

**JURNAL PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**Halaman Jurnal: <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jurdiqbud>Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php>**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN  
PROKRASINASI AKADEMIK REMAJA****Sonyalita Bintang Rivanda**Magister Psikologi, [sonyarivanda94@gmail.com](mailto:sonyarivanda94@gmail.com), Universitas Muhammadiyah Malang**ABSTRAK**

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai perilaku menunda-nunda pekerjaan tugas sekolah, sehingga dapat menimbulkan efek yang negatif bagi individu. Efek negatif tersebut yaitu, munculnya emosional yang tidak baik, seperti perasaan cemas, mudah putus asa, dan mudah stress. Konseling kelompok merupakan hubungan interpersonal yang dinamis antara konselor dengan antar konseli dan difokuskan pada suatu pemecahan masalah bersama. Tujuan pada penelitian ini adalah mampu menurunkan prokrastinasi akademik remaja dengan menggunakan konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan *pre test post test control group design* dan dibantu menggunakan alat ukur skala prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Adapun sampel dari penelitian terdiri dari 16 remaja dan dibagi menjadi dua kelompok, 8 remaja untuk kelompok eksperimen dan 8 remaja untuk kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik ( $Z = -3.371$ ;  $P 0.001 < 0.05$ ). Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dapat menurunkan prokrastinasi akademik remaja.

**Kata kunci : Prokrastinasi akademik, konseling kelompok****Abstract**

*The academic procrastination can be defined as the procrastinating behavior of school assignment, so it can cause negative effects for individual. The negative effects of academic procrastination is the emergence of emotional not quite so well, such as feeling worried, desperate, and easily stressed. Group counseling is a dynamic interpersonal relationship between counselor and counselee focused on a joint problem-solving. The purpose of this research is can be the academic procrastination in adolescents using group counseling. This research uses quasi experimental method with pre test post test control group design and assisted by using a measuring instrument academic procrastination scale. In this research, sampling using purposive sampling. The sample of the research consisted of 16 adolescents and divided into two groups, eight teenagers to the experimental group and 8 teenagers to the control group. The results showed a significant difference in the level of the academic procrastination ( $Z = -3371$ ;  $P 0.001 < 0.05$ ). Thus, it can be concluded that the application of group counseling can lower the academic procrastination in adolescents.*

*Keywords: Academic Procrastination, group counseling*

## 1. PENDAHULUAN

Remaja SMA (Sekolah Menengah Atas) dalam masa perkembangannya dapat dikategorikan sebagai remaja madya, dimana pendidikan menjadi hal yang mutlak untuk dilaksanakan. Akan tetapi dalam melaksanakan jenjang pendidikannya, sering terjadi permasalahan serta hambatan. Umumnya, permasalahan yang terjadi seperti sulitnya mengatur waktu belajar dengan waktu bermain, rasa ketidaknyamanan guru dalam mengajar, tugas menumpuk sehingga enggan dalam belajar. Permasalahan tersebut terjadi karena adanya kesesuaian dengan perkembangan remaja yang kurang stabil dalam mengendalikan ego (Santrock, 2012). Permasalahan remaja yang kurang stabil mengakibatkan tugas-tugas di sekolah menjadi tertunda bahkan terabaikan karena ketidaksiapan untuk melaksanakan tanggungjawabnya sebagai remaja SMA (Sekolah Menengah Atas). Dalam bidang Psikologi melakukan penundaan tugas dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda yang seharusnya dapat dikerjakan secara langsung akan tetapi dikerjakan di kemudian hari (Knaus, 2010).

Menurut Motie, dkk (2013) menjelaskan bahwa prokrastinasi terbagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda yang disengaja dalam menyelesaikan tugas, khususnya berhubungan dengan tugas di sekolah. Sedangkan prokrastinasi non akademik yaitu perilaku menunda-nunda secara sengaja yang difokuskan pada pekerjaan di dalam rumah, seperti membantu orangtua. Fenomena prokrastinasi akademik pada remaja sering kali muncul. Munculnya kemalasan remaja diperkuat oleh hasil survei peneliti. Hasil survei peneliti telah didapat dari guru Bimbingan Konseling (BK) pada tanggal 19 Oktober 2016 mengutarakan bahwa sebagian besar kurang lebih 50% remaja terhadap tugas sekolah yang seharusnya dikerjakan di rumah, masih banyak mengerjakan di dalam kelas ketika jam pelajaran lain. Artinya remaja cenderung malas dengan tugas yang diberikan. Pihak sekolah yang berpendapat demikian tidaklah guru BK saja, akan tetapi guru di mata pelajaran lain pun berpendapat bahwa remaja sering kali diingatkan terkait tugas rumah (PR) seharusnya dikerjakan setelah pulang sekolah, harapan guru mengerjakan terlebih dahulu mana yang dianggap mudah. Disamping itu, guru memberikan fasilitas di jam kelas, seperti bertanya ketika istirahat, atau bisa mengikuti les pada guru sesuai dengan pelajaran yang dirasa kurang dimengerti. Hal tersebut, mengantisipasi agar remaja tidak melakukan penundaan tugas di sekolah.

Melalui fenomena yang telah diamati oleh peneliti di sekolah SMA X pada tanggal 19 Oktober 2016, didapatkan faktor-faktor remaja melakukan prokrastinasi akademik bahwasanya remaja cenderung malas, pengaruh teman sekolah untuk mengajak *nonton*, *shopping*, bermain sepak bola, pengaruh *game online*, waktu terkuras untuk *chatting* di media sosial (*facebook*, *whatsapp*, *bbm* dan *line*), ketidaknyamanan cara mengajar guru, *deadline* tugas yang terlalu singkat, sehingga cara remaja sering kali melakukan menunda-nunda tugas. Akibatnya remaja mengerjakan ketika mendekati tugas dikumpulkan.

Penyebab timbulnya prokrastinasi akademik diperkuat oleh penelitian sebelumnya oleh Motie, dkk. (2013) mengutarakan bahwa semakin rendahnya tingkat pengaturan diri dalam belajar maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dialami oleh remaja. Penyebab rendahnya tingkat pengaturan diri dikarenakan remaja sulit membagi waktu, timbul rasa bosan dengan proses belajar mengajar yang monoton, rasa semangat dalam mengerjakan tugas menurun. Akibatnya, remaja memilih lepas tanggungjawab dari tugas-tugas yang diberikan oleh guru di sekolah. Bentuk pelampiasan remaja terkait lepas tanggungjawab dari tugas di sekolah yaitu menghabiskan waktu bermain dengan teman-temannya, *nongkrong* hingga larut malam, sehingga remaja tidak mengetahui arah yang akan dicapainya, menghiraukan tugas utama dari guru dan waktu terbuang sia-sia begitu saja.

Penelitian lain yang mendukung bahwa tingkat prokrastinasi tinggi yaitu sebesar 3.11 dari 0.54. Artinya remaja cenderung suka menunda-nunda pekerjaan (San, 2016). Perilaku menunda-nunda pekerjaan bisa dilihat dari segi perbedaan, jenis kelamin dan pendidikan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian sebelumnya yaitu dari segi jenis kelamin bahwa tingkat prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan oleh laki-laki dibandingkan perempuan, dikarenakan pengendalian diri yang kurang. Sedangkan dari segi pendidikan pun terdapat hasil yang signifikan, semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, dikarenakan tuntutan yang dicapai semakin ketat, dituntut untuk bekerja keras, namun hal tersebut akan menjadi lebih malas (Arif, dkk, 2014).

Faktor lain yang mendukung dalam penelitian sebelumnya oleh Sommer (2013) yaitu kurang adanya motivasi dari luar, seperti guru kurang memberikan dukungan kepada peserta didik, guru kurang memberikan

pengajaran yang bersifat kreatif. Artinya dinamika pengajaran guru cenderung monoton, kognitif remaja kurang diimbangi dengan ke kreatifannya, timbulah rasa enggan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas sesuai *deadline*. Motivasi dari orangtua pun mempengaruhi proses remaja dalam mengerjakan tugas. Bukti bahwa prokrastinasi akademik membutuhkan motivasi dari orangtua telah dilakukan penelitian sebelumnya yang mengatakan prokrastinasi akademik dapat menurun, ketika adanya dukungan dari orangtua. Mengingat pola asuh orangtua sangat berpengaruh terhadap kepribadian remaja yang akan datang, maka pola asuh orangtua yang baik yaitu demokratis. Salah satu cara yang dilakukan orangtua berupa motivasi, pemberian saran kepada remaja, memberikan gambaran kepada remaja terkait pentingnya belajar. Dari situlah remaja merasa adanya perhatian serta dukungan dari orangtua, sehingga mendorong remaja tetap semangat dalam belajar, mengerjakan tugas, apapun tingkat kesulitan yang didapat akan terasa ringan ketika banyaknya motivasi yang diperoleh dari orangtua (Rosario, dkk, 2009).

Pemberian motivasi lambat laun akan menurun ketika teman di sekolah mempengaruhi hal-hal negatif, seperti bermain *play station*, *shopping* dan bermain *gadget*. Akibatnya pada remaja berdampak kurang bisa mengontrol diri, manajemen waktu, memilih mana yang harus dikerjakan dan mana yang ditinggalkan. Gafni dan Geri (2010) menjelaskan akibat dari prokrastinasi akademik, remaja cenderung stress, tingkat malas tinggi, dan emosional yang tinggi pula.

Menurut penelitian Putri (2014) mengatakan akibat jangka panjang prokrastinasi akademik ini, berdampak negatif yaitu menjadi pribadi yang tidak jujur dengan membuat alasan-alasan untuk menghindari tugas-tugas yang tidak disukainya. Salah satu penyebab adanya prokrastinasi akademik, sulitnya mengatur diri dalam belajar, sehingga timbul tugas-tugas yang menumpuk.

Konseling kelompok merupakan salah satu cara bentuk intervensi untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Penerapan tersebut sangat penting dilakukan, karena pada salah satu tahapan konseling kelompok yaitu *working stage* memberikan tugas kepada remaja berupa *time schedule* untuk melihat seberapa banyak tugas sekolah yang telah dikerjakan. Selain itu konseling kelompok mampu memberikan meningkatkannya motivasi dalam belajar, sehingga membantu untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Konseling kelompok yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, bahwa antara 17% dan 22% anak remaja setara dengan remaja SMA yang memiliki perkembangan cukup serius, tingkat emosional yang tinggi, serta permasalahan yang terjadi secara behavioral (Shectman, 2014).

Penerapan konseling kelompok lainnya diperkuat oleh peneliti sebelumnya, hasil tersebut mengatakan bahwa setelah adanya penerapan konseling kelompok di sekolah menghasilkan peningkatan motivasi akademik dan penyesuaian psikososial yang lebih baik, sehingga efektif bagi remaja yang mengalami permasalahan dengan diadakannya konseling kelompok (Yuen, 2008). Pada penelitian sebelumnya oleh Manja (2017) pemberian konseling kelompok berbasis regulasi diri terbukti mampu menurunkan prokrastinasi akademik remaja, terlihat pemberian teknik regulasi diri tersebut, materi yang diberikan cenderung mendorong remaja untuk lebih *insight*, waktu konseling kelompok pun cukup lama, sehingga memberikan hasil yang maksimal.

Berdasarkan pemaparan tersebut, pemberian konseling kelompok mampu menurunkan prokrastinasi akademik sehingga remaja tidak lagi menghindar adanya tugas sekolah. Di sisi lain, dengan adanya penerapan konseling kelompok, akan menjadi suatu parameter dalam sekolah, sebagai parameter hal pencegahan dan pengembangan. Oleh karena itu, dapat ditarik suatu masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini yaitu penerapan konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik remaja. Tujuan penelitian ini adalah mampu menurunkan prokrastinasi akademik pada remaja dengan menggunakan konseling kelompok. Adapun manfaat penelitian ini adalah memperoleh intervensi baru terkait masalah psikologi di sekolah yang dihadapi oleh remaja, masalah seperti perilaku dalam menunda tugas sekolah. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian di SMA Negeri X Purwosari.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Prokrastinasi Akademik

Steel (2007) mengutarakan bahwa prokrastinasi berasal dari Bahasa latin yaitu *procrastination*, “*pro*” yang artinya mendorong maju untuk bergerak dan “*crastimus*” berarti keputusan di kemudian hari. Jika kata tersebut digabungkan menjadi satu arti yaitu menunda – nunda hingga dikemudian hari. Selain itu, para ahli juga sependapat terkait arti dari prokrastinasi. Bahwa prokrastinasi membawa dampak yang negatif dalam menyelesaikan tugas. Hal ini merupakan permasalahan yang *crucial* juga membawa

konsekuensi bagi para individu prokrastinasi. Milgram (dalam Warsiyah, 2013) menjelaskan bahwa prokrastinasi dilakukan semata-mata untuk melengkapai tugas secara maksimal. Penundaan tugas tidak membuat menjadi lebih baik, hal tersebut mengarah pada penundaan yang tidak berguna. Milgram (dalam Warsiyah, 2013) memaparkan terkait bahaya prokrastinasi, meliputi perilaku yang melibatkan unsur penundaan, gagal dalam menyelesaikan suatu *progress*, menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti rasa cemas, marah, dan merasa bersalah.

Menurut (Motie, Heidari, dan Sadeghi, 2013) prokrastinasi terbagi menjadi dua, prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda yang berhubungan dengan tugas di sekolah, sedangkan prokrastinasi non akademik merupakan perilaku menunda-nunda tugas yang berada di luar sekolah, seperti tugas membantu orangtua di rumah, tugas sebagai karang taruna di desa, dan lain sebagainya. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Prokrastinator cenderung berharap mendapatkan sebuah keajaiban, berharap mendapatkan sebuah inspirasi yang akan muncul dalam benak pikirannya tanpa diimbangi adanya usaha yang kuat. Mereka lebih senang dengan hal-hal yang instan, memulai pekerjaan tanpa pikir panjang dan tanpa memiliki tujuan yang jelas (Abu & Saral, 2016). Di samping itu (Warsiyah, 2013) memaparkan terdapat ciri-ciri yang mengindikasikan perilaku prokrastinasi akademik. Ciri-ciri tersebut antara lain, penundaan untuk menyelesaikan suatu tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan mengesampingkan tugas utama dengan aktivitas yang bersifat menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan tugas sekolah, yang seharusnya bisa dikerjakan secara langsung, akan tetapi lebih memilih menunda di keesokan harinya. Sehingga menimbulkan efek yang negatif bagi individu. Efek negatif tersebut yaitu, munculnya emosional yang tidak baik, seperti perasaan cemas, mudah putus asa, dan mudah stress.

### 2.1.1 Aspek-aspek prokrastinasi akademik

Permasalahan yang terjadi pada prokrastinasi akademik, mengandung tiga aspek, tiga aspek tersebut menurut Tuckman (1990) sebagai berikut :

#### 1. Membuang waktu

Kecenderungan prokrastinator yang gagal akan menepati *deadline*. Hal ini mengakibatkan lebih banyak membuang-buang waktu, sehingga kegiatan utama terabaikan.

#### 2. *Task Avoidance* (menghindari tugas)

Keadaan dimana prokrastinator lebih memilih menghindari dari tugas akademik, dikarenakan mengalami adanya kesulitan ketika mengerjakan. Akibatnya, prokrastinator lebih memilih melakukan tugas yang bersifat menyenangkan.

#### 3. *Blaming others* (menyalahkan orang lain)

Kecenderungan prokrastinator dimana ketika sudah mendekati *deadline* namun tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga dalam hal tersebut prokrastinator menyalahkan orang lain. Misalnya prokrastinator harus mengumpulkan tugas keesokan harinya, namun pada saat itu prokrastinator lebih memilih ajakan teman untuk *nongkrong* hingga larut malam, yang mengakibatkan prokrastinator tidak mengumpulkan tugas dan menyalahkan teman tersebut.

### 2.1.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Parker, & Ware (1992) memaparkan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri dari prokrastinasi akademik, antara lain:

#### 1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Pada dasarnya prokrastinator memahami bahwa tugas yang dimiliki harus segera diselesaikan. Akan tetapi prokrastinator menunda pengerjaan tersebut hingga nantinya menunggu waktu untuk mengerjakan, walaupun tidak menyelesaikan sampai tuntas.

#### 2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator yang memiliki ciri-ciri terlambat dalam mengerjakan tugas, cenderung membutuhkan waktu yang lama dalam mengerjakan, dikarenakan lamban dalam berfikir, banyak pertimbangan, kurang yakin dengan apa yang dikerjaannya.

#### 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator cenderung tidak sesuai dengan *schedule* yang telah ditetapkan sebelumnya. Prokrastinator pun cenderung mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline*. Akibatnya prokrastinator gagal karena tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

#### 4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Ciri-ciri yang dimiliki prokrastinator seperti ini, cenderung sengaja tidak mengerjakan dengan tepat waktu, dikarenakan lebih memilih hal-hal yang bersifat menghibur diri, seperti *nonton*, membaca koran, *shooping*, dan mendengarkan musik.

### 2.1.3 Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Menurut Knaus (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi adanya prokrastinasi akademik dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan eksternal.

#### 1. Faktor internal

Faktor yang mempengaruhi dalam diri individu. Faktor tersebut meliputi ; (a) Rendahnya *self regulated learning*, hal tersebut senada dengan penelitian oleh Alfina (2014) dimana ketika remaja kurang mampu mengatur dirinya dalam hal mengerjakan tugas, maka cenderung membiarkan bahkan kurang peduli dengan tanggungjawabnya, (b) Konsep diri yang lemah akan mempengaruhi prokrastinasi akademik pula, faktor tersebut berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Ferrari (2007) bahwa ketika remaja kurang memiliki konsep diri positif, hal ini menimbulkan rasa tidak percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, (c) Kondisi fisik yaitu kelelahan, dikarenakan banyaknya rutinitas. Faktor tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan Savira (2013) akibat kebiasaan suka begadang, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, dan jalan-jalan di mall sehingga sering melakukan prokrastinasi akademik, (d) Kondisi psikologi yang terjadi pada individu yaitu adanya tingkat kecemasan, sehingga berdampak stress pada remaja. Kondisi tersebut berkaitan dari hasil penelitian Gafini dan Geri (2010) bahwa akibat dari prokrastinasi akademik, remaja cenderung stress, tingkat malas tinggi, dan emosional yang tinggi pula.

#### 2. Faktor eksternal

Faktor yang mempengaruhi dari luar individu untuk melakukan prokrastinasi akademik. Seperti gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan. Pola asuh orangtua yang otoritatif, cenderung berdampak negatif pada remaja. Contoh dampak negatif tersebut yaitu remaja merasa tertekan adanya tuntutan dari orangtua, cenderung tidak bisa berkembang secara mandiri. Hal tersebut berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vandana (2016) bahwa orangtua cenderung menuntut remaja sesuai keinginannya, dampak yang terjadi remaja timbul rasa cemas, khawatir takut gagal dan keketidakterbatasan ketika tidak bisa memenuhi harapan orangtua, sehingga memicu remaja untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan faktor yang terjadi pada kondisi lingkungan dimana remaja terpengaruh oleh teman disekolah dan dirumah, dikarenakan kurang adanya motivasi dari luar seperti orangtua. Faktor tersebut juga mengakibatkan terjadinya prokrastinasi akademik. Hal ini senada dengan penelitian Rosario, dkk (2009) bahwasanya prokrastinasi akademik membutuhkan motivasi dari orangtua sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat menurun ketika adanya dukungan dari orangtua. Mengingat peran orangtua sangat berpengaruh terhadap kepribadian remaja yang akan datang.

### Konseling Kelompok

Elistina (2014) memaparkan bahwa konseling berasal dari Bahasa Inggris "*counseling*" yang mengandung beberapa arti, yaitu pemberian nasehat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran. George dan Cristiani (dalam Rizkiyani, 2012) berpendapat bahwa konseling merupakan suatu hubungan yang profesional antara konselor yang telah terlatih kemampuannya dengan konseli, di desain untuk membantu konseli, memahami dan memperjelas tentang *mindset* hidupnya guna belajar menemukan solusinya sendiri. Konseling kelompok merupakan satu dari sekian pendekatan atau terapi kelompok yang dapat digunakan untuk penyelesaian permasalahan kelompok.

Konseling kelompok itu sendiri dimaknai sebagai proses konseling yang dilakukan oleh beberapa konselor dan beberapa klien/konseli, dimana konseling ini terfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari, serta dilakukan pada klien/konseli yang tidak sedang mengalami gangguan fungsi-fungsi kepribadian. Selain itu, konseling kelompok juga memiliki tujuan, yakni untuk membantu klien/konseli dalam mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari (Latipun, 2011). Sedangkan W.S. Wingkel (dalam Elistina, 2014) menjelaskan konseling kelompok merupakan suatu bentuk wawancara antara konselor dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam kelompok kecil. Beberapa orang tersebut yang memiliki suatu masalah sehingga dibentuklah kelompok kecil, dengan tujuan memecahkan masalah secara bersama-sama.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa pendapat, maka dapat disimpulkan konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan yang disusun dengan membentuk kelompok kecil, yang mana bertujuan untuk membantu serta memberi dorongan kepada konseli dalam memecahkan suatu masalah secara

bersama-sama dan tentunya bersifat privasi. Sebagaimana terapi kelompok lainnya, terdapat struktur dalam konseling kelompok. Berikut beberapa struktur dalam konseling kelompok (Latipun, 2011) :

- 1) Jumlah anggota kelompok. Anggota konseling kelompok umumnya terdiri dari 4-12 orang. Konseling kelompok berisikan anggota kurang dari 4 orang dan lebih dari 12 orang dinyatakan kurang efektif. Hal tersebut berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Yalom, 1975 dalam Latipun, 2011). Jumlah anggota yang dapat ikut serta dalam konseling kelompok ditentukan berdasarkan kemampuan konselor yang menanganinya.
- 2) Homogenitas kelompok. Tidak ada ketentuan khusus mengenai penentuan suatu kelompok homogen atau heterogen. Hal tersebut disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan konselor. Bentuk konseling kelompok homogen umumnya kelompok dengan jenis kelamin yang sama, permasalahan atau gangguan yang dialami, maupun usia yang sama. Sedangkan konseling kelompok heterogen misalnya konseling kelompok yang terdiri dari beragam usia, mulai dari remaja sampai lansia.
- 3) Sifat kelompok. Sifat kelompok terdiri dari dua hal yaitu kelompok terbuka dan tertutup. Konseling kelompok terbuka adalah konseling kelompok yang bisa menerima anggota baru dikemudian hari. Sedangkan konseling kelompok tertutup yaitu konseling kelompok yang tidak menerima atau tidak membolehkan adanya anggota baru yang masuk.
- 4) Waktu pelaksanaan. Waktu pelaksanaan bergantung pada seberapa kompleks permasalahan yang dimiliki oleh anggota. Konseling kelompok yang bersifat jangka pendek membutuhkan waktu pertemuan selama 8-20 pertemuan dengan durasi antara 60-90 menit di setiap pertemuan, dan frekuensi pertemuan dalam seminggu sebanyak 1-3 kali.

Tahapan dalam konseling kelompok terdiri dari 6 tahap. Berikut penjelasan mengenai tahapan-tahapan dalam konseling kelompok (Gazda & George, M, 1984) :

- 1) Pra-konseling (pembentukan kelompok), merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling. Didalam tahap ini terdiri dari pembentukan kelompok melalui seleksi anggota, penawaran program yang akan dijalankan, serta pembangunan harapan.
- 2) Tahap permulaan (orientasi dan eksplorasi), pada tahap ini mulai dilakukan penentuan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota belajar mengenai fungsi kelompok, penegasan tujuan kelompok, serta kelompok mulai membangun norma yang berfungsi sebagai kontrol atau aturan yang harus dipatuhi oleh anggota kelompok. Tahapan konseling ini, peneliti akan memberikan kepada anggota konseling berupa *ice breaking* sebagai bentuk permulaan untuk membangkitkan suasana dan motivasi sebelum kegiatan dimulai. Penerapan pemberian *ice breaking* telah digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Caswita (2005) mengatakan bahwa pemberian *ice breaking* mampu mencapai target yaitu sebesar 80% siswa mengalami peningkatan motivasi dalam belajar. Artinya *ice breaking* memberikan dampak yang positif kepada siswa untuk lebih termotivasi terutama dalam hal belajar.
- 3) Tahap transisi, pada tahap ini anggota diharapkan mengetahui penyebab terjadinya permasalahan yang mereka miliki. Anggota kelompok juga sudah mulai terbuka satu dengan lainnya. Kegiatan yang akan dilakukan yaitu *peer group*. Dimana *peer group* merupakan sekumpulan remaja sebaya dengan usia yang sama juga memiliki hubungan erat dan saling bergantung satu sama lain. Terlihat ketika disekolah maupun diluar sekolah remaja memiliki kelompok pertemanan dan mereka terlihat bersama-sama dalam melakukan berbagai aktivitas (Santrock, 2012). Tujuan *peer group* pada tahap transisi yaitu diharapkan anggota konseling mampu berinteraksi, saling memberikan semangat dan motivasi, bertukar pikiran dan pengalaman dalam memberikan perubahan serta memberikan perubahan dan pengembangan dalam kegiatan sosialnya. Hal tersebut senada dengan penelitian sebelumnya oleh Zahra (2015) mengatakan bahwa peranan teman sebaya berdampak positif terhadap menurunkan prokrastinasi akademik siswa, sehingga dengan adanya *peer group* membantu kognitif serta sosio emosional remaja. Dampak positif tersebut berupa dukungan sosial, dengan adanya dukungan sosial tersebut maka remaja akan lebih memiliki pola pikir yang positif, mandiri, dan memiliki kemampuan untuk mencapai segala sesuatu sesuai keinginan.
- 4) Tahap kerja-kohesi dan produktivitas atau *working stage*, merupakan tahap dilakukannya penyusunan rencana tindakan terhadap permasalahan yang dimiliki anggota konseling. Kegiatan yang akan dilakukan yaitu konselor memberikan tugas berupa *time schedule* kepada anggota konseling dengan tujuan membantu disiplin dalam mengatur waktu sehingga pelaksanaan kegiatan belajar lebih terarah dan intensif juga memungkinkan remaja untuk tampil produktif, kreatif dan inovatif terutama dalam hal *Self Regulated Learning (SRL)*. Hal tersebut pernah dilakukan oleh penelitian sebelumnya yaitu Kolb (1999) memaparkan bahwa istilah pemberian tugas yang digunakan Kolb adalah *experiential*

*learning*. Dimana hal tersebut mengajarkan kepada remaja mampu mengatur pola belajarnya melalui pembuatan jurnal harian. Hasil dari penelitian Kolb (1999) terbukti bahwa sangat efektif adanya *experiential learning*, remaja mampu dengan mudah melaksanakan aktivitas-aktivitasnya, kegiatan yang dilakukan menjadi lebih terkendali dan terarah.

- 5) Tahap akhir (konsolidasi dan terminasi) atau *ending stage*, tahap kelima ini adalah tahap dimana anggota konseli mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku. Pada tahap ini, peran konselor dalam memberikan umpan balik sangat diperlukan untuk perbaikan anggota kedepannya. Oleh karena itu dalam tahap ini, konselor memberikan tayangan berupa *short movie* prokrastinasi akademik. Tujuan pemberian *short movie* yaitu memberikan gambaran serta pandangan agar lebih terbuka dalam memahami dampak perilaku menunda-nunda tugas atau prokrastinasi akademik. Selain itu diharapkan anggota konseli terpacu memiliki semangat yang tinggi merubah pola pikir yang negatif menjadi positif. Pemberian *short movie* tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Anggraeni (2010) bahwasanya memberikan dampak positif kepada remaja yaitu remaja menjadi termotivasi dalam belajar, mengurangi perasaan takut gagal, dan terhindar dari rasa malas.
- 6) Tahap tindak lanjut dan evaluasi, tahap ini merupakan tahap dimana konseling yang telah dilakukan kemudian dievaluasi bersama. Evaluasi dapat berupa kendala yang dialami. Hasil evaluasi tersebut digunakan untuk tindak lanjut mengenai hal-hal yang dibutuhkan dalam upaya perbaikan terhadap rencana perubahan yang semula dirancang atau perbaikan pada cara pelaksanaannya.

### 3. METODOLOGI PENELITIAN

#### Rancangan Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian kuasi eksperimen. sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, namun tidak menggunakan randomisasi untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan. (Seniati, Yulianto & Setiadi, 2015). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *pretest - posttest control group design*, dimana pemberian *pretest* terlebih dahulu kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, kemudian kelompok eksperimen akan diberi perlakuan, kemudian baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen diberikan *posttest* untuk mengetahui efek dari pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen (Seniati, Yulianto & Setiadi, 2015). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode intervensi berupa konseling kelompok dengan tujuan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada remaja. Adapun rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :

**Tabel 1. Rancangan Penelitian**

Kelompok	Rancangan Penelitian
KE	X1 ----- T ----- X2
KK	X1 ----- X2

*Keterangan :*

X1 : Pengukuran/ sebelum perlakuan/intervensi

T : Perlakuan/intervensi

X2 : Pengukuran/observasi setelah perlakuan/intervensi

#### Subjek penelitian

Subjek penelitian ini yaitu siswa dan siswi SMA Negeri X Purwosari kelas XI, dengan populasi berjumlah 50 siswa dengan usia 16-18 tahun. Teknik pengambilan subjek ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan subjek yang dipilih secara acak untuk penentuan masuk ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Peneliti melakukan *screening* dengan menyebarkan skala konsep diri sebagai faktor pengontrol. Selanjutnya peneliti mengkategorikan subjek ke dalam 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah, kemudian siswa yang memiliki konsep diri sedang dan rendah, maka akan dijadikan sebagai subjek penelitian, Subjek yang terpilih sebanyak 16, masing-masing berjumlah 8 siswa kelompok kontrol dan 8 siswa kelompok eksperimen, yakni terdiri dari 4 subjek laki-laki dan 4 subjek perempuan.

#### Variabel dan Instrumen Penelitian

*Title of Paper.. Title of Paper.. (First Author)*

Variabel terikat pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda tugas disekolah, yang berdampak negatif kepada siswa-siswa SMA, seperti cenderung malas akan mengerjakan tugas, menunda tugas karena dirasa sulit, tugas yang terlalu menumpuk akibatnya dikerjakan di kemudian hari dan memilih hal yang instan seperti mencontek. Sedangkan variabel bebas pada penelitian ini adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu bentuk intervensi untuk membantu klien atau konseli dalam mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Pemberian intervensi berupa konseling kelompok berlangsung selama 45–60 menit dan akan ada lima tahapan, diantaranya tahap orientasi eksplorasi, transisi, *working stage*, *ending stage*, dan *follow up*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu skala yang telah diadaptasi dari *Tuckman Procrastination Scale* dan dikembangkan oleh Tuckman (1991). Skala tersebut diadaptasi oleh Tamami (2011) juga telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, disesuaikan dengan karakteristik subjek. Skala tersebut berisikan 35 item yang diadaptasi dari aspek prokrastinasi akademik (membuang waktu, *task avoidance* dan menyalahkan orang lain) dan skala *Tennese Self Concept Scale* oleh Fitts dan Warren (1996) dan diadaptasi Samaedam (2016) yang terdiri dari 59 item dengan aspek psikologis, psikospiritual, psikoetika dan moral. Masing-masing skala tersebut menggunakan skala likert, dimana dengan menggunakan alternatif pilihan jawaban, antara lain : Sangat Setuju (ST), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun yang perlu diketahui terkait validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian, bahwa hasil uji validitas pada pengukuran skala prokrastinasi akademik sebesar 0.35-0.77 dan memiliki reliabilitas sebesar 0.92. Sedangkan pada skala konsep diri telah diketahui oleh peneliti (Samaedam, 2016), diperoleh dari 59 item terdapat 17 item dikatakan valid karena menunjukkan indeks validitas 0.216-0.49, dari 59 item yang memiliki koefisien kurang dari 0.21 dinyatakan tidak valid. Pada indeks reliabilitasnya menunjukkan sebesar 0.71. Angka tersebut mampu memberikan gambaran bahwa instrument yang digunakan dikatakan reliabel. Selain itu peneliti menggunakan instrumen berupa modul dan *pretest* dan *posttest* untuk digunakan dalam pemberian konseling kelompok. Pemberian instrumen berupa modul sebelumnya sudah diujikan untuk mengetahui layak atau tidak layak dilaksanakannya intervensi berupa konseling kelompok, sehingga dari hasil uji modul yang diperoleh mengatakan “layak”. Hal tersebut telah dibuktikan melalui program *excel*. Disamping itu, peneliti juga menggunakan alat bantu audiovisual sebagai pemberian video kepada siswa.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah proses penelitian ini dilakukan, maka diperoleh beberapa hasil yang akan dipaparkan melalui tabel-tabel berikut. Tabel pertama pada hasil penelitian ini merupakan karakteristik subjek yang turut serta dalam penelitian penerapan konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang melalui metode *purposive sampling*. Selain itu, subjek terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

##### 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian

Kategori	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Total
<b>Usia</b>			
16	3 (37.5%)	3 (50%)	
17	4 (50%)	3 (25%)	16
18	1 (12.5%)	2 (25%)	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki	4 (50%)	4 (50%)	16
Perempuan	4 (50%)	4 (50%)	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek berusia 17 tahun (4 dari kelompok eksperimen dan 3 dari kelompok kontrol), subjek yang berusia 16 tahun masing-masing berjumlah 3 subjek, dan sisanya berusia 18 tahun (1 dari kelompok eksperimen dan 2 dari kelompok kontrol). Terkait jenis kelamin subjek penelitian, terdiri dari remaja laki-laki sebanyak 8 orang (4 dari kelompok eksperimen dan 4 kelompok kontrol) dan terdapat pula remaja perempuan berjumlah 8 orang (4 dari kelompok eksperimen dan 4 kelompok kontrol). Rata-rata skor *pre test* prokrastinasi akademik kedua kelompok sama, masing-masing dalam kategori tinggi.

Setelah peneliti menganalisis karakteristik subjek penelitian, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui kesetaraan skor rata-rata prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan.

##### Tabel 4.2 Deskriptif Uji Mann Withney Data *Pre test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	8	-1.217	0.224
Kontrol	8		

Berdasarkan hasil uji analisis *Mann Withney* dapat diperoleh hasil  $p > 0.05$  ( $p = 0.224$ ). artinya, bahwa hasil tersebut menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada skor prokrastinasi akademik pada kedua kelompok. Maka, dapat disimpulkan kondisi kedua kelompok dalam keadaan setara, sebelum diberi perlakuan pada kelompok eksperimen berupa konseling kelompok.

Selanjutnya, adalah gambaran tingkat prokrastinasi akademik pada kedua kelompok dalam kondisi yang berbeda, yaitu *pre test* dan *post tset*.

**Tabel 4.3 Deskriptif Uji Wilcoxon data *Pre test* dan *Post test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	N	Rata-rata Skor Prokrastinasi Akademik		Z	P
		<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>		
Eksperimen	8	59	50	-2.524	0.012
Kontrol	8	60.5	62	-0.911	0.362

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada tabel diatas, telah diperoleh nilai  $p < 0.05$  ( $0.012 < 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada skor prokrastinasi akademik di kelompok eksperimen pada kondisi *pre test* dan *post test*. Sedangkan kelompok kontrol diperoleh hasil nilai  $p > 0.05$  ( $0.362 > 0.05$ ), artinya hasil tersebut tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor prokrastinasi akademik dalam kondisi *pre test* dan *post test*.

Langkah terakhir dalam hasil penelitian ini yaitu peneliti melakukan analisis uji *Mann Whitney* guna melihat perbedaan skor prokrastinasi akademik kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol,

**Tabel 4.4 Deskriptif Uji *Mann Withney* Data *Post test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	8	-3.371	0.001
Kontrol	8		

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* diatas, dapat diperoleh hasil bahwa nilai  $p < 0.05$  ( $0.001 < 0.05$ ), maka hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan skor prokrastinasi akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Di samping itu, bahwa skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa konseling kelompok lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang telah dipaparkan. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu konseling kelompok dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada remaja SMA Negeri X Purwosari. Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat prokrastinasi akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $Z = -3.371$  dan  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). Sedangkan hasil penelitian pada kelompok kontrol diperoleh hasil nilai  $Z = -1.217$  dan  $p = 0.224$  ( $p > 0.05$ ). Artinya, penelitian ini membuktikan bahwa penerapan konseling kelompok mampu enurunkan prokrastinasi akademik pada remaja SMA Negeri X Purwosari.

Implikasi dari penelitian ini meliputi bagi pihak sekolah (guru) memberikan inovasi baru terhadap metode pembelajaran, sehingga membantu peserta didik tertarik untuk memulai proses belajar mengajar di sekolah pun terhindar dari rasa jenuh, selain itu metode yang diberikan bisa diimbangi dengan *ice breaking* dan menerapkan metode belajar berkelompok guna menurunkan prokrastinasi akademik. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk, 1) melakukan penelitian terkait prokrastinasi akademik dengan pemilihan faktor pengontrol lain yang lebih mendukung, seperti faktor Pola asuh orangtua, *Self Regulated Learning*, dan motivasi, 2) Penambahan durasi saat proses konseling kelompok untuk menambah informasi yang lebih dalam, 3) Pemilihan karakteristik subjek bisa dilakukan pada siswa SMA kelas tiga yang hendak

Nama penulis pertama dkk / Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Vol 2. No. 1 (2022) 1 - 5  
 menghadapi Ujian Nasional, dari situlah dapat membuktikan bahwa penerapan konseling kelompok mampu menurunkan prokrastinasi akademik, 4) Memilih konseling kelompok dengan teknik lainnya, seperti teknik *Time Management* sehingga lebih bisa digunakan secara general.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu, N.S & Saral, D.G. (2016). The Reasons Of Academic Procrastination Tendences Of Education Faculty Students. *Journal of New Horizon in Education*. 6, 165-169.
- Alfina, Irma. (2014). Hubungan Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Psikologi*, 2, 227-237.
- Anggraeni, A. (2010). *Penggunaan Media Film Untuk Meningkatkan Motivasi Suswa Mengikuti Layanan Informasi Belajar Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Kelas VIII SMPN 1 Semarang*. Pogram Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1, Universitas Negeri Semarang.
- Arif, H., Noor,S.S., & Muneer, S. (2014). Academic Procrastination among Male and Female University College Students. *Journal of Sciences, Winter*. 2, 65-70.
- Caswita, *et.all*. 2005. Pengaruh Pembelajaran Inkuiri dengan Selingan (*Ice Breaker*) Terhadap Pemahaman Konsep Matematis. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(4).
- Elistina, K. (2014). *Konseling Kelompok Terhadap Siswa Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar di SMP Negeri 3 Depok*. Program Gelar Sarjana Strata I, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Ferrari, J.R., & Fransisco J. (2007). Perceptions of Self Concept and Self Presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*. 10(1), 91-96.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic Procrastination: Personality Correlates with Myers-Biggs Types, Self Efficacy, and Academic Locus of Control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 495-502.
- Fitts, W.H & Warren, W. L. (1996). *The Tennesse Self Concept Scale : Secaond Edition*. Los Angeles, California: Wilshire Blvd.
- Gafni, R & Geri, N. (2010). Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks. *Journal of Information, Knowledge, and Management*. 5, 116-125.
- Gazda dan George, M. (1984). *Group Counseling : A Developmental Approach*. Sydney, Toronto.
- Jackson, M.H. (2012). *Role Of Academic Procrastination, Academic Skills On Course Outcome For College Studies In Developmental Education*. Dissertation. Georgia : University of Georgia.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastintation Now*. New York: Mc Graw Hill.
- Latipun. (2011). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.
- Manja. (2017). *Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Untuk Mengurangi Prokrastinasi Disfungsi Akademik Siswa MTs.N "X" Yogyakarta*. Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- McClelland, David. (1961). *The Achieving Society*. New Jersey : Van Nonstrand Company, Inc.
- Motie, H., Heidari, M., & Sadeghi, M.A. (2013). Development of A Self Regulation Package for Academic Procrastination and Evaluation of Its Effectiveness. *European Journal of Social & Behavioral Sciences*. 4(1), 899.
- Mutmainnah. (2016). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 5 Palu. *Journal Konseling & Psikoedukasi*. 1(1).
- Palaniswamy, U., & Ponnuswami, I. (2013). Social Changes And Peer Group Influence Among The Adolescents Pursuing Under Graduation. *International Research Journal Of Social Sciences*. Bharathidasan University, India. 2(2).
- Parisa & Mehmet. (2016). Using Ice Breakers In Improving Every Factor Which Considered In Testing Learners Speaking Ability. *International Journal In Education*. 7(1).
- Putri, A.K. (2014). *Pengaruh Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi di Kebidanan*. Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Rizkiyani. (2012). *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Konsep Diri Remaja di Panti Asuhan Darul Hadlonah Semarang*. Sarjana Sosial Islam. Semarang.

- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J.C., Pienda, J.G., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variabels. *The Spanish Journal of Psychology*. 12(1), 118-127.
- Samaedam, S. (2016). *Hubungan Harga Diri dan Konsep Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas III Sekolah Ma'had Al Muhammadiyah Thailand Selatan*. Program Gelar Sarjana Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- San, Y.L, dkk. (2016). Relationship Between Self Regulated Learning and Academic Procrastination. *American Journal of Applied Sciences* 13, 6.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Savira Fitria, & Suharsono Yudi. 2013. *Self-Regulated Learning (SLR) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi*. Vol. 01, No.01.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : Indeks.
- Shectman, Z. (2014). Group Counseling In The School. *Journal of Psychology*. 11, 169-183.
- Solomon, L.J & Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination : Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 31(4).
- Sommer, L. (2013). Exam Preparation : The Influence of Action Control, Procrastination and Examination Experience on Student's Goal Intention and Implementation Intention. *Journal of Research Educational Psychology*. 1 (3), 603-630.
- Steel. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Journal of Psychological Bulletin*. 133(1), 65-94.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tamami, A.N.I. (2011). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Pada Siswa MTs N 3 Pondok Pinang*. Program Gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. *American Educational Research Association Florida State University*
- Vandana. (2016). Parental Involvement and Procrastination: A Correlational Study on School Students. *International Journal of Research in Economics and Social Sciences*, 6(5).
- Warsiyah. (2013). *Perilaku Menyontek Mahasiswa Muslim*. Program Gelar Magister dalam Studi Islam, Walisongo.
- Yuen, M. (2008). School Counseling : Current International Perspectives. *Journal of Counselling*. 13 (2), 103-116.