

# Pengaruh Kecanduan Internet dan Future Time Perspective terhadap Prokrastinasi Akademik Dikalangan pelajar

Nurul Afifah Syifak<sup>1</sup>, Diah Karmiyati<sup>2</sup>, dan Cahyoning Suryaningrum<sup>3</sup>

## Abstract

Academic procrastination is the behavior of procrastinating, doing, or completing academic assignments. Academic procrastination among students can result in academic failure, not even dropping out of classes. This research aimed to determine the influence of Internet addiction and the future perspective on academic procrastination among students. This research was quantitative research with junior high school student research subjects. The measurement tool used is the Young Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, the Procrastination Scale, and the Future Time Perspective for Adolescents and Young Adults. Analysis data using multiple linear regression analysis. This research obtained the coefficient of determination ( $R^2$ ) at 0.426 and F Sig. 0.000; 0.050. From the results of the t-test, it was found that there was a significant positive effect between addictions internet with academic procrastination with a value of  $t = 5.641$ , and there is a significant negative effect between future perspective and academic procrastination with a value of  $t = -11.543$ . The beta value in the absolute price for Internet addiction is 0.262, and the beta value for the future time perspective is 0.536, so it can be concluded that the coming time perspective has more influence on academic procrastination.

## Keywords

prokrastinasi akademik, kecanduan internet, *future time perspective*

## Pendahuluan

Ada beberapa masalah dalam kehidupan pelajar yang membuat mereka tidak bertanggung jawab terhadap pendidikan mereka. Salah satu masalah yang menghambat potensi pendidikan pelajar adalah perilaku prokrastinasi (Kandemir, 2014). Prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku menunda tugas, dan pada gilirannya menyebabkan ketidaknyamanan subyektif yang jelas (Ferrari et al., 1995). Prokrastinasi yang dilakukan di lingkungan pendidikan disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai keinginan dan keharusan mengerjakan tugas akademik tapi gagal melakukannya dalam tenggat waktu yang ditentukan (Senecal et al., 1995).

Dalam definisi lain perilaku prokrastinasi akademik, didefinisikan sebagai siswa menunda studi sekolah (Kandemir, 2010). Prokrastinasi akademik juga dapat didefinisikan sebagai kecenderungan siswa untuk selalu menunda tugas akademik dan mengalami kecemasan berhubungan dengan perilaku prokrastinasi tersebut (Rothblum et al., 1986). Para peneliti cenderung menjelaskan bahwa prokrastinasi memiliki dimensi kognitif, perilaku, dan emosional. Seseorang secara irasional akan menunda upaya untuk menyelesaikan tugas meskipun menyadari konsekuensi yang berpotensi merugikan (Lay, 1986). Blunt & Pychyl (2005) mengemukakan bahwa seseorang lebih cenderung menunda-nunda tugas yang membutuhkan penyelesaian dan dianggap kurang menyenangkan atau bahkan tidak menyenangkan. Dapat dikatakan juga bahwa individu akan menghindari tugas jika dianggap sulit, membosankan, dan tidak menyenangkan (Senecal et al., 1997).

Penelitian yang dilakukan oleh Grunschel et al. (2013) mendapatkan hasil bahwa ada alasan internal dan eksternal individu melakukan prokrastinasi akademik. Alasan internal meliputi rasa kurang memiliki ketrampilan dalam belajar dan pengaturan diri yang rendah yang melibatkan kecemasan dan keyakinan diri yang negatif. Sedangkan alasan eksternal meliputi karakteristik pribadi pengajar dan kondisi sekolah. Penelitian di Indonesia yang salah satunya dilakukan oleh Kartadinata & Sia (2008) menyebutkan sekitar 25% sampai 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi di lingkungan akademis.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik mendapatkan berbagai hasil negatif dari perilaku ini (Burka & Yuen, 2008). Konsekuensi dari perilaku prokrastinasi akademik dalam banyak kasus adalah penurunan prestasi akademik, pengalaman emosional negatif yang terkait dengan kegagalan sendiri, kecemasan, dan ketidakpuasan dengan hasil akademik. Selain itu perilaku prokrastinasi akademik juga berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa (Saplavska & Jerkunkova, 2018).

Selain studi dalam literatur tentang dampak prokrastinasi akademik, ada berbagai studi signifikan dalam literatur tentang kausalitas prokrastinasi akademik (Kandemir, 2010). Orang yang suka menunda-nunda memiliki keterampilan

<sup>1, 2, 3</sup> Universitas Muhammadiyah Malang

## Korespondensi:

Nurul Afifah Syifak, Universitas Muhammadiyah Malang  
Email: syifa.fawwaz@gmail.com

manajemen waktu yang buruk dan terlibat dalam disorganisasi (Steel, 2007). Ini menunjukkan bahwa orang yang suka menunda-nunda mengalami kesulitan dalam mengadopsi atau mempertahankan pendekatan yang sistematis dan terstruktur untuk belajar. Faktanya, banyak penelitian melaporkan bahwa orang yang suka menunda-nunda sering gagal mengikuti niat dan rencana mereka (Howell et al., 2006).

Wretschko (2006) menemukan bahwa prokrastinasi akademik meningkat ketika durasi penggunaan internet meningkat. Hal itu sesuai dengan yang disampaikan oleh Lavoie & Pychyl (2001), bahwa internet menyediakan banyak gangguan yang menghibur dan selalu digambarkan sebagai sarana yang dengannya seseorang dapat memperoleh pengalaman yang menyenangkan, menarik, dan menghibur yang kondusif untuk menghilangkan stres yang dirasakan.

Menurut survei yang dilakukan Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (2018) sekitar 71,8% pelajar adalah pengguna internet, mereka menghabiskan minimal 3-4 jam per hari untuk berselancar di internet. Alasan utama pengguna internet ini adalah berkomunikasi melalui pesan (24,7%), menggunakan media sosial (18,9%), mencari informasi terkait pekerjaan (11,5%), mencari data terkait tugas sekolah (9,6%), mengisi waktu luang (6,5%), dan bermain game online (5,7%).

Internet merupakan perkembangan teknologi, informasi, dan komunikasi yang banyak kita gunakan di kehidupan sehari-hari, dari perkembangan tersebut hal yang perlu diwaspadai adalah masalah kesehatan mental yang seringkali menyerang anak muda yaitu kecanduan internet. Kecanduan internet dapat diartikan sebagai suatu ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan internet, sehingga menyebabkan gejala ketergantungan psikologis, sosial, akademik dan berbagai konsekuensi negatif lainnya pada individu (Brand et al., 2014).

Salah satu penyebab masalah kesehatan fisik dan psikologis pada remaja adalah kecanduan internet. Masalah tersebut diantaranya rasa kesepian, depresi dan keinginan untuk bunuh diri, kesulitan manajemen waktu, masalah interpersonal, sulit tidur, dan gaya hidup yang destruktif. Selain itu, kemungkinan lain individu akan berperilaku agresif, bahkan bisa melakukan kejahatan jika kecanduan internet (Li et al., 2013).

Perlu kiranya dilakukan strategi untuk mengurangi atau menghilangkan fenomena tersebut dengan meningkatkan *future time perspective*. Menurut Song (2004), *future time perspective* mengacu pada bagaimana mental seseorang mendeskripsikan tentang masa depan, mengantisipasi insiden-insiden yang mungkin terjadi atau berorientasi pada masa depan. Beberapa penelitian menemukan bahwa *future time perspective* mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku prokrastinasi (Liu et al., 2018). Senada dengan hal tersebut Simons et al. (2000), menyatakan bahwa *future time perspective* dan semua dimensinya secara negatif menunjukkan signifikansi terhadap perilaku prokrastinasi.

Beberapa peneliti mengemukakan bahwa seseorang yang lebih memusatkan perhatian pada tujuan masa depan dapat meningkatkan ketekunan perilakunya sehingga memperoleh prestasi akademik yang lebih baik (Tras & Gökçen, 2020). Penelitian lain menyatakan bahwa *future time perspective* dengan baik dapat memprediksi penundaan dan menjelaskan hubungan mereka dengan sempurna, jadi semakin tinggi

*future time perspective* semakin rendah tingkat prokrastinasi (Liu et al., 2018).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Specter & Ferrari (2000) mengindikasikan bahwa *future time perspective* secara negatif ada hubungan dengan perilaku prokrastinasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Díaz -Morales et al. (2008) juga mendukung penelitian sebelumnya yaitu *future time perspective* secara negatif ada hubungan dengan perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan pada uraian diatas peneliti ingin membuktikan bahwa kecanduan internet memiliki pengaruh positif dengan prokrastinasi akademik dan *future time perspective* memiliki pengaruh negatif dengan prokrastinasi akademik. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek, penelitian ini dilakukan dengan subjek pelajar sekolah menengah dalam rentang usia remaja. Remaja adalah generasi penerus bangsa, sehingga harus dijaga dan diperhatikan terutama dalam hal pendidikannya agar tidak terlena dengan pesatnya arus globalisasi.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, bagaimana pengaruh kecanduan internet dan *future time perspective* terhadap prokrastinasi akademik di kalangan pelajar. Tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecanduan internet dan *future time perspective* terhadap prokrastinasi akademik di kalangan pelajar. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, wacana, dan informasi bagi pengembangan disiplin ilmu Psikologi serta dapat bermanfaat untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada pelajar dengan meminimalkan intensitas penggunaan internet dan lebih berorientasi pada masa depan.

Islam mengajarkan kita untuk tidak menunda-nunda waktu, disebutkan dalam QS. Al-Asr (1-3), Allah berfirman yang artinya : 1) Demi masa. 2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. 3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran. Surat tersebut menjelaskan, bahwa kita sebagai manusia tidak boleh menyia-nyaiakan waktu jika tidak mau termasuk orang-orang yang merugi.

Sebuah hadist menyebutkan, Ibnu Umar pernah berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda, “kalau datang waktu sore, jangan menanti waktu pagi. Kalau tiba waktu pagi, jangan menanti waktu sore. Gunakan waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu dan masa hidupmu sebelum masa matimu” (HR.Bukhori). Hadist tersebut menjelaskan bahwa sebagai umat Islam janganlah menunda-nunda suatu pekerjaan, segera selesaikan tugasmu jika masih memiliki banyak waktu dan gunakan waktumu sebaik-baiknya untuk hal-hal yang berguna bagi kehidupanmu.

Prokrastinasi adalah menunda untuk memulai atau menyelesaikan mengerjakan tugas, yang berakibat tugas itu tidak selesai tepat waktu dan juga sering terlambat dalam menghadiri pertemuan (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi juga disebutkan sebagai penundaan terhadap suatu tugas dan pekerjaan yang terjadwal dan penting untuk dilakukan (Steel, 2007). Menyempurnakan definisi tersebut, Steel & Klingsieck (2016) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu kesengajaan dalam menunda tindakan yang terkait dengan studi meskipun diharapkan akan lebih buruk karena keterlambatan tersebut.

Menurut Ferrari et al. (1995), terdapat beberapa indikator terjadinya prokrastinasi akademik, di antaranya adalah (a) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (d) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan (d) melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan. Selain itu, adapun aspek-aspek prokrastinasi meliputi: (a) penundaan ketika memulai maupun menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas; (b) kelambanan dalam mengerjakan tugas; (c) kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas; (d) kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Sementara itu Van Wyk (2006) mengategorikan prokrastinasi menjadi empat tipe, yaitu: *The Sometimes Procrastinator*, *The Chornic Procrastinator*, *The Tense Afraid Type*, dan *The Relaxed Type*. Penelitian menunjukkan bahwa 20% manusia melakukan perilaku prokrastinasi dari waktu ke waktu. *The Sometimes Procrastinator* yaitu seseorang yang melakukan prokrastinasi setiap harinya. *The Chornic Procrastinator*, yaitu seseorang yang melakukan tindakan prokrastinasi dalam semua area kehidupan. Perilaku prokrastinasi dapat menjadi gaya hidup bagi *The Chornic Procrastinator*. *The Tense Afraid Type*, adalah seseorang yang sering merasa di bawah tekanan untuk mencapai sukses dan selalu merasa takut gagal sehingga melakukan prokrastinasi. Sedangkan *The Relaxed Type* adalah seseorang yang tidak mau ambil pusing dengan tugas yang sedang atau harus dikerjakannya, mereka bisa melakukannya di lain waktu atau lebih memilih melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dan masuk akal dilakukan.

Kecanduan internet didefinisikan sebagai kebutuhan yang tidak terkendali untuk terus mengakses internet yang memengaruhi fungsi sehari-hari pengguna. Beberapa karakteristik yang mewakili kecanduan internet dapat diperluas dalam empat aspek: penggunaan berlebihan dengan ketidakmampuan untuk mengontrol waktu mengakses; perasaan penarikan atau tidak nyaman ketika tidak dapat melakukan koneksi internet; toleransi, yang meliputi kebutuhan untuk menggunakan peralatan dan perangkat lunak yang baik dan waktu untuk mengakses dan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari seperti rendahnya prestasi akademik, kurang jam tidur, isolasi sosial dan berbohong (Young, 1999).

Kriteria kecanduan internet meliputi hal-hal sebagai berikut : (1) asyik dengan internet; (2) diperlukan waktu tambahan untuk mendapatkan kepuasan pada waktu menggunakan internet; (3) gelisah, murung, depresi dan lekas marah ketika penggunaan internet dikurangi atau dihentikan; (4) kesulitan untuk mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet; (5) kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier karena penggunaan internet; (6) mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan; (7) membohongi keluarga, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan aktivitas yang lebih jauh menggunakan internet; (8) internet digunakan sebagai jalan keluar untuk mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi (Young & De Abreu, 2010).

Kecanduan internet dapat terjadi ketika para remaja menggunakannya dengan waktu yang cukup lama. Juga karena adanya keinginan dari dalam diri untuk menggunakan internet tanpa adanya suatu paksaan dari orang lain.

Keinginan para remaja untuk menggunakan internet pada dasarnya hanyalah keinginan untuk mengetahui apa saja yang ada dalam situs internet tersebut. Namun, apabila seseorang semakin sering bermain internet hampir setiap hari selama berjam-jam, maka dapat dikatakan sebagai seorang yang telah kecanduan internet. Hal itu karena ia tidak dapat mengontrol diri dan tidak dapat mengurangi aktivitas penggunaan internet tersebut. Oleh karena itu, dampak buruk yang timbul akibat penggunaan internet ini meliputi gangguan fisik, psikologis, ekonomi maupun sosial (Dariyo, 2003).

Definisi dari *future time perspective* adalah sejauh mana individu mempertimbangkan hasil yang mungkin akan didapat dari apa yang mereka lakukan saat ini serta potensi-potensi yang akan mempengaruhi masa depan mereka (Strathman et al., 1994). Sejalan dengan pemikiran tersebut, Lang & Carstensen (2002) mengatakan *future time perspective* sebagai persepsi yang dimiliki individu tentang sisa waktu hidupnya dan pandangannya tentang berbagai peluang serta sasaran yang tersedia di masa depan.

Dalam pendapat lain, Husman & Shell (2008) mengatakan bahwa *future time perspective* berkaitan dengan persepsi waktu seseorang dalam konteks temporal seperti, (1) seberapa jauh individu mempersepsikan tujuan hidupnya di masa depan, (2) seberapa jauh kehidupan individu saat ini terhubung ke masa depan, (3) seberapa jauh pikiran individu di masa depan mampu diproyeksikan, dan (4) seberapa jauh individu menggambarkan ruang waktu yang dipertimbangkan ketika membuat keputusan tentang pencapaian mereka di masa depan.

Aspek-aspek *Future Time Perspective* antara lain : (a) *Valence*, yaitu kemampuan individu dalam bersikap menghargai dan berkorban demi masa depan, serta suatu proses pengambilan keputusan terkait tujuan hidupnya. (b) *Connectedness*, yaitu kemampuan individu dalam menghubungkan tujuan dan cita-cita masa depan dengan cara membuat instrumen-instrumen kegiatan saat ini. (c) *Extension*, merupakan kemampuan individu dalam memproyeksikan pikiran dan pandangannya tentang masa depan. (d) *Speed*, yaitu persepsi individu tentang kecepatan waktu yang ia persepsikan pada peristiwa di masa depan dalam ruang waktu persepsinya (Husman & Shell, 2008).

Brand et al. (2014) mengartikan kecanduan internet sebagai ketidakmampuan individu dalam mengontrol bahkan kehilangan kontrol penggunaan internet, yang mengakibatkan gejala ketergantungan psikologis, sosial, akademik dan berbagai konsekuensi negatif lainnya. Burka dan Yuen mengatakan bahwa internet menjadi satu-satunya penyebab paling kuat peningkatan perilaku prokrastinasi beberapa tahun terakhir (Burka & Yuen, 2008). Internet menyediakan banyak gangguan hiburan dan selalu digambarkan sebagai sarana dimana dengan menggunakan internet seseorang dapat memperoleh pengalaman yang menyenangkan, menarik dan menghibur yang kondusif untuk menghilangkan stres yang dirasakan (Lavoie & Pychyl, 2001). Secara alami, Internet dianggap sebagai pengalih perhatian yang baik dan penyebab prokrastinasi (Davis et al., 2002).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Can & Zeren (2019) pada 914 pelajar di Istanbul Turki, menemukan bahwa kecanduan internet memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Sejalan dengan penelitian tersebut ada penelitian yang

dilakukan Ebrahim et al. (2021) yang dilakukan terhadap 370 pelajar dari sekolah menengah khusus perempuan di Tabriz, Nigeria. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen kecanduan internet (masalah sosial, penurunan kinerja, kurangnya kontrol, penggunaan obrolan yang tidak wajar dan pengabaian tugas profesional dan pendidikan) dapat secara positif menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa perempuan. Temuan-temuan tersebut menjelaskan bahwa kecanduan internet merupakan salah satu variabel yang dapat mempengaruhi pelajar untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Ada sejumlah manfaat positif dari *future time perspective* diantaranya prestasi akademik (Barber et al., 2009). Selain itu *future time perspective* juga berkaitan dengan kepuasan hidup individu (Zhang & Howell, 2011). Pelajar dengan *future time perspective* memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi, menggunakan strategi pembelajaran yang efektif, menggunakan waktu lebih efisien, dan mengurangi perilaku prokrastinasi dibandingkan pelajar dengan FTP terbatas (Harber et al., 2003).

Specter & Ferrari (2000) menemukan bahwa *chronic procrastinator* dalam membuat keputusan dan menunda penyelesaian tugas, berkaitan negatif dengan *future time perspective*, terkait positif dengan *past time perspective*, dan tidak terkait dengan *present time perspective* saat ini. Demikian juga pada sebuah penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan pelajar memiliki hubungan positif yang kuat dengan evaluasi negatif terhadap masa lalu dan saat ini akan tetapi memiliki hubungan negatif terkait dengan masa depan (Jackson et al., 2003). Para peneliti ini juga menemukan bahwa tingkat waktu terstruktur dan tujuan yang rendah terkait dengan penundaan yang tinggi.

Nedeljković (2017) melakukan penelitian pada 1304 pelajar di Serbia dan mendapatkan hasil 36% dari pelajar tersebut melakukan prokrastinasi akademik. Pelajar dengan orientasi masa depan yang tinggi menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah, sedangkan pelajar dengan orientasi masa kini-hedonistik dan masa lalu-negatif dihubungkan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Zabelina et al. (2018) pada 200 pelajar di Rusia menunjukkan bahwa subjek tes dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi lebih pesimis dan negatif tentang peristiwa masa lalu; mereka kurang fokus pada rencana, tujuan, dan prospek masa depan. Mereka yakin bahwa masa depan telah ditentukan sebelumnya dan tidak dapat dipengaruhi oleh tindakan individu.

Secara umum pelajar dengan *future time perspective* yang tinggi akan lebih fokus terhadap rencana, tujuan dan mengarah pada perilaku yang lebih berorientasi terhadap masa depan. Sehingga hal tersebut membuat pelajar akan melakukan tugas utamanya yaitu belajar. Sedangkan pelajar yang mempunyai *future time perspective* yang rendah yakin bahwa perilaku yang dilakukan saat ini tidak mempengaruhi masa depan mereka. Sehingga mereka akan mementingkan sesuatu yang hedonistik, menyenangkan dan memandang masa depan dengan pesimis. Perilaku ini diasumsikan membuat pelajar banyak menunda-nunda tugas akademiknya. Hal ini menunjukkan bahwa *future time perspective* merupakan salah satu variabel yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian yang dilakukan Przepiorka et al. (2021) pada 476 pelajar di Polandia, menunjukkan bahwa pelajar yang mengalami prokrastinasi akademik sering menyampaikan bahwa mereka mempunyai kecenderungan yang tinggi dalam mengakses penggunaan media internet yang baru sekaligus mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi terkait masa depan. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Kim et al. (2017) menunjukkan hasil bahwa individu dengan perspektif waktu yang berorientasi masa depan dan memiliki kontrol diri dalam penggunaan internet cenderung mengurangi resiko prokrastinasi.

Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Kim et al. (2017) pada 377 pelajar di Korea Selatan menunjukkan hasil bahwa individu dengan perspektif waktu yang berorientasi saat ini cenderung menunjukkan kontrol diri yang lebih buruk, meningkatkan kemungkinan prokrastinasi dan kecanduan internet. Individu dengan perspektif waktu berorientasi masa depan, cenderung memiliki kontrol diri yang lebih kuat, mengurangi risiko penundaan dan kecanduan internet. Dari beberapa hasil temuan di atas dapat diketahui bahwa pelajar dengan tingkat kecanduan internet yang rendah dan *future time perspective* yang tinggi akan menurunkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Sementara itu pelajar dengan tingkat kecanduan internet yang tinggi dan *future time perspective* yang rendah akan meningkatkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik.

*Hipotesis* Hipotesis dalam penelitian ini adalah kecanduan internet dan *future time perspective* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pada pendekatan ini data diperoleh serta disajikan dalam bentuk angka dari perhitungan dan pengukuran sehingga diketahui kuantifikasi suatu kejadian (Sugiyono, 2013). Pendekatan kuantitatif ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel kecanduan internet dan *future time perspective* terhadap prokrastinasi akademik di kalangan pelajar.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini pelajar SMP Negeri 1 Kepanjen tahun ajaran 2021-2022. Pengambilan sampel menggunakan pendekatan purposive sampling yang artinya responden dalam penelitian ini terpilih menjadi sampel dikarenakan hasil pertimbangan dari peneliti (Darmawan, 2014). Sampel diambil dari siswa kelas IX yang berjumlah 286 orang, dengan rentang usia 14-16 tahun dan memiliki kriteria 1) terbiasa menggunakan internet sehari-hari 2) pernah mengikuti bimbingan karier di sekolah.

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian untuk mengetahui kecanduan internet adalah skala *Young-Internet Addiction Diagnostic Questionnaire* yang berjumlah 20 item. Skala ini telah digunakan oleh Anand et al. (2018) di India. Hasil uji reliabilitas skala adalah 0,82. Item disusun menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu sangat setuju – sangat tidak setuju. Contoh

item “Seberapa sering Anda online lebih lama dari yang direncanakan?”.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui *future time perspective* adalah skala *textitFuture Time Perspective for Adolescent and Young Adults* yang dikembangkan oleh [Lyu & Huang \(2016\)](#) terdiri dari 28 item dengan nilai reliabilitas  $\alpha=0,73$ . Contoh item “Saya merasa sedih ketika memikirkan masa depan saya sendiri”. Item disusun menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu sangat setuju – sangat tidak setuju.

Skala prokrastinasi akademik yang digunakan adalah *Tuckman Procrastination Scale (TPS)* yang divalidasi oleh [\(Kiser, 2020\)](#). Jumlah 35 item dengan nilai reliabilitas sebesar  $\alpha=0,86$ . Contoh aitem “Saya menunda menyelesaikan tugas sekolah meskipun sangat penting”. Ada 5 pilihan jawaban yang disediakan yaitu sangat setuju – sangat tidak setuju.

### Prosedur Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini diawali dengan menetapkan responden sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan yaitu siswa kelas IX, terbiasa menggunakan internet sehari-hari dan pernah mengikuti bimbingan karier di sekolah. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala dengan menggunakan aplikasi *google form*. Setelah seluruh data didapatkan langkah selanjutnya dilakukan skoring dan input data untuk dilakukan pengolahan data.

### Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Regresi linear berganda digunakan untuk penelitian yang memiliki lebih dari satu variabel independen. Menurut [Ghozali](#), analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui arah dan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen ([Ghozali, 2018](#)). Data dianalisis menggunakan *SPSS v.26 for windows*.

### Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil-hasil yang kemudian selanjutnya akan dipaparkan dalam uraian di bawah ini. Untuk mengetahui gambaran tingkat pengaruh kecanduan internet dan *future time perspective* terhadap prokrastinasi akademik di kalangan pelajar maka dilakukan uji statistik deskriptif. Hasil diperoleh kecanduan internet sebanyak 10 pelajar (3,5%) mengalami kecanduan internet yang tinggi kemudian diikuti kecanduan internet dengan kategori sedang yaitu 50% sebanyak 143 pelajar. Sedangkan sisanya sebanyak 133 pelajar memiliki tingkat kecanduan internet rendah (46,5%). Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar pelajar memiliki tingkat kecanduan internet dengan kategori sedang.

Dari variabel *future time perspective* sebanyak 163 pelajar (57%) masuk dalam kategori *future time perspective* yang tinggi dan 122 pelajar (42,7%) dengan *future time perspective* yang sedang. Sementara 1 pelajar (0,3%) memiliki *future time perspective* rendah. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar pelajar masuk dalam kategori tinggi untuk variabel *future time perspective*. Untuk variabel prokrastinasi akademik hanya ada 1 pelajar (0,3%) yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, sementara untuk kategori

sedang sebanyak 188 pelajar (65,7%). Dan sisanya sebanyak 97 pelajar (33,9%) memiliki kategori tingkat prokrastinasi rendah. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar pelajar masuk dalam kategori sedang untuk tingkat prokrastinasi akademik.

### Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat dua atau lebih variabel bebas yang berkorelasi secara linier. Apabila terjadi keadaan ini maka kita akan menghadapi kesulitan untuk membedakan pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Untuk mendeteksi adanya gejala multikolinieritas dalam model penelitian dapat dilihat dari nilai toleransi (*tolerance value*) atau nilai *Variance Inflation Factor (VIF)*. Batas *textittolerance*  $> 0,10$  dan batas *VIF*  $< 10,00$ , sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat multikolinieritas diantara variabel bebas.

Hasil uji multikolinieritas terlihat bahwa nilai *tolerance* dari variabel kecanduan internet sebesar 0,939 dan variabel *future time perspective* sebesar 0,939. Sedangkan nilai *VIF* dari variabel kecanduan internet sebesar 1,065 dan variabel *future time perspective* sebesar 1,065. Berdasarkan hasil perhitungan di atas dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* semua variabel bebas lebih besar dari 0,10 dan nilai *VIF* semua variabel bebas juga lebih kecil dari 10 sehingga tidak terjadi gejala korelasi pada variabel bebas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya gejala multikolinieritas antar variabel bebas dalam model regresi.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linear berganda yaitu menjelaskan besarnya pengaruh kecanduan internet dan *future time perspective* terhadap prokrastinasi akademik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan menggunakan *SPSS 26 for windows*.

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) dari hasil regresi berganda menunjukkan seberapa besar variabel terikat dipengaruhi oleh variabel bebas. Berdasarkan data di atas, diperoleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,426 atau (42,6%). Hal ini menunjukkan bahwa 42,6% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel kecanduan internet dan *future time perspective*. Sedangkan 57,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Uji F dilakukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama. Diketahui nilai Sig F adalah  $0,000 < 0,050$ , maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet dan *future time perspective* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Uji t dilakukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial. Diketahui bahwa nilai  $t_1$  adalah 5,641 dengan signifikansi  $0,000 < 0,050$  maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dan nilai  $t_2$  adalah -11,543 dengan signifikansi  $0,000 < 0,050$  maka dapat disimpulkan bahwa *future time perspective* secara parsial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Diketahui nilai beta kecanduan internet sebesar 0,262 dan

nilai beta *uture time perspective* sebesar 0,536. Karena nilai beta *future time perspective* lebih tinggi daripada nilai beta kecanduan internet, maka dapat disimpulkan bahwa *future time perspective* lebih berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh pengaruh signifikan antara kecanduan internet dan *future time perspective* dengan prokrastinasi akademik. Kecanduan internet yang tinggi, dan *future time perspective* yang rendah meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, jika kecanduan internet yang rendah dan *future time perspective* yang tinggi, akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi individu mengalami kecanduan internet, maka prokrastinasi akademik juga semakin meningkat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aznar-Díaz et al. (2020) Aznar-Díaz et al., (2020) pada 387 pelajar dari Mexico dan 371 pelajar dari Spanyol yang menunjukkan bahwa kecanduan internet memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik ( $p < 0,01$ ). Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa kecanduan internet yang tinggi mampu meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik.

Internet mampu memberikan kemudahan bagi pelajar di masa sekarang ini untuk pembelajaran mereka. Namun, penggunaan internet yang tidak bertanggung jawab dapat menyebabkan kecanduan internet dan berdampak negatif terhadap kehidupan pelajar. Ketika seorang pelajar mengalami kecanduan internet, mereka akan mulai bermalas-malasan dalam menyelesaikan tugas serta menunda-nunda tugas akademik mereka. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Tras & Gökçen (2020), (2020) terhadap 599 pelajar yang terdiri dari 239 (39,9%) pelajar perempuan dan 360 (60,1%) pelajar laki-laki, menunjukkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara kecanduan internet dan prokrastinasi akademik ( $r = 0,46$ ;  $p < 0,01$ ). Hal ini berarti ketika kecanduan internet meningkat, tingkat prokrastinasi akademik juga meningkat.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil bahwa pelajar yang cenderung menunda-nunda menyelesaikan tugas akademiknya ditemukan tidak mampu mengelola perspektif mereka tentang masa depan (Jin et al., 2019). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *future time perspective* memiliki hubungan yang negatif dengan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan Yousef (2020) pada 731 pelajar sekolah menengah di Mesir. Hasil analisis dari penelitian tersebut, mengungkapkan terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *future time perspective* terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa perspektif yang baik tentang masa depan diperlukan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Liu & Feng (2019), menunjukkan hasil yang serupa bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan ( $r = -0,63$ ;  $n = 160$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *future time perspective* akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah *future time perspective* individu akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik.

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh simultan yang signifikan antara kecanduan internet dan *future time perspective* terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin rendah kecanduan internet dan semakin tinggi *future time perspective* yang dimiliki, maka akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan Przepiorka et al. (2021) pada 476 pelajar di Polandia, menunjukkan bahwa pelajar yang mengalami prokrastinasi akademik sering menyampaikan bahwa mereka mempunyai kecenderungan yang tinggi dalam mengakses penggunaan media internet yang baru sekaligus mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi terkait masa depan. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Kim et al. (2017) menunjukkan hasil bahwa individu dengan perspektif waktu yang berorientasi masa depan dan memiliki kontrol diri dalam penggunaan internet cenderung mengurangi resiko prokrastinasi.

Dari hasil output diketahui bahwa nilai beta dalam harga mutlak untuk variabel kecanduan internet adalah 0,262 dan untuk variabel *future time perspective* adalah 0,536. Karena nilai *future time perspective* lebih besar, maka dapat disimpulkan bahwa *future time perspective* berpengaruh dominan terhadap variabel prokrastinasi akademik. Dari uji determinasi diketahui bahwa 42,6% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel kecanduan internet dan *future time perspective*. Sedangkan 57,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Zarrin et al. (2020) di Universitas Isfahan Iran menunjukkan hasil bahwa prokrastinasi akademik secara positif berhubungan dengan rasa takut akan kegagalan dan berhubungan secara negatif dengan regulasi diri. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Ljubin-Golub et al. (2019) diketahui bahwa motivasi dari diri sendiri maupun dari kontrol lingkungan merupakan prediktor signifikan dari prokrastinasi akademik.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik dan ada hubungan negatif yang signifikan antara *future time perspective* dengan prokrastinasi akademik. Kecanduan internet yang tinggi dan *future time perspective* yang rendah meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, jika kecanduan internet yang rendah dan *future time perspective* yang tinggi, akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis diterima.

## References

- Anand, N., Thomas, C., Jain, P. A., Bhat, A., Thomas, C., Prathyusha, P. V., Aiyappa, S., Bhat, S., Young, K., & Cherian, A. V. (2018). Internet use behaviors, internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi centre study from South India. *Asian Journal of Psychiatry*, 37, 71–77.
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J.-M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M.-S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS One*, 15(5), e0233655.

- Barber, L. K., Munz, D. C., Bagsby, P. G., & Grawitch, M. J. (2009). When does time perspective matter? Self-control as a moderator between time perspective and academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 250–253.
- Blunt, A., & Pychyl, T. A. (2005). Project systems of procrastinators: A personal project-analytic and action control perspective. *Personality and Individual Differences*, 38(8), 1771–1780.
- Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375.
- Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastination Why You Do It, What to Do About It Now* (Trish Wilk). Unites Stated of America: *Da Capo Press*.
- Can, S., & Zeren, Ş. G. (2019). The Role of Internet Addiction and Basic Psychological Needs in Explaining the Academic Procrastination Behavior of Adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2).
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: *Gramedia Widiasarana Indonesia*.
- Darmawan, D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cetakan Kedua. Bandung: *PT. Remaja Rosdakarya*.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(4), 331–345.
- Díaz-Morales, J. F., Cohen, J. R., & Ferrari, J. R. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 554–558.
- Ebrahimi, M., Fathi, A., & Sharifi Rahmno, S. (2021). Academic procrastination and psychological well-being of female adolescents based on Internet addiction. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 12(45), 5–22.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. *Springer Science & Business Media*.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861.
- Harber, K. D., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2003). Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 25(3), 255–264.
- Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., & Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1519–1530.
- Husman, J., & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18(2), 166–175.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Pope, L. (2003). Procrastination and Perceptions of Past, Present, and Future. *Individual Differences Research*, 1(1).
- Jin, H., Wang, W., & Lan, X. (2019). Peer attachment and academic procrastination in Chinese college students: a moderated mediation model of future time perspective and grit. *Frontiers in Psychology*, 10, 2645.
- Kandemir, M. (2010). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(3), 51–72.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 188–193.
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M.-H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229–236.
- Kiser, M. M. (2020). *Validation of the Pure Procrastination Scale*. California State University, Fresno.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125.
- Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431–444.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.
- Li, Y., Zhang, X., Lu, F., Zhang, Q., & Wang, Y. (2013). Internet Addiction Among Elementary and Middle School Students in China: A Nationally Representative Sample Study. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17. 10.108.
- Liu, L. Q., Min, G., Yue, S. T., & Cheng, L. S. (2018). The influence of mobile phone addiction on procrastination: a moderated mediating model. *J Ergon*, 8(232), 2.
- Liu, P., & Feng, T. (2019). The effect of future time perspective on procrastination: the role of parahippocampal gyrus and ventromedial prefrontal cortex. *Brain Imaging and Behavior*, 13(3), 615–622.
- Ljubin-Golub, T., Petričević, E., & Rovani, D. (2019). The role of personality in motivational regulation and academic procrastination. *Educational Psychology*, 39(4), 550–568.
- Lyu, H., & Huang, X. (2016). Development and validation of future time perspective scale for adolescents and young adults. *Time & Society*, 25(3), 533–551.
- Nedeljković, J. (2017). The Influences of Time Perspectives on Academic Procrastination. In *Time Perspective* (pp. 281–304). *Springer*.
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2021). Procrastination and problematic new media use: the mediating role of future anxiety. *Current Psychology*, 1–9.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387.
- Saplavaska, J., & Jerkunkova, A. (2018). Academic procrastination and anxiety among students. 19th Scientific Conference. *Latvia: Engineering for Pural Development*, 23–25.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619.
- Senecal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of*

- Social Behavior and Personality*, 12(4), 889.
- Simons, J., Dewitte, S., & Lens, W. (2000). Wanting to have vs. wanting to be: The effect of perceived instrumentality on goal orientation. *British Journal of Psychology*, 91(3), 335–351.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Song, Q. Z. (2004). Theoretical and empirical research on future time perspective of university students. Dissertation. Southwest China Normal University.
- Specter, M. H., & Ferrari, J. R. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5; SPI), 197–202.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., & Edwards, C. S. (1994). The consideration of future consequences: weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 742.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Tras, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23–35.
- Van Wyk, L. (2006). The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher. University of Pretoria.
- Wretschko, G. (2006). Problematic internet use, flow and procrastination in the workplace.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17(17), 351–352.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2010). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. John Wiley & Sons.
- Yousef, A. M. I. (2020). Future time perspective in its relationship to academic tasks procrastination for secondary stage students. *Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology*, 6(1), 81–113.
- Zabelina, E., Chestyunina, Y. U., Trushina, I., & Vedeneyeva, E. (2018). Time perspective as a predictor of procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 238, 87–93.
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. *Educstional Sciences: Theory & Practice*, 20(3), 34-43.
- Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict a unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261–1266.