

Nomor: 98/BK/01/S/2024

**PROGRAM BIMBINGAN BELAJAR BERDASARKAN PROFIL
PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA**

(Studi Deskriptif Prokrastinasi Akademik di SMPN 40 Bandung
Tahun Ajaran 2023/2024)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan dalam
bidang ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh
Kantika Kusumawardani
NIM 1801905

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**PROGRAM BIMBINGAN BELAJAR BERDASARKAN PROFIL
PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA**

(Studi Deskriptif Prokrastinasi Akademik di SMPN 40 Bandung
Tahun Ajaran 2023/2024)

oleh
Kantika Kusumawardani
NIM 1801905

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Kantika Kusumawardani
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2024

Hak cipta dilindungi Undang-undang,
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang,
digandakan, atau cara lainnya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

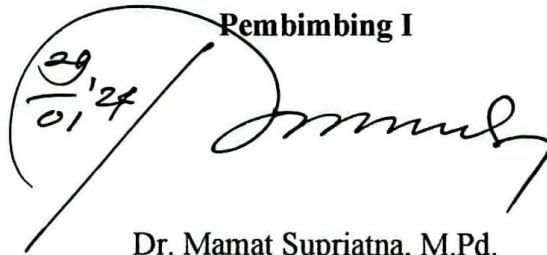
KANTIKA KUSUMAHWARDANI

**PROGRAM BIMBINGAN BELAJAR BERDASARKAN PROFIL
PROKRASINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA**

(Studi Deskriptif Prokrastinasi Akademik di SMPN 40 Bandung
Tahun Ajaran 2023/2024)

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.

NIP 19600829 198703 1 002

Pembimbing II



Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd.

NIP 19620519 198603 2 002

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Ipah Saripah, M.Ed.

NIP 19771014 200112 2 001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan judul “Program Bimbingan Belajar Berdasarkan Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (Studi Deskriptif Prokrastinasi Akademik di SMPN 40 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024)” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Januari 2024



Kantika Kusumawardani
NIM 1801905

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur senantiasa dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kasih sayang, nikmat, hidayah, karunia, dan rahmat-Nya yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Proses penyelesaiannya, tentu saja terdapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan yang berharga dalam proses penyusunan skripsi. Terima kasih saya ucapkan kepada:

1. Dr. Mamat Supriatna, M.Pd. dan Dra. R. Tati Kustiawati, M.Pd. selaku Dosen pembimbing I dan II yang selalu memberikan dorongan, motivasi, masukan, dan bimbingan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memfasilitasi dan mendukung penulis selama penyusunan skripsi.
3. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd., Dr. Ipah Saripah, M.Pd., Dr. Setiawati, M.Pd., Tri Lestari, M.Pd., dan Nike Rika Ratnika, S.Pd. selaku ahli dan praktisi yang telah memberikan masukannya dalam menimbang instrumen perilaku prokrastinasi akademik dan program bimbingan belajar.
4. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan ilmu pengetahuan yang luar biasa selama perkuliahan.
5. Ibu Fiji dan Bapak Rahadian selaku tenaga kependidikan program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu kebutuhan administrasi penulis selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
6. Aisyah Amiawaty, S.Pd., M.Pd. selaku kepala sekolah SMPN 40 Bandung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SMPN 40 Bandung.
7. Nike Rika Ratnika, S.Pd., Dra. Ety Sri Sumartini, dan Tuty Alwiyah, S.Psi. selaku guru bimbingan dan konseling SMPN 40 Bandung yang telah memberikan banyak bantuan dan dukungan selama proses penelitian.
8. Peserta didik kelas VIII SMPN 40 Bandung yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan.

9. Rekan-rekan KMBK 2018 serta kakak dan adik tingkat yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan pengalaman berharganya selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
10. Keluarga tercinta, yaitu Ibu Dede Kurniawati yang telah memberikan do'a, cinta, kasih sayang, motivasi dan bantuannya baik secara moril maupun materil.
11. Seluruh rekan-rekan terdekat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang selalu memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi.

Jazakumullah khairan katsiiran. Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang terbaik dari Allah SWT, aamiin.

Bandung, Januari 2024



Kantika Kusumawardani

NIM. 1801905

ABSTRAK

Kantika Kusumawardani (2023). Program Bimbingan Belajar Berdasarkan Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (Studi Deskriptif Prokrastinasi Akademik di SMPN 40 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024)

Penelitian dilatarbelakangi oleh fenomena penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik pada peserta didik yang semakin meningkat. Tujuan penelitian yaitu menghasilkan program bimbingan belajar berdasarkan profil prokrastinasi akademik peserta didik SMPN 40 Bandung. Penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dan menggunakan teknik survey. Pengumpulan data menggunakan instrumen prokrastinasi akademik yang telah melalui uji keterbacaan, rasional, dan empiris. Penelitian menggunakan teknik *probability sampling* dengan pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yang berarti seluruh peserta didik kelas VIII SMPN 40 Bandung yang berjumlah 331 peserta didik merupakan sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan gambaran prokrastinasi akademik peserta didik secara umum berada pada kategori sedang yang menjadi dasar penyusunan program bimbingan belajar berdasarkan area prokrastinasi akademik. Program yang dihasilkan telah layak untuk digunakan berdasarkan uji rasional ahli dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling. Program bimbingan belajar yang disusun dari hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pedoman pelaksanaan layanan bimbingan belajar dalam mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Sekolah Menengah Pertama, Bimbingan Belajar

ABSTRACT

Kantika Kusumawardani (2023). *Academic Guidance Program Based on the Profile of the Academic Procrastination of Junior High School Students (Descriptive Study of Academic Procrastination at SMPN 40 Bandung Academic Year 2023/2024)*

The research was motivated by the increasing phenomenon of delays in completing academic assignments among students. The aim of the research is to produce a tutoring program based on the academic procrastination profile of SMPN 40 Bandung students. The research uses a quantitative research design with descriptive methods and uses survey techniques. Data collection uses academic procrastination instruments that have gone through readability, rational and empirical tests. The research used a probability sampling technique with sampling using total sampling, which means that all class VIII students at SMPN 40 Bandung, totaling 331 students, were the research sample. The results of the research show that the profile of students' academic procrastination is generally in the medium category, which is the basis for preparing tutoring programs based on the area of academic procrastination. The resulting program is suitable for use based on rational testing by experts and practitioners in the field of guidance and counseling. It is hoped that the academic guidance program compiled from the research results can serve as a guide for implementing academic guidance services in reducing the academic procrastination of students in junior high schools.

Keywords: *Academic Procrastination, Junior High School, Academic Guidance*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK PROKRASINASI AKADEMIK DAN BIMBINGAN BELAJAR	6
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	6
2.2 Bimbingan Belajar	12
2.3 Penelitian Terdahulu.....	19
2.4 Kerangka Teoretik Program Bimbingan Belajar	20
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Partisipan Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel.....	26
3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian.....	27
3.5 Prosedur Penelitian	38
3.6 Analisis Data.....	39
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Temuan Penelitian	43

4.1.1	Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung	43
4.1.2	Program Bimbingan Belajar Berdasarkan Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung Yang Layak Berdasarkan Pertimbangan Ahli dan Praktisi	52
4.2	Pembahasan	69
4.2.1	Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung	69
4.2.2	Program Bimbingan Belajar Berdasarkan Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung	76
4.3	Keterbatasan Penelitian	78
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI		79
5.1	Simpulan.....	79
5.2	Rekomendasi	80
DAFTAR PUSTAKA		82
LAMPIRAN.....		88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Partisipan Penelitian	25
Tabel 3.2.	Jumlah Anggota Populasi Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024.....	27
Tabel 3.3.	Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik	29
Tabel 3.4.	Hasil Uji Rasional Instrumen Prokrastinasi Akademik	32
Tabel 3.5.	Uji Validitas Instrumen Prokrastinasi Akademik	33
Tabel 3.6.	Hasil Uji Validitas Butir Item	34
Tabel 3.7.	Kriteria Reliabilitas Instrumen	35
Tabel 3.8.	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	35
Tabel 3.9.	Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik Setelah Uji keterbacaan, Uji Rasional, dan Uji Empiris.....	36
Tabel 3.10.	Pedoman Penyekoran Skala Prokrastinasi Akademik	39
Tabel 3.11.	Kategori Pengelompokkan Data	40
Tabel 3.12.	Kategori Pengelompokkan Skor Prokrastinasi Akademik	41
Tabel 3.13.	Interpretasi Kategori Prokrastinasi Akademik.....	42
Tabel 4.1.	Frekuensi Skor Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung	43
Tabel 4.2.	Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung	44
Tabel 4.3.	Rata-rata Skor Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung Berdasarkan Indikator	45
Tabel 4.4.	Skor Ideal Indikator Tugas Menulis	46
Tabel 4.5.	Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung Berdasarkan Indikator Tugas Menulis	46
Tabel 4.6.	Skor Ideal Indikator Belajar Menghadapi Ujian.....	47
Tabel 4.7.	Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung Berdasarkan Indikator Belajar Menghadapi Ujian.....	47
Tabel 4.8.	Skor Ideal Indikator Tugas Membaca	48
Tabel 4.9.	Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung Berdasarkan Indikator Tugas Membaca.....	48

Tabel 4.10.	Skor Ideal Indikator Kinerja Tugas Administratif	49
Tabel 4.11.	Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung Berdasarkan Indikator Kinerja Tugas Administratif	49
Tabel 4.12.	Skor Ideal Indikator Menghadiri Pertemuan	50
Tabel 4.13.	Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung Berdasarkan Indikator Menghadiri Pertemuan.....	50
Tabel 4.14.	Skor Ideal Indikator Penundaan Kinerja Akademik Secara Keseluruhan	51
Tabel 4.15.	Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung Berdasarkan Indikator Penundaan Kinerja Akademik Secara Keseluruhan	51
Tabel 4.16.	Deskripsi Kebutuhan Program Bimbingan Belajar Berdasarkan Hasil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	57
Tabel 4.17.	Tujuan Khusus Program Bimbingan Belajar Berdasarkan Hasil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	58
Tabel 4.18.	Tema/Topik Layanan Program Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	60
Tabel 4.19.	Rencana Kegiatan (<i>Action Plan</i>) Program Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik.....	64
Tabel 4.20.	Anggaran Biaya Program Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	68
Tabel 4.21.	Hasil Uji Kelayakan Program Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Kategori Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung Secara Umum	44
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing	89
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian	90
Lampiran 3	Surat Persetujuan Peminjaman Instrumen	91
Lampiran 4	Hasil Judgment Instrumen Prokrastinasi Akademik	92
Lampiran 5	Hasil Uji Keterbacaan	99
Lampiran 6	Instrumen Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Empiris	103
Lampiran 7	Data Penelitian	109
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian	120
Lampiran 9	Hasil Uji Validitas	122
Lampiran 10	Hasil Uji Reliabilitas	140
Lampiran 11	Instrumen Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Empiris	142
Lampiran 12	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	148
Lampiran 13	Hasil Judgment Program Bimbingan Belajar	149
Lampiran 14	Program Bimbingan Belajar Berdasarkan Profil Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMPN 40 Bandung	153
Lampiran 15	Surat Rekomendasi Ujian Sidang	215
Lampiran 16	Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme.....	216
Lampiran 17	Riwayat Hidup	217

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- ABKIN. (2013). *Panduan Umum Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Pada Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah*.
- Aisyah, S. (2018). Perkembangan Remaja Awal dan Akhir. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1-10.
- Aklima, Y., Supriyanto, A., & Antara, U. (2020). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 1 Muara Batu). *Prosiding PPG FKIP* (hal. 919-927). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Allen, D. (2001). *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. New York: Penguin Books.
- Anderson, R. C., Hiebert, E. H., Scott, J. A., & Wilkinson, I. A. G. (1985). *Becoming a Nation of Readers: The Report of the Commission on Reading*. Center for the Study of Reading.
- Aulia, I. N. (2020). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas 5 Sekolah Dasar (Penelitian Korelatif Pada Kelas 5 SD Al-Fath, Cirendeu). *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmi, F. (2019). Perbandingan Prokrastinasi Akademik Siswa Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Keluarga : Studi Komparatif terhadap Siswa Kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019, *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Azwar. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Balkis, M., & Erdinc, D. (2015). Procrastination, Self-Regulation Failure, Academic Life Satisfaction, and Affective Well-Being: Underregulation or Misregulation Form. *Europe Journal Psychology Education*, Vol 1 (21) .
- Basco, M. R. (2010). *The Procrastinator's Guide to Getting Things Done*. New York:: The Guilford Press.
- Benesik, A., & Machova, R. (2016). Knowledge Sharing Problems from the Viewpoint of Intergeneration Management. In ICMLG2016 - 4th International Conference on Management, Leadership and Governance: ICMLG. *Academic Conferences*, 42-60.
- Binder, K. (2000). The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being. *Thesis*. Ottawa: Carleton University.
- Bloom, B. S., Hastings, J. T., & Madaus, G. F. (1980). Individualized Tutoring and Intrinsic Motivation. *Educational Researcher*, 9(10), 14-21.
- Bridges, K. R., & Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: A reexamination with context controlled. *Personality and Individual Differences*, Vol 22(6).

- Brown, A. L., & Day, J. D. (1983). Macrorules for summarizing texts: The development of expertise. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 22(1), 1-14.
- Burka, J. B., & Yuen, M. L. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do It*. Cambridge: Da Capo Press.
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique*. Currency.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2018). Peran Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa Sma X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2). <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.802>
- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (4th ed.)*. Boston: Pearson Education Inc.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Depdiknas. (2007). *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta.
- Depdiknas. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Drummond, R. J., & Jones, K. D. (2010). *Assesment Procedures for Counselors and Helping Professionals*. Baston: Pearson Education, Inc.
- Faujiah, R. A., Rahman, I. K., & Yono. (2018). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 510–520. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v7i2.3952>
- Febriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 132–141. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p132>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R. (2000). Procrastination As A Self-Handicap For Men And Women: A Task-Avoidance Strategy In A Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality, Vol 34*.
- Ferrari, J. R., & Morales, J. F. D. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology Copyright*, 10(1), 91–96.
- Ghufron, M. N. (2003). Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Tesis Universitas Gajah Mada*.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gorden, T. (2006). *Teacher Effectiveness Training: The Program Proven to Help Teachers Bring Out the Best in Students of All Ages*. Three Rivers Press.

- Hamalik, O. (2004). *Psikologi Belajar Dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Hanifah, F. (2019). *Pengaruh Pelatihan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. London: Routledge.
- Hutapea, R. C. (2018). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X Di SMA Negeri 14 Palembang. *Skripsi*.
- Irianto, P. O., & Febrianti, L. Y. (2017). Pentingnya Penguasaan Literasi Bagi Generasi Muda dalam Menghadapi MEA. *The 1st Education and Language International Conference Proceedings Center for International Language Developmen of Unissula* (hal. 640-647). Semarang: Unissula.
- Iskandar, D., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Tongauna. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10461>
- Janssen, J. (2015). Academic Procrastination: Prevalence Among High School and Undergraduate Student and Relationship to Academic Achievement. *Dissertation*, Departemen of Educational Psychology, Special Education, and Communication Disorder.
- Johnson, D.W., & Johnson, R.T. (1994). *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning*. Boston: Allyn and Bacon.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1996). *Cooperative Learning and Social Interdependence Theory*. *American Psychologist*, 51(4), 340–347.
- Kagan, S. (1994). *Cooperative Learning*. San Clemente, CA: Kagan Publishing.
- Keller, J. M. (2016). *Motivational Design for Learning and Performance: The ARCS Model Approach*. Springer.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud.
- Khan, J. (2014). Academic Procrastination Among Male and Female and College Student. *Journal Of Social Sciienst*, Vol 8 (11) .
- Kivunja, C., & Kuyini, A. B. (2017). Understanding and Applying Research Paradigms in Educational Contexts. *International Journal of Higher Education*, 26-41.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now*. New York: The McGraw Hill.
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Lase, I. P. S., Ziraluo, M., Duha, M. M., Laia, B., Luahambowo, B., Fau, S., Hulu, F., Telaumbanua, T., & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 5(1), 162–168. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>

- Lakein, A. (1973). *How to Get Control of Your Time and Your Life*. P.H. Wyden.
- Marda, S., Sunawan, S., & Kurniawan, K. (2019). Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dan Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.20434>
- McCloskey, J. D. (2011). Finally, My Thesis On Academic Procrastination. *Thesis*. Arlington: The University of Texas.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. Arlington: The University of Texas.
- McWhorter, K.T. (2003). *Efficient and Flexible Reading*. Boston: Pearson Education.
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Nickow, A., Oreopoulos, P., & Quan, V. (2020). The Impressive Effects of Tutoring on PreK-12 Learning: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Experimental Evidence. *NBER Working Paper 27476*.
- Ningsih, D. K., Hambali, I., & Rahman, D. H. (2021). Keefektifan Teknik Behavior Contract Dalam Bingkai Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Efektor*, 8(2), 176–183. <https://doi.org/10.29407/e.v8i2.15917>
- Nopita, N., Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Smpts Abdi Agape Singkawang. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 6(1). <https://doi.org/10.26737/jbki.v6i1.1958>
- Nugraha, R. M., Fatimah, S., & Pahlevi, R. (2022). Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Biblioterapi Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Kelas IX. *Fokus*, 180-189.
- Nurihsan, A. J. (2006). *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Nurihsan, A. J., & Yusuf, S. (2016). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Penata, G. S. (2020). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Skripsi*.
- Permendikbud. (2014). *Permendikbud No 111 Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Pratama, G. O. (2019). Peran Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.19693>
- Prayitno. (2000). *Penyusunan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Putra, Y. S. (2016). Theoretical Review: Teori Perbedaan Generasi. *Jurnal Among Makarti*, 9-18.

- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, Vol 15.
- Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Di Daerah Pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(1), 1–7.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154–159. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Reynolds, J. P. (2015). Factors Affecting Academic Procrastination. *Thesis*. Kentucky: Western Kentucky University. <http://digitalcommons.wku.edu/theses/1511>
- Robinson, F.P. (1970). *Effective Study* (4th ed.). New York: Harper & Row.
- Santoadi, F. (2010). *Manajemen Program Bimbingan Dan Konseling Komprehensif*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Santoso, J. (2022). *Menulis Efektif dengan Teknik SMART*. Jakarta: Penerbit Buku Pendidikan.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence, Edisi Keenam: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarasija, L. N. A. S., Nariswari, A. A., Dewanggana, D. A., Arghita, V. A., Patty, T. S. W., & Tjahjono, H. (2021). Psikoedukasi “Pepro” Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Dengan Menggunakan Manajemen Waktu Pada Siswa Siswi SMP Dan SMA/SMK. *Psikologi Konseling*, 18(1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27835>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination, Health, and Well-being (B. Makinster, Ed.). London: Academic Press Elsevier.
- Smith, E. (2020). *New Research Shows Tutoring Can Improve Academic Outcomes, Mental Health*. University of Toronto Mississauga.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination, Frequency and Cognitive behavioral Correlate. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 31, No 4, 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 65-94.
- Stoeber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, Procrastination And Perfectionism: Differentiating Amount Of Worry, Pathological Worry, Anxiety And Depression . *Cognitive Therapy and Research*, Vol 25.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman. (2005). *Bimbingan Belajar*. Diambil kembali dari upi.edu: http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/195903311986031-SUHERMAN/Bimbingan_Belajar.pdf
- Suherman, U. (2007). *Manajemen Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Suryani, A. (2021). Teknik SMART dalam Menulis. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(2), 123-130.
- Syahrin, M. A., Taufik, Yendi, F. M., & Yuca, V. (2019). Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.

- SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 69–75.
<https://doi.org/10.23916/08418011>
- Tim Paramita. (2011). *Kumpulan Lengkap Materi Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi, Sosial, Belajar, Karir*. Yogyakarta: Paramita Publishing.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 473–480.
- Wati, L. (2021). Regulasi Diri dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 608–615.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6513>
- Widhiarso, W. (2010). *Apa beda psikometri dan Statistika?* Diambil kembali dari Fakultas Psikologi UGM:
http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso_2010__apa_beda_psikometri_dan_statistika.pdf
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(2). <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i2.25>
- Winkel, W. S. (1991). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo.
- Wyk, L. V. (2004). *The Relationship Between Procrastination And Stress In The Life Of The High School Teacher*. Thesis. Pretoria: University of Pretoria.
- Wysocki, R. K., McGary, R., Saltzman, J., & Teicholz, E. (2014). *Effective Project Management: Traditional, Agile, Extreme*. Wiley.
- Yockey, R. D. (2016). Validation of the Short Form of the Academic Procrastination Scale. *Psychological Reports*, 118(1), 171–179.
<https://doi.org/10.1177/0033294115626825>
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2017). *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan: Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: Refika Aditama.