

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PROKRASTINASI DENGAN *SELF*
AWARENESS PESERTA DIDIK PENGGUNA GAWAI**

(Studi Korelasi Terhadap Salah Satu Sekolah Menengah Atas di Bandung)



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling

Oleh

Zhafirah Az Zahra

NIM 2006487

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

2025

Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi dengan Self Awareness Peserta Didik Pengguna Gawai

Oleh
Zhafirah Az Zahra

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Zhafirah Az Zahra 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

ZHAFIRAH AZ ZAHRA
HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PROKRASTINASI DENGAN SELF
AWARENESS PESERTA DIDIK PENGGUNA GAWAI

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Yusi Riska Yustiana, M.Pd.

NIP 196611151991022001

Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.

NIP 197710142001122001

Mengetahui:

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.

NIP 197710142001122001

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zhafirah Az Zahra

NIM : 20065487

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Karya : Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi dengan *Self Awareness* Peserta Didik Pengguna Gawai

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Januari 2025

Zhafirah Az Zahra

ABSTRAK

Zhafirah Az Zahra, (2024). Hubungan Antara Perilaku Prokrastinasi dengan *Self Awareness* Peserta Didik Pengguna Gawai.

Prokrastinasi pada peserta didik dapat mengganggu kelancaran proses pembelajaran dan menurunkan fokus individu. Pada zaman teknologi, peserta didik umum menggunakan gawai dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik. *Self awareness* menjadi salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi pada peserta didik. Penelitian bertujuan untuk memahami hubungan antara perilaku prokrastinasi dan *self awareness* pada peserta didik pengguna gawai. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan studi korelasional, penelitian dilakukan di SMA Pasundan 2 Kota Bandung dengan melibatkan 268 peserta didik Kelas XI tahun ajaran 2024/2025. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tertutup berbasis Skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan, tingkat perilaku prokrastinasi berada dalam kategori sedang dengan skor median 3, sementara kemampuan *self awareness* berada dalam kategori tinggi dengan skor median 4. Terdapat hubungan positif antara perilaku prokrastinasi dengan *self awareness* dan hasil uji korelasi menunjukkan hubungan signifikan yang lemah antara kedua variabel. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas sampel pada seluruh jenjang guna melengkapi kekurangan penelitian yang telah ada.

Kata Kunci: Prokrastinasi, *Self Awareness*, Gawai, Bimbingan dan Konseling

ABSTRACT

Zhafirah Az Zahra (2024). *The Relationship between Procrastination and Self Awareness of High School Student Using Gadget*

Procrastination in learners can disrupt the smooth learning process and reduce individual focus. In the age of technology, learners commonly use gadgets in their daily lives, which can trigger academic procrastination behavior. Self awareness is one of the factors that influence the occurrence of procrastination behavior in students. The study aims to understand the relationship between procrastination behavior and self awareness in learners who use gadgets. Using a quantitative approach with descriptive methods and correlational studies, the research was conducted at Pasundan 2 High School in Bandung City involving 268 Class XI students in the 2024/2025 school year. The instrument used was a Likert Scale-based closed questionnaire. The results showed that the level of procrastination behavior was in the moderate category with a median score of 3, while the ability of self awareness was in the high category with a median score of 4. There is a positive relationship between procrastination behavior and self awareness and the correlation test results show a weak significant relationship between the two variables. Future researchers are expected to expand the sample at all levels to complement the shortcomings of existing research.

Keywords: *Procrastination, Self Awareness, Gadget, Guidance and Counseling*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah dan Rumusan Penelitian	8
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Prokrastinasi	11
2.1.1 Teori Belajar	11
2.1.2 Teori Prokrastinasi	12
2.1.3 Definisi Prokrastinasi	12
2.1.4 Aspek Prokrastinasi	14
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi.....	15
2.1.6 Jenis-Jenis Prokrastinasi	17
2.1.7 Perkembangan Prokrastinasi Akademik pada Remaja	18
2.1.8 Pengukuran Prokrastinasi Akademik.....	18
2.1.9 Upaya Mereduksi atau Mengelola Prokrastinasi Akademik.....	19
2.2 <i>Self Awareness</i> (Kesadaran Diri).....	20
2.2.1 Teori Kepribadian	20
2.2.2 Definisi Self Awareness	21
2.2.3 Jenis Self Awareness.....	23
2.2.4 Tahapan Self Awareness	24

2.2.5	Aspek-Aspek Self Awareness	25
2.2.6	Faktor Self Awareness	26
2.2.7	Ciri-Ciri individu dengan Self Awareness	27
2.2.8	Self Awareness Peserta Didik Pengguna Gawai.....	28
2.2.9	Pengaruh Self Awareness Peserta Didik Pengguna Gawai pada Prokrastinasi	29
2.3	Penelitian Terdahulu	30
2.4	Kerangka Berpikir.....	33
BAB III METODE PENELITIAN		34
3.1	Desain Penelitian	34
3.2	Populasi dan Sampel	34
3.3	Instrumen Penelitian	36
3.3.1	Definisi Konseptual Variabel.....	37
3.3.2	Definisi Operasional Variabel.....	38
3.3.3	Kisi-kisi Instrumen	39
3.3.4	Uji Coba Instrumen	42
3.3.5	Uji Keterbacaan	44
3.3.6	Uji Ketepatan Skala	44
3.3.7	Uji Validitas Instrumen.....	45
3.3.8	Uji Reliabilitas Instrumen.....	47
3.4	Prosedur Penelitian	48
3.5	Analisis Data.....	48
3.5.1	Verifikasi Data	48
3.5.2	Pedoman Penyekoran	49
3.5.3	Kategorisasi Data.....	49
3.6	Uji Korelasi.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		54
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
4.1.1	Gambaran Umum Tingkat Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Pengguna Gawai.....	54
4.1.2	Deskripsi Tingkat Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Pengguna Gawai 54	
4.2	Gambaran Tingkat <i>Self Awareness</i> Peserta Didik Pengguna Gawai.....	59
4.2.1	Deskripsi Tingkat <i>Self Awareness</i> Peserta Didik Pengguna Gawai.....	60

4.3	Hubungan Perilaku Prokrastinasi dengan <i>Self Awareness</i> Peserta Didik Pengguna Gawai.....	63
4.3.1	Deskripsi Hubungan Perilaku Prokrastinasi dan Self Awareness Peserta Didik Pengguna Gawai.....	64
4.4	Implikasi Bimbingan dan Konseling Menggunakan Media (<i>Banner</i>)....	68
4.4.1	Rasional	68
4.4.2	Pengertian	69
4.4.3	Tujuan	69
4.4.4	Sasaran Layanan	69
4.4.5	Langkah-langkah	69
4.4.6	Materi <i>Banner</i>	70
4.4.7	<i>Banner</i>	73
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		76
5.1	Simpulan	76
5.2	Rekomendasi.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....		78

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Populasi Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung.....	36
Tabel 3. 2	Sampel Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung.....	36
Tabel 3. 3	Kisi-kisi Instrumen Prokrastinas	40
Tabel 3. 4	Kisi-kisi Instrumen <i>Self Awareness</i>	41
Tabel 3. 5	Uji Keterbacaan Instrumen Prokrastinasi	44
Tabel 3. 6	Uji Keterbacaan Instrumen Self Awareness	44
Tabel 3. 7	Contoh Uji Ketepatan Skala pada Item Nomor 3.....	45
Tabel 3. 8	Kriteria Validitas Instrumen	45
Tabel 3. 9	Hasil Pengujian Validitas Variabel Prokrastinasi	46
Tabel 3. 10	Hasil Pengujian Validitas Variabel Self Awareness	46
Tabel 3. 11	Kriteria Standar Pengukuran Reliabilitas	47
Tabel 3. 12	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Prokrastinasi dan Self Awareness...	47
Tabel 3. 13	Pedoman Penentu Skor Instrumen Prokrastinasi	49
Tabel 3. 14	Pedoman Penentu Skor Instrumen Self Awareness	49
Tabel 3. 15	Hasil Kriteria Skor Aktual.....	49
Tabel 3. 16	Interpretasi Kategori Skor Prokrastinasi	50
Tabel 3. 17	Hasil Kriteria Skor Aktual.....	51
Tabel 3. 19	Interpretasi Kategori Skor Self Awareness.....	51
Tabel 3. 19	Kriteria Koefisien Korelasi	53
Tabel 4. 1	Deskripsi Hasil Penelitian Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik	54
Tabel 4. 2	Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Self Awareness Peserta Didik.....	59
Tabel 4. 3	Hasil Uji Korelasi.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Aspek Perilaku Prokrastinasi.....	55
Gambar 4. 2 Media Bimbingan dan Konseling.....	74

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R. (2022). Eksistensi Minat Belajar Terhadap Pencapaian Hasil Belajar Ilmu Pendidikan. *Intelektualita*, 11(01).
- Afifatutthohiroh, A. (2021) *Profil Self Awareness Pada Siswa SMA Pengguna Instagram dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Agustina, F. F., Rahmawati, R., & Khairun, D. Y. (2023). Profil prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri di Kota Serang. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(01), 83-92.
- Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan relijiusitas dengan self awareness mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam (konseling) UAI. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 265-270.
- Alvira, M. (2021). Studi Deskripsi: Perilaku Adiksi HP (Gadget Addiction) Peserta Didik di SMP Negeri 37 Surabaya. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 5(1), 43-48.
- Amalia, L. (2016). Menjelajahi diri dengan teori kepribadian Carl R. Rogers. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 3(1), 87-99.
- Ami, D. E. S., & Yuniantaq, T. N. H. (2020). Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 414-423.
- Ami, D. E. S., & Yuniantaq, T. N. H. (2020). Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 414-423.
- Arfani, L. (2018). Mengurai hakikat pendidikan, belajar dan pembelajaran. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 11(2).
- 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), 11.
- Aziz, R. (2015). Model perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pascasarjana. *Journal of Islamic Education*, 1(2), 269-291.
- Basaria, D., Zamralita, Z., & Aryani, F. X. (2021). Peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di dki jakarta. *Psibernetika*, 14(1).
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor â€“Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3).

- Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro Technique: The Life-Changing Time-Management System*. Vintage Books.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). 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), 159-169.
- Cook, S. H. (1999). The self in self-awareness. *Journal of Advanced Nursing*, 29(6), 1292-1299.
- Creswell, J. W. (2002). Desain penelitian. *Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*, Jakarta: KIK, 121-180.
- Dariyo, A. (2016). Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa. *Psikodimensia*, 15(2), 254-274.
- Diponegoro, A. M., Prasetya, A. F., Taufikurrahman, A., Isma, A. I., & Anari, I. (2024). The Contribution of Self-Regulated Learning, Self-Awareness, and Spiritual Intelligence to Academic Achievement. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 29(1), 91-106.
- Dravioni, D., Susaldi, S., & Danismaya, I. (2023). Hubungan Antara Pembatasan Smartphone dengan Prestasi Belajar, Pola Tidur, dan Perkembangan Emosional pada Remaja di MTs Assa'adah Kabupaten Bogor Tahun 2022: The Relationship Between Smartphone Restrictions and Learning Achievement, Sleep Patterns, and Emotional Development in Adolescents at MTs Assa'adah Bogor Regency in 2022. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(6), 761-769.
- Duval, T. S., & Silvia, P. J. (2002). Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 49.
- Efendi, M., & Naqiyah, N. (2013). Pengembangan Media Blog Dalam Layanan Informasi Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal BK Unesa*, 1(1), 1-20.
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *CALYPTRA*, 3(1), 1-11.
- Erawati, E. (2022). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Akibat Kecanduan Game On Line Pada Siswa Smp Selama Masa Pandemi Covid 19 Melalui Konseling Kognitif Perilaku. *Pd Abkin Jatim Open Journal System*, 2(2), 34-48.
- Esmacili, N., & Monadi, M. (2016). Identifying the causes of academic procrastination from the perspective of male middle school male students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 2464, 1-20.
- Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review*, 4.

- Fadilah, R., Adhari, F., & Walidaini, I. (2023). Pandangan Carl Gustav Jung Terhadap Psikologi Kepribadian. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6).
- Faiz, A., Kurniawaty, I., & Purwati, P. (2022). Teori Kepribadian Personality Plus Perspektif Florence Littauer. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5196-5202.
- Fatimah, F. A., Widyaningrum, R., & Daryono, R. W. (2024). Religiosity Through Students' Self-Awareness: Analysis Of The Influence Of Screen Time Media And The Official Gus Iqdam Youtube Channel. *POTENSIA: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(1), 33-55.
- Ferrari, J. R. (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports*, 64(3), 1057-1058.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of research in personality*, 26(1), 75-84.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Fluerentin, E. (2012). Latihan Kesadaran Diri (self awareness) dan kaitannya dengan penumbuhan karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 1(1).
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi.
- Goleman, D. (1998). The Emotionally Intelligent Workplace: An EI-Based Theory of Performance (Chapter Three). Cherniss C. & Goleman D. (Eds.). *Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*.
- Goleman, D. (2000). Emotional intelligence (kecerdasan emosional). *Jakarta: Gramedia Pustaka Umum*.
- Govanny, J. L., Christine, C., Patricia, R., & Hartini, S. (2021). Kedisiplinan ditinjau dari self-awareness pada siswa kelas XI di SMK Telkom 2 Medan. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(2).
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring different types of academic delays: A latent profile analysis. *Learning and Individual Differences*, 23, 225-233.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 7(1), 330-347.
- Hafizha, R. (2021). Profil Self-Awareness Remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 159-166.

- Hashim, F., Idrus, A., & Jailani, M. K. M. (2021). PENGGUNAAN TEKNIK POMODORO DAPAT MENINGKATKAN DAYA FOKUS DAN PRODUKTIVITI BEKERJA. *Wadah JIP*, 69-73.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2018). Prevention and intervention for academic procrastination in academic communities. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 113-116.
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019). Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik SMK Islam Ruhama. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kaluni* (Vol. 2, p. 26).
- Ilyas, M., & Suryadi, S. (2018). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu (it) boarding school abu bakar yogyakarta. *An-Nida'*, 41(1), 71-82.
- Istiqamah, S., Zahdy, M. F., Putri, A. Z. A., & Sashikirna, A. F. (2022). Workshop Self Awareness Sebagai Langkah Persiapan Diri Dalam Dunia Kerja Pada Siswa Smk Smti Makassar. *Journal of Community Dedication*, 2(4), 178-188.
- Julyanti, M., & Aisyah, S. (2015). Hubungan Antara Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diversita*, 1(2).
- Junia, A. V., Sofah, R., & Putri, R. M. (2019). Tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan intensitas penggunaan media sosial di smp negeri 18 Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 21-29.
- Kalaiyaran, M., & Solomon, D. M. (2016). Importance of self-awareness in adolescence – A thematic research paper. *Journal of Humanities and Social Science*, 21(1): 19-22.
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European psychologist*.
- Kominfo. tt. 98 persen Anak dan remaja Tahu Internet. Diakses pada “https://www.kominfo.go.id/content/detail/3836/98-persen-anak-dan-remaja-tahu-internet/0/berita_satker”.
- Kuswidyawati, D., & Setyandari, A. (2023). Tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMP. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 33-41.
- Lailatussaidah, L., Isti'adah, F. N. L., & Nugraha, A. (2021). Profile of self-awareness among junior high school students. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(2), 62-72.
- Larasati, A. R., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016

Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.

- Larasati, A. R., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Lindner, C., Zitzmann, S., Klusmann, U., & Zimmermann, F. (2023). From procrastination to frustration—How delaying tasks can affect study satisfaction and dropout intentions over the course of university studies. *Learning and Individual Differences*, 108, 102373.
- Lubis, A., & Hasibuan, A. S. (2023). Academic Procrastination At University Students: A Systematic Literature Review. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 307-317.
- Makmun, H. (2017). *Life Skill Personal Self Awareness (Kecakapan Mengenal Diri)*. Deepublish.
- Malikah, M. (2013). Kesadaran diri proses pembentukan karakter islam. *Al-Ulum*, 13(1), 129-150.
- Marchella, F., Matulessy, 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.
- Mayasari, A., Pujasari, W., Ulfah, U., & Arifudin, O. (2021). Pengaruh Media Visual Pada Materi Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Tahsinia*, 2(2), 173-179.
- McAdams. R. J. (2001). *The Psychology of Life Stories*. Review of General Psychology, 5(2), 100-122.
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and personality psychology compass*, 5(10), 807-823.
- Muflihah, F., & Sholihah, A. (2019). Hubungan antara kecanduan gadget dengan prokrastinasi akademik. *Triadik*, 18(1).
- Mulyani, A., Rustiana, A., & Solihat, A. N. (2024). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Serta Implikasinya Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi. *Journal Sains Student Research*, 2(1), 169-177.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Nabila, L. B. S., Muchtar, M., & Ridha, Z. (2023). Psikoanalisis Sigmund Freud Dalam Penerapan Pembinaan Akhlak Siswa Di Kelas VII MTsN 1

- Langkat. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 206-217.
- Nazirah, I. (2021). *Efektivitas Teknik Self Awareness Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Di Smpn 3 Sakti Kabupaten Pidie*. (Skripsi). Banda Aceh: Universitas Islam Negri Ar-Raniry.
- Nicholson, L., & Scharff, L. F. (2007). The effects of procrastination and self-awareness on emotional responses. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 12(4), 139-145.
- Nurjanah, A., Nurhida, D., & Maulana, H. (2023). Psikologi Kepribadian dalam Perspektif Islam. *Aksioreligia*, 1(2), 61-66.
- Nurpratiwiningsih, L. (2021). Analisis Pembentukan Karakter Peserta Didik dalam Penggunaan Gadget. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3(2), 119-127.
- Octiarini, D. F., Rahmawati, & Handoyo, A. W. (2021). Pengaruh Penguatan Positif Terhadap Self Awareness. *SISTEMA: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 15-21.
- Paramita, R. D., & Primanita, R. Y. (2023). Kontribusi Self Awareness terhadap Perilaku Cyberslacking Pada Siswa di Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 16576-16581.
- Pardede, P. (2009). Paradigma Penelitian.
- Pawestri, A. A. M. (2023). Analisis Faktor Penentu Prokrastinasi pada Masa Pandemi di MAN 1 Magelang. *Journal of Psychosociopreneur*, 2(2), 45-51.
- Pradika, M. H., Sutja, A., & Wahyuni, H. (2023). Penyebab Prokrastinasi Mahasiswa pada Penyelesaian Skripsi Fakultas Peternakan Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 329-334.
- Pratama, Y. A., Ajizah, V. N., Hasanah, U., Ikhsan, M. N., & Rahmawati, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Al-Azhar Kota Bekasi. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa*, 1(4), 17-27.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.
- Putra, F. P., & Rahmawati, R. (2023). Meningkatkan Prestasi Belajar: Pentingnya Self Regulation Learning. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(10), 4765-4770.
- Putri, L. M., Febrina, C., & Mariyana, R. (2022). Kesehatan Mental Remaja Dalam Penggunaan Gadget. *REAL in Nursing Journal*, 5(1), 62-67.
- Putrisari, F., Hambali, I. M., & Handarini, D. M. (2017). Hubungan self efficacy, self esteem dan perilaku prokrastinasi siswa madrasah aliyah negeri di Malang Raya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 60.

- Qodir, A. (2017). Teori belajar humanistik dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 4(2).
- Qowimah, S. N., Almahira, K. J., Rahma, D. A., Satrio, A. B., Nuzul, H. M., Puteri, S. N. Y., ... & Andyarini, E. N. (2021). Relationship Between Self Confidence And Self Awareness With Effective Communication In Students. *Indonesian Psychological Research*, 3, 109-120.
- Rachmah, D. N. (2021). Self Awareness As A Mediator For Self-Directed Learning And Goal Setting On Students.
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis dampak penggunaan gadget (smartphone) terhadap kepribadian dan karakter (kekar) peserta didik di SMA Negeri 9 malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18-44.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa (Academic procrastination reduce students achievement). *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154-159.
- Rara, S. T., Yana, D., Be'na, F., Rattetiku, A., & Puspitasari, P. (2023). Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Melalui Layanan Bimbingan Konseling. *JIP: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(4), 681-696.
- Rasanty, N. A., & Qudsyi, H. (2023). Self-regulated Learning and Academic Procrastination in College Students During Online Learning. In *1st International Conference on Psychology and Health Issues (ICOPHI 2022)* (pp. 82-89). Atlantis Press.
- Rasyid, A. F., Darma Wangsya, A. P., & Dwi Putri, D. A. (2023). Indonesian Adaptation of Academic Procrastination-Short Form (APS-S): Validity and Reliability. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(1).
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6.
- Ritonga, J. U. W., Nurhayani, N., & Khairuddin, K. (2024). Upaya Pengurangan Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Individu di SMA Negeri 2 Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(1), 25-35.
- Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 121, 102228.
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- 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.

- Sihaloho, T. J. (2022). *Pengaruh Technological Pedagogical and Content Knowledge (TPACK) Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Bandung (Survei Siswa SMAN 6, SMAN 10, SMAN 14, SMAN 15 Bandung)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Steers, M.-L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.
- Stone, D., & Heen, S. (2014). *Thanks for the Feedback: The Science and Art of Receiving Feedback Well*. Viking Penguin.
- Sugiarto, S., & Suhaili, N. (2022). Pentingnya Self Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 3(3), 100-105.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta
- Sunawan. (2019). Modul 2 Materi Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling. Kementerian Pendidikan dan kebudayaan.
- Surijah, E. A., & Sia, T. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Suripto, S. (2023). Pengaruh Kecanduan Gadget Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Evaluasi Pembelajaran Pai. *Edukatif*, 1(1), 142-150.
- Tamala, N., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Tantangan Digital: Prokrastinasi Akademik dan Penggunaan Smartphone pada Remaja SMA. *Psyche 165 Journal*, 87-94.
- Tarwiyyah, H. L. (2022). Pengaruh Religiusitas dalam Membangun Self-Awareness pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 79-85.
- Tuckman, B. W., & Schouwenburg, H. C. (2004). Behavioral interventions for reducing procrastination among university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(5), 129-142.
- Ulya, L. L., Stanislaus, S., Amawidyati, S. G. A., Mahanani, F. K., & Arinata, F. S. (2021). The Effectiveness of The Hello, Me! Program to Increase Teengaers' Self-Awareness. *Edukasi*, 15(2), 159-168.

- Umami, M., & Rosdiana, A. M. (2022). Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 133-145.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe kepribadian dan prokrastinasi akademik pada siswa sma” x” tangerang. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 10(01), 127006.
- Van Eerde, W. (2015) Time Management and Procrastination. *The Psychology of Planning in Organization*, 312-333. New York: Wiley.
- Warsita, B. (2008). Teori belajar robert m. gagne dan implikasinya pada pentingnya pusat sumber belajar. *Jurnal teknodik*, 064-078.
- Wati, G. (2020). Hubungan Kesadaran Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 02 Palembang. (Skripsi). Palembang. Universitas Sriwijaya.
- Yamada, M., Goda, Y., Matsuda, T., Saito, Y., Kato, H., & Miyagawa, H. (2016). How does self-regulated learning relate to active procrastination and other learning behaviors?. *Journal of Computing in Higher Education*, 28, 326-343.
- Yuliasari, H. (2020). Pelatihan konselor sebaya untuk meningkatkan self awareness terhadap perilaku beresiko remaja. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 4(1), 63-72.
- Zaini, A., Dianto, M., & Mulyani, R. R. (2020). Pentingnya penggunaan media bimbingan dan konseling dalam layanan informasi. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 126-131).
- Зобков, А. В. (2023). К вопросу о прокрастинации как психологической защите субъектности. *Перспективы науки и образования*, (2 (62)), 468-483.