

Fenomena Prokrastinasi Akademik sebagai Gagasan untuk Menciptakan Karya Film Fiksi

Muhammad Ilmul Rasyid^{1)*}, Andar Indra Sastra²⁾, Asril³⁾, Yusril⁴⁾

^{1,2,3,4)} Program Studi Penciptaan dan Pengkajian Seni, Program Pascasarjana, Institut Seni Indonesia Padangpanjang, Indonesia

*Corresponding Author

Email : rumussandi186@gmail.com

How to cite: Rasyid, M.I., Sastra, A.I., Asril., & Yusril. (2024). Fenomena Prokrastinasi Akademik sebagai Gagasan untuk Menciptakan Karya Film Fiksi. *In Laboratory Journal*, 2(2): 88-96.

Article History : Received: Feb 13, 2024. Revised: Jun 01, 2024. Accepted: Aug 04, 2024

ABSTRACT

Prokrastinasi merupakan gejala psikologis pada seseorang dengan menunda pekerjaan atau tugas sampai tenggat waktu yang dilakukan secara sadar. Penundaan yang terjadi saat ini secara tidak langsung sudah menjadi fenomena yang umumnya terjadi pada pelaku akademisi, sehingga disebut juga dengan prokrastinasi akademik. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menganalisa beberapa dampak yang ditimbulkan pada prokrastinasi akademik ini, kemudian memilah beberapa poin-poin yang bisa dijadikan sebagai ide penciptaan karya film fiksi, dengan garapan eksperimental. Film fiksi ini menjadi karya berupa film pendek tentang bagaimana prokrastinasi akademik ini nantinya bisa menjadi bagian dari ide penciptaan utuh, terkait dengan tujuannya sejak awal yaitu memberikan informasi penting kepada penonton terkait fenomena penundaan ini.

KEYWORDS

Analisis
Prokrastinasi
Akademik
Film Fiksi

This is an open access article under the [CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan suatu kondisi seseorang yang cenderung melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, dengan mengerjakan kegiatan tidak bermanfaat lainnya sehingga pengumpulan tugas menjadi terlambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas (Ursia, Siaputra, and Sutanto 2013). Perilaku terbiasa menumpuk tugas dan selalu menunda untuk segera memulai dan menyelesaikan tugas akademik disebut juga dengan perilaku prokrastinasi dalam akademik (Ferrari, Joseph R., Johnson, Judith L., McCown, 1995; Ghufon, 2014). Prokrastinasi akademik ini umumnya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa selaku akademisi (Astuti and Qomariah 2023).

Dampak yang ditimbulkan dari prokrastinasi akademik yaitu memunculkan rasa lemah terkait dengan menunggu tugas dikerjakan jika sudah menumpuk, mengurangi rasa percaya diri terkait kemampuan prokrastinator (istilah pelaku prokrastinasi), serta memperoleh penilaian negatif dari orang lain (Ghufon and Suminta 2022). prokrastinator lambat laun akan mengalami berbagai kelalaian (Panah and Ghaderi, 2018) yang mana merupakan akibat aktivitas yang sering ditunda dan timbulnya sifat malas serta cara berpikir yang tidak rasional (Risni et al. 2023).

Permasalahan yang sering muncul adalah banyak pelajar maupun mahasiswa yang belum mempunyai kemampuan dan keterampilan meregulasi diri sendiri dalam proses belajar secara baik (Fasikhah and Fatimah 2013). Mereka melaksanakan kegiatan belajar tanpa adanya perencanaan, pemantauan, pengendalian dan evaluasi secara mandiri. Berkaitan dengan hal tersebut, pelajar dan mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan, mengatur, mengontrol dirinya sendiri agar mencapai tujuan yang diinginkan, kemampuan tersebut disebut dengan istilah *self-regulation*.

Bandura memfokuskan *self-regulated learning* yang terdiri dari tiga proses sebagai sub-proses yang saling berkaitan yaitu observasi diri, evaluasi diri dan reaksi diri (Ghufron 2014). Pelajar dan Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* dapat dicermati dari cara mereka merencanakan diri, mengorganisasikan diri, dan melaksanakan evaluasi diri pada bermacam tingkatan selama proses perolehan informasi.

Prokrastinasi akademik menjadi penting untuk diteliti karena frekuensi terjadinya pada subjek pembelajar tergolong tinggi (Putri, 2020). Prokrastinasi akademik tentunya memberikan dampak negatif bagi mereka, karena semakin banyak waktu yang terbuang tanpa adanya usaha untuk melakukan yang bermanfaat. Prokrastinasi juga dapat menjadi sebab menurunnya produktivitas dan etos kerja individu. Prokrastinasi akademik yang dilakukan para pelajar akan menimbulkan tekanan dan stress karena menghadapi *deadline* (Triyono and Khairi 2018).

Melalui rangkuman tentang gejala menunda di atas, penulis menjadikan menjadikan prokrastinasi akademik ini sebagai ide penciptaan karya film fiksi. Film fiksi merupakan film yang terikat oleh plot. Dari sisi cerita, film fiksi sering menggunakan cerita rekaan di luar kejadian nyata, serta memiliki konsep pengadeganan yang telah dirancang sejak awal. Struktur cerita film juga terikat hukum kausalitas cerita lazimnya memiliki karakter protagonis dan atagonis, masalah dan konflik, penutupan serta pola pengembangan cerita yang jelas (Pratista 2020).

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menyelidiki sebuah peristiwa, fenomena, kehidupan seseorang dan meminta orang tersebut menceritakan kehidupan mereka, lalu informasi yang disampaikan diceritakan kembali oleh peneliti di dalam kronologi deskriptif. Salah satu ciri dari deskriptif yaitu data yang didapatkan berbentuk, kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka seperti penelitian kuantitatif (Rusandi and Muhammad Rusli 2021). Metode deskriptif kualitatif yang dilakukan dimulai dari menganalisa prokrastinasi akademik, kemudian memilah bagian-bagian tertentu untuk dijadikan cerita berupa skenario, lalu lanjut ke dalam 3 tahap produksi film yang terdiri atas pra-produksi, produksi, dan pascaproduksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kata kunci pada prokrastinasi akademik adalah menunda tugas. Dari kata tersebut kita tidak perlu lagi memperlebar jangkauan cerita yang dibangun pada penciptaan skenarionya. Selanjutnya, penulis membuat skenario yang diberi nama *Memo Dedlayn* sebagai bentuk karya yang bersifat memorable, atau mudah diingat. Ide penciptaan *Memo Dedlayn* ini berangkat dari sebuah fenomena psikologis bernama prokrastinasi akademik yang saat ini masih perlu menjadi perhatian di lingkungan masyarakat saat ini.

Judul *Memo Dedlayn* merupakan alih bahasa dari Bahasa Inggris yaitu *deadline* atau berarti tenggat waktu dengan prokrastinasi akademik yang cenderung membuat seseorang sering menunda-nunda tugas sampai tenggat waktu yang diberikan. Lanjut penulis merangkai beberapa temuan ke dalam skenario jadi, tanpa harus membuat sinopsis dulu, karena ada beberapa poin penting yang sebaiknya penulis lakukan saat membuat skenario. Skenario *Memo Dedlayn* sendiri juga memang mengandalkan deskripsi visual, tanpa dialog, karena penulis mencoba membuat film fiksi tanpa adanya dialog pendukung, sebagai bentuk terapan ide apakah prokrastinasi akademik bisa terlihat atau tidak di mata penonton. Maka skenario *Memo Dedlayn* ini juga bisa disebut film bisu. Adapun skenario dari *Memo Dedlayn* adalah sebagai berikut:

MEMO DEDLAYN

INT. KAMAR KOST - NIGHT

Sebuah kamar sederhana. Terlihat jam dinding terpajang di atas. Di bagian lantai Terdapat sebuah meja belajar dengan laptop menyala, menampilkan tampilan cover sebuah tugas. Beberapa kertas memo bertuliskan tanggal tugas menempel di bagian dinding. salah satu

memo bertuliskan “jangan lihat hp seharian ini.” Beberapa peralatan listrik tergeletak di dekatnya.

Sidro, 21 tahun, seorang mahasiswa, sebagai penghuni kamar duduk di depan meja belajar. Ia melakukan sedikit peregangan sambil memperhatikan layar tugas. Setelah peregangan jari, Sidro mulai semangat mengetik tugas. Bunyi tuts jari mengetik terdengar nyaring. Layar laptop sedikit berisi beberapa teks ketikan Sidro. Baru Judul.

Tidak lama berselang Sidro berhenti mengetik. Ia menoleh ke jam dinding. Pukul 21.00. Sidro mulai memegang perut. Layar laptop ia biarkan begitu saja lalu beranjak pergi. Tidak lama ponsel Sidro berbunyi.

INT. KAMAR KOST, DAPUR - NIGHT

Sidro masuk ke dapur kost. Terlihat peralatan sederhana. Sidro membuka pintu lemari, lalu mengambil sebuah mie instant. Skip

Sidro selesai memasak lalu kembali ke kamar.

INT. KAMAR KOST - MOMENTS LATER

Sidro kembali duduk di meja laptop sambil membawa makanan. Sidro meletakkan sejenak mie instant tadi lalu lanjut mengetik. Sidro sudah menambahkan beberapa tulisan di layar tugas laptopnya. Sidro kemudian memutar film lalu lanjut makan.

Skip. Jam dinding menunjukkan pukul. 01.00 Dini hari.

Sidro selesai menonton film. mangkuk mie sudah kosong. Terdapat beberapa botol minuman mineral. Sidro menoleh ke ponsel. Tatapannya geli ingin mengambil ponsel. Namun ia segera menoleh ke kertas memo bertuliskan “jangan lihat hp seharian ini”. Sidro lalu lanjut mengetik. Ia juga melihat deadline tugas yang dikumpulkan besok hari. Sidro lanjut mengetik.

Tidak lama Sidro merasa stuck. Jam dinding menunjukkan pukul 03.00. Sidro rebahan sejenak sambil merenung. Sidro bablas tidur.

Skip. Jam dinding berubah ke pukul 09.00

Alarm Sidro berbunyi keras. Sidro tersentak bangun. Sudah pagi sesuai deadline tugas. Sidro yang panik segera melanjutkan ketikan.

Tugas di laptop akhirnya selesai. Sidro merasa lega. Sidro menyimpan tugas ke *flashdisk* untuk diprint. Sidro kemudian memeriksa ponselnya. melihat notifikasi di grup Whatsapp. Ternyata pengumpulan tugas ditunda sampai minggu depan. Sidro mencoret kertas memo dan merubah tanggalnya dari tanggal 20 menjadi 27, minggu depan.

END

Skenario di atas sudah memuat berbagai hal yang akan penulis syuting dengan beberapa catatan pembeda adegan seperti skenario ini bersetting pada rentang waktu jam 8 malam, sampai jam 9 besok paginya. Tugas ini sendiri sudah menjadi deadline yang memang harus diselesaikan oleh Sidro. Kemudian pada deskripsi visual juga sudah menjelaskan bagaimana gambaran objek yang akan disyuting nanti. Namun kendalanya adalah karena mata kamera dari pengkarya cenderung membuat variasi-variasi teknik pengambilan gambar, maka dibuat lagi rancangan gambar yang disebut dengan *shot list*, atau daftar shot yang akan diambil, termasuk ukuran objek yang dishot sesuai deskripsi visual nantinya. Adapun shot list dari skenario *Memo Delayn* adalah sebagai berikut:

Muhammad Ilmul Rasyid, Fenomena Prokrastinasi Akademik sebagai...

Tabel 1. Shot list skenario Memo Dedlayn

NO.	DESKRIPSI	TYPE SHOT
1	Sebuah kamar dengan ruang belajar	FS
2	Laptop menyala, display Cover tugas	CU
3	Beberapa memo berisi teks	BCU
4	Terminal listrik dan HP di lakban kertas	BCU
5	Sidro duduk sambil mengelap tangan pakai tisu	MS
6	Sidro sedikit peregangan	MCU
7	Jari Sidro mengetik	BCU
8	Monitor laptop berisi teks, baru judul	CU
9	Sidro bersandar, berhenti mengetik	MS
10	Jam dinding pukul 21.00	BCU
11	Sidro berdiri meninggalkan ruang belajar	MS
12	HP Sidro di dinding atas terminal listrik menyala	BCU
DAPUR		
13	Sidro masuk dapur, mengambil pop mie, buka bungkus	MS
14	Sidro memanaskan air pakai gelas besi di kompor	CU
15	Sidro menuangkan air	FS
16	Sidro keluar dari dapur	FS
KAMAR LAGI		
17	Sidro duduk lalu meletakkan pop mie	MS
18	Sidro kembali mengetik	BCU
19	Teks laptop kembali bertambah	CU
20	Sidro memutar film	MS
21	Lanjut makan	MCU
22	Jam dinding pukul 01.00	BCU
23	Film selesai, pop mie kosong. Sidro minum air	MS
24	Sidro menoleh ke jam, lalu putar pandangan ke HP	MCU
25	Sidro kembali melihat memo	BCU
26	Sidro kembali mengetik	MCU
27	Jam dinding pukul 21.00	BCU
28	Sidro peregangan, lalu rebahan di kasur	MS
29	Jam dinding pukul 09.00	BCU
30	Sidro tersentak kaget	CU
31	Sidro berpindah tempat, lanjut mengetik	MS
32	Sidro selesai mengetik lalu memindahkan tugas ke flash disk	CU
33	Sidro pindah tempat ke kasur, lalu ngecek HP	MCU
34	Terdapat notifikasi grup WA, tugas batal	BCU
35	Sidro kesal lalu mencabut kertas <i>dedlayn memo</i> , mengganti tanggal	CU

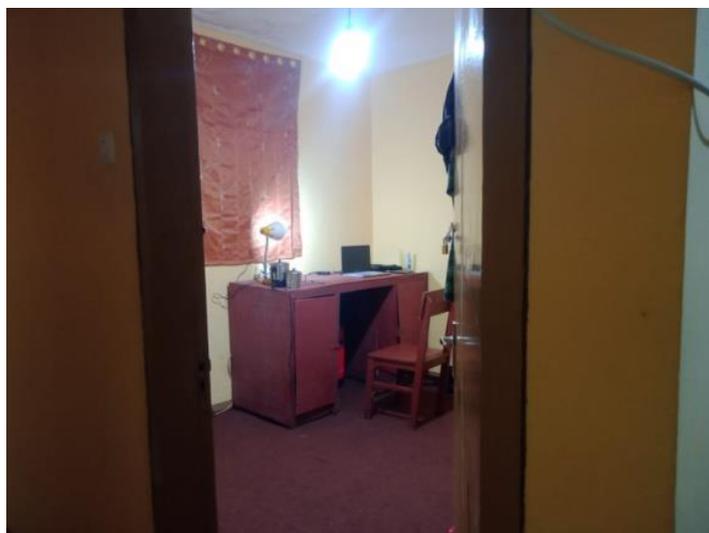
Uraian ringkas pada *shot list* di atas adalah kolom deskripsi yang memuat adegan yang akan diambil, kemudian kolom *type shot* yaitu bagaimana ukuran gambar yang akan diambil menyesuaikan kebutuhan. BCU berarti *Big Close Up*, atau ukuran sorot objek yang sangat padat. CU berarti *Close Up*, atau ukuran sorot objek dari kepala sampai dada. MS berarti *Medium Shot*, atau ukuran sorot objek dari kepala sampai paha. FS berarti *Full Shot*, atau ukuran sorot objek dari kepala sampai kaki. Dari *shot list* tersebut, penulis tidak perlu lagi memikirkan lebih detail bagaimana teknis pengambilan gambarnya, karena sudah termuat di sana.

Setelah skenario dan shot list selesai, penulis akan masuk ke 3 tahap pembuatan film yaitu yaitu praproduksi, produksi dan pascaproduksi. Ketiga proses ini saling berkaitan dan selalu berurutan, tapi proses pelaksanaan tidak selalu sama. Ini dikarenakan proses kerja masing-masing pada pembuatan film yang dinaungi oleh rumah produksi ataupun kelompok pengkarya memiliki standar

operasional prosedural masing-masing. Inilah mengapa setiap rumah produksi terkadang memiliki standar pelaksanaan dengan rumah produksi lainnya. Penulis selaku pengkarya dalam film *Memo Dedlayn* pun juga memiliki prosedur sendiri, sesuai kebutuhan eksekusi nantinya. Adapun tahapan proses pembuatan filmnya adalah sebagai berikut:

Pra Produksi

Merupakan proses paling awal sebelum memulai eksekusi karya film. Proses ini memakan waktu yang cukup lama dalam pelaksanaannya, karena semua persiapan yang akan dilaksanakan saat produksi film dilakukan di sini. Pra-produksi biasanya dilakukan ketika skenario film telah selesai. Langkah pertama yang dilakukan setelah menyelesaikan skenario film *Memo Dedlayn* yaitu *recce*, atau survei lokasi. Lokasi yang akan digunakan selalu mengikuti skenario, untuk itulah koordinator lapangan selaku pencari lokasi harus bisa mencari lokasi-lokasi yang selain memiliki estetika yang unik, juga bisa mengikuti logika cerita. Adapun pada skenario *Memo Dedlayn* penulis menggunakan lokasi sebuah kamar kost, dan juga dapur karena settingan skenario *Memo Dedlayn* masih berkaitan dengan fenomena prokrastinasi akademik, yaitu tokoh Sidro yang merupakan seorang mahasiswa suatu institusi.



Gambar 1. Lokasi utama *Memo Dedlayn*

Langkah selanjutnya yaitu pembuatan daftar artistik. Ini merupakan tanggung jawab divisi artistik yang membawahi semua properti, yang nantinya akan disorot oleh bingkai kamera. Untuk properti artistik penulis menggunakan beberapa properti sederhana yang mengikuti standar gaya hidup seorang mahasiswa; jam dinding sebagai identitas visual pada pelaku prokrastinasi, laptop dan handphone sebagai alat pendukung proses belajar, serta makanan mie instan sebagai pengganjal perut bagi mahasiswa yang sudah akrab di lingkungan mahasiswa kost-kostan. Penulis juga mengisi beberapa properti ruangan kamar seperti standar isian kost pada umumnya, untuk menyesuaikan logika cerita yang sesuai dengan keadaan sebenarnya. Kemudian pada set dapur penulis juga menggunakan alat masak standar sepertipor gas, beberapa piring dan gelas.

Setelah selesai skenario dan lokasi, penulis lanjut tahap berikutnya yaitu pencarian pemain atau aktor. Pada produksi *Memo Dedlayn* ini, penulis meminta bantuan teman sesama kuliah pascasarjana bernama Abdul Rosid sebagai pemain utama dalam cerita. Kebutuhan spesifik yang sesuai dengan tokoh cerita adalah karena Rosid juga mahasiswa dan sudah biasa memainkan peran sebagai mahasiswa kostan. Penulis juga memberikan nama Sidro dalam cerita karena mengubah nama Rosid tadi. Karena Rosid juga seorang aktor teater, penulis tidak terlalu kesulitan mengarahkannya menjadi pemain. Setelah pemilihan pemain selesai, penulis lanjut pada tahap eksekusi, pengambilan gambar.

Produksi

Produksi merupakan pekerjaan utama dalam pengambilan gambar atau shooting film. Semua hal

yang dilaksanakan di sini biasanya sudah mengikuti kesepakatan dan persiapan pada tahap pra-produksi, sehingga kepentingan yang dilakukan di sini adalah tinggal shooting. Jika terjadi improvisasi, sebaiknya tidak terlalu merubah jadwal awal. Pada tahap produksi penulis tidak melibatkan banyak orang, karena keterbatasan ruang dan konsep yang dihadirkan, maka penulis hanya akan melaksanakan syuting sesuai skenario serta varian gambar tadi sudah merujuk ke *shot list* yang penulis siapkan. Beberapa hal yang perlu penulis perhatikan di sini juga adalah ketika paparan proses prokrastinasi akademik ini berlaku penulis hadirkan pada pergantian jam dinding. Terlihat jam awal di kamar menunjukkan pukul 9 malam pada gambar di bawah:



Gambar 2. Settingan meja belajar Sidro

Jam dinding ini menjadi penanda penting untuk diperlihatkan kepada penonton nantinya, karena proses prokrastinasi ini sudah dimulai sejak Sidro meninggalkan meja belajarnya untuk memasak mi instan. Selama proses produksi, penulis membagi lokasi yang disyuting dengan fokus ke satu tempat saja, baru setelah itu pindah ke lokasi lainnya di dapur. Lokasi ini tidak melihat banyak adegan tetapi tetap harus disesuaikan dengan logika waktu yang berjalan.



Gambar 3. Sidro saat di dapur

Kemudian adegan berlanjut pada saat Sidro kembali sambil membawa mi instan, dan meneruskan prokrastinasinya dengan memakan mie instan sambil menonton film melalui laptop, sampai beberapa jam berlalu. Di sini ada banyak kesinambungan cerita yang penulis hadirkan, seperti setelah selesainya Sidro makan dan waktu telah menunjukkan pukul 1 pagi. Ini kembali menjadi

penanda bahwa berlalunya waktu dalam film telah mempengaruhi seseorang secara sadar maupun tidak.



Gambar 4. Sidro dan beberapa jam berlalu

Adegan terus berlanjut sesuai shot list yang penulis buat. Pada deskripsi visual di atas penulis jabarkan untuk mempertegas kembali bahwa penulis mencoba memaparkan fenomena prokrastinasi ke dalam bentuk karya audio visual yaitu film, agar bisa didengar dan dilihat. Setelah syuting selesai penulis lanjut ke tahap berikutnya.

Pascaproduksi

Pasca produksi merupakan tahap akhir sebelum film *Memo Dedlayn* ditayangkan. Ada banyak pertimbangan serta perubahan yang dilakukan. Penulis mencoba melakukan eksperimentasi karya ini pada tahap *editing* gambar dan suara dengan pertimbangan temuan penulis terkait prokrastinasi akademik. Penulis mencoba menghadirkan suasana Sidro ke zaman di mana teknologi kamera masih berkembang saat itu. Identitas visual yang melekat saat itu adalah video hitam putih dengan aspek bingkainya seperti persegi, atau dikenal dengan rasio 4:3, dan cenderung tidak ada suara pemain. Karena sejak awal pada skenario *Memo Dedlayn* memang tidak ada dialog dari Sidro, yang ada hanya adegan Sidro bertingkah prokrastinasi dengan bahasa tubuh, maka penulis mencoba melakukan eksperimen demikian.



Gambar 5. Gambar hitam putih

Kebutuhan estetik ini juga terinspirasi dari karya-karya Charli Chaplin yang semua karyanya berangkat dari keterbatasan teknologi waktu itu, serta dukungan musik di luar film sebagai pendukung adegan. Penulis juga mengasumsikan keadaan hitam putih ini sebagai penanda bahwa di zaman dahulu pun, perilaku penundaan tugas ini pun pasti pernah terjadi. Penulis menganalisis melalui pendekatan estetik. Kebutuhan pasca produksi hanya penulis lakukan sampai tahap *editing*, karena secara penceritaan maupun konflik yang dibangun tetap masih bagian dari prosedur pembuatan skenario film sebagaimana mestinya.

Dari eksperimen *editing*, penulis mencoba menjadikan prokrastinasi akademik sebagai ide penciptaan karya, ilm pendek, di mana untuk zaman sekarang sudah jarang yang ditemukan pada film-film lainnya. Prokrastinasi sendiri secara sadar atau tidak pasti sering kita lakukan, namun jika dibiarkan maka bisa menimbulkan dampak negatif ke depannya.



Gambar 6. Adegan klimaks *Memo Dedlayn*

KESIMPULAN

Prokrastinasi akademik adalah perilaku seseorang dalam menunda tugasnya, yang dilakukan secara sadar sampai tenggat waktu yang diberikan. Perilaku ini penulis jadikan sebagai ide penciptaan karya melalui film berjudul *Memo Dedlayn* sebagai sampel dari bagaimana gejala penundaan ini dihadirkan dalam bentuk karya audio-visual. Eksperimentasi yang penulis lakukan yaitu dengan mengubah konsep editing dari video berwarna menjadi hitam putih, dan bingkainya dari 16:9 menjadi 4:3 seperti layar tv tabung lama. Penulis berharap ide penciptaan ini bisa kembali menjadi nilai evaluasi bagi penonton betapa pentingnya kita menjaga kesadaran diri dalam melakukan penundaan tugas ini, baik dari kalangan pelaku akademisi, maupun pekerja lainnya.

REFERENSI

- Astuti, Fidia, and Rezki Suci Qomariah. (2023). "Prokrastinasi Akademik Saat Perkuliahan Daring Ditinjau Dari Self-Regulated Learning." *Jurnal Penelitian Psikologi* 14 (1): 1–6.
- Fasikhah, Siti Suminarti, and Siti Fatimah. (2013). "Self-Regulated Learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 01 (01): 145–55.
- Ghufron, M. Nur. (2014). "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Regulasi Diri Dalam Belajar." *Quality: Journal of Empirical Research in Islamic Education* 2 (1): 136–49.
- Ghufron, M. Nur, and Rini Risnawita Suminta. (2022). "The Role of Epistemological Belief and Self Regulation in Academic Procrastination of Muslim College Students." *Islamic Guidance and Counseling Journal* 5 (2): 104–18. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2700>.
- Panah, Mahdi Mahdavi, and Mohammad Ali Ghaderi. (2018). "Undesirable Effects Of Procrastination From The Perspective Of Islamic Narrations." *UCT Journal of Social Science and Humanities Research* 6 (1): 10–13.
- Pratista, H. (2020). *Buku Memahami Film*. Edited by Agustinus Dwi Nugroho. Edisi Kedu. DIY: Montase Press.

- https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=pDqdEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=film+fiksi&ots=BEmPds5lbS&sig=0W5Gf7Vj54PG6ADHsULpdm3JU3A&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Risni, Titin Widya, Nila lukmatus Syahidah, Hendy Hendy, and Mochammad danara indra Pradigta. (2023). “Intervensi Keberlanjutan Prokrastinasi Akademik Dalam Sistem Pembelajaran Pendidikan Agama Islam.” *Journal of Education Research* 4 (1): 107–15. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.135>.
- Rusandi, and Muhammad Rusli. (2021). “Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus.” *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 2 (1): 48–60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>.
- Triyono, and Alfin Miftahul Khairi. (2018). “Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam).” *Jurnal Al Qalam* 19 (2): 58–74.
- Ursia, Nela Regar, Ide Bagus Siaputra, and Nadia Sutanto. (2013). “Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya.” *Makara Human Behavior Studies in Asia* 17 (1): 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.