

Pengaruh Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung

Ary Sugata^{1*}, Partono Nyanasuryanadi², Budi Utomo Ditthisampanno³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga Boyolali, Indonesia

Corresponding Author's E-mail : sugataary@gmail.com



e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 09 September, 2026

Page: 4866-4880

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i9.3645>

Article History:

Received: Juli 07, 2026

Revised: Agustus 12, 2026

Accepted: September 19, 2026

Abstrack : Academic procrastination is a common behavior that delays task completion and may hinder students' academic success. This study examined the influence of peer relationships and self-concept on academic procrastination among students at a Buddhist higher education institution. A quantitative explanatory survey was conducted involving 98 students selected through simple random sampling. Data were collected using validated and reliable questionnaires and analyzed using multiple linear regression with IBM SPSS Statistics 27. The results revealed that peer relationships and self-concept simultaneously had a significant effect on academic procrastination ($F = 53.636$; $p < 0.001$), explaining 53.0% of the variance. Partially, peer relationships had a stronger influence than self-concept. These findings highlight the importance of fostering positive peer environments and strengthening students' self-concept to reduce academic procrastination in higher education.

Kata Kunci : Peer Relationships; Self-Concept; Academic Procrastination.

Abstrak : Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas yang dapat menghambat keberhasilan belajar mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh teman sebaya dan konsep diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa perguruan tinggi keagamaan Buddha. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori. Sampel berjumlah 98 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya dan konsep diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($F = 53,636$; $p < 0,001$) dengan koefisien determinasi sebesar 53,0%. Secara parsial, teman sebaya memberikan pengaruh yang lebih dominan dibandingkan konsep diri. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan lingkungan sosial yang positif dan pengembangan konsep diri dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Keywords : Teman Sebaya; Konsep Diri; Prokrastinasi Akademik.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang masih banyak ditemukan pada mahasiswa dan berdampak pada menurunnya kualitas proses maupun hasil belajar. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas meskipun individu menyadari konsekuensi negatifnya. Di lingkungan pendidikan tinggi, prokrastinasi tidak hanya menghambat prestasi akademik, tetapi juga meningkatkan stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa pernah mengalami prokrastinasi akademik (Huang *et al.*, 2025). Ferrari *et al.* (1995) menjelaskan bahwa *procrastination* berasal dari bahasa Latin *pro* dan *crastinus*, yang secara harfiah berarti menunda hingga hari berikutnya. Steel (2007) mendefinisikannya sebagai penundaan sukarela terhadap tugas yang seharusnya segera diselesaikan, sedangkan J. Solomon & D. Rothblum (1984) menegaskan bahwa perilaku tersebut dapat menghambat kinerja akademik. Dalam konteks pendidikan tinggi, prokrastinasi ditandai oleh keterlambatan memulai dan menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan daripada kewajiban akademik (Asri, 2018).

Prokrastinasi dalam perspektif Buddhis berkaitan dengan *thīna-middha* (kemalasan dan kelambanan batin), *kosajja* (kemalasan), serta lemahnya *virīya* (semangat berusaha). *Dhammapada* menegaskan bahwa kelalaian (*pamāda*) menjadi penyebab kemunduran, sedangkan kewaspadaan (*appamāda*) dan usaha yang tekun merupakan jalan menuju keberhasilan (*Dh.21–23; Dh.280*). Dalam hal ini, *mindfulness* juga membantu prokrastinator dalam meningkatkan kemampuan memusatkan perhatian dan menyadari setiap tindakan atau keputusan yang akan diambil (Natalia *et al.*, 2024). Dalam konseling Buddhis mempromosikan pengembangan kesadaran yang dapat meningkatkan kemampuan untuk menerima situasi yang tidak menyenangkan dengan menumbuhkan kesadaran saat ini dan non-reaktivitas (Gunawan *et al.*, 2024). Ajaran dalam *Aṅguttara Nikāya* (*A.I.3; A.I.16*) juga menempatkan semangat berusaha (*āraddha-vīriya*) sebagai fondasi perkembangan diri. Hal ini memungkinkan individu untuk menghubungkan nilai-nilai pengalaman pribadi yang terlibat pada refleksi kritis terhadap dunia di sekitarnya (Sukodoyo *et al.*, 2025). Dengan demikian, perspektif Buddhis memperkuat teori regulasi diri modern yang menekankan pentingnya pengendalian diri dalam mencegah prokrastinasi akademik.

Teman sebaya merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam membentuk perilaku belajar mahasiswa. Interaksi dengan kelompok sebaya dapat memberikan dukungan akademik, motivasi belajar, serta membentuk kebiasaan belajar yang produktif. Sebaliknya, konformitas terhadap kelompok yang kurang mendukung aktivitas akademik dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi. Teman sebaya dipahami sebagai individu dengan usia dan pengalaman perkembangan yang relatif sama sehingga memungkinkan terjadinya proses saling memengaruhi dalam sikap dan perilaku (Santrock, 2003; Khiong, 2023; Siswanto *et al.*, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lingkungan teman sebaya yang positif berkontribusi terhadap meningkatnya motivasi, disiplin, dan tanggung jawab akademik, sedangkan lingkungan yang negatif dapat memperkuat perilaku menunda penyelesaian tugas (Surono *et al.*, 2023; Fendy & Surya, 2024; Astuti *et al.*, 2024).

Perspektif Buddhis menekankan pentingnya kualitas pergaulan dijelaskan melalui konsep *kalyāṇamitta* atau sahabat baik (Julia Surya *et al.*, 2024; Brincat, 2025). *Sigālovāda Sutta* (*D.III.180–188*) mengajarkan bahwa sahabat yang baik berperan dalam mendukung perkembangan moral, intelektual, dan spiritual, sedangkan *pāpamitta* (teman yang buruk) dapat mengarahkan individu pada kelalaian. Pandangan tersebut mendukung praktik cinta kasih (*metta*) dan keseimbangan batin (*upekkha*), yang mampu menjadi landasan berkarakter toleransi (Setyawati & Nyanasuryanadi, 2025). Ajaran ini memperkuat pandangan bahwa kualitas lingkungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku akademik mahasiswa (Chandra & Khiong, 2024; Green, 2025; Tseng, 2025).

Konsep diri merupakan faktor internal yang berperan penting dalam memengaruhi prokrastinasi akademik. Teori konsep diri menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap kemampuan, nilai, dan identitas dirinya terbentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial

(Shavelson & Bolus, 1982; Burns, 1993). Dalam konteks akademik, konsep diri mencerminkan keyakinan mahasiswa terhadap kompetensi, kemampuan menyelesaikan tugas, dan nilai dirinya sebagai pembelajar. Mahasiswa dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan regulasi diri yang lebih baik, sedangkan konsep diri yang rendah dapat memicu keraguan dan perilaku menunda tugas (Maulana, 2023; Putri *et al.*, 2025).

Perspektif tentang konsep diri pada ajaran Buddha dipahami melalui ajaran *anattā*, yang menekankan pentingnya memahami diri secara objektif melalui kebijaksanaan (*paññā*) dan perhatian penuh (*sati*), bukan sebagai identitas yang tetap (*S.III.66*). Praktik tersebut mendorong berkembangnya ketekunan (*virīya*), mengurangi kemelekatan terhadap kegagalan, dan meningkatkan kemampuan mengendalikan perilaku (Printer, 2025). Oleh karena itu, konsep diri yang positif menjadi landasan penting bagi regulasi diri yang efektif sehingga dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik (*D.II.290–315*). Media tersebut dapat meningkatkan antusiasme seseorang untuk belajar dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna (Pradana *et al.*, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Dari sisi eksternal, teman sebaya berperan dalam membentuk kebiasaan belajar melalui dukungan sosial maupun konformitas kelompok (Syahrina & Muarifah, 2023; Agung *et al.*, 2024; Putra *et al.*, 2025). Dari sisi internal, konsep diri memengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuan akademiknya sehingga berhubungan dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas (Melinda *et al.*, 2024; Novia & Roswiyani, 2023). Namun, sebagian besar penelitian terdahulu mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah atau sebagai variabel mediasi, sehingga kajian yang mengintegrasikan teman sebaya dan konsep diri dalam satu model empiris masih relatif terbatas, khususnya pada perguruan tinggi berbasis agama Buddha.

Kesenjangan tersebut menjadi relevan dalam konteks mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung yang masih menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik, rendahnya kepercayaan diri akademik, serta pengaruh lingkungan pergaulan terhadap perilaku belajar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh teman sebaya dan konsep diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan dengan mengintegrasikan faktor sosial dan psikologis dalam konteks pendidikan tinggi berbasis agama Buddha, sekaligus menjadi dasar pengembangan program pembinaan karakter dan pendampingan akademik untuk mengurangi perilaku prokrastinasi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori untuk mengetahui pengaruh teman sebaya dan konsep diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung. Populasi penelitian berjumlah 130 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 98 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert lima poin yang telah memenuhi uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner tertutup yang disusun menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju. Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan indikator teoritis dari masing-masing variabel penelitian yang meliputi teman sebaya, konsep diri dan prokrastinasi akademik. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa setiap item pertanyaan mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Analisis data dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics 27* melalui statistik deskriptif, uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas dan heteroskedastisitas), serta regresi linear sederhana dan regresi linear berganda pada taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

Statistics		Teman Sebaya	Konsep Diri	Prokrastinasi Akademik
N	Valid	98	98	98
	Missing	0	0	0
Mean		104.84	129.31	111.71
Median		105.00	127.50	110.50
Mode		108 ^a	124 ^a	135
Std. Deviation		14.784	17.237	12.131
Variance		218.571	297.101	147.155
Range		58	71	50
Minimum		77	84	85
Maximum		135	155	135
Sum		10274	12672	10948

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 98 responden, seluruh data dinyatakan lengkap tanpa data hilang (*missing* = 0). Variabel teman sebaya memiliki nilai rata-rata sebesar 104,84 dengan simpangan baku 14,784, variabel konsep diri memiliki rata-rata 129,31 dengan simpangan baku 17,237, sedangkan variabel prokrastinasi akademik memiliki rata-rata 111,71 dengan simpangan baku 12,131. Nilai mean, median, dan modus pada ketiga variabel relatif berdekatan, sehingga menunjukkan distribusi data yang cenderung seimbang. Selain itu, nilai simpangan baku yang lebih kecil daripada nilai rata-rata pada setiap variabel mengindikasikan bahwa penyebaran data berada dalam kategori wajar, sehingga data penelitian layak digunakan untuk analisis inferensial pada tahap selanjutnya. Secara keseluruhan, hasil tersebut membuktikan semua variabel mempunyai penyebaran data yang baik. Kesetaraan nilai rata-rata dan nilai tengah pada masing-masing variabel memperlihatkan tidak adanya bias distribusi yang ekstrem dan tingkat penyebaran data berada dalam batas normal.

Uji Validitas Instrumen

Pengujian validitas instrumen Prokrastinasi Akademik (Y) dihitung dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 27* terhadap 35 butir pernyataan yang diujicobakan kepada 40 responden ($N = 40$). Nilai kritis r_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan ($df = N - 2 = 38$) diperoleh sebesar 0,312. Berdasarkan kriteria pengujian ($r_{hitung} > 0,312$), hasil analisis menunjukkan bahwa dari 35 butir pernyataan yang diuji, sebanyak 27 item dinyatakan valid dan 8 item dinyatakan gugur (tidak valid). Rincian butir item yang dinyatakan gugur karena memiliki nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Item Gugur Prokrastinasi Akademik (Y)

Item No. 80: $r_{hitung} = 0,182 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 85: $r_{hitung} = 0,087 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 90: $r_{hitung} = 0,143 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 95: $r_{hitung} = 0,057 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 100: $r_{hitung} = -0,130 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 105: $r_{hitung} = -0,040 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 108: $r_{hitung} = 0,292 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 110: $r_{hitung} = -0,010 < 0,312$ (Gugur)

Pengujian validitas instrumen Teman Sebaya (X_1) dihitung menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 27* terhadap 35 butir pernyataan yang diujicobakan kepada 40 responden ($N = 40$). Nilai ambang batas r_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($df = 38$) ditetapkan sebesar 0,312. Berdasarkan kriteria evaluasi ($r_{hitung} > 0,312$), hasil analisis menunjukkan bahwa dari total 35 butir item yang diuji, sebanyak 27 item terbukti valid dan 8 item dinyatakan gugur (tidak valid). Rincian butir item yang gugur akibat memiliki koefisien korelasi di bawah nilai kritis ($r_{hitung} < r_{tabel}$) diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3. Item Gugur Teman Sebaya (X_1)

Item No. 5: $r_{hitung} = -0,330 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 9: $r_{hitung} = -0,380 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 10: $r_{hitung} = 0,275 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 19: $r_{hitung} = -0,350 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 25: $r_{hitung} = -0,440 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 29: $r_{hitung} = 0,236 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 30: $r_{hitung} = -0,440 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 35: $r_{hitung} = -0,160 < 0,312$ (Gugur)

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Pengujian validitas Konsep Diri (X_2) dihitung menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 27* terhadap 40 butir pernyataan yang diujicobakan kepada 40 responden ($N = 40$). Nilai ambang batas r_{tabel} pada signifikansi $\alpha = 0,05$ ($df = 38$) ditetapkan sebesar 0,312. Berdasarkan kriteria pengujian ($r_{hitung} > 0,312$), hasil analisis menunjukkan bahwa dari total 40 butir pernyataan yang diuji, sebanyak 31 item dinyatakan valid dan 9 item dinyatakan gugur (tidak valid). Rincian butir item yang gugur karena memiliki nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. Item Gugur Konsep Diri (X_2)

Item No. 40: $r_{hitung} = -0,260 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 45: $r_{hitung} = 0,091 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 50: $r_{hitung} = 0,046 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 55: $r_{hitung} = 0,167 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 60: $r_{hitung} = -0,010 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 65: $r_{hitung} = 0,045 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 66: $r_{hitung} = 0,186 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 70: $r_{hitung} = -0,170 < 0,312$ (Gugur)
Item No. 75: $r_{hitung} = -0,040 < 0,312$ (Gugur)

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas instrumen dilaksanakan bersamaan dengan uji coba validitas yang melibatkan 40 responden di STIAB Smaratungga Boyolali. Evaluasi keandalan instrumen dilakukan terhadap butir-butir pernyataan yang terbukti valid dengan melihat nilai koefisien Cronbach's Alpha (α). Berdasarkan batas ambang batas yang ditetapkan ($> 0,600$), ringkasan hasil pengujian reliabilitas untuk ketiga variabel penelitian diuraikan sebagai berikut:

Tabel 5. Output Prokrastinasi Akademik (Y)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.934	35

Sumber: Hasil SPSS 27

Hasil pengujian menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,934. Oleh karena nilai $0,934 > 0,600$, maka instrumen pengukuran Prokrastinasi Akademik dinyatakan sangat reliabel dan memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi.

Tabel 6. Output Teman Sebaya (X_1)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.816	35

Sumber: Hasil SPSS 27

Hasil pengujian memperoleh koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,816. Nilai ini berada di atas kriteria batas ($0,816 > 0,600$), yang menandakan bahwa instrumen Teman Sebaya terbukti reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 7. Output Konsep Diri (X_2)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.927	40

Sumber: Hasil SPSS 27

Hasil pengujian menghasilkan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,927. Dengan perolehan $0,927 > 0,600$, maka instrumen Konsep Diri dikategorikan reliabel dan konsisten sebagai alat ukur penelitian.

Uji Asumsi Klasik

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		98
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.31345426
Most Extreme Differences	Absolute	.074
	Positive	.068
	Negative	-.074
Test Statistic		.074
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d

Sumber: Hasil SPSS 27

Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* terhadap residual regresi menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, residual dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas pada analisis regresi linear berganda telah terpenuhi dan data layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

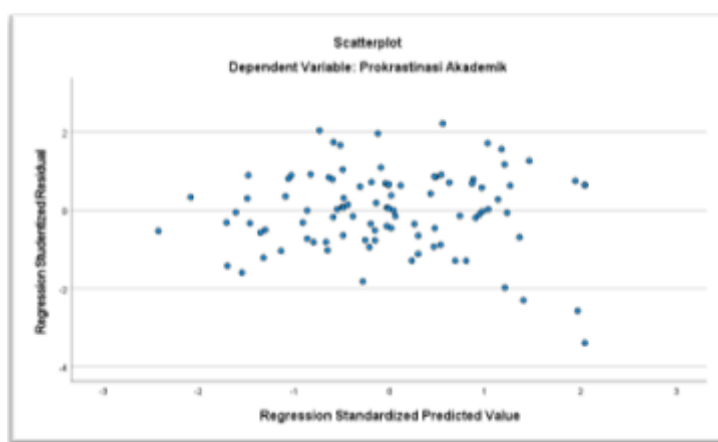
Tabel 9. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t		Tolerance	VIF
1 (Constant)	40.213	7.059		5.697	.000		
Teman Sebaya	.410	.071	.500	5.784	.000	.661	1.513
Konsep Diri	.220	.061	.313	3.618	.000	.661	1.513

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Sumber: Hasil SPSS 27

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel Teman Sebaya dan Konsep Diri masing-masing memiliki nilai *Tolerance* sebesar $0,661 > 0,10$ dan *Variance Inflation Factor (VIF)* sebesar $1,513 < 10$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas antarvariabel independen, sehingga model regresi memenuhi asumsi multikolinearitas dan layak digunakan untuk analisis regresi linear berganda.

**Gambar 1.** Hasil Scatterplot

Sumber: Hasil SPSS 27

Berdasarkan grafik *Scatterplot*, terlihat bahwa titik-titik residual menyebar secara acak di atas dan di bawah garis horizontal pada nilai 0 serta tidak membentuk pola tertentu, seperti pola mengerucut, melebar, atau bergelombang. Sebaran titik juga relatif merata di sepanjang nilai prediksi. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model regresi, sehingga asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 10. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	40.213	7.059			5.697	.000
Teman Sebaya	.410	.071	.500		5.784	.000
Konsep Diri	.220	.061	.313		3.618	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Sumber: Hasil SPSS 27

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh persamaan regresi $Y = 40,213 + 0,410X_1 + 0,220X_2$. Koefisien regresi menunjukkan bahwa teman sebaya (X_1) dan konsep diri

(X₂) memiliki arah pengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik, sehingga peningkatan pada kedua variabel diikuti oleh peningkatan skor prokrastinasi akademik.

Pengujian Hipotesis Parsial (Uji t)

Tujuan uji t adalah untuk mengetahui pengaruh variabel dependen. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS Versi 27 dan pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha=5\%$).

Tabel 11. Hasil Uji t

	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.213	7.059		5.697	.000
	Teman Sebaya	.410	.071	.500	5.784	.000
	Konsep Diri	.220	.061	.313	3.618	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Sumber: Hasil SPSS 27

Hasil uji parsial (*uji t*) menunjukkan bahwa teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($t = 5,784$; $p < 0,001$), demikian pula konsep diri yang juga berpengaruh positif dan signifikan ($t = 3,618$; $p < 0,001$). Berdasarkan nilai *Standardized Coefficients* (Beta), pengaruh teman sebaya ($\beta = 0,500$) lebih dominan dibandingkan konsep diri ($\beta = 0,313$). Dengan demikian, kedua hipotesis parsial diterima, dengan teman sebaya sebagai variabel yang memberikan kontribusi relatif lebih besar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Pengujian Hipotesis Simultan (Uji F)

Tujuan uji F adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara simultan (bersama-sama) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Tabel 12. Hasil uji F

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7569.988	2	3784.994	53.636	.000 ^b
	Residual	6704.012	95	70.569		
	Total	14274.000	97			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Konsep Diri, Teman Sebaya

Sumber: Hasil SPSS 27

Berdasarkan hasil uji ANOVA (uji F), diperoleh nilai F hitung sebesar 53,636 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel Teman Sebaya dan Konsep Diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis diterima karena menyatakan bahwa terdapat pengaruh teman sebaya dan konsep diri secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik. Model regresi yang digunakan ini dinyatakan layak untuk menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

Uji Koefisien Determinasi (R²)

Berfungsi untuk mengetahui berapa persen pengaruh yang diberikan variabel X secara simultan terhadap variabel terikat (Y).

Tabel 13. Hasil uji koefisien determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.728 ^a	.530	.520	8.401

a. Predictors: (Constant), Konsep Diri, Teman Sebaya

Sumber: Hasil SPSS 27

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh nilai R sebesar 0,728, yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Teman Sebaya dan Konsep Diri dengan Prokrastinasi Akademik berada pada kategori kuat. Nilai R Square (R^2) sebesar 0,530 menunjukkan bahwa 53,0% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh variabel teman sebaya dan konsep diri, sedangkan 47,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Selain itu, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,520 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel bebas dan ukuran sampel, model masih mampu menjelaskan 52,0% variasi prokrastinasi akademik, sehingga model regresi memiliki kemampuan yang baik dalam menjelaskan hubungan antarvariabel.

Pengaruh Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa variabel teman sebaya memiliki hubungan yang kuat dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,682$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,466$) menunjukkan bahwa teman sebaya mampu menjelaskan 46,6% variasi prokrastinasi akademik, sedangkan 53,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,460 mengindikasikan bahwa model memiliki kemampuan prediksi yang baik dan relatif stabil. Hasil uji ANOVA menunjukkan model regresi layak digunakan ($F = 83,644$; $p < 0,001$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 53,017 + 0,560X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor teman sebaya diikuti peningkatan skor prokrastinasi akademik sebesar 0,560 satuan. Hasil uji parsial (t) menunjukkan bahwa teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($t = 9,146$; $p < 0,001$). Nilai *Standardized Coefficient* ($\beta = 0,682$) mengindikasikan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh yang kuat terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dinyatakan diterima. Kontribusi teman sebaya sebesar 46,6% menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki peran yang besar dalam memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya mengurangi prokrastinasi tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan individu, tetapi juga pada pembentukan lingkungan pergaulan dan budaya akademik yang positif di kalangan mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konformitas terhadap teman sebaya berhubungan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik (Sadijah *et al.*, 2025; Arisandy & Siregar, 2024). Sebaliknya, dukungan teman sebaya yang positif terbukti mampu menurunkan prokrastinasi melalui peningkatan motivasi belajar dan tanggung jawab akademik (Syahrina & Muarifah, 2023). Penelitian lain juga mengidentifikasi teman sebaya sebagai prediktor signifikan prokrastinasi akademik (Febrianti *et al.*, 2025; Adhellya *et al.*, 2025). Temuan ini semakin diperkuat oleh Novita *et al.* (2025), yang menyatakan bahwa konformitas teman sebaya bersama persepsi negatif terhadap tugas (*task aversiveness*) berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang berada dalam kelompok dengan budaya belajar rendah cenderung lebih mudah mengembangkan perilaku menunda penyelesaian tugas melalui proses saling meniru.

Temuan penelitian ini selaras dengan ajaran Buddha yang menempatkan kualitas pergaulan sebagai faktor penting dalam pembentukan perilaku. Dalam *Upaddha Sutta* (S.V.2), Buddha menegaskan pentingnya persahabatan yang baik (*kalyāṇa-mitta*) sebagai penopang kehidupan spiritual, yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial berperan besar dalam membentuk sikap dan tindakan individu. Prinsip ini dipertegas dalam *Sigālovāda Sutta* (D.III.180–193), yang

mengajarkan pentingnya memilih sahabat yang mendukung perkembangan moral dan menghindari pergaulan yang mengarah pada kelalaian (*pamāda*). Dalam konteks pendidikan, mahasiswa yang berada dalam lingkungan *kalyāṇa-mitta* cenderung saling memotivasi, menjaga disiplin, dan menyelesaikan tugas secara bertanggung jawab. Sebaliknya, pergaulan dengan *pāpa-mitta* berpotensi mendorong kebiasaan menunda tugas dan mengabaikan tanggung jawab akademik. Oleh karena itu, temuan bahwa teman sebaya merupakan prediktor paling dominan terhadap prokrastinasi akademik sejalan dengan perspektif Buddhis mengenai pentingnya kualitas lingkungan sosial dalam membentuk perilaku. Pandangan tersebut juga didukung oleh *Maṅgala Sutta* (Sn.259), yang mengajarkan *asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānaṃ sevanā* artinya tidak bergaul dengan orang bodoh dan bergaul dengan orang bijaksana sebagai berkah utama serta *Dhammapada* (Dh. 76–78) yang menekankan bahwa pergaulan dengan orang bijaksana berperan dalam pembentukan karakter. Berdasarkan pembahasan, hasil penelitian ini memperkuat relevansi ajaran Buddha bahwa kualitas teman sebaya merupakan determinan penting dalam membentuk perilaku akademik mahasiswa.

Pengaruh Konsep Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan yang kuat dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,604$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,365$) menunjukkan bahwa konsep diri mampu menjelaskan 36,5% variasi prokrastinasi akademik, sedangkan 63,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,358 mengindikasikan bahwa model memiliki kemampuan prediksi yang baik dan relatif stabil. Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa model regresi signifikan dan layak digunakan ($F = 55,169$; $p < 0,001$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 56,739 + 0,425X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor konsep diri diikuti peningkatan skor prokrastinasi akademik sebesar 0,425 satuan. Hasil uji parsial (t) menunjukkan bahwa konsep diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($t = 7,428$; $p < 0,001$). Nilai *Standardized Coefficient* ($\beta = 0,604$) menunjukkan bahwa konsep diri memiliki pengaruh yang kuat terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa konsep diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dinyatakan diterima.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa konsep diri berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Suhadianto *et al.* (2024) menemukan bahwa konsep diri akademik berfungsi sebagai mediator yang signifikan dalam menurunkan prokrastinasi, sedangkan Gavin-chocano *et al.* (2023) menunjukkan bahwa konsep diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi dan positif dengan regulasi diri. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Khoirunnisa *et al.* (2024) dan Prasetyo *et al.* (2024), yang menyatakan bahwa persepsi positif terhadap kemampuan diri dan kontrol diri akademik berkontribusi pada berkurangnya kecenderungan menunda penyelesaian tugas.

Perspektif dalam buddhisme, konsep diri dipahami sebagai pengenalan yang objektif terhadap kondisi jasmani dan batin, bukan sebagai pengakuan atas diri yang bersifat kekal. *Mahāsatipattṭhāna Sutta* (D.II.290–315) mengajarkan pengembangan perhatian penuh (*sati*) dan pemahaman jernih (*sampajañña*) untuk mengamati tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental sebagaimana adanya. Praktik ini membantu individu memahami kondisi dirinya secara realistis, sehingga mendukung regulasi diri dan pengelolaan perilaku belajar. Pandangan tersebut dipertegas dalam *Anattalakkhaṇa Sutta* (S.III.66–68), yang menjelaskan bahwa lima kelompok kehidupan (*pañcakkhandha*) bersifat tidak kekal (*anicca*), menderita (*dukkha*), dan tanpa inti diri (*anattā*). Pemahaman ini mendorong individu melepaskan pandangan diri yang keliru dan mengembangkan penilaian diri yang lebih realistis. Dalam konteks pendidikan, pemahaman diri yang objektif dapat memperkuat regulasi diri, ketekunan (*virīya*), dan tanggung jawab akademik, sehingga mendukung temuan penelitian bahwa konsep diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konsep diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung. Mahasiswa dengan konsep diri yang lebih positif cenderung memiliki regulasi diri yang lebih baik

sehingga mampu mengelola dan menyelesaikan tugas akademik secara lebih efektif sehingga konsep diri berperan dalam menurunkan prokrastinasi melalui peningkatan kesadaran diri dan pengendalian perilaku.

Pengaruh Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa variabel teman sebaya dan konsep diri secara simultan memiliki hubungan yang kuat dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,728$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,530$) menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan 53,0% variasi prokrastinasi akademik, sedangkan 47,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,520 mengindikasikan bahwa model memiliki kemampuan prediksi yang baik dan relatif stabil. Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa model regresi signifikan dan layak digunakan ($F = 53,636$; $p < 0,001$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 40,213 + 0,410X_1 + 0,220X_2$, yang menunjukkan bahwa teman sebaya dan konsep diri sama-sama memiliki arah pengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Hasil uji parsial (t) menunjukkan bahwa teman sebaya ($t = 5,784$; $\beta = 0,500$; $p < 0,001$) dan konsep diri ($t = 3,618$; $\beta = 0,313$; $p < 0,001$) berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan nilai *Standardized Coefficients* (β), teman sebaya memberikan pengaruh yang lebih dominan dibandingkan konsep diri. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa teman sebaya dan konsep diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dinyatakan diterima.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa teman sebaya dan konsep diri secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Rohmah et al. (2019) serta Setyahandayani & Sugiarti (2024) menemukan bahwa konsep diri yang positif dan dukungan teman sebaya yang konstruktif berkontribusi dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya meningkatkan prokrastinasi, sedangkan *self-regulated learning*, efikasi diri, dan regulasi emosi berperan sebagai faktor protektif (Widodo et al., 2023; Anis & Murniasih, 2025; Sinta et al., 2022; Yuliana et al., 2022). Temuan ini konsisten dengan penelitian internasional yang menegaskan bahwa faktor sosial dan psikologis saling berinteraksi dalam memengaruhi prokrastinasi akademik. Konteks akademik, hubungan teman sebaya, penggunaan media sosial bermasalah, konsep diri akademik, efikasi diri, dan tekanan kelompok teman sebaya terbukti berkontribusi terhadap perilaku menunda tugas (Pichen-Fernandez & Chaparro, 2022; Touloupis & Campbell, 2024; Tan et al., 2024; Wu & Jiang, 2024; Khan et al., 2025; Gebresilase et al., 2026). Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa teman sebaya merupakan prediktor yang lebih dominan dibandingkan konsep diri, meskipun kedua variabel sama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini selaras dengan perspektif Buddhis, tentang *appamāda* (ketidakkalalaian) yang dipuji sebagai landasan keberhasilan dalam *Appamāda Sutta* (S.I.86–87), *Dhammapada* (Dh.21), dan *Mahāparinibbāna Sutta* (D.II.156). Nilai *appamāda* mencerminkan disiplin, tanggung jawab, dan ketekunan (*virīya*) dalam menjalankan kewajiban, sedangkan *pamāda* berkaitan dengan kelalaian yang dapat diwujudkan dalam perilaku prokrastinasi. Dengan demikian, pengembangan lingkungan pergaulan yang positif dan konsep diri yang sehat dapat menjadi dasar untuk menumbuhkan sikap *appamāda*, sehingga kecenderungan prokrastinasi akademik dapat diminimalkan. Berdasarkan pembahasan ini secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya dan konsep diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung dengan kontribusi sebesar 53,0%. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor sosial dan psikologis, dengan teman sebaya sebagai prediktor yang lebih dominan, sehingga penguatan budaya akademik yang positif dan pengembangan konsep diri mahasiswa menjadi strategi penting untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teman sebaya dan konsep diri merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung. Secara parsial, teman sebaya memiliki pengaruh positif dan signifikan dengan kontribusi sebesar 46,6%, sedangkan konsep diri memberikan pengaruh positif dan signifikan dengan kontribusi sebesar 36,5%. Secara simultan, kedua variabel menjelaskan 53,0% variasi prokrastinasi akademik, dengan teman sebaya sebagai prediktor yang lebih dominan dibandingkan konsep diri. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh interaksi antara faktor sosial dan faktor psikologis. Dalam perspektif Buddhis, hasil penelitian selaras dengan ajaran tentang *kalyāṇa-mitta* dan *appamāda*, yang menekankan pentingnya lingkungan pergaulan yang baik, kesadaran diri, dan kedisiplinan sebagai landasan dalam membentuk perilaku akademik yang bertanggung jawab. Berdasarkan hasil penelitian, perguruan tinggi disarankan untuk mengembangkan lingkungan belajar yang mendukung melalui pembentukan komunitas belajar, program pendampingan teman sebaya (*peer mentoring*), dan kegiatan akademik kolaboratif yang dapat membangun budaya belajar positif. Selain itu, perlu dilakukan upaya penguatan konsep diri mahasiswa melalui layanan bimbingan dan konseling, pelatihan regulasi diri, serta program pengembangan karakter yang selaras dengan nilai-nilai Buddhis. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain, seperti efikasi diri, regulasi diri, manajemen waktu, motivasi belajar, atau penggunaan media sosial, sehingga model yang dikembangkan mampu menjelaskan prokrastinasi akademik secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan dan civitas akademika STIAB Jinarakkhita Lampung yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan dalam proses pengumpulan data. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi sebagai responden sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Peneliti turut menyampaikan penghargaan kepada para dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah memberikan masukan, arahan, serta saran konstruktif dalam penyusunan dan penyempurnaan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan, khususnya dalam kajian prokrastinasi akademik, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhellya, P., Marsofiyati, & Sumiati, A. (2025). *Pengaruh Efikasi Diri Dan Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2019*. 3(1), 732–741.
- Agung, K., Dinata, C., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 619–628. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11109471>
- Anis, D. D. N., & Murniasih, F. (2025). Unraveling Academic Procrastination: The Roles of Self-Efficacy, Online Game Addiction, and Peer Conformity in University Students. *Journal Annals of Psychology Research*, 60–71. <https://doi.org/10.33367/psi.v10i1.7020> Unraveling
- Arisandy, D., & Siregar, R. (2024). Konformitas Teman Sebaya Ditinjau Dari Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(2), 83–100. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i2.2716>
- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self-Regulated Learning*. UNIPMA PRESS.
- Astuti, M., Herlina, Anggreini, S., Husnah, A., Fery, G. I., Safira, I., & Meilani, S. (2024). Dampak Lingkaran (Circle) Pertemanan Terhadap Moral Dan Karakteristik Mahasiswa. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(2), 1369–1383.
- Brincat, S. (2025). Negative Dialectics in Nāgārjuna's Thought as a Critique of Substantialist

- Ontology in Contemporary Western Philosophy. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 5(1), 53–66. <https://doi.org/10.53417/sjebs.v5i1.144>
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku (Alih bahasa: Eddy)*. Jakarta: Arcan.
- Chandra, & Khiong, K. (2024). Minat Belajar dan Lingkungan Belajar Dalam Meningkatkan Proses Belajar Aktif Pendidikan Agama Buddha. *Jurnal Educatio*, 10(1), 201–206. <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i1.7137>
- Febrianti, D. M., Mayasari, V., & Wardani, N. A. (2025). Regulasi Diri, Lingkungan Sejawat, Dan Task Aversiveness Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 40–49. <https://doi.org/10.24912/provita.v18i1.33730>
- Fendy, & Surya, J. (2024). Antisipasi Perubahan Dalam Lingkungan Pendidikan Buddhis. *MELO: Jurnal Studi Agama-Agama*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.34307/mjsaa.v4i1.143>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Gavín-chocano, Ó., García-martínez, I., Torres-martín, C., & Ubago-jimenez, J. L. (2023). Self-Concept As A Regulatory Element Of Academic Procrastination Among Pre-Service Teachers. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 7(4), 214–231.
- Gebresilase, B. M., Zhang, C., Ming, L., & Aldbyani, A. (2026). Passive social networking, peer group pressure and procrastination on academic tasks: Time management skill as a mediator and academic self-efficacy as a moderator Bereket. *Acta Psychologica*, 267, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.107107>
- Green, R. S. (2025). Reinterpreting Catuṣkoṭi in Contemporary Philosophy: Tensions between Non-Classical Logic and East Asian Buddhist Soteriology. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 5(1), 67–86. <https://doi.org/10.53417/sjebs.v5i1.146>
- Gunawan, H., Ponijan, P., & Surya, J. (2024). Peranan Konseling Buddhis Dalam Mengatasi Kecemasan. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 371–378. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1964>
- Huang, S., Li, Z., Li, J., & Ding, X. (2025). A network analysis of academic procrastination , psychological and environmental factors among medical students. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02916-5>
- J. Solomon, L., & D. Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Julia Surya, Astuti, D. A. P., & Kabri. (2024). An Integration of Emotional Intelligence and Peers on Strengthening Buddhist Character. *Journal of Education Research and Evaluation*, 8(4), 763–773. <https://doi.org/10.23887/jere.v8i4.80213>
- Khan, M. J., Siddique, K., & Abbasi, S. (2025). Procrastination and Academic Self-efficacy among Pakistani University Students: Mediating Role of Time Management. *Sociological Research and Innovation (SRI)*, 3(1), 181–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.32350/sri.31.09>
- Khiong, K. (2023). The Correlation of Leadership, Organizational Commitment and Leader Member Exchange on Schools Performance. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 4(3), 8–16. <https://doi.org/10.7777/jiemar.v4i3.470>
- Khoirunnisa, R. N., Soetjipto, B. E., Chusniyah, T., Rahmawati, H., & Boonrourgrut, C. (2024). Academic Self-Efficacy and Future Time Perspective Predict Academic Procrastination: The Mediating Function of Academic Self-Control. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 11(5), 669–686. <https://doi.org/https://doi.org/10.22122/ijbmc.v11i5.806>
- Maulana, A. (2023). Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas IIIB Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2022: Relationship of Self-Concept with Stress Level in Completing Thesis in Class IIIB Extension Students at the Univ. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, 02(07), 751–759.
- Melinda, E., Supriyanto, A. S., & Ekowati, V. M. (2024). *Pengaruh Gaya Hidup, Religiusitas, dan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa STAI Al-Yasini Pasuruan*. 10(03), 2438–2447.
- Natalia, K., Utomo, B., & Suherman, H. (2024). Praktik Mindfulness Untuk Meningkatkan Prestasi.

- JETISH: Journal Of Education Technology Information Social Sciences And Health*, 3(1), 542–543.
- Novia, S., & Roswiyani, R. (2023). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Desember, 9(24), 721–726. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10437428>
- Novita, E. W., Matulessy, A., & Suhadianto. (2025). Peran Konformitas Teman Sebaya dan Task Aversiveness dalam Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(03), 214–224.
- Pichen-Fernandez, J. A., & Chaparro, J. T. (2022). Influencia del autoconcepto y autoeficacia académica sobre la procrastinación académica en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1361>
- Pradana, J. A., Utomo, B., & Muslianty, D. (2023). Development of Jataka Pop-Up Book As Instructional Media for Sunday School Buddhist Students at Culla Sekha Level. *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 10(4), 990–999.
- Prasetio, B., Supardi, E., Mulyadi, H., & Fajri, M. A. (2024). Exploring the Mediation Effect of Academic Self-Efficacy on Academic Procrastination, Performance, and Satisfaction [Letter]. *Psychology Research and Behavior Management*, December, 4193–4194. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S479189>
- Printer, M. (2025). Celibacy in Buddhism: Exploring Kāmmachanda Nirodho as a Path of Self-Liberation in the Modern Era. *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 5(1), 1–16. <https://doi.org/10.53417/sjebs.v5i1.139>
- Putra, Y., Fauziah, Humairah, S., & Yusrika. (2025). *The Relationship Between Peer Social Support and Academic Procrastination Among Senior High School Students in SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya*. 16(02), 986–991. <https://doi.org/10.54209/eduhealth.v16i02>
- Putri, C., Alini, & Zurrahmi. (2025). Gambaran konsep diri mahasiswa program studi s1 keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku tambusai. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 2, 610–617.
- Rohmah, L. S., Suryanto, & Matulessy, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 33–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/psikologia.v4i2.699>
- Sadijah, N. A., Minarsih, Y., H, R. A. G., & Krisdayanti, N. (2025). Prokrastinasi akademik ditinjau dari regulasi diri dan konformitas teman sebaya. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v10i1.10410>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Edisi 6). Erlangga.
- Setyahandayani, A. A., & Sugiarti, R. (2024). Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja dengan Kecemasan Akademik sebagai Variabel Intervening. 3(1), 26–40.
- Setyawati, M., & Nyanasuryanadi, P. (2025). Pengaruh Pemahaman Moderasi Beragama Terhadap Karakter Toleransi Siswa Buddha Di SMA Negeri 1 Ampel STIAB Smaratungga, Boyolali, Jawa Tengah, Indonesia. 6(1), 108–115.
- Shavelson, R. J., & Bolus, R. (1982). Self-Concept: The Interplay of Theory and Methods. *Journal of Educational Psychology*, 74(1), 3.
- Sinta, T., Sugiyo, S., & Sunawan, S. (2022). The Predictor Of Emotional Regulation On Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 183–188. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Siswanto, D., Nyanasuryanadi, P., & Prasetyo, E. (2023). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Disposisi Mengikuti Pembelajaran Agama Buddha Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Donorojo, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), 676–680.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

- Suhadianto, Ananta, A., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Academic Self-Concept as Mediator Between Mindfulness and Academic Procrastination of University University Students. *International Journal Of Research And Innovation In Social Science (IJRISS)*, VIII(VII), 2752–2768. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Sukodoyo, Safitri, A. A., & Waluyo. (2025). Innovative Learning Strategies: The Effect of Task-Based Methods and Buddhist Ethical Narratives on Student Creativity. *Smaratunga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 5(1), 35–51. <https://doi.org/10.53417/sjebs.v5i1.141>
- Surono, Y., Utomo, B., & Muslianty, D. (2023). *Minat Membaca dalam Upaya Meningkatkan Perilaku Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti*. 06(01), 8134–8148.
- Syahrina, I. A., & Muarifah, A. (2023). Conscientiousness dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Sistem Komputer. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 238–243. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.281>
- Tan, J., Kway, E. H., & Huang, C. (2024). The Relationship Between Social Media Dependence and Academic Procrastination Among College Students: The Mediating Role of Time Management Tendency and Self- Control. *Scineer Publishing*, 2, 56–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.18686/neet.v2i3.4162>
- 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), 175–214. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09817-8>
- Tseng, A. A. (2025). Faith-Based Environmental Action: The Role of Han Buddhist Dietary Practices in Reducing Food-Related GHG Emissions in Malaysia. *Smaratunga: Journal of Education and Buddhist Studies*, 5(1), 17–34. <https://doi.org/10.53417/sjebs.v5i1.140>
- Widodo, S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2023). The Effects of Self-Regulated Learning and Peer Conformity on Students Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 35–38. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk%0AThe>
- Wu, Z., & Jiang, M. (2024). Research on Factors Influencing Academic Procrastination among Vocational College Students in Henan Province, China. *Higher Education Studies*, 14(3), 48–59. <https://doi.org/10.5539/hes.v14n3p48>
- Yuliana, Y., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2022). The Influence of Self-Control Through Self-Efficacy on Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 301–307. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk%0AThe>