

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN  
PROKRASITINASI AKADEMIK**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana  
Pendidikan Dalam Ilmu Bidang Bimbingan Dan Konseling**



**Disusun oleh :**  
**Popy Mayasari Afendy**  
**NIM : 1705305**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2021**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**POPY MAYASARI AFENDY**

**1705305**

**HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN  
KESEHATAN MENTAL**

Disesuai dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung, 13 Agustus 2021

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd**

**NIP : 198308292010121004**



**Dra. S.A. Lily Nurillah, M.Pd**

**NIP : 195801141986032002**

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling



**Dr. Ipah Saripah, M.Pd**

**NIP : 197710142001122001**

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Pendidikan Indonesia maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan di daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Bandung, Juli 2021

Yang membuat pernyataan

Popy Mayasari Afendy

NIM. 1705305

## ABSTRAK

### **Popy Mayasari Afendy (2021). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Kesehatan Mental**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kesehatan mental pada siswa.. Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cileunyi Tahun Ajaran 2020/2021 sebanyak 131 responden yang selanjutnya dijadikan unit analisis. Metode untuk pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner yang disusun dengan bentuk *Google Form*. Teknik analisis yang digunakan ialah analisis regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kesimpulan yang menunjukkan adanya hubungan negatif dengan antara prokrastinasi akademik dengan kesehatan mental siswa di SMA Negeri 1 Cileunyi. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas sasaran penelitian pada tingkat kelas lebih tinggi ataupun lebih rendah, serta membahas faktor lain yang memiliki keterkaitan hubungan dengan prokrastinasi pada tingkat SMA.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Kesehatan Mental

## **ABSTRACT**

### **Popy Mayasari Afendy (2021). *Correlations Between Academic Procrastination And Mental Health***

*This study aims to determine the correlations between academic procrastination and mental health in students. The sample in this study was 10<sup>th</sup> Grader students of SMA Negeri 1 Cileunyi in the 2020/2021 Academic Year with 131 respondents who were then used as the unit of analysis. The method for data collection used is a questionnaire compiled in the form of a Google Form. The analysis technique used is simple regression analysis. Based on the results of data analysis, it was concluded that there was a negative relationship between academic procrastination and the mental health of students at SMA Negeri 1 Cileunyi. It is hoped that further researchers can expand the research objectives at the higher or lower grade level, as well as discuss other factors that have a correlations with procrastination at the high school level.*

*Keyword : Academic Procrastination, Mental Health*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	
LEMBAR PERNYATAAN.....	3
ABSTRAK.....	4
<i>ABSTRACT</i> .....	5
KATA PENGANTAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
UCAPAN TERIMA KASIH.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR TABEL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Hipotesis Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Prokrastinasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Prokrastinasi Akademik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4	Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.5	Area Prokrastinasi Akademik	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.6	Dinamika Prokrastinasi Akademik	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.7	Macam-Macam Pengukuran dalam Prokrastinasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.8	Intervensi yang Pernah Dilakukan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.9	ProkrstinasI dalam Bimbingan dan Konseing	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2	. Kesehatan Mental	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1	Pengertian Kesehatan Mental	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2	Kriteria Kesehatan Mental	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4	Hambatan Penyebab Siswa Tidak Sehat Mental	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.5	Dinamika Kesehatan Mental	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.6	Macam-Macam Pengukuran dalam Kesehatan Mental	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.7	Intervensi yang Pernah Dilakukan	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.8	Kesehatan Mental dalam Bimbingan dan Konseling	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3	Prokrastinasi, Kesehatan Mental, dan Layanan BK di Sekolah	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1	Keterkaitan antara Prokrastinasi dan Kesehatan Mental	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2	Peranan Layanan BK untuk Mereduksi Prokrastinasi dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE DAN DESAIN PENELITIAN</b> <b>Error! Bookmark not defined.</b>		
3.1	Metode Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Popy Mayasari Afendy, 2017

*HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK*

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

3.2 Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2 Populasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.3 Sampel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.5 Pengembangan Instrumen Penelitian...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.6 Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.7 Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.8 Prosedure Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Hasil Peneltian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Deskripsi Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Pengujian Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1 Analisis Prokrastinasi Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2020/2021 SMA Negeri 1 Cileunyi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2 Analisis Kesehatan Mental Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2020/2021 SMA Negeri 1 Cileunyi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.3 Analisis Hubungan Prokrastinasi dengan Kesehatan Mental Siswa	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	<b>Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3 Rancangan Layanan untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cileunyi Tahun Ajaran 2020/2021	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3.1 Rasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



5.3.2 Tujuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3.3 Asumsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3.4 Sasaran dan Pelaksanaan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3.5 Tahap-Tahap Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Shaping</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3.6 Garis Besar Sesi Konseling .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3.7 Rancangan Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3.8 Indikator Keberhasilan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	9
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Q. ., (2017). Procrastination and its Relationship with Mental Health among Children and Adolscents. *Psychology and Behavioral Science*, 001-008.
- Abdurahman, Muhidin, & Somantri. (2011). *Dasar-dasar Metode Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Aini, Z., & Heni, R. (2018). Pentingnya Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrstinasi akademik Siswa. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Isam*, 62-78.
- Akinsola, M. ., (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achivement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematic*, 363-370.

- Andriyani, A., & Widigdo, J. (2017). Model Layanan Screening dalam Konseling Kesehatan Mental Berbasis Androis (E-Couns) untuk Mendukung Gerakan Revolusi Mental. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling Vol.1 No.1 Universitas Negeri Semarang*, 96-103.
- Antari, S. N., Suarni, N. K., & Sulastri, I. M. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Asertif Untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 SMA Laboratorium UNDIKSHA. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Badaruddin, A., Erlamsyah, & Said, A. (2016). Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor Volume 5 Number 1*.
- Batubara, J. (2019). Efektifitas Konseling Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *EJournal IAIN Imam Bonjol Padang*.
- Brown, R. (1991). Helping students confront and deal with stress and procrastination. *Journal of College Student Psychotherapy*, 87-102.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination : why you do it and what to do about it*. California: Addison-Wesley.
- Caturnada, L., & Pusputawati, I. (2008). Procrastination Task Differences On Thesis Introvert and Extrovert Personality. *Thesis*.
- Chun, C. ., & Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination : Positive of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 245-264.
- Corey, G., Corey, M., & Callanan, P. (1988). *Issues and Ethiiics in The Helping Proffesion Third Edition*. Belmont: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Faisal, S. (2007). *Format-format penelitian nasional*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Faizah, F., & Amna, Z. (2017). Bullying dan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Di Banda Aceh. *International Journal of Child and Gender Studies*.

- Ferarri, J. .: (2014). Procrastination and Mental Health Coping : A Brief Report Related to Students. *Individual Differences Research*, 1-4.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Martin, T. R. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York: NY : Plenum Press.
- Ghufron, N. ., (2003). *Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap perempuan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik (Thesis)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Ghufron, N. ., (2004). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 1-8.
- Good, T. L. (n.d.). *Educational Psychology*. New York: Longman Group.
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhoooh Education (IJIECE)*.
- Kartadinata, I. .: (2008). I Love You Tomorrow : Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Indonesian Psychological Journal Vol.23 No.2*, 109-119.
- Keyes, L. ., (2014). Mental Health as a Complete State : How the Salutogenic Perspective Complete the Picture. In F. ., Bauer, & O. Hammig, *Bridging Occupational, Organizational and Public Health* (pp. 179-192). New York: Springer.
- Kholifah, N. B. (2020). Konseling Individu dengan Pendekatan Behavior dalam Pemulihan Mental Hygiene Anak yang Mengalami Kekerasan Seksual di ULT PSAI (Unit Layanan Terpadu Pelayanan Sosial Anak Integratif) Tulungagung. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Tulungagung*.
- Klassen, R., Krawchuk, L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates : Low self efficacy to self regulate predicts higher levels of procrsatination. *Contemporary Educational Psychology*, 915-931.
- Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Luna, A., & Robichaux, M. (2011). Suicide Proneness in college students : Relationship with gender,procrastination, and achievement motivation. *Death Studies*, 625-645.

Popy Mayasari Afendy, 2017

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK**  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Klingsieck, K. (2013). Procrastination in Different Life-Domains : Is Procrastion Domain Specific? *Current*, 32.
- Klingsieck, K. (2013). Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait . *European Psychologist*, 24-34.
- Komalasari, G., Wahyuni, & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Pt. Indeks.
- Mardhiyyah, W. R., & Indiriani, F. (2018). Konseling Behavioral untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada SISWA SMA. *Jurnal Fokus Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi Vol.1 No.4*.
- Mccloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination*. Arlington: The University of Texas .
- Meichati, S. (1971). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior Modification*. Florida: Thomson Wadsworth.
- Mish, F. (1994). *Merriam Webster's Collegiate Dictionary (10th ed.)*. New York: Meriam-Webster.
- Natawidjaja, R. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assesment* , 388-399.
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assesment*, 388-399.
- Nurzaakiyah, S., & Budiman, N. (2012). Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Direktori FIP UPI*, 13-39.
- Pieper, J., & Uden, M. (2006). *Religion in Coping and Mental Health Care*. New York: Yord University Press.

**Popy Mayasari Afendy, 2017**

**HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN MENTAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puswanti. (2014). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK. *Psikopedagogia Vol.3 No.1*, 11-19.
- Putri, W., Wibbawa, B., & Gutama, S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding KS: Riset & PKM*, 147-300.
- Ramadhan, P. R., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran Vol.1 No.1*.
- Rozental, A., & Calbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination : A Review of a Common Self-Regulatory Failure . *Psychology*, 1488.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Bandung: Rizqi.
- Sabiq, Z. (2016). Konseling Sufistik : Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. *Jurnal Kebudayaan dan Ilmu Keislaman Vol 9 No 2*.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do : A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 12-25.
- Seni A, N. M., Suarni, N. K., & Sulastri, M. (2013). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Asertif untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Kelas X 4 SMA Laboratorium UNDIKSHA. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha Vol.1 No.1*.
- Sirois, F. (2015). Is procrastination a Vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination-health model. *Journal of Behavioral Medicine*, 5789-589.
- Sirois, F. M., & Pynchyl, T. A. (2013). Procrastination and the Priority of short-term mood regulation : Consequences for future self. *Social and Personality Compass* 7, 115-117.

- Sklar, M., Groessl, J. ., O'Connel, M., Davidson, L. D., & Aarons, A. G. (2013). Instrument for Measuring Mental Health Recovery ; A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*, 1082-1092.
- Solomon, J. ., & Rothblum, D. . (1984). Academic Procrastination : Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 503-509.
- Solomon, L. ., & Rothblum, E. D. (1984). academic procrastination : frequency and cognitive behavior correlates. *Journal of Conceling Psychology*, 503-509.
- Sontani, U., & Muhidin, S. (2011). *Desain Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Karya Adhika Utama.
- Stead, R., Shanahan, M., & Neufeld, R. (2010). "I'll Go to Therapy, Eventually " : Procrastination, Stress and Mental Health. *Personality and Individual Differences*, 175-180.
- Steel. (2010). Arousal, avoidant, and decisional procrastinators : Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 926-934.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination : a meta-analytic and theoritical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychology Bulletin*, 65.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Proscastination and Personality, Performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 95-85.
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Administrasi*. Jakarta: CV. Alfabeta.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi penelitian :Lengkap,praktis, dan mudah dipahami*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Supriyo. (2008). *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak.
- Suranto. (2009). Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar dengan Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri di KEcamatan Purbalingga. *Tesis Universitas Sebelas Maret*.

- Surijah, A. E., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinas Akademik dan Conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal* , 352-374.
- Svartdal, F. (2015). Measuring procrastination: Psychometric properties of the Norwegian versions of the Irrational Procrastination Scale (IPS) and the Pure Procrastination Scale (PPS). *Scandinavian Journal of Educational Research*.
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada.
- Triyono, & Khairi, M. A. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahan Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*.
- W.S, W. (2007). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Willis, S. (2007). *Konseling Individual teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yustinus, S. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Zahra, N., Sumitro, A., & Febrianti, T. (2019). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Shaping untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMPN 200 Jakarta. *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol.16 No.2*, 16-21.