

Nomor: 227/BK/01/S/2025

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR UNTUK
MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMKN 1
BANDUNG**
(Studi Deskriptif pada siswa kelas XI SMKN 1 Bandung)



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh:
Rifqi Maissan Baihaqi
2007558

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**RANCANGAN LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR UNTUK
MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMKN 1
BANDUNG**

Oleh

Rifqi Maissan Baihaqi

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

© Rifqi Maissan Baihaqi

Universitas Pendidikan Indonesia

2025

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, fotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Rifqi Maissan Baihaqi

Rancangan Layanan Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik
Siswa di SMKN 1 Bandung

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Agus Fauziq, M.Pd.

NIP. 19580816 198503 1 007

Pembimbing II



Dadang Sudrajat, M.Pd

NIP. 19680828 199802 1 002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.

NIP. 19771014 200112 2 001

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifqi Maissan Baihaqi

NIM : 2007558

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Karya : Rancangan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMKN 1 Bandung

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, 16, Januari 2025



Rifqi Maissan Baihaqi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang telah melimpahkan rahmat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Rancangan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMKN 1 Bandung” sebagai syarat untuk melengkapi tugas akhir Program Sarjana Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Proses penulisan skripsi tidak terlepas dari berbagai hambatan serta rintangan. Namun, adanya dukungan dan bantuan pihak yang terlibat, skripsi akhirnya dapat terselesaikan. Dengan harapan, skripsi dapat bermanfaat untuk berbagai pihak, khususnya bagi keilmuan bidang bimbingan dan konseling.

Bandung, Januari 2025



Rifqi Maissan Baihaqi

NIM 2007558

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang paling tulus kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungan baik moril maupun material selama berlangsungnya penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada.

1. Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi sampai selesai.
2. Dr. Dadang Sudrajat, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah meluangkan waktu, memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi sampai selesai.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memfasilitasi dan mendukung peneliti selama penyusunan skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal kepada peneliti dengan ilmu-ilmu yang menjadi dasar dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Fiji dan Bapak Rahadian selaku Staff Administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam administrasi penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
6. Guru BK SMKN 1 Bandung yang telah memberikan izin dan mempermudah penulis dalam melakukan penelitian.
7. Ibunda Eka Rahmawati dan Ayahanda Suparman, serta Saudara Nizar Athaullah dan Saudara Ezzar Muhammad Nur yang telah memberikan segala dukungan, nasihat, materi, pengorbanan dan doa yang tak pernah putus sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai mendapatkan rezeki untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Zahra Yusria Putri Rachmania, S.Pd. yang selalu memberikan segala dukungan, semangat, dan selalu menjadi tempat untuk penulis bercerita serta

selalu memberikan doa yang tidak pernah putus sehingga penulis mampu menyelesaikan perkuliahan dan penelitian ini.

9. Sahabat seperjuangan Thufail, Faraz, Abid, Lutfi, Adri, Rahadian dan Naufal Hilmi yang telah menemani penulis berjuang dari awal perkuliahan hingga akhir dan selalu memberikan dukungan untuk menyelesaikan penelitian ini.
10. Sahabat Sang Pemburu Masjid (SPM) yang selalu menjadi tempat nyaman bagi penulis serta selalu memberikan dukungan dan juga dorongan untuk menyelesaikan penelitian ini.
11. Kang Ayung, Kang Ojan, Kang Bangun, Kang Ntoy, Kang Handi, Teh Vita dan Teh Azmi yang selalu memberikan masukan, dukungan dan bantuan agar penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan juga menyelesaikan penelitian ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis tulis satu per satu yang telah membantu dan senantiasa mendoakan penulis agar dapat menyelesaikan penelitian ini.
13. Terakhir, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena telah bertahan dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap tantangan. Terima kasih atas kerja keras, kesabaran, dan tekad yang kuat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dengan demikian ucapan yang dapat disampaikan, semoga segala bentuk kebaikan yang diberikan oleh semua pihak menjadi tabungan amal dan berkah dari Allah SWT.

Bandung, Januari 2025



Rifqi Maissan Baihaqi

NIM 2007558

ABSTRAK

Rifqi Maissan Baihaqi, (2025). Rancangan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMKN 1 Bandung.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya fenomena prokrastinasi akademik yang berdampak pada keterampilan belajar siswa seperti manajemen waktu, pengorganisasian tugas, dan motivasi belajar. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik di kalangan siswa dan menghasilkan program bimbingan belajar guna mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMKN 1 Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Responden dalam penelitian ini merupakan siswa kelas XI di SMKN 1 Bandung 2024/2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMKN 1 Bandung berada pada kategori prokrastinasi sedang. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi yang sistematis melalui layanan bimbingan belajar yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Hasil penelitian menjadi dasar dalam menyusun rancangan layanan bimbingan belajar yang mengacu pada panduan operasional penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (POP BK) untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan belajar mereka dan mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah strategis dalam mendukung keberhasilan akademik siswa.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Belajar, Siswa.

ABSTRACT

Rifqi Maissan Baihaqi, (2025). *The Design of Academic Guidance Services to Reduce Academic Procrastination Among Students at SMKN 1 Bandung.*

This study is motivated by the rampant phenomenon of academic procrastination which has an impact on students' learning skills such as time management, task organization, and learning motivation. The purpose of this study is to determine the description of academic procrastination among students and to produce a tutoring program to reduce academic procrastination of grade XI students at SMKN 1 Bandung. This research used descriptive quantitative approach with survey method. Respondents in this study were grade XI students at SMKN 1 Bandung 2024/2025. The results showed that the academic procrastination of grade XI students at SMKN 1 Bandung was in the moderate procrastination category. This finding indicates the need for systematic intervention through tutoring services that suit the needs of students. The results of the study serve as the basis for developing a tutoring service design that refers to the operational guidelines for the implementation of Guidance and Counseling (POP BK) to help students improve their learning skills and reduce the tendency to procrastinate academic tasks. This program is expected to be a strategic step in supporting students' academic success.

Keywords: *Academic procrastination, Academic Guidance, Students.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	9
BAB II BIMBINGAN BELAJAR UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA	10
2.1 Prokrastinasi Akademik	10
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.2 Indikator utama dan Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	11
2.1.3 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	15
2.1.4 Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	17
2.1.5 Pandangan Teoretik tentang Perkembangan Prokrastinasi Akademik	18
2.1.6 Fenomena Prokrastinasi Yang Terjadi Pada Remaja Di SMA/SMK	19
2.1.7 Strategi dan Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik.....	22
2.2 Bimbingan belajar	25
2.2.1 Definisi Bimbingan Belajar.....	25
2.2.2 Fungsi Bimbingan Belajar.....	26
2.2.3 Tujuan Bimbingan Belajar	27
2.2.4 Manfaat Bimbingan Belajar	28
2.3 Penelitian Terdahulu.....	28

2.4 Bimbingan Belajar Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa	30
2.4.1 Metode dan Teknik Bimbingan Belajar	31
2.4.2 Implementasi Bimbingan Belajar di Sekolah.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
3.1 Paradigma Penelitian.....	40
3.2 Pendekatan dan Desain Penelitian	40
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.4 Instrumen Penelitian.....	42
3.5 Prosedur Penelitian.....	55
3.6 Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
4.1 Deskripsi Hasil dan Pembahasan Penelitian	66
4.2 Rancangan Program Layanan Bimbingan Belajar Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung	108
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	139
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	140
5.1 Simpulan	140
5.2 Rekomendasi	141
DAFTAR PUSTAKA	143
LAMPIRAN.....	149

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Bandung	42
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Procrastination Assessment Scale Students</i> (PASS)	44
Tabel 3.3 Uji Keterbacaan Instrumen Prokrastinasi	47
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Prokrastinasi.....	48
Tabel 3.5 Hasil Uji Tingkat Kesukaran Item	49
Tabel 3.6 Hasil Uji Undimensionalitas	51
Tabel 3.7 Kriteria <i>Alpha Cronbach</i>	53
Tabel 3.8 Kriteria <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i>	53
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen PASS	54
Tabel 3.10 Skor Instrumen bagian Area prokrastinasi pada <i>Procrastination Assessment Scale Students</i> (PASS)	56
Tabel 3.11 Skor Instrumen bagian alasan prokrastinasi pada <i>Procrastination Assessment Scale Students</i> (PASS)	61
Tabel 3.12 Kategori Pengelompokkan Data Umum Prokrastinasi Akademik.....	61
Tabel 3.13 Kategori Hasil Pengelompokkan Data Umum Prokrastinasi Akademik	62
Tabel 3.14 Kategori Hasil Pengelompokkan Data Bidang Area Prokrastinasi Akademik.....	62
Tabel 3.15 Kategori Hasil Pengelompokkan Data Bidang Alasan Prokrastinasi Akademik.....	63
Tabel 3.16 Interpretasi Kategori Skor Prokrastinasi	63
Tabel 4.1 Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung	67
Tabel 4.2 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Indikator Area Prokrastinasi	69
Tabel 4.3 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Indikator Alasan Prokrastinasi	80
Tabel 4.4 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Kecemasan Evaluasi	82

Tabel 4.5 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Perfeksionisme.....	83
Tabel 4.6 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Pengambilan Keputusan.	85
Tabel 4.7 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Ketergantungan dan Kecenderungan Untuk Mencari Bantuan	86
Tabel 4.8 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Ketidaksukaan terhadap Tugas Serta Rendahnya Toleransi Terhadap Frustrasi.....	88
Tabel 4.9 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Ketidaksukaan terhadap Tugas Serta Rendahnya Toleransi Terhadap Frustrasi.....	90
Tabel 4.10 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Kemalasan.....	92
Tabel 4.11 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Kurangnya Ketegasan	94
Tabel 4.12 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Ketakutan Akan Kesuksesan	96
Tabel 4.13 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Kecenderungan untuk Merasa Kewalahan Dan Lemahnya Keterampilan Manajemen Waktu	98
Tabel 4.14 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Pemberontakan terhadap kontrol	100
Tabel 4.15 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Kecenderungan untuk Mengambil resiko	102
Tabel 4.16 Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMKN 1 Bandung Berdasarkan Sub Aspek Pengaruh Teman Sebaya.....	104
Tabel 4.17 Deskripsi Kebutuhan Siswa Kelas 11 SMK Negeri 1 Bandung	112
Tabel 4.18 Tujuan Khusus Siswa Kelas 11 SMK Negeri 1 Bandung.....	118

Tabel 4.19 Hasil Pengembangan Topik Layanan Bimbingan Belajar Siswa Kelas 11 SMK Negeri 1 Bandung.....	125
Tabel 4.20 <i>Action Plan</i> Layanan Bimbingan Belajar Siswa Kelas 11 SMK Negeri 1 Bandung	129
Tabel 4.21 Anggaran Biaya Layanan Bimbingan Belajar Siswa Kelas 11 SMK Negeri 1 Bandung	129

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Populasi Penelitian Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Bandung	52
--	----

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D. R. (2023). Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Negeri di Kota Serang (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363-370.
- Aklima, S., & Antara, M. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 15(1), 45-56.
- Alamsyah, A. (2015). Pengaruh bimbingan belajar terhadap prestasi akademik siswa di SMAN 1 Bandung. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 22(1), 45-55.
- Andriani, S. (2019). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 14(3), 45-57.
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre-Service Teachers, and Its Relationship with Demographics and Individual Preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 18-32.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall.
- Barrett, P., Zhang, Y., Moffat, J., & Kobbacy, K. (2015). The Impact of Classroom Design on Pupils' Learning: Final Results of a Holistic, Multi-level Analysis. *Building and Environment*, 89, 118-133.
- Basco, M. R. (2010). Never good enough: How to use perfectionism to your advantage without letting it ruin your life. Free Press.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Chouwenburg (dalam Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G., 1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. Springer.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation & Personality*. Springer.
- Depdiknas. (2007). *Pedoman Layanan Bimbingan dan Konseling*. Depdiknas.
- Dewi, R. (2017). *Efektivitas Bimbingan Belajar dalam Meningkatkan Kinerja Akademik Siswa SMA di Surabaya*. Skripsi, Universitas Negeri Surabaya. Diakses dari <http://repository.unesa.ac.id/handle/123456789/18723>
- Dimastuti, G., & Rahmayanty, A. (2024). Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa SMP. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 19(3), 67-78.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*. New American Library.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, Negative Self-evaluation, and Stress in Depression and Anxiety. Dalam J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (pp. 137-167). Springer.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). *Perfectionism and Procrastination*. Guilford Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hamzah, A. (2018). Strategi bimbingan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(2), 112-120.
- Handayani, S. (2017). Manajemen Stres dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kesehatan Mental*, 6(2), 47-58.
- Haryani, S., Arifin, Z., & Haris, H. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan dan*

Konseling, 1(1), 25-31.

- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- Hidayati, N., & Farida, S. (2019). Pengaruh Bimbingan Belajar terhadap Prestasi Akademik Siswa: Tinjauan dari Perspektif Psikologi Pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(3), 201-212. Diakses dari <http://journal.psikologi.ac.id/index.php/psikologi/article/view/18195>
- Indrayani, D. (2017). Implementasi program bimbingan belajar di sekolah menengah pertama dan dampaknya terhadap prestasi belajar siswa. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Knaus, W. J., & Ellis, A. (1977). *Overcoming procrastination*. New American Library.
- Kobayashi, K. (2002). The Influence of Classroom Design on Student Learning. *Journal of Educational Psychology*, 94(3), 520-530.
- Kurniawan, A. (2016). Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan: Studi Kasus di SMK Negeri 1 Bandung. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari <http://repository.upi.edu/handle/123456789/10430>
- Lestari, P. (2020). Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Kelompok Belajar. *Jurnal Pendidikan*, 15(1), 99-110.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Mayasari, N., & Suwanto. (2021). Fenomena prokrastinasi akademik di SMPS Abdi Agape Singkawang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 18(1), 45-58.
- Mccloskey, J. (2011). *Essentials of Nursing Leadership & Management*. Wolters Kluwer Health.
- Novitasari, A. (2020). Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA di Surabaya:

- Faktor Penyebab dan Strategi Penanganan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 75-82.
- Nugraha, F., & Pahlevi, P. (2022). Implementasi layanan bimbingan dan konseling melalui teknik bibliotherapy untuk mengatasi prokrastinasi akademik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 19(4), 87-99.
- Nugraha, R. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik SMA Negeri di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 11(3), 120-130.
- Nurhayati, E. (2017). Motivasi Intrinsik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 33-44.
- Nurihsan, J. (2006). Bimbingan dan Konseling di Sekolah. PT Remaja Rosdakarya.
- Prabowo, W., & Sari, D. (2022). Efektivitas Penetapan Tujuan SMART dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(2), 214-227.
- Pratama, A. (2018). Pengawasan dan Pendampingan dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Pratiwi, A. (2019). Efektivitas Terapi Kognitif-Perilaku untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 157-169. Diakses dari <http://journal.ui.ac.id/index.php/psikologi/article/view/23456>
- Pratiwi, N. (2022). Pengaruh Jurnal Refleksi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Sembiring, R. (2016). Hubungan antara Kecemasan dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Setyowati, T. (2018). Implementasi layanan bimbingan belajar dalam mengatasi prokrastinasi akademik di SMAN 1 Yogyakarta. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses dari <http://repository.uny.ac.id/handle/123456789/14467>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and Health: Exploring the link to physical health. *Springer Science & Business Media*.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*,

31(4), 503–509.

- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Suhendi, A. (2019). Evaluasi Program Layanan Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 1 Bandung. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari <http://repository.upi.edu/handle/123456789/14789>
- Suhirmansyah, Y. (2015). Efektivitas bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bandung. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 17(2), 92-105. Diakses dari <http://journal.bk.upi.edu/index.php/bk/article/view/739>
- Sujana, A. (2019). Penerapan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari <http://repository.upi.edu/handle/123456789/14321>
- Sunaryo, A. (2016). Analisis prokrastinasi akademik siswa SMK di Bandung. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 6(2), 118-126. Diakses dari <http://journal.upi.edu/index.php/vokasi/article/view/17892>
- Suparman, M. (2017). Implementasi bimbingan kelompok untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 22(3), 55-67. Diakses dari <http://journal.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/view/12389>
- Surya, M. (2006). Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 77-89.
- Surya, S. (2020). Efektivitas Konseling Individu dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 112-125.
- Suryani, T. (2019). Strategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45–53.
- Susanti, R. (2021). Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan Hasil Belajar pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 20(2), 155-166. Diakses dari <http://journal.upi.edu/index.php/jpn/article/view/18812>
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the

Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.

Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.

Wulandari, N. (2018). Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 45-58. Diakses dari <http://journal.ui.ac.id/index.php/psikologi/article/view/22576>