

Nomor: 117/BK/01/S/2024

**KECENDERUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DAN  
IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling



oleh  
Tasya Rizky Yuniar  
NIM 1900845

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

**KECENDERUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DAN  
IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

oleh  
Tasya Rizky Yuniar  
1900845

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

© Tasya Rizky Yuniar 2024  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,  
difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

# LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

TASYA RIZKY YUNIAR

1900845

KECENDERUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DAN  
IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd.

NIP 19661115 199102 2 001

Pembimbing II,



Dr. Dodi Suryana, M.Pd.

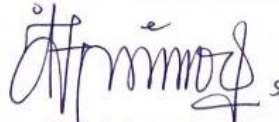
NIP. 920200119900509101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M. Pd.

NIP 19771014 200112 2 001

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya bagi Layanan Bimbingan dan Konseling” 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. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika kelimuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Tasya Rizky Yuniar

NIM 1900845

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya bagi Layanan Bimbingan dan Konseling” sebagai bagian dari syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan dalam program studi Bimbingan dan Konseling.

Hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi bagi ranah penelitian mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian diuraikan dalam bentuk karya ilmiah skripsi yang tersusun kedalam lima bab, bab satu mengungkapkan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi, bab dua menyajikan kajian teori mengenai teori prokrastinasi akademik dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling, bab tiga menjelaskan metode penelitian, bab empat memaparkan hasil dan pembahasan, dan bab lima berisi simpulan dan rekomendasi.

Penulis menyadari karya ilmiah yang telah dibuat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk kemajuan penulis di masa yang akan datang. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca pada umumnya, terutama dalam kontribusinya pada bidang keilmuan bimbingan dan konseling.

Bandung, Januari 2024



Tasya Rizky Yuniar

NIM 1900845

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tulus kepada Allah SWT atas petunjuk, kekuatan, dan rahmat-Nya yang senantiasa melimpah. Terima kasih atas nikmat sehat, keberkahan, dan kemudahan yang diberikan selama perjalanan penelitian dan penyusunan skripsi yang berjudul “Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya bagi Layanan Bimbingan dan Konseling” sebagai bagian dari syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan dalam program studi Bimbingan dan Konseling. Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak berikut yang telah turut serta dalam menyelesaikan skripsi. Ucapan terima kasih dipersembahkan sebagai wujud penghargaan atas dukungan, bimbingan, dan kontribusi yang diberikan.

1. Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang dengan penuh kesabaran, kebijaksanaan, dan dedikasi, telah membimbing saya melewati setiap tantangan dan memandu langkah-langkah penelitian. Terima kasih atas inspirasi dan ilmu yang ibu berikan, yang telah membentuk pemahaman saya secara lebih mendalam.
2. Dr. Dodi Suryana, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan perhatian dan arahan hingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling serta Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendukung proses penyusunan skripsi sebagai langkah dari penyelesaian studi.
4. Deni Pragas Septian Pratama, S.Psi. selaku pengembang instrumen skala prokrastinasi akademik yang telah memberi izin penggunaan dan modifikasi instrumen.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling atas ilmu pengetahuan mengenai bimbingan dan konseling yang tentunya sangat berguna bagi penulis.
6. Orang tua penulis, Sapuroh dan Tata Tardi, juga saudari penulis, Nina Sundari, Neni Sulistiani, dan Astri Febianti yang senantiasa memberikan dukungan,

doa, dan pengertian serta memberikan kekuatan bagi penulis dalam menghadapi setiap tantangan.

7. Seluruh staff Program Studi Bimbingan dan Konseling yang banyak membantu penulis dalam administrasi, perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi.
8. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang telah menjadi responden dalam penelitian. Terima kasih atas partisipasi, kerjasama, dan waktu yang diberikan untuk menjawab kuesioner penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang telah saling berbagi pengetahuan, pengalaman, dan dukungan.

## ABSTRAK

### **Tasya Rizky Yuniar. 1900845. (2024). Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dan Implikasinya bagi Layanan Bimbingan dan Konseling.**

Universitas telah menetapkan masa studi dan setiap mahasiswa harus menyelesaikan masa studi masing-masing. Sebagian mahasiswa menganggap kewajiban akademik sebagai tantangan serta hambatan yang harus dihindari. Perilaku menghindari kewajiban akademik kemudian disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik telah menjadi tantangan yang signifikan dalam proses belajar mahasiswa yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kegiatan akademik, kesejahteraan psikologis, dan keterlambatan studi. Penelitian bertujuan untuk memahami tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa, untuk mengeksplorasi aspek-aspek perilaku prokrastinasi mahasiswa, serta pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya media bimbingan dan konseling yang ditujukan untuk menangani dan mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan melalui survei deskriptif yang melibatkan 209 mahasiswa angkatan 2020, 2021, dan 2022. Skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh Pratama (2020) yang didasarkan pada aspek prokrastinasi akademik yang dikutip dari McCloskey (2011), yang meliputi aspek: gangguan perhatian, keyakinan psikologis terhadap kemampuan, inisiatif personal, keterampilan mengatur waktu, faktor sosial prokrastinasi, dan kemalasan. Hasil dari penelitian diperoleh skor rata-rata sebesar 101,57 yang artinya skor berada dalam rentang  $82 \leq X < 128$ . Tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa yang diwakili oleh 209 mahasiswa dapat disimpulkan secara umum berada pada kategori sedang yang artinya menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yaitu menunda tugas akademik sampai batas tertentu, namun masih dapat menyelesaikannya dalam tenggat waktu yang ditentukan.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, mahasiswa, perguruan tinggi, bimbingan dan konseling



## ABSTRACT

**Tasya Rizky Yuniar. 1900845. (2024). *The Tendency of Academic Procrastination among College Students and Its Implications for Guidance and Counseling.***

*Universities have set the study period, and each student is required to complete their respective study period. Some students perceive academic obligations as challenges and obstacles to be avoided. The behavior of avoiding academic obligations is then referred to as academic procrastination. Academic procrastination has become a significant challenge in the college students' learning process, potentially resulting in adverse effects on academic activities, psychological well-being, and study delay. This research aims to understand the level of academic procrastination experienced by college students, exploring various aspects of their procrastination behavior and developing guidance and counseling services aimed at addressing and mitigating academic procrastination among college students. This is a descriptive quantitative study conducted through a survey involving 209 college students enrolled in 2020, 2021, and 2022. The scale used in this research is the Academic Procrastination Scale developed by Pratama (2020), based on the academic procrastination aspects cited from McCloskey (2011), covering aspects such as attention distractions of attention, psychological belief regarding abilities, personal initiative, time management skills, social factors of procrastination, and laziness. The results of the research obtained an average score of 101.57, indicating that the score falls within the range of  $82 \leq X < 128$ . The level of academic procrastination tendency among the 209 represented students can be generally concluded to be in the moderate category, indicating a behavior of academic procrastination, i.e., delaying academic tasks to a certain extent but still managing to complete them within the specified deadlines.*

*Keywords: academic procrastination, college students, college, guidance and counseling*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	11
2.1 Prokrastinasi Akademik .....	11
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	11
2.1.2 Aspek Prokrastinasi Akademik .....	12
2.1.3 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	13
2.1.4 Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	13
2.1.5 Wilayah Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	14
2.1.7 Dampak Prokrastinasi Akademik .....	16
2.1.8 Strategi Menangani Perilaku Prokrastinasi .....	18
2.2 Media Bimbingan dan Konseling .....	20
2.3 Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi .....	23
2.4 Penelitian Terdahulu .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	31
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.2 Subjek Penelitian .....	32

3.3 Populasi dan Sampel .....	32
3.4 Instrumen Penelitian .....	33
3.5 Prosedur Penelitian .....	41
3.6 Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	47
4.2.1 Gambaran Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.....	47
4.2.2 Pedoman Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling .....	56
4.2 Pembahasan.....	70
4.2.1 Gambaran Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.....	70
4.2.2 Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling .....	75
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	78
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>79</b>
5.1 Simpulan .....	79
5.2 Rekomendasi.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>92</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Responden .....	33
Tabel 3.3 Item <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	35
Tabel 3.4 Penentuan Skor .....	39
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas.....	39
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas.....	41
Tabel 3.7 Intrepetasi Nilai Reliabilitas.....	41
Tabel 3. 8 Analisis Data .....	44
Tabel 3.9 Kategori Skor .....	46
Tabel 3.10 Intrepetasi Skor .....	46
Tabel 4.1 Gambaran Umum Kecenderungan Prokrastinasi Akademik .....	48
Tabel 4.2 Gambaran Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Angkatan .....	48
Tabel 4.3 Gambaran Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4.4 Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aspek.....	50
Tabel 4.5 Perilaku Target dan Indikator Keberhasilan .....	59
Tabel 4.6 Indikator Keberhasilan dan Jenis Layanan .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Siklus Perilaku Prokrastinasi.....	15
Gambar 2.2 VOSviewer .....	26
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian.....	43
Gambar 4.1 Poster dengan Tema Stop Prokrastinasi .....	63
Gambar 4.2 Poster dengan Tema Dampak Buruk Menjadi Deadliner.....	64
Gambar 4.3 Poster dengan Tema Prioritas: Antara Bersosialisasi dan Tugas .....	65
Gambar 4.4 Poster dengan Tema Manajemen Waktu.....	66
Gambar 4.5 Poster dengan Tema Mengambil Inisiatif .....	67
Gambar 4.6 Poster dengan Tema Malas dan Menunda-Nunda.....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing.....	93
Lampiran 2 Surat Perizinan Penelitian.....	94
Lampiran 3 Surat Rekomendasi Sidang.....	95
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme.....	96
Lampiran 5 Lembar Buku Bimbingan Skripsi.....	97
Lampiran 6 Perizinan Penggunaan Instrumen.....	100
Lampiran 7 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik.....	101
Lampiran 8 Instrumen Penelitian.....	102
Lampiran 9 Tabulasi Data Skala Prokrastinasi Akademik.....	109
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas.....	128
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas.....	129
Lampiran 12 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	131
Lampiran 13 Riwayat Hidup.....	155

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, et. al. (2019). An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary Research From Counseling Perspective. *Atlantis Press*, 295(ICETeP 2018), 270–273. <https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- Ainslie, G. (1975) Specious Reward: A Behavioral Theory of Impulsiveness and Impulse Control. *Psychological Bulletin*, 82, 463-496. <https://doi.org/10.1037/h0076860>
- Amoke, C. V., Ede, M. O., Umeano, C. E., Okeke, C. I., Onah, S. O., Ezeah, M. A., & Nwaogaidu, J. C. (2021). Interaction Effect of Gender on Academic Procrastination and Achievement Orientation among In-School Adolescents. *International Journal of Higher Education*, 10(6), 202-212. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n6p202>
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2018). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(1), 1-10. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/165641>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aslan, H. & Efe, R. (2018). The Relationship between Academic Procrastination Behaviors of Preservice Science Teachers and Their Attitudes towards Social Media. *J. Educ. e-Learning Res*, vol. 5, no. 2, pp. 102– 109. DOI: 10.20448/journal.509.2018.52.102.109
- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). Effects of self-instruction and time management techniques in group counseling to reduce academic procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 112-121. <https://core.ac.uk/download/pdf/354310109.pdf>
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169-184. <https://jurnal.usk.ac.id/seurune/article/view/22108>
- Ayu, S. P., Radjah, C. L., & Hidayah, N. (2020). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Bermuatan Nilai Budaya Minangkabau. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(5), 580-586. <https://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/13442>
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Belajar.
- Balkis, M. ve Duru, E. (2010). The Role of General and Performance Self-Esteem in The Relationship Between Academic Procrastination and Academic

Tasya Rizky Yuniar, 2024

**KECENDERUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Achievement. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 159-170. <https://hdl.handle.net/11499/39424>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs, NJ.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 15–34.
- Bryman, A. (2004) *Social research methods*. 2<sup>nd</sup> Edition, Oxford University Press, New York, 592.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: why you do it, what to do about it*. Cambridge, MA, Da Capo Press.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of social behavior and personality*, 15(5; SPI), 35-46. [https://www.researchgate.net/profile/Lawrence-Burns-2/publication/232568353\\_Academic\\_Procrastination\\_Perfectionism\\_and\\_Control\\_Associations\\_with\\_Vigilant\\_and\\_Avoidant\\_Coping/links/0912f50db0220f0106000000/Academic-Procrastination-Perfectionism-and-Control-Associations-with-Vigilant-and-Avoidant-Coping.pdf?sg%5B0%5D=started\\_experiment\\_milestone&origin=journal\\_Detail&rtd=e30%3D](https://www.researchgate.net/profile/Lawrence-Burns-2/publication/232568353_Academic_Procrastination_Perfectionism_and_Control_Associations_with_Vigilant_and_Avoidant_Coping/links/0912f50db0220f0106000000/Academic-Procrastination-Perfectionism-and-Control-Associations-with-Vigilant-and-Avoidant-Coping.pdf?sg%5B0%5D=started_experiment_milestone&origin=journal_Detail&rtd=e30%3D)
- Cahyadewi, M. Y., Monika, M., & Tasdin, W. (2022). Peran Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. *Journal on Education*, 5(1), 627-638. Retrieved from <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/660>
- Caruth, D., & Caruth, G. (2003). A company's number one killer: Procrastination. *Innovative Leader* # 577, 12(5).
- Chaiklin, S. (2003). The Zone of Proximal Development In Vygotsky's Analysis Of Learning And Instruction. *Vygotsky's Educ. Theory Cult. Context*, vol. 1, pp. 39–64. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511840975.004>
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of social psychology*, 149(2), 195–211. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>



- Covington, M. V. (2000). Goal Theory, Motivation, and School Achievement: An Integrative Review. *Annual review of psychology*, 51(1), 171-200. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.171>
- Creswell, J. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating Quantitative and Qualitative research*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson Education, Inc.
- Dietz, F., Hofer, M., & Fries, S. (2007). Individual values, learning routines and academic procrastination. *The British journal of educational psychology*, 77(Pt 4), 893–906. <https://doi.org/10.1348/000709906X169076>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2010). Pedoman Beban Kerja Dosen dan Evaluasi Pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Edwards, S. L., & Bruce, C. S. (2002). Reflective Internet searching: an action research model. *The Learning Organization: An International Journal*, 9(4), 180-188. <https://doi.org/10.1108/09696470210428903>
- Ellis, A. and Knaus, W.J. (1979) Overcoming Procrastination: Or, How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles. *Signet*.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Fatin Mauliddina, U., & Daliman, S. U. (2023). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in personality*, 34(1), 73-83.
- Ferrari, J.R., & Morales, J.F.D. (2007). Perceptions of self-concept and selfpresentation by procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17549881>
- Ferrari, JR. Johnson, JI & McCown, WG. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- Ferrari. J.R. (2010). *Still Procrastinating?.* Canada: John Wiley & Sons. Inc.
- Forrel, M. (2017). Time Management. *Journal of Library Administration*, 57(2), 215–222. <http://search.proquest.com.ezp.lib.unimelb.edu.au/docview/197221541>

- Gazidari, E., Gholamali Lavasani, M., & Ejei, J. (2016). The relationship between academic identity and self-regulation learning strategies with academic procrastinate students. *Journal of Psychology*, 19(4), 346 - 362.
- Ginting. (2003). Hubungan Persepsi Terhadap Program Pengembangan Karir dengan Kompetisi Kerja. Universitas Sumatera Utara: Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi. <https://dupakdosen.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3646/psikologi-eka.pdf?sequence=1>
- Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 400–409. <https://doi.org/10.1037/xge0000050>
- Goroshit, M. (2018). Academic Procrastination And Academic Performance: An Initial Basis For Intervention. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 131-142. doi: 10.1080/10852352.2016.1198157
- Hailikari, T., Katajavuori, N. & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Soc Psychol Educ* 24, 589–606 <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J. and Anderson, R.E. (2010) *Multivariate Data Analysis*. 7th Edition, Pearson, New York.
- He, S. (2017). A Multivariate Investigation Into Academic Procrastination Of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 5(10), 12. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002>
- Heap, N. (2008). Time Management —. *Journal of European Industrial Training*, 3(3), 27–28. <https://doi.org/10.1108/eb002315>
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Iswara, I. S., Baihaqi, M. I. F., & Ihsan, H. (2021). Takut Akan Kegagalan Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Dimoderasi Status Identitas Vokasional Mahasiswa Bidikmisi Upi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(2), 159-176.
- Jannah, M. & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1-8.
- Juliawati, D. (2016). Peran Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2). <https://scholar.archive.org/work/bg66kjdbzbhlnmtxod7imklby/access/wayback/https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/52/51>

- Karimi Moonaghi, H., & Baloochi Beydokhti, T. (2017). Academic procrastination and its characteristics: A Narrative Review. *Future of Medical Education Journal*, 7(2), 43-50. doi: 10.22038/fmej.2017.9049
- Sunawan. (2019). *Modul 2 Materi Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/BimbinganKonseling/Modul%20Pembelajaran/Bimbingan%20Konseling%20-%20PB3.pdf>
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now! Get It Done With a Proven Psychological Approach*. The McGraw-Hill Companies.
- Kumalasari, I. (2020). Analisis Persepsi dan Ekspektasi Mahasiswa Terhadap Peran dan Fungsi Dosen Pembimbing Akademik. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 5(2), 192-197. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/download/249/140>
- Lay, C. H. (1987). A Model Profile Analysis of procrastinators: a search for types. *Personality and Individual Differences*, 8, 705-714. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(87\)90069-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(87)90069-9)
- Lay, C. H. (1988). The relationship of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior & Personality*, 3, 201-214. <http://surl.li/khacj>
- Marchella, F., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28-37. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/827>
- Mauliddina, U., & Daliman, S. U. (2023). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- McCloskey, J. (2012). *Academic Procrastination: the development of a scale*. Lambert Academic Publishing.
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination*. Thesis. <http://hdl.handle.net/10106/9538>
- Mercer, N. and Littleton K. (2007). How Does Interaction Help Learning And Development. *Dialogue Dev. Child. Think. A Sociocult. approach*, pp. 8–23.
- Milgram, N.A., Dangour, W., & Raviv, A. (1992). Situational and Personal Determinants of Academic Procrastination. *Journal of General Psychology*, 119, 123-133.
- Mish, F. (1994). *Merriam Webster's Collegiate Dictionary* (10th ed.). New York: Merriam-Webster.

- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11, 132-148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Moleong, Lexy J. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2012). Predicting academic procrastination during self-regulated learning in Iranian first grade high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2299-2308.
- Mufidah, U. N. (2019). *Efektivitas teknik self-regulated learning untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Mufidah, U. N. (2019). *Efektivitas teknik self-regulated learning untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI MA Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/1868>
- Nnachi, R. O. (2010). Gender equity in education: A challenge to school system in the Igbo speaking states of Nigeria. *JONAED*, 6(1), 102-116.
- Nufi, E. P., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2021). Panduan Self Instruction dengan Pendekatan Structured Learning Approach untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(2), 228-234.
- Nugraha, G. (2021). *Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). <https://repository.uir.ac.id/16768/>
- Nurjan, S. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 1(1), 61-83.
- Ocak, G. & Boyraz, S. (2016). Examination of the relation between academic procrastination and time management skills of undergraduate students in terms of some variables. *J. Educ. Train. Stud*, vol. 4, no. 5, pp. 76–84. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1092698.pdf>
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109–1113. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>

- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(1), 12–23. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.31003>
- Pratama, (2020) *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Mengikuti Resimen Mahasiswa di Teritorial Sub-A Mahadipa Jawa Tengah*. Under Graduates thesis, Unnes.
- Pychyl, T. A. (2013). *The procrastinator's digest: A Concise Guide to Solving The Procrastination Puzzle*. Canada: Howling Pines Publishers.
- Pychyl, T. A., Coplan, R. J., & Reid, P. A. (2002). Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33, 271-285. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00151-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00151-9)
- Rachman, A., Rusandi, M. A., & Setiawan, M. A. (2019). The effect of phubbing on students' academic procrastination. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 1-5.
- Rahardjo, W., Juneman, J., & Setiani, Y. (2013) computer Anxiety, Academic Stress, and Academic Procrastination on College Students. *Journal of Education and Learning (Edulearn)*, 7(3), 147-152. <https://edulearn.intelektual.org/index.php/EduLearn/article/view/179>
- Rakes, G. C., & Dunn, K. E. (2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9, 78-93.
- Republik Indonesia. (2012). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah.
- Rozenal, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Internet-based cognitive—behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4), 808–824. <https://doi.org/10.1037/ccp0000023>
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55-62.
- Santrock, J. W. (2008). *Educational psychology fifth edition*. The McGrawHill Companies.

- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup Edisi 13 Jilid 1* (13). Jakarta: Erlangga.
- Sapadin, L. (2012). *How to Beat Procrastination in the Digital Age: 6 Unique Change Programs for 6 Personality Styles*. PsychWisdom Publishing.
- Sapadin, L., & Maguire, J. (1999). *Beat procrastination and make the grade: The six styles of procrastination and how students can overcome them*. Penguin Books.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84-89.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Sepehrian, F., & Jabari L. J. (2011). The effect of copying styles and gender on academic procrastination among university students. *Journal of Basic & Applied Scientific Research*, 1(12), 2987-2993. Retrieved from [https://www.textroad.com/pdf/JBASR/J.%20Basic.%20Appl.%20Sci.%20Res.,%201\(12\)2987-2993,%202011.pdf](https://www.textroad.com/pdf/JBASR/J.%20Basic.%20Appl.%20Sci.%20Res.,%201(12)2987-2993,%202011.pdf)
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Multisari, W. (2020). Academic Procrastination among Adolescents and its Implication on Guidance and Counseling. In *1st International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2020)* (pp. 416-423). Atlantis Press.
- Sevari, K., & Arabzade, S. (2013). Construction and measurement of the psychometric properties of academic self-regulation questionnaire. *Journal of school psychology*, 2(2), 75-92.
- Shirdel, K., Fakhri, M. K., & Mirzaeyan, B. (2018). The structural model of educational self-regulation based on learning strategies and attributional styles by the mediator of achievement motivation among secondary high school students in Sari in 2017-2018. *International clinical neuroscience journal*, 5(3), 92-97.
- Sokolowska, J. (2009). Behavioral, affective, cognitive, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A Q methodology approach. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 70(6), 1-147. <https://research.library.fordham.edu/dissertations/AAI3361366>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503- 509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, Avoidant and Decisional Procrastinators: Do They Exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Steel, P. (2012). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. FT Press. <https://doi.org/10.1002/pfi.21314>
- Suryabrata, S. (2015). *Metode Penelitian*. Rajawali Press.
- 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*, 3005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Tambusai, K. (2020). Kebutuhan Akan Penasehat Akademik Di Perguruan Tinggi. *Al-Idarah: Jurnal Pengkajian Dakwah dan Manajemen*, 7(2), 12-24. <http://dx.doi.org/10.37064/ai.v7i2.7588>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological science*, 8(6), 454-458.
- Tiwari, P. K. (2014). Emotional Maturity of Sports Persons With Special Needs: With Reference To Gender. *Academic Sports Scholar*, 3 (7), 1- 3. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PM C2928920/>
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Tuckman, B. W. (2002). Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. <https://eric.ed.gov/?id=ED470567>
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2015). Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 5805/UN40/HK/2015 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan UPI Tahun 2015.
- Van de Pol, Volman, M., & Beishuizen J. (2010). Scaffolding in Teacher-Student Interaction: A Decade Of Research. *Educ. Psychol. Rev.*, vol. 22, no. 3, pp. 271- 296. <https://doi.org/10.1007/s10648-010-9127-6>
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 803-808. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>

- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational psychologist*, 38(4), 189-205.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), 179.
- Z. Xu. (2016). Just do it! Reducing academic procrastination of secondary students *Interv. Sch. Clin.*, vol. 51, no. 4, pp. 212–219. <https://doi.org/10.1177/1053451215589178>
- Zahra, A., & Syukur, Y. (2023). Manfaat Pusat Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Masalah Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 25109–25115. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10600>
- Zainudin, Z., & Saputra, R. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 3(2), 42-52. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v3i2.2730>
- Zakiyatunufus, R. A. (2019). Layanan Bimbingan Akademik dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7(2), 191-210. <https://etheses.uinsgd.ac.id/id/eprint/10957>
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(3), 34-43.