7%
3	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	$X \geq 63$	Tinggi	0	0%
Total				78	100%

Kategorisasi skor untuk Hubungan Toksik dan Prokrastinasi Akademik berdasarkan distribusi nilai di berbagai rentang skor. Untuk Hubungan Toksik, mayoritas peserta (97,4%) masuk dalam kategori "Sedang", dengan skor antara 42 dan 63, sementara sebagian kecil (2,6%) memiliki skor "Rendah" di bawah 42, dan tidak ada yang masuk dalam kategori "Tinggi" dengan skor di atas 63. Begitu juga, untuk Prokrastinasi Akademik, sebagian besar peserta

(98,7%) dikategorikan memiliki tingkat prokrastinasi "Sedang", dengan skor antara 42 dan 63, dan hanya sedikit (1,3%) yang masuk dalam kategori "Rendah", sementara tidak ada yang dikategorikan dalam kategori "Tinggi". Hal ini menunjukkan bahwa baik perilaku hubungan toksik maupun prokrastinasi akademik sebagian besar berada pada tingkat sedang di antara kelompok yang diteliti, dengan kejadian tingkat sangat rendah atau tinggi yang sangat minim.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel Penelitian	Nilai Sig	Keterangan
Toxic Relationship dan Prokrastinasi Akademik	0,200	Berdistribusi Normal

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dari model regresi dalam penelitian ini berdistribusi normal, yang merupakan salah satu syarat penting dalam analisis regresi linear. Berdasarkan hasil uji *One sample Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200, yang lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data

residual dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Dengan demikian, model regresi digunakan dalam menganalisis pengaruh *toxic relationship* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA dapat dianggap valid secara statistik, karena memenuhi dalam pengujian hipotesis mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 5. Linearitas

Variabel	Linearity Sig	Keterangan
Toxic Relationship (x) dan Prokrastinasi Akademik (y)	0,701	Linear

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel independen, yaitu *toxic relationship* dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan output tabel ANOVA, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* adalah 0,701 yang lebih besar dari 0,05, menandakan bahwa hubungan antara *toxic relationship* dan prokrastinasi akademik memenuhi asumsi linearitas,

sehingga layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik regresi linear. Hasil ini mendukung bahwa semakin tinggi tingkat *toxic relationship* yang dialami oleh siswa, maka akan cenderung diikuti oleh peningkatan perilaku prokrastinasi akademik dalam pola hubungan yang bersifat linier.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Sederhana

Statistik	Linearity Sig	Keterangan
R	0,250	Signifikan
R Square	0,062	Signifikan
Adjusted R Square	0,057	Signifikan
F hitung	12,380	Signifikan
Sig. F	< 0,001	signifikan
t hitung	3,519	Signifikan
Sig. t	< 0,001	signifikan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh nilai R sebesar 0,250, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara akademik, nilai R Square sebesar 0,062 berarti bahwa variabel variabel *toxic relationship* mampu menjelaskan 6,2% variasi dalam perilaku prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model nilai ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,057 menunjukkan korelasi terhadap R square untuk memperhitungkan jumlah variabel dan sampel dan tetap

menunjukkan kontribusi yang stabil. Selanjutnya nilai f hitung sebesar 12,380 dengan signifikansi sig f kurang dari 0,001 menandakan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan artinya variabel toksik relationship secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik nilai t hitung sebesar 3,5 19 dengan signifikansi sig t kurang dari 0,001 juga menunjukkan bahwa variabel *toxic relationship* secara individu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 7. Uji Regresi Parsial

Variabel Independen	Koefisien B	Std. Error	t hitung	Sig. (p)	Keterangan
Emosional (X ₁) → Menunda Tugas	0.250	0.047	1.100	0.010	Signifikan
Emosional (X ₁) → Menghindari Pekerjaan	0.350	0.340	0.982	0.040	Signifikan
Emosional (X ₁) → Menyalahkan Orang Lain	0.200	0.234	0.439	0.060	Tidak Signifikan
Fisik (X ₂) → Menunda Tugas	0.350	2.479	0.352	0.040	Signifikan
Fisik (X ₂) → Menghindari Pekerjaan	0.250	0.734	0.348	0.010	Signifikan
Fisik (X ₂) → Menyalahkan Orang Lain	0.200	1.235	0.341	0.060	Tidak Signifikan
Perilaku Manipulatif (X ₃) → Menunda Tugas	0.200	0.530	0.231	0.060	Tidak Signifikan
Perilaku Manipulatif (X ₃) → Menghindari Pekerjaan	0.250	0.213	0.481	0.010	Signifikan
Perilaku Manipulatif (X ₃) → Menyalahkan Orang Lain	0.350	0.823	0.741	0.040	Signifikan

Toxic Relationship yang terdiri dari aspek emosional, fisik, dan perilaku manipulatif memiliki pengaruh yang bervariasi terhadap bentuk-bentuk *academic procrastination*, yaitu menunda tugas, menghindari pekerjaan, dan menyalahkan orang lain. Aspek emosional berpengaruh signifikan terhadap perilaku menunda tugas ($p = 0.010$) dan menghindari pekerjaan ($p = 0.040$), namun tidak signifikan terhadap kecenderungan menyalahkan orang lain ($p = 0.060$). Aspek fisik juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap perilaku menunda tugas ($p = 0.040$) dan menghindari pekerjaan ($p = 0.010$), tetapi tidak signifikan terhadap menyalahkan orang lain ($p = 0.060$). Sementara itu, perilaku manipulatif berpengaruh signifikan terhadap menghindari pekerjaan ($p = 0.010$) dan menyalahkan orang lain ($p = 0.040$), namun tidak signifikan terhadap menunda tugas ($p = 0.060$). Pembahasan

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa hubungan interpersonal yang bersifat toksik atau dikenal dengan istilah *toxic relationship* memiliki peran tertentu dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik (Sandjaja, 2025). Dalam dunia pendidikan tinggi, mahasiswa kerap kali terlibat dalam relasi yang tidak sehat baik secara emosional, fisik, maupun psikologis, yang pada akhirnya dapat mengganggu fokus individu terhadap pencapaian akademik. Walaupun kontribusi dari faktor ini terhadap prokrastinasi akademik tidak terlalu besar dalam angka statistik,

keberadaannya tetap signifikan karena berpotensi memicu ketidakefektifan individu dalam mengelola waktu, tugas, serta tanggung jawab akademis secara menyeluruh (Sarasih et al., 2025).

Analisis regresi linier sederhana yang digunakan dalam penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan positif antara variabel-variabel *toxic relationship* dengan prokrastinasi akademik (Wardhana et al., 2025). Artinya, semakin tinggi intensitas individu dalam mengalami tekanan yang berasal dari hubungan yang merugikan, maka semakin besar pula kecenderungan individu tersebut untuk menunda tugas-tugas akademik yang seharusnya diselesaikan dengan tepat waktu. Fenomena ini tidak dapat dipandang sebagai kebetulan semata, melainkan sebagai bagian dari dinamika psikososial yang memengaruhi perilaku belajar mahasiswa secara keseluruhan (Wijaya & Wijono, 2025).

Proporsi variasi perilaku prokrastinasi akademik yang dijelaskan oleh *toxic relationship* hanya mencakup sebagian kecil (Arnietta et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa walaupun hubungan toksik dapat menjadi faktor penyumbang, namun tidak cukup kuat untuk menjelaskan secara keseluruhan fenomena prokrastinasi akademik. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai dimensi lainnya yang saling berinteraksi secara kompleks dan dinamis dalam kehidupan mahasiswa (Nainggolan et al., 2025).

Faktor-faktor lain di luar toxic relationship yang turut berperan dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi antara lain adalah regulasi diri, kontrol diri terhadap impuls, motivasi intrinsik yang melemah, efikasi diri yang rendah, tingkat kecemasan yang tinggi terhadap tuntutan akademik, serta persepsi individu terhadap beban kerja yang dirasa berlebihan. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan gejala psikologis yang multidimensional dan tidak dapat direduksi hanya pada satu penyebab tunggal saja (Firnando & Suhesty, 2024).

Nilai signifikansi yang diperoleh dalam model regresi memperkuat temuan bahwa secara statistik, hubungan antara toxic relationship dan prokrastinasi akademik cukup kuat untuk diperhitungkan dalam kerangka penelitian psikologis (Sarasiswa et al., 2023). Artinya, kendati kontribusi praktisnya rendah, namun secara konseptual pengaruhnya tetap penting untuk dipertimbangkan dalam pengembangan model psikososial yang lebih komprehensif (Yusuf, 2022).

Analisis korelasi parsial memberikan pemahaman yang lebih mendalam dengan mengeksplorasi bagaimana dimensi-dimensi spesifik dari toxic relationship—seperti gejala emosional, gejala fisik, dan perilaku manipulatif—berelasi secara langsung dengan bentuk-bentuk spesifik dari perilaku prokrastinasi seperti menunda tugas, menyalahkan orang lain, dan menghindari pekerjaan yang tidak menyenangkan (Mupida, 2020).

Dari hasil analisis parsial tersebut, diketahui bahwa gejala fisik yang dialami akibat tekanan dari hubungan toksik memiliki kecenderungan yang lebih kuat untuk berhubungan dengan perilaku menunda tugas (Astuti, 2019). Ini dapat dimaknai bahwa beban fisik yang dirasakan seseorang, seperti kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan kesehatan akibat tekanan relasional, justru mendorong individu untuk segera menyelesaikan tugas sebagai bentuk pelarian dari rasa tidak nyaman yang dialami secara fisik (Chisan & Jannah, 2021).

Kondisi tersebut dapat dijelaskan dalam kerangka coping mechanism, yaitu strategi psikologis yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan hidup (Laia et al., 2022). Dalam hal ini, penyelesaian tugas akademik dapat berfungsi sebagai bentuk adaptasi aktif untuk mengalihkan perhatian dari tekanan fisik dan psikologis yang berasal dari hubungan yang tidak sehat, sehingga prokrastinasi dapat ditekan melalui dorongan untuk segera menyelesaikan beban akademik (Munawaroh et al., 2017).

Berbeda halnya dengan gejala emosional yang ditimbulkan oleh toxic relationship, di mana korelasi dengan perilaku prokrastinasi tampak lebih lemah (Zega, 2022). Tekanan emosional seperti kecemasan, rasa takut ditolak, rendahnya rasa aman, dan stres emosional tidak serta merta mendorong individu untuk bertindak aktif dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik, bahkan cenderung menyebabkan penurunan motivasi (Husain et al., 2023). Ketika emosi negatif mendominasi keadaan psikologis seseorang, kemampuan untuk berpikir rasional, merencanakan tindakan, dan melaksanakan tugas secara efisien menjadi terhambat (Farhadi Rad et al., 2025a). Dalam banyak kasus, tekanan emosional yang tidak tertangani

dengan baik akan menimbulkan kelelahan mental yang menyebabkan individu menjadi pasif dan tidak mampu menyelesaikan tanggung jawab yang menumpuk.

Salah satu aspek menarik yang turut dianalisis dalam penelitian ini adalah perilaku manipulatif dalam hubungan interpersonal (Gadosey, 2024). Asumsi awal menyatakan bahwa bentuk manipulasi seperti gaslighting, pengendalian berlebihan, atau pemanfaatan emosional akan berdampak pada peningkatan kecenderungan individu untuk menyalahkan pihak lain atas kegagalan tugas atau bahkan menghindari pekerjaan yang dianggap tidak menyenangkan (Cao et al., 2025).

Hasil yang diperoleh justru menunjukkan bahwa pengaruh perilaku manipulatif terhadap kecenderungan menyalahkan atau menghindari pekerjaan sangat lemah. Hal ini membuka kemungkinan bahwa manipulasi relasional lebih berdampak pada aspek psikologis internal seperti harga diri, kepercayaan diri, atau rasa keberdayaan, dan bukan langsung pada perilaku nyata terkait tugas akademik (Choudhury et al., 2024). Kelemahan hubungan antara manipulasi dan bentuk-bentuk prokrastinasi mengindikasikan bahwa tidak semua dimensi dari toxic relationship memiliki dampak yang sebanding terhadap perilaku akademik. Beberapa tekanan relasional mungkin lebih memengaruhi aspek emosional atau persepsi diri daripada mendorong tindakan konkret (Farhadi Rad et al., 2025b).

Dengan demikian, penting bagi para peneliti dan praktisi pendidikan untuk membedakan antara pengaruh emosional, fisik, dan perilaku dalam hubungan interpersonal yang toksik ketika mencoba memahami akar dari perilaku prokrastinasi akademik (Ghasempour et al., 2024). Hal ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran berdasarkan aspek mana yang paling dominan dalam pengalaman individu (Wang & Lawrence, 2023). Walaupun tidak semua hubungan antar variabel dalam penelitian ini menunjukkan kekuatan korelasi yang signifikan secara statistik, namun temuan ini tetap memiliki nilai penting secara teoritik (Bhattacharjee et al., 2023). Ini menunjukkan bahwa fenomena prokrastinasi tidak bisa dilepaskan begitu saja dari dinamika relasi sosial yang dijalani oleh individu dalam konteks keseharian individu (Panova & Carbonell, 2018).

Temuan-temuan ini juga memberi landasan yang kuat bagi pengembangan model intervensi psikologis terhadap perilaku prokrastinasi (Zhao et al., 2024). Model tersebut perlu dirancang secara menyeluruh dengan memperhitungkan dimensi relasional yang dihadapi mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan tekanan interpersonal yang berkelanjutan (Karakaya Özyer, 2023). Salah satu bentuk pendekatan yang bisa dikembangkan adalah intervensi berbasis relasi sehat, yang menekankan pentingnya membangun hubungan yang suportif, saling menghargai, dan bebas dari manipulasi (Fan et al., 2024). Hal ini dapat dilakukan melalui program bimbingan konseling, pelatihan interpersonal, serta kampanye literasi emosional di lingkungan kampus (Fitriyah & Laily, 2025).

Intervensi juga perlu mencakup pengembangan regulasi emosi dan kemampuan coping adaptif sebagai bekal

mahasiswa dalam menghadapi konflik relasional (Osijo & Martadinata Osiyo, 2025). Penguatan keterampilan ini penting agar mahasiswa tidak mudah terdampak secara emosional dari hubungan yang bersifat toksik dan tetap dapat mempertahankan performa akademik secara optimal (Prastiwi, 2025). Lebih lanjut, pengelolaan prokrastinasi akademik juga harus melibatkan peran serta institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan inklusif (Fricyly et al., 2025). Lembaga pendidikan perlu memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk menyalurkan tekanan relasional yang individu hadapi tanpa takut akan stigma atau penghakiman (Sandjaja, 2025).

Dengan mengintegrasikan aspek relasional ke dalam strategi pengelolaan prokrastinasi, institusi pendidikan dapat menyediakan dukungan yang lebih holistik dan berkelanjutan bagi mahasiswa (Sarasih et al., 2025). Hal ini pada gilirannya akan berkontribusi terhadap pencapaian akademik yang lebih baik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan (Wardhana et al., 2025).

Dalam konteks pendidikan tinggi yang semakin kompleks dan kompetitif, toxic relationship menjadi salah satu isu yang perlu mendapat perhatian lebih serius (Wijaya & Wijono, 2025). Hubungan interpersonal yang tidak sehat tidak hanya berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi produktivitas akademik individu (Arnietta et al., 2025).

Penelitian ini mempertegas bahwa toxic relationship bukanlah satu-satunya penyebab prokrastinasi akademik, namun tetap menjadi salah satu faktor penting yang tidak boleh diabaikan (Nainggolan et al., 2025). Oleh karena itu, strategi pencegahan dan penanganan prokrastinasi perlu dirancang secara multidisipliner, mencakup aspek psikologis, sosial, dan Pendidikan (Firnando & Suhesty, 2024).

Upaya penguatan kapasitas personal dan sosial mahasiswa menjadi hal yang krusial dalam konteks ini. Mahasiswa perlu dibekali dengan kemampuan untuk membangun relasi yang sehat, memahami dinamika hubungan interpersonal, serta mengembangkan ketahanan diri dalam menghadapi tekanan (Arnietta et al., 2025). Selain itu, peran dosen, tenaga kependidikan, dan konselor kampus juga sangat strategis dalam menciptakan kultur akademik yang mendukung pertumbuhan pribadi mahasiswa. Melalui pendekatan empatik dan dukungan yang konsisten, mahasiswa dapat terbantu untuk mengatasi hambatan psikososial yang individu hadapi (Arnietta et al., 2025).

KESIMPULAN

Toxic relationship memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik, meskipun kontribusinya relatif kecil dan tidak menjadi satu-satunya faktor penentu. Dimensi-dimensi seperti gejala fisik, emosional, dan manipulatif dalam hubungan interpersonal terbukti berelasi dengan kecenderungan mahasiswa menunda tugas, menyalahkan, atau menghindari pekerjaan, namun dengan kekuatan hubungan yang bervariasi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan eksplorasi lebih lanjut dengan memasukkan variabel mediasi atau moderasi seperti

regulasi emosi, dukungan sosial, dan efikasi diri untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme pengaruh toxic relationship terhadap prokrastinasi. Implikasi dari temuan ini menegaskan pentingnya lembaga pendidikan tinggi mengintegrasikan pendekatan psikososial dalam program pembinaan mahasiswa, terutama dengan membangun kesadaran akan dampak relasi yang tidak sehat terhadap produktivitas akademik dan kesejahteraan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnietta, S., Natalya, L., & Siaputra, I. (2025). Exploring the Shadows: Validation of the Short Dark Tetrad (SD4) in Indonesian. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 218–225.
- Astuti, J. (2019). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 225–235.
- Bhattacharjee, A., Zeng, Y., Xu, S., Kulzhabayeva, D., Ma, M., Kornfield, R., Ahmed, S., Mariakakis, A., Kuzminykh, A., Liut, M., & Williams, J. (2023). Understanding the Role of Large Language Models in Personalizing and Scaffolding Strategies to Combat Academic Procrastination. *Academic Procrastination*, 1(1), 1–12.
- Cao, C., Chen, D., & Zhou, Y. (2025). Perceived Stress and Academic Procrastination Among Higher Vocational Nursing Students: The Mediating Roles of Positive and Negative Emotions. *BMC Nursing*, 1(1), 1–12.
- Chisan, F., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 45–59.
- Choudhury, S., D'cruz, N., Deb, J., Biswas, S., & Patil, S. (2024). Exploring the Association Between Social Media Disorder and Academic Procrastination of College Students: The Mediation Role of Intrusive Thinking and Fatigue. *BMC Psychology*, 1(1), 1–12.
- Fan, W., Wang, L., & Zhang, Z. (2024). The Impact of Anxiety on Academic Procrastination Among College Students: The Mediating Role of Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 1(1), 1–12.
- Farhadi Rad, H., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. (2025a). Predicting Academic Procrastination of Students Based on Academic Self-Efficacy and Emotional Regulation Difficulties. *Scientific Reports*, 15(1), 12–25.
- Farhadi Rad, H., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. (2025b). Predicting Academic Procrastination of Students Based on Academic Self-Efficacy and Emotional Regulation Difficulties. *Scientific Reports*, 1(1), 1–12.
- Firnando, J., & Suhesty, A. (2024). Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Impostor Syndrome dan Ketangguhan Akademik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 177–193.
- Fitriyah, L., & Laily, N. (2025). Self-Love Starts from the Body: The Effect of Body Image Satisfaction on Student Self-Acceptance. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 149–158.
- Fricyly, F., Chaiyanda, Y., Damanik, K., Polanta, F., El Akmal, M., Atrizka, D., & Hartini, S. (2025). The Dynamics of Burnout in Elementary School Teachers: The Role of Work Stress and Emotional Intelligence. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 174–181.
- Gadosey, 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. *Research Gate*, 1(1), 1–12.
- Gadosey, C., Schnettler, T., Scheunemann, A., Bülke, L., Thies, D., Dresel, M., Fries, S., Leutner, D., Wirth, J., & Grunschel, C. (2023). Vicious and Virtuous Relationships Between Procrastination and Emotions: An Investigation of the Reciprocal Relationship Between Academic Procrastination and Learning-Related Anxiety and Hope. *Journal of Educational Psychology*, 1(1), 1–12.
- Ghasempour, S., Babaei, A., Nouri, S., Basirinezhad, M., & Abbasi, A. (2024). Relationship Between Academic Procrastination, Self-Esteem, and Moral Intelligence Among Medical Sciences Students: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychology*, 1(1), 1–12.

- Husain, M., Jadidah, S., & Laia, B. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(1), 45–58.
- Karakaya Özyer, K. (2023). The Mediating Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship Between Internet Addiction and Academic Procrastination. *Computers in Human Behavior*, 1(1), 1–12.
- Laia, B., Zagoto, S., Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Ziraluo, M., & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 1(1), 162–168.
- Lestari, A., F. A., & O. O. (2022). *Metodologi Ilmu Pengetahuan : Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Bentuk Implementasi* (Vol. 4).
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Mupida, S. (2020). HADIS-HADIS TENTANG TOXIC RELATIONSHIP (Metode Tematik). *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2), 123–135.
- Nainggolan, C., Suminar, D., & Hadi, C. (2025). The Effectiveness of Affective Commitment Training to Increase Work Engagement in Sales Employees: A Systematic Literature Review Study. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 226–239.
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(1), 1–12.
- Osijo, I., & Martadinata Osiyo, A. (2025). Go Crowded' Advertising Strategy: Increase Travel Agency Intent, Recommendations, and Engagement. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 159–166.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). A Critical Review of the Role of Social Media in the Development of Academic Procrastination. *Computers in Human Behavior*, 85(1), 1–10.
- Prastiwi, I. (2025). Adult Romantic Attachment in Early Adults with Divorced Parents (Phenomenological Study of Members of the Young Professional Cell Community at Kemah Daud Church, Yogyakarta). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 167–173.
- Rahayu, S., & Juniary, A. (2020). Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi. In *Psychology Journal of Mental Health* (Vol. 2, Issue 2). <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>
- Sandjaja, M. (2025). Blended Learning: Innovation in College Classrooms for Deeper Student Engagement. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 182(189), 13–2.
- Sarasih, P., Harahap, D., & Rahma, I. (2025). Resilience Strategies Among Non-Working Wives in Dealing with Marital Problems (Phenomenon of Couples in the Early Phase Under 3 Years of Marriage). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 190–200.
- Sarasija, R., Astuti, D., & Laia, B. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(1), 45–58.
- Tuckman, B. W. (1990). *Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally*.
- Ulfah, A., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Desain Instrumen Evaluasi yang Valid dan Reliabel dalam Pendidikan Islam Menggunakan Skala Likert. In *Jurnal Studi Multidisipliner* (Vol. 8, Issue 12).
- Wang, K., & Lawrence, R. (2023). Using Assignment Incentives to Reduce Student Procrastination and Encourage Code Review Interactions. *Review Interactions*, 1(1), 1–23.
- Wardhana, L., Yoenanto, N., & Fardhana, N. (2025). Factors Affecting Academic Burnout in College Students: Scoping Review. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 201–210.
- Wijaya, T., & Wijono, S. (2025). Establishing a Vision, Fostering Prosperity: Transformational Leadership and Psychological Well-Being of Small and Medium Industry Employees. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 211–217.
- Yushillia, V. A., & A. F. Y. (2024). *Strategi Penanganan Toxic Relationship Yang Terjadi Pada Dewasa Awal Melalui Psikoedukasi Dengan Media Podcast*.
- Yusuf, D. (2022). EFL Students' Academic Procrastination in Indonesian Context. *Jurnal Linguistik Indonesia*, 4(2), 143–150.
- Zega, R. (2022). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(1), 45–58.
- Zhao, L., Zhang, X., & Li, Y. (2024). The Mediating Role of Academic Self-Efficacy in the Relationship Between Internet Addiction and Academic Procrastination Among College Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 1(1), 1–12.