



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 5813-5822

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Cemas Tentang Hari Esok: Bagaimana *Future Anxiety* Berperan pada *Bedtime Procrastination* Mahasiswa

Anastasia Bernessa Christianto^{1✉}, Rostiana²

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: bernessa0325@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Bedtime procrastination, atau kebiasaan menunda waktu tidur tanpa alasan eksternal jelas, semakin sering terjadi pada dewasa muda, termasuk mahasiswa. Kebiasaan ini dapat merusak kualitas tidur dan memengaruhi kesehatan fisik serta mental. Salah satu faktor yang diduga terkait adalah *future anxiety*, yaitu kekhawatiran berlebihan terhadap ketidakpastian masa depan, yang memicu stres dan kesulitan mengelola emosi. Penelitian ini menganalisis hubungan antara *future anxiety* dan *bedtime procrastination* pada 310 mahasiswa di Jabodetabek, menggunakan *Future Anxiety Scale* dan *Bedtime Procrastination Scale*. Hasil regresi sederhana menunjukkan pengaruh signifikan dengan hubungan positif yang lemah. *Future anxiety* berkontribusi sebesar 8,4% terhadap variabilitas perilaku menunda tidur. Meskipun kontribusinya kecil, temuan ini relevan untuk memahami dampak faktor psikologis pada kebiasaan tidur dan merancang intervensi untuk meningkatkan kesehatan tidur.

Kata Kunci: *Bedtime Procrastination*, *Future Anxiety*, Mahasiswa

Abstract

Bedtime procrastination, the tendency to delay going to bed without any clear external reason, is increasingly common among young adults, including university students. This habit can impair sleep quality and negatively impact physical and mental health. One contributing factor is future anxiety, characterized by excessive worry about future uncertainties, which often leads to stress and difficulty managing emotions. This study examines the relationship between future anxiety and bedtime procrastination among 310 university students in the Greater Jakarta area, using the Future Anxiety Scale and Bedtime Procrastination Scale. Simple regression analysis revealed a significant yet weak positive relationship, with future anxiety accounting for 8.4% of the variability in bedtime procrastination. Although its contribution is relatively small, this finding is crucial for understanding the psychological factors influencing sleep behavior and developing interventions to promote better sleep health.

Keyword: *Bedtime Procrastination*, *Future Anxiety*, *University Students*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi atau menunda-nunda seringkali dianggap sebagai fenomena negatif dalam pandangan masyarakat (Muyana, 2018). Prokrastinasi didefinisikan sebagai penundaan yang disengaja yang seringkali diiringi dengan perasaan cemas dan penyesalan (Steel, 2007). Faktor psikologis seperti ketidakpastian dan ketakutan akan kegagalan, memainkan peran penting dalam memicu perilaku menunda-nunda (Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, 1995). Selain itu, aspek emosional seperti stres dan kecemasan dapat memperburuk kecenderungan untuk menunda-nunda. Individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi atau mengatasi tekanan seringkali lebih rentan terhadap prokrastinasi (Sirois, 2016).

Prokrastinasi yang telah dipelajari biasanya berhubungan dengan pekerjaan dan perilaku akademik (Van Eerde, 2003). Hal ini telah menyebabkan para peneliti berulang kali meneliti prokrastinasi di bidang lain (Sirois et al., 2003; Van Eerde, 2003). Salah satu bidang lain yang diteliti adalah prokrastinasi jam tidur. *Bedtime procrastination* didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda waktu tidur meskipun tidak ada alasan eksternal yang jelas, yang berujung pada tidur lebih larut dari yang diinginkan dan mengurangi durasi serta kualitas tidur (Kroese et al., 2014). Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena ini menjadi semakin umum, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda yang sering kali terlibat dalam berbagai aktivitas yang mengganggu waktu tidur.

Perilaku *bedtime procrastination* memiliki pengaruh terhadap penurunan kemampuan pemenuhan kebutuhan fisiologis, salah satunya adalah tidur (Grandner, 2017). Tidur memainkan peran penting dalam perkembangan fungsi kognitif. Hagger et al. (2010) dalam meta-analisis mereka, menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan penurunan kemampuan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian diri yang penting dalam konteks performa kerja dan studi. Kroese et al. (2014) dalam penelitian mereka, mengidentifikasi bahwa *bedtime procrastination* seringkali dipengaruhi oleh tekanan sosial dan budaya yang menempatkan aktivitas malam hari sebagai waktu yang penting untuk bersosialisasi atau menyelesaikan pekerjaan, selain itu penyebab utama *bedtime procrastination* adalah kurangnya kontrol diri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2023), ditemukan bahwa kontrol diri memediasi hubungan antara sifat kecemasan dan prokrastinasi jam tidur. Ini menyiratkan bahwa sifat cemas dapat menyebabkan peningkatan *bedtime procrastination* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui dampaknya pada pengendalian diri. *Anxiety*, atau kecemasan, adalah respon emosional terhadap situasi yang dirasakan sebagai berbahaya, mengancam, atau penuh tekanan. Kecemasan ditandai dengan perasaan cemas,

gelisah, dan khawatir yang berlebihan mengenai situasi yang sedang atau akan dihadapi. Ini merupakan reaksi alamiah tubuh untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan, namun jika dibiarkan berlarut-larut, kecemasan bisa menjadi gangguan (Rabbani et al., 2024).

Berdasarkan DSM-V, terdapat beberapa gejala untuk kecemasan, yaitu kegelisahan atau perasaan tegang, mudah lelah, kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, sifat cepat marah, ketegangan otot dan gangguan tidur (seperti sulit tidur atau sulit tetap terjaga, atau tidur gelisah yang tidak memuaskan). Faktor kognitif berupa pola pikir negatif atau distorsi kognitif, seperti membayangkan skenario terburuk (*catastrophizing*) atau melebih-lebihkan kemungkinan bahaya, dapat memperburuk kecemasan (Safirah et al., 2022). Pada penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al. (2021), mahasiswa merupakan subjek yang kerap kali mengalami kecemasan. Kecemasan orientasi masa depan adalah salah satu kecemasan yang paling umum dialami oleh mahasiswa (Hammad, 2016). Mahasiswa dalam lingkup perkembangan, berada pada usia 17-25 tahun, dan termasuk usia dewasa muda (Santrock, 2007). Individu pada usia ini diharapkan memiliki kemampuan dalam mengambil tanggung jawab baru, seperti tanggung jawab menjadi orangtua, bekerja, dan mencari nafkah. Hurlock (1991) mengatakan, proses menyesuaikan diri dengan peran baru ini yang membuat masa ini menjadi periode yang unik dan cukup menyulitkan dalam hidup seseorang. Menurut Hurlock (1991) masa dewasa awal adalah masa di mana seseorang mulai menetapkan pasangan dan gaya hidup mereka sendiri.

Future anxiety, atau kecemasan masa depan, merujuk pada kekhawatiran yang berlebihan atau ketakutan akan kejadian-kejadian yang belum terjadi, terutama yang berhubungan dengan ketidakpastian atau hasil negatif di masa depan. Kecemasan ini sering disertai oleh perasaan tidak berdaya dan ketidakmampuan untuk mengendalikan masa depan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Hal ini mencakup pikiran obsesif tentang kemungkinan buruk dan kekhawatiran akan ketidakpastian yang tidak dapat diprediksi, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari individu (Zaleski, 1996). Siregar (2021) menyatakan bahwa individu yang cemas akan hal yang terjadi di masa depannya merupakan individu yang terlalu khawatir dan takut tentang apa yang akan dihadapi di kemudian hari. Individu tersebut terlalu pesimis tentang hal-hal di masa depan yang mungkin kurang sesuai dengan apa yang diinginkan.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Zhang et al. (2023), di mana peneliti melakukan penelitian terhadap orang yang memiliki sifat kecemasan dengan penundaan jam tidur dan *self-control*. Telah ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *trait anxiety* dengan *bedtime procrastination*, berarti bahwa individu yang memiliki sifat kecemasan cenderung tidur lebih larut dan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Hal ini

disebabkan karena individu dengan sifat kecemasan tingkat tinggi sering kali mengalami kekhawatiran berlebihan dan berpikir berlebihan, terutama di malam hari. Aktivitas mental ini dapat membuat mereka sulit untuk pergi tidur, sehingga menyebabkan penundaan dalam rutinitas waktu tidur mereka. Individu dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi sering mengalami kekhawatiran berlebihan dan pemikiran yang berulang, yang dapat menyulitkan mereka untuk bersantai dan mempersiapkan diri untuk tidur (Hong et al., 2024). Kondisi mental ini dapat menyebabkan penundaan waktu tidur karena mereka mungkin terjebak dalam pikiran-pikiran cemas, sehingga menunda waktu tidur mereka. Selain itu, bagi sebagian orang, waktu tidur dapat memicu perasaan stres atau cemas mengenai hari yang akan datang atau masalah yang belum terselesaikan. Untuk menghindari perasaan ini, individu mungkin menunda-nunda tidur, mencari pengalih perhatian alih-alih menghadapi kekhawatiran mereka. Terdapat beberapa penelitian yang meneliti tentang variable kecemasan terhadap penundaan jam tidur, namun belum ada yang meneliti mengenai peran *future anxiety* terhadap *bedtime procrastination* terutama dengan subjek mahasiswa. Melihat dari fenomena yang terjadi di sekitar peneliti, mahasiswa merupakan subjek yang kian kali mengalami *future anxiety*, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait peran *future anxiety* dalam memprediksi *bedtime procrastination* pada mahasiswa,

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara *future anxiety* dan *bedtime procrastination* pada mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel tanpa intervensi atau manipulasi eksperimental. Partisipan penelitian melibatkan 310 mahasiswa berusia 18-25 tahun dari wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi, sehingga merupakan rentang usia yang relevan untuk mengeksplorasi pengalaman kecemasan masa depan sebagai bagian dari fase perkembangan dewasa muda. Teknik *convenience sampling* digunakan untuk memudahkan akses terhadap responden, di mana mereka direkrut berdasarkan ketersediaan dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang terdiri dari *informed consent* dan menggunakan dua instrumen terstandar. Alat ukur *Future Anxiety Scale* (Zaleski, 1996), yang diterjemahkan dan disesuaikan, terdiri dari 29 item yang mengukur tingkat kecemasan masa depan responden. Skala ini menggunakan format Likert 1-4 memungkinkan partisipan untuk memberikan penilaian berdasarkan intensitas kecemasan yang dirasakan. *Future Anxiety Scale* memiliki skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0.933. Sementara itu, *Bedtime Procrastination*

Scale (Kroese et al., 2014), terdiri dari 9 item yang mengukur kecenderungan partisipan untuk menunda waktu tidur, dari hasil hasil pengujian reliabilitas, skala ini memiliki skor di angka 0.764

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel Bedtime Procrastination

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Skor Bedtime Procrastination

	Min	Max	<i>Mean Hipotetik</i>	<i>Mean Empirik</i>	<i>Std. Deviation</i>	Interpretasi
<i>Bedtime Procrastination</i>	1.67	4.67	3	3.3545	0.61608	Cenderung Tinggi

Analisis deskriptif mengenai bedtime procrastination atau kebiasaan menunda waktu tidur dilakukan terhadap 310 responden. Perilaku ini diukur menggunakan skala Likert dengan rentang nilai 1 hingga 5, dengan nilai 3 sebagai mean hipotetik di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat penundaan tidur yang lebih signifikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor terendah yang diperoleh responden adalah 1,67, menggambarkan tingkat penundaan tidur yang paling rendah, sedangkan skor tertinggi mencapai 4,67, mencerminkan tingkat penundaan tidur yang sangat tinggi.

Rata-rata skor bedtime procrastination adalah 3,3545, yang mengindikasikan bahwa secara umum responden memiliki kecenderungan menunda tidur yang berada di atas rata-rata, meskipun belum mendekati nilai tertinggi pada skala. Standar deviasi sebesar 0,61608 mencerminkan tingkat variasi yang moderat di antara skor responden, menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki kebiasaan menunda tidur dalam rentang yang serupa, terdapat sejumlah kecil individu dengan perilaku yang jauh lebih rendah atau jauh lebih tinggi dibandingkan rata-rata. Analisis ini memberikan gambaran yang jelas tentang pola dan variasi perilaku penundaan tidur dalam kelompok yang diteliti.

Gambaran Variabel Future Anxiety

Tabel 2. Hasil Analisis *Future Anxiety*

	Min	Max	<i>Mean Hipotetik</i>	<i>Mean Empirik</i>	<i>Std. Deviation</i>	Interpretasi
Future Anxiety	1.08	3.88	2.5	2.9507	0.57124	Cenderung Tinggi

Data mengenai tingkat kecemasan masa depan diperoleh dari 310 responden melalui pengukuran menggunakan skala Likert dengan rentang nilai 1 hingga 4 dan memiliki nilai mean sebesar. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor future anxiety memiliki nilai minimum sebesar 1.08, yang mencerminkan tingkat kecemasan terendah, dan nilai maksimum sebesar 3.88, yang mencerminkan tingkat kecemasan tertinggi di antara responden. Rata-rata skor kecemasan masa depan (mean) adalah 2.9507, yang menunjukkan bahwa secara umum responden berada pada kategori kecemasan mendekati tinggi. Selain itu, standar deviasi sebesar 0,57124 menunjukkan tingkat variasi skor kecemasan antar-responden, mengindikasikan adanya perbedaan moderat dalam tingkat kecemasan yang dirasakan oleh partisipan.

Uji Korelasi

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p-value)
<i>Future Anxiety – Bedtime Procrastination</i>	0.290	<,001

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan terhadap masa depan (future anxiety) dan penundaan waktu tidur (bedtime procrastination), dengan koefisien korelasi sebesar 0,290. Koefisien ini menunjukkan hubungan yang lemah namun positif, yang berarti semakin tinggi kecemasan terhadap masa depan, semakin tinggi pula kecenderungan untuk menunda waktu tidur. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menegaskan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Oleh karena itu, meskipun hubungan ini tergolong lemah, tetap memiliki signifikansi statistik dan relevansi dalam konteks penelitian ini.

Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

R	R-Square	F	Sig.
0.290	0.084	208.254	<0.001

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai R sebesar 0.290 dan nilai R-Square (koefisien determinasi) sebesar 0.084. Ini mengindikasikan bahwa future anxiety memberikan kontribusi sebesar 8.4% terhadap bedtime procrastination pada mahasiswa di wilayah

Jabodetabek yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan uji signifikansi, nilai p-value untuk variabel future anxiety adalah <0.001 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa future anxiety secara signifikan berperan dalam memprediksi bedtime procrastination. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara future anxiety dan bedtime procrastination. Artinya, semakin tinggi future anxiety, semakin tinggi pula kecenderungan seseorang untuk melakukan bedtime procrastination. Namun, kontribusi future anxiety dalam menjelaskan variasi bedtime procrastination tergolong kecil, yaitu hanya sebesar 8.4%.

Pembahasan

Rata-rata skor kecemasan masa depan (*mean*) mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan mendekati tinggi, menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan merupakan isu signifikan yang dirasakan oleh para partisipan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat kecemasan terhadap masa depan yang relatif moderat. Dengan kata lain, mereka tidak sepenuhnya bebas dari kecemasan, tetapi juga tidak berada pada tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Mengindikasikan adanya keragaman pengalaman dan persepsi terkait kecemasan masa depan di antara responden. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya, di mana mahasiswa merupakan populasi yang rentan memiliki future anxiety dikarenakan takut tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus. (Syuhadak et al., 2023)

Analisis deskriptif mengenai perilaku bedtime procrastination atau kebiasaan menunda waktu tidur melibatkan sejumlah responden. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan tingkat penundaan tidur di antara responden, dengan nilai terendah menggambarkan kebiasaan menunda tidur yang minimal, sementara nilai tertinggi mencerminkan penundaan yang maksimal. Secara keseluruhan, rata-rata skor bedtime procrastination menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung memiliki kebiasaan menunda tidur di atas rata-rata, meskipun tidak mendekati puncak skala. Variasi skor antarresponden tergolong moderat, menandakan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penundaan tidur yang relatif serupa, meskipun terdapat kelompok kecil dengan kebiasaan menunda tidur yang sangat rendah atau sangat tinggi.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara future anxiety dan bedtime procrastination, dengan koefisien korelasi sebesar 0,290. Meskipun kekuatan hubungan ini tergolong lemah, korelasi positif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan individu terhadap masa depan, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda waktu tidur. Nilai signifikansi uji ini juga

memperkuat temuan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Temuan ini relevan dalam memahami perilaku tidur individu, terutama di era modern yang ditandai oleh meningkatnya kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan akibat berbagai faktor, seperti kecemasan psikologis, tekanan pekerjaan, maupun kondisi sosial ekonomi (Hong et al., 2024).

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa future anxiety memiliki pengaruh signifikan terhadap bedtime procrastination pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek, dengan hubungan positif meskipun tidak terlalu kuat. Future anxiety turut berkontribusi pada variabilitas perilaku menunda waktu tidur, dan model regresi yang digunakan terbukti signifikan secara statistik. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan terhadap masa depan dapat memengaruhi kebiasaan tidur mahasiswa, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti gangguan tidur, kelelahan kronis, dan penurunan produktivitas (Yasin et al., 2024). Rasa khawatir dan stres akibat kecemasan masa depan dapat menyulitkan individu untuk relaks dan tidur tepat waktu (Campbell & Bridges, 2023). Meskipun hubungan ini tergolong lemah, penelitian ini memberikan wawasan penting untuk pengembangan intervensi yang bertujuan mengurangi kecemasan sekaligus meningkatkan kebiasaan tidur sehat.

SIMPULAN

Penelitian ini menganalisis pengaruh future anxiety terhadap bedtime procrastination pada mahasiswa di Jabodetabek. Hasil regresi sederhana menunjukkan bahwa future anxiety berkontribusi sebesar 8,4% terhadap variabilitas perilaku menunda tidur, dengan hubungan positif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan masa depan yang dirasakan, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda waktu tidur. Temuan ini relevan dalam memahami dampak faktor psikologis, seperti tekanan akademik, sosial, dan lingkungan, yang memicu kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan. Meskipun kontribusinya tidak besar, hasil ini memberikan wawasan penting untuk pengembangan intervensi dalam meningkatkan kebiasaan tidur yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Grandner, M. A. (2017). Sleep, Health, and Society. *Sleep Medicine Clinics*, 12(1), 1–22.
<https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.012>

- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, *136*(4), 495–525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, *7*(15), 54–65. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1103253>
- Hong, L., Xu, H., Zheng, J., Lin, X., Wang, L., Zhao, C., Tu, X., Zhang, J., Zhao, K., & Zhang, G. (2024). Latent Profiles and Transitions of Bedtime Procrastination Among Chinese College Students: The Predictive Roles of Anxiety, Depression, Problematic Smartphone Use and Self-Control. *Nature and Science of Sleep*, *16*(June), 801–811. <https://doi.org/10.2147/NSS.S462055>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, *5*(JUN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Rabbani, M., Salahuddin Andi Palloge, Han Fransiskus Susanto, Nur Isra, & Irma Santy. (2024). Karakteristik dan Faktor Risiko Pasien Gangguan Kecemasan Tahun 2022. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, *4*(3), 220–230. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i3.412>
- Safirah, F. A., Sugitri, P., & Putri, Z. Z. O. Dela. (2022). Student's Anxiety and Overthinking in Conducting Face-to-Face Learning Process During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, *8*(1), 77. <https://doi.org/10.33394/jk.v8i1.4810>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak, edisi ketujuh, jilid 2*. Erlangga.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, *1*(1), 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Stress, and Chronic Health Conditions: A Temporal Perspective. *Procrastination, Health, and Well-Being*, 67–92. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00004-9>
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": an

- investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167–1184. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4)
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)
- Zhang, C., Meng, D., Zhu, L., Ma, X., Guo, J., Fu, Y., Zhao, Y., Xu, H., & Mu, L. (2023). The Effect of Trait Anxiety on Bedtime Procrastination: the Mediating Role of Self-Control. *International Journal of Behavioral Medicine*, 30, 260–267.