Jurnal Pendidikan Indonesia:
Teori, Penelitian dan Inovasi
ISSN (Online): 2807-3878
DOI: https://doi.org/10.59818/jpi.v6i1.2485
Vol. 6, No. 5, September 2026

PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGURANGI PERILAKU PROGRASTINASI AKADEMIK SISWA

Lilioca Yulianti Semail[1*] & Rosa Mustika Bulor[2]
[1,2] Program Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang
Email: semaillily@gmail.com[1*], rosabulor3951@gmail.com[2]

RIWAYAT ARTIKEL
Received : 2025-12-20
Revised : 2026-09-12
Accepted : 2026-09-29

KEYWORDS
Academic Procrastination, GC Teachers, Counseling, Self-Regulation

KATA KUNCI
Penundaan Akademik, Guru GC, Konseling, Pengaturan Diri

ABSTRACT
Academic procrastination is a common problem that negatively affects students' achievement and learning well-being. Guidance and Counseling (GC) teachers play a strategic role in helping students overcome these challenges through preventive, curative, and developmental services. This study aims to analyze the roles and intervention strategies of GC teachers in reducing students' academic procrastination. The study employs a qualitative research method using a literature review approach that synthesizes theories, previous empirical findings, and relevant counseling intervention models. The results indicate that learning information services, individual and group counseling, and behavioral approaches such as self-management effectively reduce procrastination tendencies. Moreover, collaboration between GC teachers, subject teachers, and parents strengthens the effectiveness of interventions. This study concludes that optimizing the role of GC teachers is essential for reducing academic procrastination and improving students' learning outcomes.

ABSTRAK
Penundaan akademik merupakan masalah umum yang berdampak negatif terhadap prestasi dan kesejahteraan belajar siswa. Guru Bimbingan dan Konseling (GC) memainkan peran strategis dalam membantu siswa mengatasi tantangan ini melalui layanan preventif, kuratif, dan pengembangan. Studi ini bertujuan untuk menganalisis peran dan strategi intervensi guru GC dalam mengurangi penundaan akademik siswa. Studi ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan tinjauan literatur yang mensintesis teori, temuan empiris sebelumnya, dan model intervensi konseling yang relevan. Hasil menunjukkan bahwa layanan informasi pembelajaran, konseling individu dan kelompok, serta pendekatan perilaku seperti manajemen diri secara efektif mengurangi kecenderungan menunda-nunda. Selain itu, kolaborasi antara guru GC, guru mata pelajaran, dan orang tua memperkuat efektivitas intervensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mengoptimalkan peran guru GC sangat penting untuk mengurangi penundaan akademik dan meningkatkan hasil belajar siswa.

1. Latar Belakang

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang paling sering muncul di lingkungan pendidikan dan berpengaruh langsung terhadap kualitas proses belajar siswa (Wang et al., 2022). Prokrastinasi didefinisikan sebagai penundaan tugas secara sengaja meskipun individu mengetahui konsekuensi negatif yang mungkin timbul (Husain et al., 2025). Fenomena ini banyak ditemukan pada siswa sekolah menengah yang tengah berada pada fase perkembangan kognitif dan emosional yang kompleks serta menghadapi beban akademik yang semakin meningkat. Kondisi tersebut menjadikan prokrastinasi bukan hanya sebagai kebiasaan buruk, tetapi juga sebagai indikator

adanya hambatan dalam pengelolaan diri, motivasi, dan kemampuan perencanaan belajar.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berdampak pada rendahnya prestasi, stres akademik, dan penurunan kesejahteraan psikologis siswa (Chen & Zeng, 2022; Xu, 2025). Namun, sebagian besar studi sebelumnya lebih berfokus pada faktor internal siswa, seperti self-regulation, efikasi diri, dan motivasi intrinsik, sementara peran lingkungan sekolah dan pendidik terutama guru Bimbingan dan Konseling (BK) masih kurang dioptimalkan. Padahal, guru BK memiliki peran strategis dalam memberikan layanan konseling, pengembangan diri, dan intervensi preventif yang berorientasi pada perubahan perilaku (Shirzad et al., 2020). Minimnya penelitian yang secara khusus menyoroti efektivitas peran guru BK dalam konteks prokrastinasi akademik menunjukkan adanya *research gap* yang penting untuk diisi.

Di sisi lain, implementasi layanan BK di sekolah sering kali belum berjalan secara maksimal karena keterbatasan waktu, rasio guru-siswa yang tidak seimbang, serta persepsi siswa yang kurang memahami fungsi BK secara komprehensif (Mensah Agyei et al., 2025). Akibatnya, layanan konseling yang seharusnya berfungsi sebagai ruang penguatan pengelolaan diri dan manajemen waktu kurang berdampak terhadap perilaku belajar siswa. Kondisi ini mempertegas perlunya kajian yang menempatkan guru BK secara lebih sentral sebagai agen perubahan perilaku, khususnya dalam membantu siswa mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik.

Beberapa intervensi berbasis BK seperti konseling kelompok, layanan informasi belajar, dan *behavioral modification* terbukti mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik (Salguero-Pazos & Reyes-de-Cózar, 2023). Namun, sejauh mana guru BK mampu menerapkan pendekatan tersebut secara konsisten dan kontekstual di sekolah masih menjadi pertanyaan empiris. Selain itu, diperlukan pemahaman lebih mendalam mengenai strategi tepat yang digunakan guru BK dalam mendampingi siswa mengatasi hambatan psikologis dan perilaku belajar yang memicu prokrastinasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini juga bertujuan mengidentifikasi bentuk layanan, strategi intervensi, serta efektivitas implementasi program BK dalam membantu siswa membangun disiplin belajar dan tanggung jawab akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian prokrastinasi serta kontribusi praktis bagi optimalisasi layanan BK di sekolah.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Pendekatan ini dipilih karena penelitian difokuskan pada analisis konseptual mengenai peran dan strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa tanpa melakukan pengumpulan data lapangan. Metode ini memungkinkan peneliti menelaah secara mendalam berbagai teori, temuan empiris, dan model intervensi konseling yang telah dikembangkan dalam konteks pendidikan. Dengan demikian, studi literatur memberikan ruang analitis yang luas untuk memahami fenomena prokrastinasi akademik sebagai permasalahan psikologis dan perilaku belajar yang kompleks.

Sumber literatur yang dikumpulkan meliputi jurnal nasional dan internasional, buku akademik, hasil penelitian lembaga profesional, regulasi pemerintah terkait layanan Bimbingan dan Konseling, serta publikasi organisasi profesi konselor. Pemilihan sumber mengutamakan relevansi, kredibilitas, serta kemutakhiran agar analisis yang diperoleh memiliki landasan ilmiah yang kuat. Literatur yang dianalisis berfokus pada konsep prokrastinasi akademik, faktor penyebab, dampaknya terhadap capaian belajar, serta bentuk intervensi yang dapat dilakukan guru BK untuk membantu siswa mengelola waktu dan meningkatkan disiplin akademik (Creswell & Creswell, 2018; Dopp et al., 2019).

Proses analisis dilakukan menggunakan teknik *content analysis* melalui beberapa tahap sistematis: membaca literatur secara komprehensif, mengelompokkan temuan ke dalam kategori tematik, mengidentifikasi pola dan hubungan antar konsep, serta menyusun interpretasi teoritis mengenai strategi intervensi yang efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Teknik ini membantu peneliti memahami berbagai pendekatan konseling yang telah terbukti efektif secara empiris, termasuk konseling kelompok, *self-management*, *behavioral modification*, dan layanan informasi belajar (Creswell & Creswell J David, 2018; Dopp et al., 2019).

Pendekatan studi literatur ini juga memungkinkan peneliti meninjau tantangan implementasi layanan BK di sekolah, seperti keterbatasan waktu layanan, persepsi siswa terhadap BK, dukungan lingkungan belajar, hingga faktor keluarga yang turut memengaruhi perilaku prokrastinasi. Analisis ini

memberikan pemahaman konseptual yang lebih mendalam mengenai bagaimana guru BK menjalankan peran preventif, kuratif, dan kolaboratif dalam membantu siswa membangun kebiasaan belajar yang lebih adaptif.

Dengan demikian, penggunaan metode kualitatif berbasis studi literatur memberikan dasar analitis yang kuat untuk menjelaskan dinamika prokrastinasi akademik secara teoritis serta merumuskan rekomendasi strategis yang dapat diterapkan oleh guru BK, sekolah, maupun peneliti selanjutnya. Pendekatan ini juga memastikan bahwa hasil penelitian memiliki kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait intervensi untuk meningkatkan efektivitas belajar siswa.

3. Hasil Dan Pembahasan

Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Memahami Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran fundamental dalam mengidentifikasi faktor penyebab prokrastinasi akademik melalui asesmen yang komprehensif (Pekpazar et al., 2021). Berbagai literatur menyebutkan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal seperti rendahnya regulasi diri, efikasi diri yang lemah, kecemasan terhadap tugas, serta kesulitan dalam manajemen waktu (Svartdal et al., 2020). Guru BK perlu memahami dinamika tersebut karena faktor psikologis ini sering kali tidak tampak secara langsung dalam perilaku akademik siswa. Pemahaman yang tepat membantu guru BK merumuskan strategi intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang kurang kondusif, tuntutan akademik yang tinggi, dan ketidaksesuaian gaya belajar turut berkontribusi terhadap tingginya prokrastinasi akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kondisi kelas yang tidak suportif serta kurangnya umpan balik dari guru dapat memicu siswa menunda pengerjaan tugas (Mohebi Amin et al., 2024). Di sinilah guru BK berperan sebagai mediator yang membantu siswa mengembangkan persepsi positif terhadap tugas akademik. Keterlibatan BK membantu menciptakan atmosfer yang mendukung pembentukan kebiasaan belajar yang disiplin.

Peran diagnostik guru BK menjadi sangat penting karena prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi kelemahan kemampuan belajar, tetapi juga aspek emosional seperti perfeksionisme, kecemasan, dan ketakutan gagal. Layanan BK dapat membantu siswa mengenali motif di balik perilaku penundaan melalui konseling individual maupun kelompok. Pemahaman akar masalah ini menjadi langkah awal untuk merancang strategi pencegahan maupun penanganan yang efektif. Tanpa asesmen yang tepat, intervensi sering kali bersifat umum dan kurang memberikan perubahan signifikan.

Dalam konteks pendidikan menengah, guru BK harus mampu menghubungkan temuan asesmen dengan kondisi perkembangan siswa yang berada pada masa remaja. Masa ini ditandai oleh fluktuasi emosi, pencarian identitas, dan ketidakkonsistenan perilaku akademik, sehingga risiko prokrastinasi menjadi lebih tinggi. Pemahaman ini memperkuat urgensi layanan BK dalam membimbing siswa agar mampu mengenali pola perilaku, menata motivasi, serta mengatur strategi belajar secara lebih adaptif dan bertanggung jawab.

Strategi Layanan Informasi dan Pengembangan Diri untuk Mengurangi Prokrastinasi

Layanan informasi merupakan salah satu strategi dasar yang sering digunakan guru BK untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya manajemen waktu, perencanaan akademik, dan konsekuensi dari prokrastinasi. Literasi belajar yang memadai dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap tanggung jawab akademik dan membantu mereka memahami bagaimana perilaku penundaan berdampak pada prestasi maupun kesejahteraan psikologis. Layanan ini menjadi langkah awal intervensi yang bersifat preventif untuk meminimalkan potensi munculnya prokrastinasi.

Selain memberikan informasi, guru BK juga memiliki kewenangan untuk menyelenggarakan layanan pengembangan diri yang difokuskan pada peningkatan regulasi diri, kemampuan menetapkan tujuan, dan pembentukan kebiasaan belajar. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa penguatan kemampuan self-regulation merupakan kunci utama dalam mengurangi prokrastinasi (Liang & Bautista, 2025). Melalui pelatihan keterampilan belajar, siswa didorong untuk membuat jadwal, menetapkan target akademik, dan mengevaluasi progres belajarnya secara konsisten.

Guru BK dapat memfasilitasi kegiatan pelatihan manajemen waktu, latihan konsentrasi belajar, hingga penyusunan strategi akademik sesuai karakteristik siswa. Pendekatan ini membantu siswa mengembangkan rasa kontrol terhadap proses belajarnya. Ketika siswa memiliki strategi konkret yang dapat mereka gunakan, kecenderungan menunda tugas dapat berkurang secara signifikan. Layanan tersebut menjadi penting terutama bagi

siswa yang memiliki motivasi rendah atau sering merasa kewalahan dengan beban tugas.

Pemberian layanan pengembangan diri juga dapat dilakukan dalam format kelompok sehingga tercipta dukungan sosial yang memperkuat komitmen belajar. Siswa yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Oleh karena itu, strategi layanan informasi dan pengembangan diri yang terstruktur memainkan peran krusial dalam menciptakan perubahan perilaku yang lebih baik, terutama dalam jangka panjang.

Implementasi Konseling Individual dan Kelompok sebagai Intervensi Kuratif

Konseling individual merupakan intervensi yang sering digunakan guru BK untuk menangani siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi (Amarnath et al., 2025). Dalam proses konseling, guru BK membantu siswa mengeksplorasi hambatan pribadi, pola pikir maladaptif, serta faktor emosional yang memengaruhi perilaku penundaan. Konseling ini berperan penting dalam membongkar faktor psikologis seperti kecemasan tugas, rasa kurang percaya diri, ataupun rasa takut gagal yang sering muncul pada siswa. Dengan demikian, konseling individual menjadi ruang aman bagi siswa untuk merefleksikan perilaku mereka.

Selain konseling individual, konseling kelompok dinilai efektif untuk membantu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik karena menciptakan atmosfer kolaboratif. Dalam kelompok, siswa dapat bertukar pengalaman, mempelajari strategi belajar dari teman sebaya, dan merasa lebih termotivasi karena melihat komitmen anggota kelompok lain. Model intervensi kelompok seperti *behavioral group counseling* terbukti mampu menurunkan tingkat prokrastinasi sekaligus meningkatkan kedisiplinan belajar.

Guru BK juga dapat menerapkan pendekatan konseling berbasis perilaku seperti *behavioral modification* untuk membantu siswa mengubah kebiasaan buruk secara bertahap. Strategi seperti *self-monitoring*, *reward system*, dan *task chunking* sering direkomendasikan untuk menangani prokrastinasi. Pendekatan ini efektif karena berfokus pada perubahan perilaku nyata yang dapat diamati dan diukur. Intervensi berbasis perilaku memberi siswa alat konkret untuk memodifikasi kebiasaan menunda tugas.

Efektivitas intervensi konseling sangat bergantung pada konsistensi guru BK dalam memantau perkembangan siswa. Pemantauan berkala memungkinkan guru BK mengukur kemajuan, memberikan penguatan, dan melakukan penyesuaian strategi. Ketika proses ini dilakukan secara sistematis, perubahan perilaku siswa menjadi lebih berkelanjutan dan berdampak signifikan pada prestasi akademik mereka.

Kolaborasi Guru BK dengan Guru Mata Pelajaran dan Orang Tua

Upaya mengurangi prokrastinasi tidak dapat dilakukan secara terpisah; diperlukan sinergi antara guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua. Guru mata pelajaran memiliki informasi langsung mengenai pola belajar dan partisipasi akademik siswa, sehingga kolaborasi dalam mengidentifikasi perilaku prokrastinasi dapat dilakukan dengan lebih akurat. Laporan guru mata pelajaran dapat membantu guru BK dalam merancang intervensi yang selaras dengan kebutuhan akademik siswa.

Kolaborasi juga dapat dilakukan melalui komunikasi rutin untuk memonitor perkembangan tugas siswa. Guru mata pelajaran dapat memberikan informasi mengenai tugas yang sering ditunda, kesulitan yang dialami siswa, atau perubahan perilaku yang perlu diwaspadai. Dengan informasi tersebut, guru BK dapat memberikan layanan konseling yang lebih terarah. Pola kerja sama ini menjadikan layanan BK lebih responsif terhadap kondisi akademik siswa.

Selain bekerja sama dengan guru, keterlibatan orang tua sangat penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi. Orang tua merupakan lingkungan terdekat siswa yang dapat memberikan pengawasan, dukungan emosional, dan penguatan disiplin belajar di rumah. Ketika komunikasi antara sekolah dan keluarga berjalan dengan baik, strategi intervensi BK akan lebih mudah diterapkan. Orang tua dapat membantu menciptakan rutinitas belajar yang konsisten dan memastikan siswa mengikuti rencana belajar yang telah disusun.

Kolaborasi tiga arah ini memberikan efek yang lebih kuat dalam menekan perilaku prokrastinasi karena siswa berada pada lingkungan belajar yang konsisten, suportif, dan saling menguatkan. Penguatan dari sekolah dan rumah menjadi faktor penting untuk memastikan perubahan perilaku belajar siswa berlangsung secara Berkelanjutan (Gao et al., 2025). Dengan demikian, kolaborasi menjadi salah satu pilar utama keberhasilan layanan BK dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Tantangan Implementasi Layanan BK dan Implikasi terhadap Pengembangan Program

Meskipun layanan BK memiliki potensi besar dalam mengurangi prokrastinasi akademik, implementasinya sering menghadapi tantangan. Salah satu tantangan utama adalah rasio guru BK dan siswa yang tidak seimbang, sehingga guru BK memiliki keterbatasan waktu untuk memberikan layanan

intensif kepada seluruh siswa. Kondisi ini sering membuat intervensi tidak berjalan secara optimal. Selain itu, banyak siswa yang masih memiliki persepsi keliru mengenai layanan BK, sehingga enggan untuk berkonsultasi kecuali ketika menghadapi masalah besar.

Tantangan lain muncul dari faktor lingkungan sekolah yang kurang mendukung pelaksanaan program BK. Dalam beberapa kasus, layanan BK belum dianggap sebagai bagian integral dari proses pendidikan sehingga dukungan struktural yang diberikan masih minim. Hal ini berdampak pada kurangnya alokasi waktu, fasilitas, dan ruang bagi guru BK untuk menyelenggarakan layanan secara maksimal. Akibatnya, strategi yang dirancang untuk mengatasi prokrastinasi sulit diterapkan secara konsisten.

Faktor keluarga dan lingkungan sosial turut menjadi kendala karena tidak semua orang tua memahami peran BK dalam membentuk perilaku belajar siswa. Kurangnya dukungan dari rumah dapat memperlambat perubahan yang diharapkan. Tantangan ini menegaskan perlunya komunikasi intensif antara sekolah dan keluarga agar tujuan intervensi dapat tercapai secara optimal. Prokrastinasi merupakan perilaku yang kompleks sehingga perubahan membutuhkan kerja sama dari semua pihak yang terlibat dalam kehidupan siswa.

Dengan berbagai tantangan tersebut, implikasi terhadap pengembangan program BK menjadi sangat penting. Sekolah perlu memperkuat kapasitas guru BK melalui pelatihan berkelanjutan, menyediakan fasilitas yang mendukung intervensi, serta menciptakan kebijakan yang lebih menekankan pentingnya layanan BK dalam perkembangan akademik siswa. Pengembangan program ini akan memastikan bahwa intervensi terhadap prokrastinasi tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga preventif dan berorientasi jangka panjang.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran sentral dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui layanan yang terarah dan berbasis kebutuhan. Prokrastinasi muncul akibat kombinasi faktor internal seperti rendahnya regulasi diri dan motivasi serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan dukungan sosial. Guru BK berperan mengidentifikasi faktor-faktor tersebut melalui asesmen komprehensif sebelum memberikan intervensi yang sesuai.

Layanan informasi, bimbingan belajar, dan pengembangan diri terbukti membantu meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak penundaan, sekaligus membentuk kebiasaan belajar yang lebih disiplin. Intervensi konseling, baik individual maupun kelompok, efektif dalam mengurangi hambatan psikologis yang memicu prokrastinasi. Pendekatan perilaku seperti *self-management* dan penguatan positif juga memberikan kontribusi signifikan dalam mengubah pola belajar siswa.

Selain itu, kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua menjadi faktor pendukung utama dalam menjaga konsistensi perubahan perilaku. Sinergi ini menciptakan lingkungan yang kondusif untuk memperkuat komitmen belajar siswa.

Meski demikian, implementasi layanan BK masih menghadapi kendala seperti rasio guru–siswa yang tidak ideal dan pemahaman yang belum merata tentang fungsi BK. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas guru BK dan dukungan kelembagaan sekolah sangat diperlukan untuk memastikan efektivitas intervensi. Secara keseluruhan, optimalisasi peran guru BK menjadi kunci strategis dalam menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan kualitas proses belajar siswa.

5. Daftar Pustaka

Amarnath, A., Ozmen, S., van Klaveren, C., van Straten, A., Pei, J., de Wit, L., Raabe, R. E., Cuijpers, P., & Struijs, S. Y. (2025). Effectiveness of a guided internet-based intervention in reducing procrastination among university students: A randomized controlled trial. *Internet Interventions, 42*, 100878. https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100878

Chen, H., & Zeng, Z. (2022). Associations of hedonic and eudaimonic orientations with subjective experience and objective functioning in academic settings: The mediating roles of academic behavioral engagement and procrastination. *Frontiers in Psychology, 13*, 948768. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.948768

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.

Dopp, A. R., Mundey, P., Beasley, L. O., Silovsky, J. F., & Eisenberg, D. (2019). Mixed-method approaches to strengthen economic evaluations in implementation research. *Implementation Science, 14*(1). https://doi.org/10.1186/s13012-018-0850-6

Gao, B., Wijaya, T. T., He, Y., Ma, H., & Wu, L. (2025). What factors affect student

procrastination on mathematics homework: Self-determination theory perspective. *Acta Psychologica, 256*, 105020. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105020

Husain, W., Trabelsi, K., Ammar, A., Saif, Z., & Jahrami, H. (2025). The development and validation of a one-off scale to measure procrastination and precrastination traits in young adults. *BMC Psychology, 13*(1), 773. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03072-6

Liang, X., & Bautista, O. O. (2025). Student negotiated syllabus and students' engagement and academic procrastination: A mixed-method study. *Acta Psychologica, 252*, 104681. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104681

Mensah Agyei, P., Dankyi, J. K., Minadzi, V. M., Dankyi, L. A., & Segbenya, M. (2025). Exploring the interplay between guidance services and career success: Unveiling the key determinants? *PLOS ONE, 20*(1), e0314200. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314200

Mohebi Amin, A., Rabiei, M., Yazdi Amirkhiz, S. Y., & Shomoossi, N. (2024). We are still to learn from our learners: A hidden curriculum developed during the COVID-19 pandemic. *Teaching and Teacher Education, 137*, 104390. https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104390

Pekpazar, A., Kaya Aydın, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. (2021). Role of Instagram addiction on academic performance among Turkish university students: Mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open, 2*, 100049. https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049

Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research, 121*, 102228. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228

Shirzad, M., Shakibazadeh, E., Rahimi Foroushani, A., Abedini, M., Poursharifi, H., & Babaei, S. (2020). Effect of "motivational interviewing" and "information, motivation, and behavioral skills" counseling interventions on choosing the mode of delivery in pregnant women: A study protocol for a randomized controlled trial. *Trials, 21*(1), 970. https://doi.org/10.1186/s13063-020-04865-3

Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology, 11*, 540910. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910

Wang, S., Shi, J., Sheng, R., Yu, S., & Xu, W. (2022). Hope and academic procrastination in adolescents: A moderated mediation model. *International Journal of Mental Health Promotion, 24*(6), 933–944. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.023083

Xu, J. (2025). Online homework time, time management, and procrastination: A person-centered approach. *Computers & Education, 234*, 105341. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2025.105341

© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the CreativeCommons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).