



## PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK TINGKAT SMK

Ulumiah<sup>a</sup>, Santi Lisnawati<sup>b</sup>, Nesia Andriana<sup>c</sup>

<sup>a,b,c</sup>Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

### Abstract

*This research aims to develop a counseling guidance program to reduce procrastination behavior among vocational high school students. The research method used is the research and development (R&D) model ADDIE (analysis, design, development, implementation, and evaluation). The stages in this research include analysis, design, development, implementation, and evaluation. The instruments used consist of validation tests by experts in educational counseling, language experts, and psychologists in the form of rating scale questionnaires, notes, and suggestions. The evaluation subjects also include experts in educational counseling, language experts, and psychologists, characterized by being widely considered reliable sources. The data collection instruments used in this research involve both qualitative and quantitative approaches, including interviews and questionnaires. The data analysis for the Development of the Counseling Guidance Program to Address Academic Procrastination among Vocational High School Students uses qualitative and quantitative analysis techniques.*

**Keywords:** *procrastinator, counseling guidance, ADDIE*

### Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan program bimbingan dan konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi tingkat SMK. Metode penelitian yang digunakan adalah research and development (R&D) model ADDIE (analysis, design, development, implementation, dan evaluation). Tahapan dalam penelitian ini yaitu analisis, desain, pengembangan, implementasi dan evaluasi. Instrumen yang digunakan yaitu uji validasi ahli pendidikan bimbingan konseling, ahli bahasa, serta ahli psikolog berupa angket skala penilaian, catatan dan saran. Begitupun dengan subjek evaluasi terdiri dari ahli pendidikan bimbingan konseling, ahli bahasa, serta ahli psikolog yang memiliki karakteristik sebagai seseorang yang banyak dianggap sumber terpercaya. Instrumen

**Submitted:** 13-11-2024 **Approved:** 04-12-2024. **Published:** 17-01-2025

**Corresponding author's e-mail:** [ulumiah.syatiri@gmail.com](mailto:ulumiah.syatiri@gmail.com)

**ISSN:** Print 2722-1504 | ONLINE 2721-1002

<https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/jpg/index>

pengumpulan data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang mencakup wawancara dan kuesioner. Analisis data yang digunakan dalam penelitian dan Pengembangan Program bimbingan dan konseling Untuk Perilaku prokrastinasi Akademik tingkat SMK ini menggunakan teknik analisis kualitatif dan analisis kuantitatif.

**Kata Kunci :** *prokrastinasi, bimbingan konseling, ADDIE*

## **INTRODUCTION**

Setiap siswa di sekolah memiliki masalah dan latar belakang yang unik, yang dapat membawa berbagai permasalahan seperti masalah pribadi, sosial, akademik, keluarga, dan lainnya yang mempengaruhi aktivitas belajar mereka. Salah satu masalah akademik yang sering dialami siswa adalah kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas sekolah, pekerjaan rumah (PR), dan aktivitas akademik lainnya. Prokrastinasi ini dapat mengganggu proses belajar dan menghambat pencapaian akademik mereka, sehingga penting untuk mengidentifikasi dan menangani masalah ini melalui bimbingan dan konseling yang tepat. (Rahman, I. K., Indra, H., & Kasman, R, 2018).

Siswa yang menjalani proses belajar terkadang mengalami berbagai kendala seperti merasa cemas saat akan ujian, tidak nyaman dengan proses pembelajaran, materi pelajaran yang sulit dipahami dan tugas-tugas yang tidak dapat terselesaikan tepat pada waktunya atau cenderung menunda-nunda tugas. Kecendrungan menunda-nunda tugas ini dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi (Harahap, dkk, 2023).

Prokrastinator cenderung mengalami berbagai masalah psikologis dan emosional, termasuk rasa cemas, ketakutan akan kegagalan, kesulitan dalam membuat keputusan, ketergantungan yang tinggi, dan kurangnya keberanian untuk mengambil risiko. Mereka mungkin juga menunjukkan kesulitan dalam beradaptasi, menilai diri sendiri dan kompetensi, dan sering kali menolak tugas serta aturan. Perilaku ini dapat menyebabkan stres yang tinggi, prestasi belajar yang rendah, dan kesejahteraan emosional yang buruk. Prokrastinasi akademik membawa dampak negatif yang signifikan, seperti: Rendahnya harga diri. Prokrastinator sering merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri. Mereka mungkin mengalami kecemasan, ketidakpuasan, tekanan, dan stres. Beban tugas yang menumpuk, prestasi belajar yang rendah, dan risiko drop-out. Masalah-masalah ini menunjukkan betapa pentingnya menangani prokrastinasi akademik untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan prestasi belajar siswa. (Asri & Dewi, 2016).

## **METHOD**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development* atau R&D). Adapun penelitian ini dalam prosesnya menggunakan pengembangan model oleh William dan Diana (2004). Alur Pengembangan Program bimbingan dan konseling meliputi beberapa tahapan, diantaranya yaitu Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation.

Teknik Pengumpulan

Data yang diperoleh merupakan data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara pada penelitian awal serta hasil googleform berupa saran dan masukan oleh para ahli dan praktisi. Data kuantitatif diperoleh melalui angket yang disebar kepada peserta didik.

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang mencakup wawancara dan angket.

## **RESULTS AND DISCUSSION**

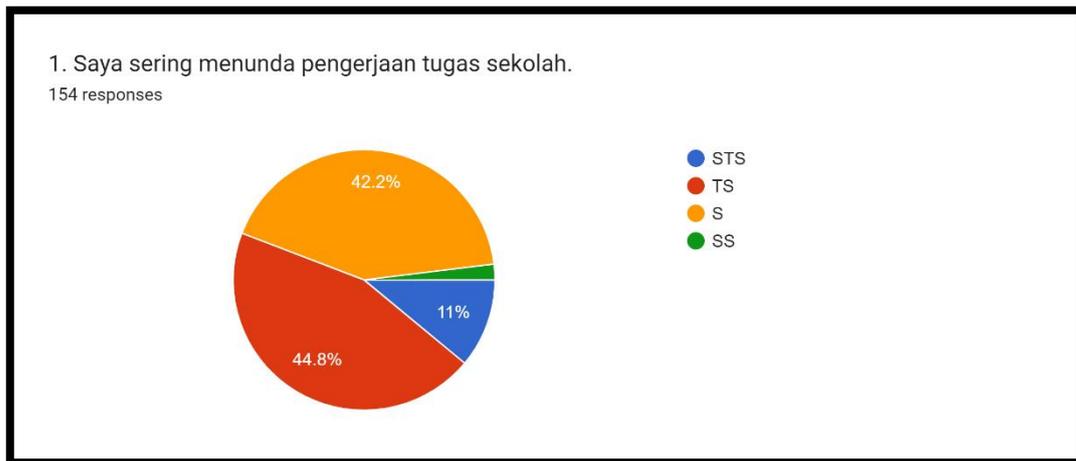
### **Research findings**

#### **Analisis Pengembangan Program bimbingan dan konseling Untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik Tingkat SMK**

Analisis pengembangan Program bimbingan dan konseling Untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik Tingkat SMK ini menggunakan dua metode analisis, yaitu analisis lapangan dan juga analisis program. Analisis lapangan dilakukan terhadap beberapa guru dan siswa. Adapun analisis program dilakukan dengan menganalisis program yang sudah ada. Program tersebut yaitu program Pengembangan Diri Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling untuk SMK karya Drs.Mujiono, MM, Nuriyati, S.Pd, Rinawati, S.Pd dan yang kedua program Pengembangan Diri Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling karya Tim Guru BK SMK Negeri 3 Bogor. Berikut dua analisis yang yang dipaparkan secara singkat :

#### **Analisis Lapangan**

Analisis ini menggunakan pertanyaan tertutup sebanyak 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban sebanyak 4 yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangat Setuju) responden akan memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi dirinya. Analisis menggunakan angket untuk menganalisa program bimbingan dan konseling untuk perilaku Prokrastinasi Akademik Tingkat SMK, teknis analisisnya menggunakan google form, peneliti mengirimkan google form kepada responden untuk menganalisisnya. Responden yang dipilih oleh peneliti adalah siswa siswi SMK. Berikut hasil diagram analisis bimbingan konseling untuk perilaku Prokrastinasi Akademik Tingkat SMK yang sudah disebar dan diisi oleh seratus lima puluh empat (154) responden.



Gambar 1. Menunda Tugas Sekolah

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 44,8% menjawab tidak setuju dan sebanyak 42,2 % menjawab setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



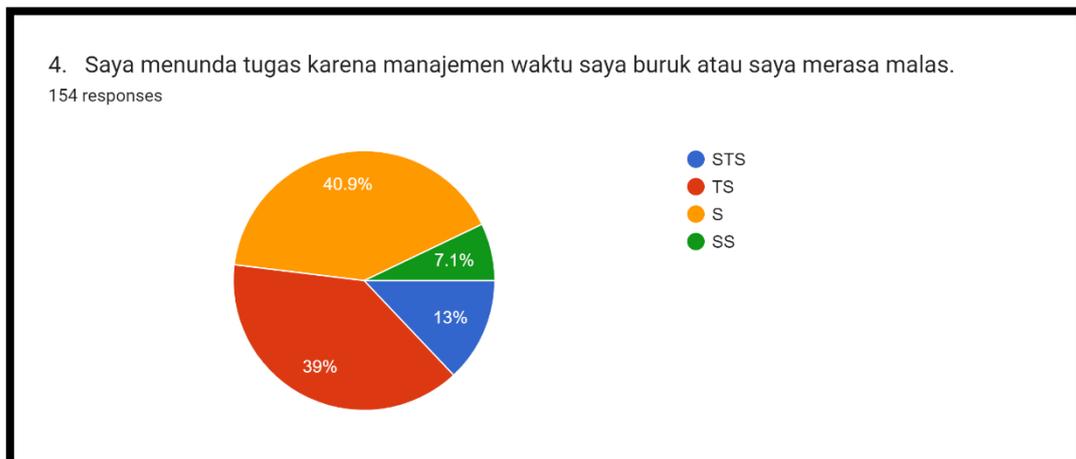
Gambar 2. Tenggat Waktu Tugas Sekolah

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 56,5% menjawab tidak setuju dan sebanyak 10,4 % menjawab setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 3. Stres atau cemas tugas sekolah

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 63% menjawab tidak setuju dan sebanyak 18,2 % menjawab setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 4. Manajemen Waktu

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 39% menjawab tidak setuju dan sebanyak 40,9 % menjawab setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 5. Gangguan dari teman atau keluarga

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 34,4% menjawab tidak setuju dan sebanyak 39,6 % menjawab setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 6. Menunda Tugas karena kurang motivasi

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 46,1% menjawab tidak setuju dan sebanyak 34,4 % menjawab setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 7. Teknik Manajemen Waktu

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 26,6% menjawab tidak setuju dan sebanyak 69,5 % menjawab setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 8. Pemberian Tugas Dalam Porsi Kecil

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 53,9% menjawab setuju dan sebanyak 40,9 % menjawab sangat setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 9. Motivasi dan dorongan dari guru

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 67,5% menjawab setuju dan sebanyak 25,3 % menjawab sangat setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 10. Program Bimbingan Konseling

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 24,7% menjawab tidak setuju , sebanyak 24,7% menjawab setuju dan sebanyak 7,8% sangat setuju . Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 11. Peningkatan Dalam Kinerja Akademik

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 19,5% menjawab tidak setuju dan sebanyak 72,7% % menjawab setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



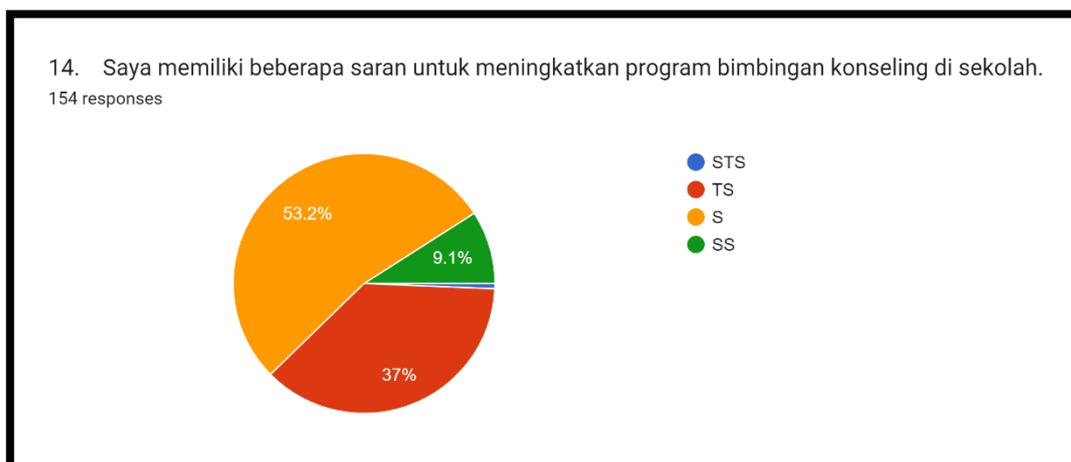
Gambar 12. Merasa Puas Dengan Program BK

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 11,7% menjawab tidak setuju , sebanyak 79,2 % menjawab setuju dan sebanyak 7,8% sangat setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswi nya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



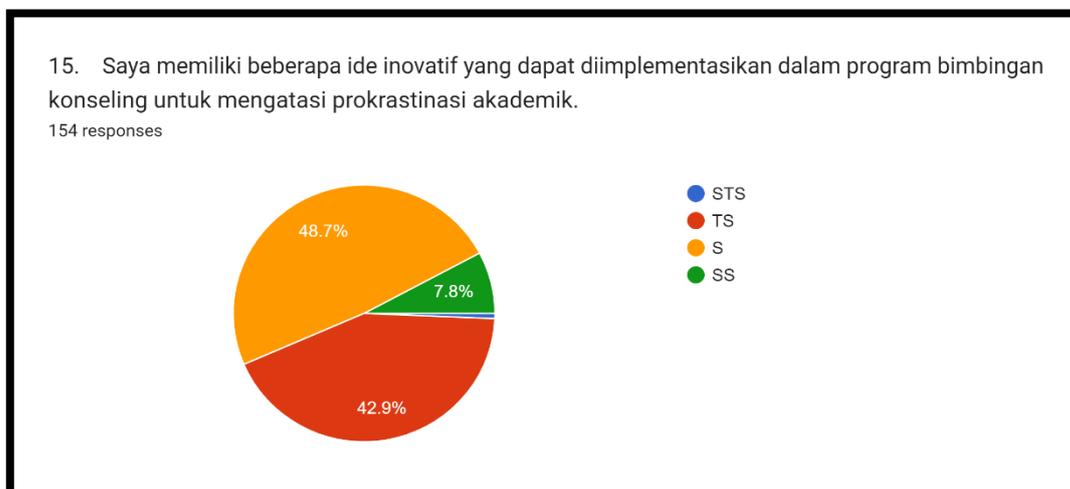
Gambar 13. Kebutuhan Yang Belum Terpenuhi

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 40,3% menjawab tidak setuju, sebanyak 48,1 % menjawab setuju dan sebanyak 9,1% sangat setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswinya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 14. Saran Meningkatkan Program Bimbingan Konseling

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 37% menjawab tidak setuju, sebanyak 53,2 % menjawab setuju dan sebanyak 9,1% sangat setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswinya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.



Gambar 15. Ide Inovatif

Berdasarkan pertanyaan tersebut dari 154 responden sebanyak 42,9% menjawab tidak setuju, sebanyak 48,7% menjawab setuju dan sebanyak 7,8% sangat setuju. Disini menunjukkan bahwa pada SMK Negeri 1 dan SMK Negeri 3 para siswa siswinya sebagian besar tidak menunda tugas sekolah.

Berdasarkan angket yang di sebar, dapat disimpulkan bahwa program yang digunakan di sekolah SMKN 1 dan SMKN 3 bagus untuk dapat diterapkan di sekolah-sekolah lain yang memiliki tingkat prokrastinasinya tinggi.

## 1. Analisis Program

### Program Pengembangan diri melalui layanan bimbingan dan konseling

Dalam program bimbingan dan konseling ini dengan struktur dan juga penjelasan dari isi tidak dijelaskan secara rinci, peneliti menemukan program dibawah ini dari sebuah buku tentang Pengembangan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Dalam buku tersebut hanya dijelaskan penjelasan saja, seperti yang telah disebutkan dibawah. Adapun penjelasan program tersebut sebagai berikut :

Program Analisis dalam penelitian ini menggunakan 6 program dan penjelasan terkait yaitu, Belajar Efektif, Manajemen waktu, kecerdasan emosi, berpikir positif, tata krama dalam pergaulan.

1. Belajar Efektif : pada program ini sekolah ini menekankan pada kepemimpinan yaitu dengan cara bertanggung jawab atas diri sendiri, memastikan diri terhadap nilai dan prinsip yang di percaya, mengerjakan mana yang lebih penting, menganggap diri berada dalam situasi cooperation. Adapun kegiatannya belajar dengan kata-kata, belajar dengan pertanyaan, belajar dengan gambar, belajar dengan musik, belajar dengan bergerak, belajar dengan bersosialisasi, belajar dengan kesendirian
2. Manajemen waktu : manajemen waktu menekankan kepada mengelola waktu dan pembagian waktu secara efektif. Adapun kegiatan manajemen waktu : kegiatan yang berhubungan dengan perencanaan waktu 1 minggu

kedepan, anak-anak di perintahkan untuk membuat mind maping kegiatan selama 1 minggu.

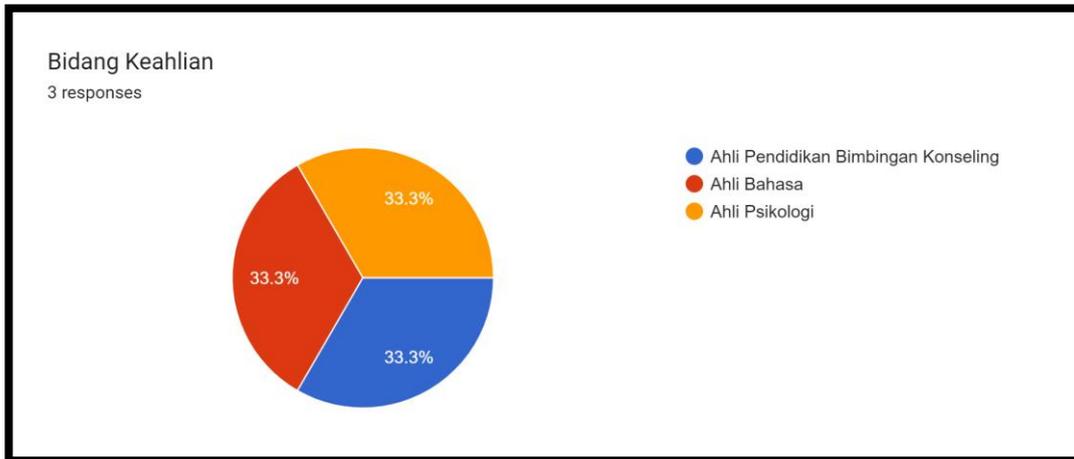
3. Kecerdasan emosional atau emosi menekan kepada perasaan seseorang , jadi orang cerdas tidak hanya pintar tapi bagaimana ia tahu mengelola emosi sendiri, kegiatan untuk kecerdasan emosi, memberikan pemahaman kepada murid untuk macam-macam emosi, memotivasi , dan mengajak untuk melakukan adaptasi Bersama teman , Adapun program kecerdasan emosi yaitu melakukan pendampingan secara berkelanjutan kepada murid, memberikan ruang bicara.
4. Berpikir positif yaitu kegiatan yang menekankan kepada perasaan baik-baik saja terhadap diri sendiri, dalam hal ini berpikir positif dilakukan untuk mengurangi murid mengeluh terhadap diri atau tantangan dalam hidup, Adapun kegiatan yang dilakukan dalam berpikir positif yaitu : program 5 S ( senyum salam sapa sopan dan santun) dengan senyum tentunya seseorang akan mengeluarkan aura positif dalam dirinya.
5. Tata krama dalam pergaulan yaitu kegiatan yang menekankan kepada etika dalam bergaul atau moral setiap murid, program ini dimaksudkan untuk memiliki rasa toleransi, mengetahui hasil yang di harapkan dalam interaksi, menjauhkan dari hal berbahaya dalam pergaulan, dan yang terpenting mempunyai persepsi tepat terhadap lingkungan sekitar dan individu yang terlibat dalam interaksi tersebut, dan program akan dilakukan melakukan refleksi belajar Bersama teman sejawat dengan etika ketentuan melakukan percakapan yaitu tidak membicarakan hal-hal yang bertentangan.

#### **A. Desain Program bimbingan dan konseling Untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik Tingkat SMK**

Dari hasil dua analisa yaitu analisa lapangan dan juga analisa program, maka peneliti akan mengembangkan desain program yang mana program ini menjadi pelengkap program yang sudah ada. Setelah melakukan desain terhadap program yang direncanakan, peneliti melakukan validasi ahli. Adapun ahli yang berkontribusi untuk memvalidasi adalah ahli pendidikan, ahli bahasa dan ahli psikolog.

Beberapa ahli yang dilibatkan untuk memvalidasi program ini yaitu Sri Mulyanti, M.Pd sebagai ahli pendidikan bimbingan konseling. Ahli bahasa yaitu Mubarok, M.Pd dan juga ahli psikolog yaitu Ani Dewanti, M.Psi.

Berikut hasil validasi terkait program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK.



Gambar 16. Persentase Penilaian Ahli

Bagaimana Pendapat Bapak/ Ibu tentang program Bimbingan Konseling Untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik Tingkat SMK  
3 responses

Program ini sangat bagus untuk dapat diterapkan kepada siswa/i SMK

Program ini tersusun begitu rapi dengan desain yang sangat menarik sehingga menarik untuk dibaca.

Sangat bagus karena akan membantu peserta didik tingkat SMK dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya.

Gambar 17. Pertanyaan Pendapat Para Ahli

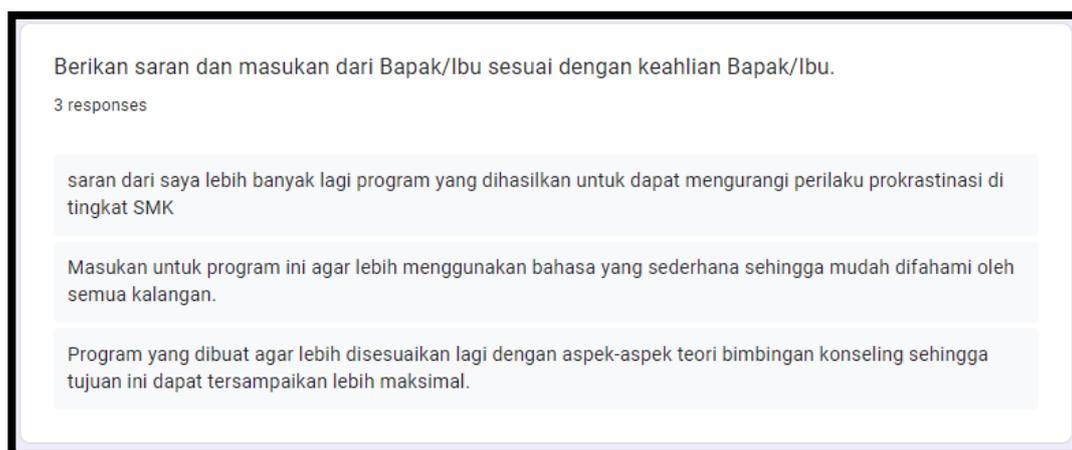
Apakah program ini sudah sesuai kebutuhan siswa/i SMK  
3 responses

Sudah sesuai

sudah sesuai

Sesuai

Gambar 18. Pertanyaan Program Sudah Sesuai Kebutuhan Siswa/i



*Gambar 19. Saran dan Masukan Ahli*

Berikut program pengembangan yang di desain oleh peneliti mengacu pada pedoman penyusunan program yang telah ada di SMKN 1 dan SMKN 3

## **CONCLUSION**

1. Analisis kebutuhan pengembangan Program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK, dalam tesis ini menganalisa dari dua hal, pertama analisa lapangan, pada analisa lapangan ini, peneliti memberikan kuesioner kepada 154 responden dari peserta didik SMKN 1 dan SMKN 3. Dari hasil analisa lapangan, peneliti mendapatkan informasi bahwa Program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK sangatlah penting dan sangatlah bermanfaat diterapkan di sekolah maupun dirumah. Analisis lapangan ini hanya disajikan dalam bentuk diagram sebagai gambaran bahwa pentingnya Program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK. Hasil analisa lapangan diatas menunjukkan bahwa pentingnya Program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK yang akan berdampak positif bagi peserta didik. peserta didik yang mendapatkan Program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK dapat bertanggung jawab atas diri dan sekitarnya. Analisis lapangan menjadi salah satu syarat dan pelengkap dalam penyusunan pengembangan Program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK, tentunya dipadukan dengan analisis program penelitian sebelumnya yang terkait dengan Program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK. Analisa program yang digunakan peneliti dalam tesis ini ada dua program yaitu dari sekolah SMKN 1 dan SMKN 3 Kota Bogor dalam upaya meningkatkan tanggung jawab untuk tingkat SMK. Dari program tersebut didapatkan beberapa program yang diterapkan yaitu Belajar Efektif, Manajemen waktu, Kecerdasan emosional, Berpikir positif, Tata krama dalam pergaulan. Desain Program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK yang disusun oleh peneliti

menggabungkan dua program terdahulu dengan tetap mengembangkan program-program yang belum ada. Adapun program yang disusun oleh peneliti yaitu : **Program bimbingan dan konseling Untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik Tingkat SMK.**

Program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK ini yaitu, Program kerja untuk siswa yang sering menunda tugas, Program kerja untuk siswa yang sering tidak memenuhi deadline, Program kerja untuk siswa yang menunjukkan tanda-tanda stress atau kecemasan terkait tugas akademik, Program kerja untuk siswa yang memiliki manajemen waktu yang buruk dan rasa malas, Program kerja untuk siswa yang memiliki gangguan dari teman atau tetangga , Program kerja untuk siswa yang memiliki faktor psikologis ( misalnya, rendahnya motivasi, rasa takut gagal). Program yang disusun telah di validasi ahli oleh tiga ahli yaitu ahli Bahasa, ahli psikologi dan ahli pendidikan . Setelah di validasi oleh ahli, kemudian para ahli memberikan saran dan masukan untuk perbaikan program. Setelah itu program dapat di implementasikan kepada user (pengguna). Dari hasil implementasi program bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik tingkat SMK, kemudian program diuji kelayakannya oleh para ahli. Dari hasil uji kelayakan ini di dapatkan hasil bahwa program ini bagus dan layak untuk diterapkan kepada peserta didik tingkat SMK.

## REFERENCES

- A, Hallen. Bimbingan Dan Konseling. Jakarta: Ciputat Pers, 2005.37
- A, Hallen. Bimbingan Dan Konseling. Jakarta: Ciputat Pers, 2005.9
- Abrar, Abdul Rachman. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. Anonim
- Ahmad Syarqawi, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Medan: Perdana Publishing, 2019).
- Akhir Pardamean Harahap, dkk, Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al - Ittihadiyah Laut Dendang, *Journal on Education* Volume 05, No. 02, Januari-Februari (2023), pp. 2112-2122
- Aldoobie, Nada. (2015). ADDIE Model. *American International Journal of Contemporary Research*. Nomor 6 (V). Hlm. 68-72.
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2016). Prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling IKIP PGRI Madiun ditinjau dari efikasi diri, fear of failure, gaya Pengasuhan orang tua, dan iklim akademik. *Jurnal Penelitian LPPM (Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat) IKIP PGRI MADIUN*, 2(2).
- Asri, D. N., Setyosari, P., Hitipeuw, I., & Chusniyah, T. (2017). The Influence of project-based Learning Strategy and Self-regulated Learning on Academic Procrastination of Junior High School Students' Mathematics Learning. *American Journal of Educational Research*, 5(1), 88–96.
- Basri, A. H. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religuitas. *Hisbah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), (2017). 54-77
- Bernard, M. E. (1992). *Procrastination Later*. Australia: Australia Print Group

- Boice R. (1996). *Procrastination And Blocking: A Novel, Practical Approach*. Westport: Praeger Publisher:11-12).
- Boice R. (1996). *Procrastination And Blocking: A Novel, Practical Approach*. Westport: Praeger Publisher:6).
- Bojuwoye, O. (2019). Causes of academic procrastination among high school pupils with learning disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria. *International Journal of Technology and Inclusive Education (IJTIE)*, 8(1), 1404–1409.
- Branch, Robert. 2009. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. USA: Springer.
- Burka, J.Y., Yuen, L. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo, 1983.
- Çıkrıkçı, Ö., & Erzen, E. (2020). Academic procrastination, school attachment, and life satisfaction: a mediation model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(2), 225–242. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00336-5>
- Cut Metia, dkk, *Bimbingan Penyluhan Islam Kajian Terhadap Adversity Quotient dan Prokrastinasi Akademik serta Motivasi Belajar Mahasiswa*, (Medan: Perdana Publishing, 2016).
- Dryden, W. (2012). Dealing with procrastination: The REBT approach & a demonstration session. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 30 (4), 264-281.
- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McGown, W. G. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 1995.
- Ferrari, J. R., Wolfe, R. N., Wesley, J.C., Schoff, L. A., y Beck, B.L. Ego Identity and Academic Procrastination among University Students. *Journal of College Student Development*, 36, 1995.
- Harahap, A. P., Lestari, A. D., & Oktavera, A. (2023). The Role of Religious Psychology in Shaping The Character of a Religious in a Teenager. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 7(1), 1228-1234.
- Herman Ndruru dkk, Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022, *COUNSELING FOR ALL: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2 No. 1 Edisi Maret (2022).
- Hornby, Albert S. Dan Ruse, C. (1990). *Oxford Student's Dictionary of Current English*, Akadémiai Kiadó és Nyomda.728).
- Ilyas, Muhammad, dan Suryadi. –Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Islam Terpadu. || *Jurnal An- Nida'* 41, no. 1 (2017): 71–82
- Integrasi), Jakarta: PT. Raja Grafindo, 50.
- Integrasi), Jakarta: PT. Raja Grafindo,45.
- Integrasi), Jakarta: PT. Raja Grafindo. 20-25
- Journal of Special Education and Information Technologies*, 6(1), 01–17.
- Kamus Umum Bahasa Indonesia, 1987: 735

- Laurentius Wisnu Adi Kusuma. "Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta". Skripsi (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2010), h. 9-19
- Lee, William W. & Diana L. Owens. (2004). *Multimedia-based instructional design*. San Francisco: Pfeiffer.
- Lianawati, A. Program konseling hipotetik untuk mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa program studi BK UNIPA Surabaya. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), (2019). pp. 47-51
- Maliki. (2016). *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Suatu Pendekatan Imajinatif*, Jakarta: Kencana.188-190).
- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M. A. (2012). Predicting Academic Procrastination during Self-Regulated Learning in Iranian first Grade High School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69(Iceepsy 2012), 2299-2308.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. London: SAGE Pub.Hlm.119-153)
- Nur Ghufron & Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: ArRuzz Media, 2019).
- Nurussakinah Daulay, *Psikologi Pendidikan dan Permasalahan Umum Peserta Didik*, (Medan: Perdana Publishing, 2019).
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014-1029
- Perdana Publishing.  
Persada.
- Prayitno dan Erman Amti. (2004). *Dasa-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta : PT Rineka cipta
- Prayitno dan Erman Amti. (2008). *Dasa-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta : PT Rineka cipta: 196
- Purbatua Manurung, Dkk. 2016. *Media Pembelajaran dan Pelayanan BK*, (Medan: Perdana Publishing.
- Rahman, I. K., Indra, H., & Kasman, R. (2018). Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling. *TADBIR MUWAHHID*, 2(2), 111-119.
- Rahman, I. K., Indra, H., & Kasman, R. Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling. *TADBIR MUWAHHID*, 2(2), (2018). 111-119.
- Risdiantoro, R., Iswinarti, I., & Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa.
- Rizvi,A,Prawitasari,J.E&Soetjpto,H.P. 1997. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiwa. *Jurnal Psikologika*, No 3 tahun II. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia. 53
- Rumiani, R. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 128210.

- Sari, D. N. (2013). Hubungan antara stres terhadap guru dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Scent, C. L., & Boes, S. R. (2014). Acceptance and commitment training: A brief intervention to reduce procrastination among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28, 144–156.
- Simpson, W. K., & Pynchyl, T. A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 906–911. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.013>
- Soekanto, Soejono. *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2010.212
- Sofia Rosaria Lega Jaya, “Studi Deskriptif Kuantitatif: Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma”, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Sunata Dharma, 2016), h. 12-13.
- Sofia Rosaria Lega Jaya, “Studi Deskriptif Kuantitatif: Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma”, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Sunata Dharma, 2016), h. 18-19
- Solomon, L. J.; Rothblum, E. D. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioural Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 1984. 503-505
- Sugiyono. A. (2016). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Syafaruddin, dkk, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*, (Medan: Perdana Publishing, 2019).
- Syaiful Akhyar, *Konseling Islami*, (Bandung: Citapustaka Media, 2015).
- Tarmizi. (2018). *Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*, Medan:
- Tezer, M. (2020). Academic procrastination behaviours and problematic internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *International*
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis*
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis*
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis*
- Utami Munandar, *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014).
- Vargas, M. A. Academic Procrastination: The Case of Mexican Researcher in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2), (2017). 103-120
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. Optimalisasi peran guru pendidikan agama Islam sebagai konselor dalam mengatasi masalah belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam,[SL]*, 7(1), (2019). 79–96.
- Yusuh Qardhawi. *Fatwa Qardhawi, Terjemahan Abdurrachman Ah Bauzir*. (II. Surabaya: Risalah Gusti, 1996).
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130

Zamroni, E., & Rahardjo, S. (2015). Manajemen Bimbingan Dan Konseling Berbasis Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1), 0 –11.