

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI-SOSIAL UNTUK
MENINGKATKAN KONTROL DIRI REMAJA YANG
MENGALAMI PROKRASINASI AKADEMIK
(Penelitian Pengembangan Program Hipotetik terhadap
Siswa salah satu SMA Swasta di Bandung Tahun Ajaran
2013/2014)**

***GUIDANCE PROGRAM PERSONEL-SOCIAL TO IMPROVE
SELF CONTROL ADOLESCENTS WHO EXPERIENCE OF
PROCRASTINATION ACADEMIC
(Research Development Program Hypothetical for Students
one of the Private School in Bandung 2013/2014)***

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena prokrastinasi akademik di kalangan remaja Indonesia khususnya dikalangan siswa. Ferrari berpendapat bahwa prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan dengan tugas akademik, misalkan tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron, 2003:20). Selain itu menurut Ferrari (Gufon 2003:3) bahwa perilaku prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dikarenakan dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Perilaku prokrastinasi dapat terjadi dikarenakan rendahnya kontrol diri (Green, 1982). Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah positif (Lazarus, 1976). Salah satu layanan psikologis yang ada di sekolah adalah layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif hipotetik.

Hasil dari penelitian ini adalah : (1) kontrol diri siswa yang mengalami prokrastinasi akademik sebagian besar berada pada kategori sedang, (2) semua aspek kontrol diri siswa yang mengalami prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang, (3) rumusan program bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik. Dengan demikian perlu kiranya menyusun serangkaian program bimbingan pribadi-sosial yang dapat meningkatkan kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah melaksanakan uji coba empiris program bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik.

Kata kunci : kontrol diri, prokrastinasi akademik, program bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan kontrol diri remaja yang mengalami prokrastinasi akademik.

Abstract: *This research was motivated by the phenomenon of academic procrastination among adolescents in Indonesia especially among students . Ferrari argues that academic procrastination is a kind of delays that made the formal tasks related to academic tasks , eg school assignments or course work (Ghufron , 2003:20) . Also according to Ferrari (Gufron 2003:3) that the academic procrastination behavior many negative consequences , because by doing much delay time is wasted in vain . Procrastination behavior can occur due to low self-control (Green , 1982) . Self-control is the ability to formulate , guide , organize and direct forms of behavior that may bring the individual into a positive direction (Lazarus , 1976) . One of the psychological services in schools is bimbingan services and counseling . Therefore, this study aims to improve self-control adolescents who experience academic procrastination . The approach used in this study is a quantitative approach with descriptive methods hypothetical . The results of this study are : (1) self-control students who experience academic procrastination mostly located in the middle category , (2) all aspects of self-control students who experience academic procrastination in middle category , (3) the formulation of personal - social counseling programs for improve self-control adolescents who experience academic procrastination . Thus it would need to draw up a series of personal - social counseling program can improve self-control adolescents who experience academic procrastination . Recommendations for further research is to carry out an empirical test of personal - social counseling program to improve self-control adolescents who experience academic procrastination .*

Keywords : *self-control , academic procrastination , personal - social counseling program to improve self-control adolescents who experience academic procrastination .*