

**No Daftar : 559/S/PPB/2008**

**EFEKTIVITAS KONSELING BERORIENTASI PERILAKU  
UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

(Penelitian Pra Eksperimen terhadap Siswa Sekolah Menengah Atas  
Pasundan 3 Cimahi Tahun Ajaran 2007-2008)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



**Oleh**

**WURI NURDIANI**

**040441**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2008**



**WURI NURDIANI**

**040441**

**EFEKTIVITAS KONSELING BERORIENTASI PERILAKU  
UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**(Penelitian Pra Eksperimen terhadap Siswa Sekolah Menengah Atas  
Pasundan 3 Cimahi Tahun Ajaran 2007-2008)**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:**

**Pembimbing I**



**Dra. Hj. Nani M Sugandhi, M.Pd.  
NIP 130896537**

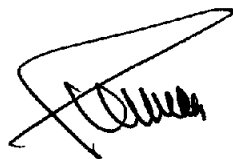
**Pembimbing II**



**Dr. Ilfiandra, M.Pd.  
NIP 132243693**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia**



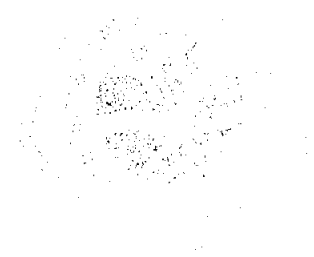
**Dr. Suherman, M.Pd.  
NIP 131636481**



**“Sebaik-baik perbuatan adalah yang dilakukan seseorang  
secara terus-menerus walaupun sedikit”**

**(La Tahzan, 2003)**

**“It doesn’t matter how slowly you go,  
so long as you don’t stop...”**





## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Efektivitas Konseling Berorientasi Perilaku Untuk Menurunkan Intensitas Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Penelitian Pra Eksperimen terhadap Siswa Sekolah Menengah Atas Pasundan 3 Cimahi Tahun Ajaran 2007-2008)” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak pernah melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat ilmiah. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dikenakan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini. Demikian halnya jika ada klaim dari pihak lain atas orisinalitas karya saya ini.

Bandung, Agustus 2008

Yang Membuat Pernyataan,



Wuri Nurdiani





## ABSTRAK

### **Wuri Nurdiani (040441). Efektivitas Konseling Berorientasi Perilaku Untuk Menurunkan Intensitas Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Penelitian Pra Eksperimen terhadap Siswa Sekolah Menengah Atas Pasundan 3 Cimahi Tahun Ajaran 2007-2008).**

Siswa Sekolah Menengah Atas sebagai salah satu komponen dalam pendidikan dituntut mampu melakukan kegiatan belajar agar mendapat hasil sebaik-baiknya, namun terdapat kecenderungan pada remaja memiliki masalah kesulitan belajar antara lain: malas, tidak naik kelas, menumpuk tugas, menunda mengerjakan tugas, mengerjakan tugas tidak tepat pada waktunya. Dalam terminologi psikologi perilaku menunda seperti itu disebut prokrastinasi. Sampai saat ini, dalam literatur konseling belum ada penjelasan utuh mengenai penanganan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling berorientasi perilaku untuk menurunkan intensitas prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas pasundan 3 cimahi tahun ajaran 2007-2008. Rumusan penelitian sebagai berikut: (1) bagaimana intensitas prokrastinasi akademik pada siswa, (2) pada area tugas manakah siswa melakukan prokrastinasi akademik, (3) apa faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa, (4) apa gejala prokrastinasi akademik pada siswa.

Penelitian menggunakan metode Pra Ekperimen atau *weak experimental* dengan desain Prates-Pascates satu kelompok atau *One Group Pretest-Posttest Design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah angket prokrastinasi akademik siswa dengan format *rating scales* model *summated-rating* (Likert). Subjek penelitian adalah siswa kelas 2 Sekolah Menengah Atas Pasundan 3 Cimahi yang ditentukan secara non random melalui teknik purposif. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa kecenderungan gejala pusat dan uji beda dua rata-rata berpasangan.

Hasil penelitian sebagai berikut: (1) intensitas prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori rendah, (2) urutan area prokrastinasi akademik siswa dari yang tertinggi hingga terendah, yaitu: belajar menghadapi ujian, menghadiri pertemuan kelas, dan tugas administrasi, (3) urutan faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa dari yang tertinggi hingga terendah, yaitu: tidak dapat bekerja sama dengan orang lain, kegelisahan, kesalahan pengaturan waktu, toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan, stres dan kelelahan, perendahan diri sendiri, disorganisasi lingkungan, dan pendekatan tugas yang buruk, (4) gejala perilaku prokrastinasi akademik siswa dari yang tertinggi hingga terendah, yaitu: berhenti belajar lebih cepat dari yang direncanakan agar dapat melakukan kegiatan yang menghibur, merencanakan untuk belajar tetapi kemudian tidak jadi belajar, merasa panik selama belajar, berhenti belajar karena tidak sehat, menunda menyelesaikan materi pelajaran sampai batas waktu yang belum jelas, menanggungkan penyelesaian suatu tugas, berhenti belajar beberapa saat untuk mengerjakan hal lain yang lebih menyenangkan, menyerah ketika hasil belajar tidak memuaskan, dan lupa mempersiapkan diri untuk belajar, (5) konseling berorientasi perilaku dapat menurunkan intensitas prokrastinasi akademik siswa meskipun tidak signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan sebagai berikut: (1) konselor dapat menggunakan konseling berorientasi perilaku dalam penyusunan program bimbingan belajar dengan menggunakan teknik yang lebih adaptif dan sebaiknya bekerjasama dengan guru mata pelajaran sehingga dampak program intervensi prokrastinasi akademik dapat lebih optimal, 2) Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam mengembangkan mata kuliah praktikum bimbingan belajar sebaiknya lebih fokus kepada masalah-masalah belajar yang spesifik dan menggunakan teori konseling yang lebih teruji, 3) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan intervensi untuk area dan gejala prokrastinasi akademik yang lebih spesifik dan menggunakan teknik konseling perilaku yang lain.



## KATA PENGANTAR

Dalam sistem pendidikan nasional, Sekolah Menengah Atas merupakan salah satu jenjang pendidikan sebelum siswa mengenyam pendidikan di perguruan tinggi. Seiring perkembangan zaman, saat ini semakin banyak didirikan sekolah swasta dengan tujuan menampung lulusan yang tidak mendapat kesempatan bersekolah di sekolah dengan predikat negeri. Namun tidak berhenti pada kesempatan bersekolah saja, kenyataannya mutu pendidikan menjadi tantangan dan andalan sekolah dalam mencetak lulusan yang berkualitas, baik sekolah berpredikat negeri maupun swasta.

Siswa sebagai salah satu komponen dalam pendidikan dituntut mampu melakukan kegiatan belajar dengan mendapat hasil sebaik-baiknya, tetapi terdapat kecenderungan pada usia remaja memiliki masalah kesulitan belajar. Permasalahan akademik yang timbul pada siswa adalah kurang memiliki kebiasaan belajar yang baik, kurang memahami cara belajar efektif, kurang memahami cara membagi waktu belajar dan tidak memiliki persepsi yang positif terhadap belajar sehingga mengakibatkan siswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu perilaku menunda-nunda tugas akademik yang dilakukan siswa.

Dampak dari maraknya fenomena prokrastinasi akademik adalah motivasi belajar siswa rendah, gagal dalam pelajaran, tidak terpenuhinya standar kelulusan yang telah ditetapkan oleh sekolah maupun pemerintah dan pada akhirnya menurunkan kualitas pendidikan di Indonesia. Lebih jauh, dampak prokrastinasi akademik adalah ketidakberhasilan siswa dalam penguasaan materi pelajaran. Agar

dampak prokrastinasi tidak merusak generasi muda, maka diperlukan upaya membantu siswa dalam menurunkan gejala prokrastinasi akademik.

Skripsi ini disusun menjadi 5 bab yang disajikan dengan sistematika sebagai berikut: pada Bab I berisi latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi penelitian, hipotesis penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. Bab II berisi konseling berorientasi perilaku untuk menangani prokrastinasi akademik siswa. Bab III membahas pendekatan, metode dan teknik, operasionalisasi variabel, pengembangan instrumen, langkah-langkah, subjek, dan teknik analisis data. Bab IV berisi hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran umum prokrastinasi akademik siswa, area prokrastinasi akademik siswa, faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa, gejala prokrastinasi akademik siswa dan efektifitas konseling berorientasi perilaku untuk menurunkan intensitas prokrastinasi akademik siswa. Bab V merupakan kesimpulan dari keseluruhan proses dan hasil penelitian, dan rekomendasi intervensi bimbingan.

Akhirnya penulis mengharapkan mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, khususnya untuk pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Bandung, Agustus 2008

Penulis



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari segala bantuan dari semua pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Dra. Hj. Nani M Sugandhi, M.Pd selaku pembimbing I atas segala perhatian selama membimbing dan selalu memotivasi dalam banyak hal serta saran yang memberikan kemudahan dalam penulisan skripsi.
2. Dr. Ilfiandra, M. Pd selaku pembimbing II atas segala perhatian dan kesabarannya telah memberikan arahan, motivasi, saran, diskusi yang nyaman dan memberikan kemudahan dalam berfikir hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Uman Suherman AS, M.Pd, selaku pembimbing akademik yang senantiasa meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan selama perkuliahan.
4. Ipah Saripah, M.Pd selaku wali tingkat mahasiswa 2004 di jurusan, bunda yang telah membimbing dan selalu memotivasi dalam banyak hal.
5. Dr. Suherman, M.Pd, selaku ketua jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI serta Nandang Budiman, S.Pd. M.Si selaku sekretaris jurusan Psikologi pendidikan dan Bimbingan.

6. Dra. Siti Wuryan Indrawati, M.Pd. Drs. Nurhudaya, M.Pd. Ipah Saripah, M.Pd. yang membantu dalam penilaian instrumen penelitian.
7. Seluruh staf dosen Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI yang telah memberikan dan membekali ilmu yang bermanfaat selama penulis kuliah.
8. Ahmad Hidayat, selaku staf tata usaha Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI yang telah memberikan kemudahan dan bantuan selama perkuliahan.
9. Drs. Djoehana I Widjaksana PH. selaku Kepala SMA Pasundan 3 Cimahi yang telah memberikan kemudahan dalam melaksanakan penelitian disekolah yang bapak pimpin.
10. Drs. Kusnadi, selaku guru BK SMA Pasundan 3 Cimahi yang telah meluangkan waktunya dan memberikan kemudahan untuk membantu penulis selama proses penelitian.
11. Siswa SMA Pasundan 3 Cimahi kelas 2 IPS 1 tahun ajaran 2007-2008 yang telah bersedia menjadi siswa binaan selama proses penelitian.
12. Orang tua tercinta yang selalu kompak memberikan doa, motivasi, kasih sayang, kehangatan keluarga dan pengorbanan baik moril maupun materil.
13. Kakak tercinta Haris Nurpriatno di Aceh, yang selalu memberi dukungan, kesabaran serta ketenangan dalam berfikir dan bertindak kepada penulis, sehingga penulis tetap semangat menyelesaikan skripsi.
14. Keluarga besar, Uyut Mimik. (Alm) yang memberikan pelajaran hidup dan kedewasaan, Nenek, Uwa-Uwa, bibi dan Om, Yanik, Hendri, Mega, Rai, Pisco

yang selalu memberikan doa dan selalu siap membantu penulis melewati setiap langkah kehidupan.

15. Dian Para I, atas dukungan, warna kehidupan yang membuat penulis sadar akan kemandirian dan kedewasaan, serta sosok penghibur disaat penulis merasa lelah dalam berfikir dan bertindak. Semoga kita selalu diberi kemudahan untuk menjadi yang terbaik, Amin.
16. Dila Fardila, yang selalu memberi semangat dan sosok yang dapat memberikan jalan keluar dalam setiap masalah penulis. Kebersamaan yang tidak akan pernah terlupakan.
17. Sahabatku, Wulan “Adik”, Dwi “Dasco” Ambarina, Amel, Rosna, Nurul, Fielda, Risma, Dina Meta, Defi “Onenk”, Fitri “Empit”, Trya, “Abah”Aam, Agung dan seluruh teman-teman angkatan 2004 atas kebersamaan dan kerjasama yang mengesankan selama menjalani masa-masa kuliah.
18. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap agar amal baik semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah swt, amin.

Bandung, Agustus 2008

Penulis





## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Masalah.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
E. Asumsi Penelitian.....	14
F. Hipotesis Penelitian.....	14
G. Prosedur Penelitian.....	15
H. Analisis Data.....	15
<b>BAB II KONSEP KONSELING BERORIENTASI PERILAKU UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS</b>	
A. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	16
B. Jenis Prokrastinasi.....	20
C. Teori Dinamika Prokrastinasi.....	22
D. Gejala Prokrastinasi Akademik.....	24
E. Area Prokrastinasi Akademik.....	27
F. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	28
G. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	35

H. Penanganan Prokrastinasi Akademik.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan, Metode dan Teknik Penelitian.....	57
B. Operasionalisasi Variabel.....	58
C. Pengembangan Instrumen.....	61
D. Langkah-Langkah Penelitian.....	70
E. Subjek Penelitian.....	74
F. Teknik Analisis Data.....	75
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASANNYA</b>	
A. Hasil Penelitian.....	77
B. Pembahasan.....	80
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan.....	109
B. Rekomendasi.....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

### Tabel

3.1	Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik Siswa (Sebelum Uji Coba).....	61
3.2	Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik Siswa (Sesudah Uji Coba).....	67
4.1	Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik Siswa .....	77
4.2	Area Prokrastinasi Akademik Siswa.....	78
4.3	Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa.....	78
4.4	Gejala Prokrastinasi Akademik Siswa.....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN

- 1 Surat-Surat Penelitian
- 2 Uji Validitas Instrumen
- 3 Uji Reliabilitas
- 4 Instrumen Penelitian
- 5 Data Penelitian
- 6 Program Intervensi Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Melalui Konseling Berorientasi Perilaku
- 7 Dokumentasi Kegiatan
- 8 Daftar Riwayat Hidup





## DAFTAR PUSTAKA

- Abin, Syamsuddin. (2005). *Psikologi Kependidikan: Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ali, Mohammad. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Andrieta, Shintia Dewi. (2007). *Program Bimbingan Akademik untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa*. Skripsi Jurusan PPB UPI Bandung: tidak diterbitkan.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Lineka Cipta.
- Binder, Kelly. (2000). *The Effects of an Academic procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being*. Carleton University.
- Blunt, Alan, Pychyl, A. Timothy. (2004). *Project systems of procrastinations: a personal project-analitic and action control perspective* [Online]. Tersedia : <http://www.elsevier.com/locate/paid>. [12 Januari 2006].
- Brian, Yates. T. (1985). *Self Management: The Science and Art of Helping Yourself. California*: Wadsworth Publishing Company.
- Bruno, Frank J. (1998). *Stop Procrastinating*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Prima.
- Cece, Rakhmat & Solehuddin. (2006). *Pengukuran dan Penilaian Hasil Belajar*. Bandung : CV. Andira.
- Chaplin, J.P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Penerjemah E. Koeswara). Bandung: PT Refika Aditama.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas*. Bandung: Fokusmedia.

- Djamarah, Saiful Bahri. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grasindo Persada.
- Ellis, A., Knaus, W.J. (2000) *Overcoming Procrastination*. New York: New American Library.
- Ferrari, J. R., Emmons, R.A. (1994). *Methods of Procrastinations and Their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement: An exploratory Study*. Journal of Social Behaviour and Personality, Vol 10, 135-142.
- Ferrari & Olivete (1995). *Procrastination*. [Online] Tersedia: <http://www.yoch.acil/syllbus/behave/academic.doc>. [26 september 2006]
- Furqon. (1999). *Statistika Terapan untuk Peneltian*. Bandung: Alfabeta.
- Ghufron, M. Nur. (2003). *Hubungan Kontrol Diri dan Perepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinaksi Akademik*. [Online]. Tersedia:<http://www.damandiri.or.id>. [16 September 2006].
- Haycock, L. A. McCarthy, P. dan Skay, C. I. (1997). *Procrastination in College Students: The Role of Self-Effecacy and Anxiety*. Journal Of Counseling & Development 76, 317-324.
- Honey, Damayanti. (2007). *Program Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Skripsi Jurusan PPB UPI Bandung: tidak diterbitkan.
- Ilfiandra. (2008). *Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Disertasi Program Doktor PPS UPI.
- Isaiah. Bayode Popoolo. (2005). *A Study of Relationship Between Procratulatory Behaviour and Academic Performance of Undergraduate Student in A Negerian University*. Nigeria: Journal of African Educational Research Network.
- Johana, E Prawitasari Hadiyono. (1998). *Behaviour Therapy and Cognitive Behaviour Therapy in Asia*. Australia: Edumedia.
- Knaus, Williams J. (1986). *Lakukan Segera*. Semarang: Dahara Prize.
- Knaus, Williams J. (2003). *Obercoming Procrastination Now*. [Online]. Tersedia: <http://www.counseling.buffalo.edu/study/procrast.shtml> [24 Mei 2007]



- Kompas (2008). *Refleksi terhadap Manajemen Kelas dan Pengajaran yang Efektif*. [Online]. Tersedia: <http://www.idp-europe.org>. [27 Juli 2008]
- Kusherdiana. (1997). *Pemahaman Guru Pembimbing Tentang Pendekatan Perilaku dalam Konseling Kelompok dan Penerapannya di Sekolah*. Tesis Jurusan PPB UPI Bandung: tidak diterbitkan.
- Lau, Betty. (1980). *The Use of Behavioral Counselling in Secondary School in Hongkong*. CUHK Education Journal Vol 8 No.2.
- Monks, FJ, dkk. (1992). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada university Press.
- Mowrer, D, Batori, G dan Milgram, N. A. (1993). *Correlates of Academic Procrastination*. Journal Of Psychology 31, 487 – 500.
- Nanik, Yulianti. (2004). *Model Konseling Kelompok Berdasarkan Pendekatan Kognitif-Perilaku untuk Membantu Remaja dalam Menangani Krisis Identitas dan Dampaknya Pada Penurunan Tingkat Problem Psikososial*. Disertasi Program Doktor PPS UPI.
- Nurjani, Astiyanti. (2006). *Profil Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa*. Bandung : Skripsi Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang tidak diterbitkan.
- Onwuegbuzie, A. J dan Jiao, Q. G. (2000). *I'll Go to the Library Later: The Relationship between Academic Procrastination and Library Anxiety*. College & Research Libraries, 45-54.
- Oxford Learner's Pocket Dictionary. (1995). New York: Oxford University Press.
- Qasni, al Aidh. (2003). *La Tahzan*. Jakarta: Qisthi Press.
- Ranggi Widiaresta. (2007). *Program Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK*. Skripsi Jurusan PPB UPI Bandung: tidak diterbitkan.
- Rani Nurlaela Desandi. (2007). *Program Bimbingan Belajar Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMA*. Skripsi Jurusan PPB UPI Bandung: tidak diterbitkan.

- Redi, Mulyadi. (2003). *Kenalilah Rasa Cemas yang Tidak Rasional*. [Online]. Tersedia: <http://www.sinarharapan.co.id/ipetek>. [27 Juli 2008]
- Rizvi, Afiani dkk.(1997). "Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa".UGM Yogyakarta: *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*.
- Rosjidan. (1988). *Pengantar Teori-Teori Konseling*. Jakarta. Depdikbub PPLPTK.
- Sarlito, Wirawan Sarwono. (2000). *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Senecal, C. Koestner. R & Vallerand, R.J. (1995). *Self Regulation and Academic Procrastination*. *The Journal of Social Psychology*.
- Sifa, Utami. (2008). *Pengembangan Program Bimbingan Belajar untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Santri*. Skripsi Jurusan PPB UPI Bandung: tidak diterbitkan.
- Sofyan, S Willis. (2004). *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Solomon and Rothblum. (1984). *Procratination*. [Online]. Tersedia: <http://www.filosoficas.unam.mx/~morado/Cursos/Fiore/ProcrasHelp>. [12 April 2008].
- Subino, Hadi .S. (1987). *Konstruksi dan Analisis Tes: Suatu Pengantar Kepada Teori Tes dan Pengukuran*. Jakarta: P2LPTK.
- Sukmadinata, Nana. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda.
- Surya, Mohamad. (2003). *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Yayasan Bhakti Winaya.
- Syamsu, Yusuf. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda.
- Tuckman, B. W. (1991). *The Development and Concument Validity of The Procrastination Scale*. *Educational and Psychological Measurement* 51 (2), 473-480.

- Wyk, Van. Liesel. (2004). *The Relationship Between Procrastination And Stress In The Life Of The High School Teacher*. University Of Petroria.
- Winkel, W.S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo
- Yasser, A. (2007). *Budaya Sistem Kebut Semalam (SKS)*. [Online]. Tersedia: <http://www.mail-archive.com/rantaunet@googlegroups.com> [26 September 2007].
- Yayasan Sawunggalih Aji (2007). *Sistem Kebut Semalam Akibatkan Banyak Siswa Tidak Lulus UN*. [Online]. Tersedia: <http://www.polsa.ac.id/index>. [26 September 2007].
- Yulius, Mataputun (1992). *Beberapa faktor yang mempengaruhi siswa masuk sekolah tidak teratur di SMP Advent Abepura Tahun Ajaran 1992/1993* [Online]. Tersedia: [op=read&id=ijptuncen-gdl-res-1992](http://www.ijptuncen-gdl-res-1992). [6 September 2001].

