

**PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
(Sebuah Studi Kasus pada Siswa di MTs Al-Bukhori Brebes)**

*Academic Proxthetic Behavior Of A Student
(A Case Study On Students At MTS Al-Bukhori Brebes)*

Yanto Supriyatno

Guru Mts Plus Al Bukhori Tanjung Brebes

Email: [yantofriyatna@gmail.com](mailto:yantosufriyatna@gmail.com)

Abstract. *The purpose of this study is to describe an overview of academic propigmental behavior carried out by students at MTS al-bukhori brebes. The study USES a type of qualitative research with an approach to case studies. The subject of this study is an eighth grader of 30 students. The study was carried out at MTS al-bukhori brebes on December 12, 2022. Data collection techniques include observation, interviews, and documentation. As for the data-analysis techniques used... that is, by reducing data. Studies show that there are still students who indicate academic proxtination behaviors such as home work delays, inadequate response to duties, lazy learning, lack of motivation in individual students. Among the things that lead to such, there is a sense of belonging to a friend, an aversion to certain teachers and subjects and the impelling of duty.*

Keywords: *prokrastination, case studies, academics.*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran umum perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa di MTs Al-Bukhori Brebes. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas VIII yang berjumlah 30 siswa. Penelitian ini dilakukan di MTs Al-Bukhori Brebes pada tanggal 12 Juli 2022. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan mereduksi data. Hasil penelitian menunjukkan masih adanya siswa yang terindikasi mengalami perilaku prokrastinasi akademik seperti menunda-nunda pekerjaan rumah, kurang respon terhadap tugas-tugas, malas dalam belajar, kurang motivasi dalam diri individu siswa. Hal-hal yang menyebabkan demikian diantaranya, adanya rasa *irrational believe*, menggantungkan tugas pada teman, tidak suka dengan guru dan mata pelajaran tertentu serta pemberian tugas yang tidak menarik.

Kata Kunci: Prokrastinasi, studi kasus, akademik.

PENDAHULUAN

Dewasa ini di tengah gempurnya perkembangan teknologi digital yang sudah memasuki era revolusi industri 4.0 bahkan sudah ada desas desus masuknya era *society* 5.0, membawa banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Mulai dari aspek ekonomi, komunikasi, industri, bahkan yang sangat sesnsial sekalipun yakni pendidikan. Karena kemudahan penggunaan dan banyaknya layanan yang tersedia, beberapa orang sering menyalahgunakan kecanggihan internet untuk hal-hal yang

kurang bermanfaat bahkan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain termasuk pelajar (Herdiani, 2022). Siswa lebih memilih untuk terlibat dalam kegiatan non-akademik yang kurang bermanfaat daripada menyelesaikan tugas sekolah, meninjau pelajaran yang ditugaskan, dan mempersiapkan pelajaran besok. Fenomena ini tercermin dari kebiasaan siswa yang menghabiskan berjam-jam menonton TV, mengecek jejaring sosial, bermain game online dan menggunakan website dewasa sebelum belajar.

Sekolah memiliki proses belajar mengajar, yaitu interaksi antara guru dan siswa. Berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan tersebut tergantung dari pembelajaran yang dialami siswa sebagai siswa. Untuk menjadi sukses, siswa harus mampu memahami mata pelajaran, yang kemudian diharapkan memungkinkan siswa lulus ujian dengan baik sebagai hasil penilaian pembelajaran. Dalam pembelajaran, guru tidak hanya menjelaskan materi, tetapi juga memberikannya (Nafeesa, 2018). Kaum muda dalam posisi anak sekolah menghadapi tekanan yang berbeda, masalah yang berbeda dan tuntutan lingkungan. Jika orang muda tidak mampu beradaptasi dengan sumber stres, maka patologi akan berkembang nantinya. Hal ini terkait dengan anggapan bahwa kecemasan dan stres memberikan kontribusi yang signifikan terhadap munculnya prokrastinasi akademik dan kombinasi keduanya memberikan efek penundaan yang lebih kuat (Saputra, Purwanto, & Awalya, 2017). Kewajiban Tugas termasuk menjawab pertanyaan latihan yang diberikan sendiri, pertanyaan dari manual, mengerjakan pekerjaan rumah, ulangan harian, ulangan umum dan ujian.

Fenomena penundaan kegiatan yang seharusnya dilakukan tepat waktu tersebut disebut prokrastinasi (Munawaroh, Alhadi, & Saputra, 2017). Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda tugas akademik yang dilakukan dengan sengaja melalui kegiatan lain yang menyenangkan dan tidak berarti, sia-sia, tidak sensitif waktu yang menimbulkan akibat negatif atau kerugian bagi pelanggarnya (Ulum, 2016). Procrastination, yang berarti menunda dalam bahasa Inggris, berasal dari kata Latin *pro* dan *crastinus*. *Pro* berarti depan, depan sedangkan *crastinus* berarti keputusan besok. Arti ini, jika disertai dengan akusatif, diucapkan "Saya akan melakukannya nanti" (Ilyas & Suryadi, 2017).

Beberapa pandangan yang mendefinisikan prokrastinasi diantaranya: Prokrastinasi akademik adalah menunda tugas atau pekerjaan berulang. Penundaan ini pada dasarnya disengaja, meskipun siswa menyadari efek negatifnya (Kusumawide, Saputra, Alhadi, & Prasetiawan, 2019). Prokrastinasi akademik pada siswa SMA mengacu pada penundaan pekerjaan rumah seperti pekerjaan rumah, penundaan masuk sekolah, dan penundaan tugas dalam jangka waktu tertentu (Ramadhani, Sadiyah, Putri, & Pohan, 2020).

Mengapa prokrastinasi ini perlu untuk di bahas? Apakah akan berdampak buruk bagi para siswa? Sejatinya, belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki kemampuan manajemen pembelajaran yang baik. Pengelolaan pembelajaran dapat mempengaruhi kinerja atau hasil belajar siswa. Masalah pengelolaan pembelajaran yang sering dihadapi siswa sekolah adalah penundaan dalam menyelesaikan tugas, maka inilah makna dari prokrastinasi itu sendiri yakni berupa pengelolaan belajar yang kurang baik dan tidak efisien (Chalimi, 2017) (Khotimah, Radjah, & Handarini, 2016). Kebiasaan siswa tidak menuntaskan dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dapat mempengaruhi hasil belajar tidak baik dan tidak optimal. Keragu-raguan akademis seharusnya tidak dibiarkan begitu saja karena menghambat siswa mencapai prestasi dan hasil belajar yang baik (Laia, et al., 2022). Perilaku prokrastinasi tersebut sejatinya melibatkan kesadaran penunda bahwa ia harus dan bahkan ingin melakukan tugas, tetapi tidak memotivasi dirinya sendiri untuk melakukan tugas dalam waktu yang diharapkan atau diperlukan (Hidayati & Aulia, 2019). Melihat dari beberapa makna esensial serta akibat yang dirasakan baik secara nyata berdampak pada prestasi belajar siswa maupun secara tidak kasat mata yang berdampak bagi pengelolaan diri yang tidak efisien membuka kita untuk menelusuri lebih dalam lagi apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang membuat prokrastinasi ini merajalela di kalangan para pelajar baik siswa sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas maupun perguruan tinggi sekalipun. Hal tersebut bisa

ditunjukkan dari beberapa penelitian yang relevan terkait masalah prokrastinasi yang dilakukan oleh para siswa sebagai berikut ini:

1. Pada penelitian oleh Nopita, Dian Mayasari dan Insan Suwanto dalam judul “Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMPS Abdi Agape Singkawang” bahwa penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik siswa SMPS Abdi Agape Singkawang, serta alasan perilaku terlambat siswa SMPS Abdi Agape Singkawang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa yaitu. keterlambatan dalam memulai ibadah dan menyelesaikan tugas, siswa meninggalkan tugas, siswa lebih memilih untuk melakukan kegiatan menyenangkan lainnya seperti berbicara di kelas, mengganggu teman di kelas, bermain game online. Penyebab keterlambatan akademik adalah siswa tidak memahami penjelasan guru tentang tugas; Siswa tidak menyukai mata pelajaran tertentu seperti IPA, Matematika, Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, IPS dan dipengaruhi oleh teman yang tidak mengerjakan PR (Nopita, Mayasari, & Suwanto, 2021).
2. Pada penelitian oleh Muhammad Ilyas dan Suryadi dalam judul “Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar di Yogyakarta” bahwa penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu (IT) boarding school abu bakar di yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa siswa telah terbukti menunjukkan keterlambatan akademik, dan ada banyak bentuk keterlambatan akademik. Pertama, mereka tidak mengerjakan tugas karena tidak cocok dengan guru mata pelajaran, dianggap tidak inovatif atau kurang inovasi di kelas. Kedua, penundaan tugas dengan berbagai alasan sudah menjadi fenomena umum di kalangan mahasiswa. Ketiga, tugas sobat yang memang seharusnya mampu. dan yang keempat adalah adanya pemikiran irasional. Percaya bahwa pemikiran yang salah ini selalu menjadi milik orang-orang terutama siswa, mereka biasanya berkata "oh, lakukan itu nanti" meskipun mereka tidak punya waktu atau terkadang belajar mandiri dengan buruk (Ilyas & Suryadi, 2017).
3. Pada penelitian oleh Restu Pangersa Ramadhan dan Hendri Winata dalam judul “Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa” bahwa penelitian yang bertujuan untuk memaparkan hasil penelitian tentang pengaruh prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar siswa di Salah satu SMK swasta di Bandung. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa hasil variabel prokrastinasi akademik diperoleh rata-ratanya adalah 3,86. Indikator tertinggi prokrastinasi akademik berada pada

menunda belajar saat menghadapi ujian. persepsi prokrastinasi akademik di salah satu SMK swasta di Bandung secara keseluruhan dikategorikan tinggi. Prestasi belajar pada penelitian ini diukur melalui nilai ujian akhir semester genap siswa pada tahun ajaran 2015/2016 pada mata pelajaran produktif program keahlian Administrasi Perkantoran. Berdasarkan hasil ujian akhir semester genap siswa diperoleh skor tertinggi adalah 88 dan skor terendah adalah 41 dan diperoleh skor rata-rata dari keseluruhan siswa adalah 71. Dari hasil persentase data diatas apabila disesuaikan dengan skala penafsiran deskripsi berada pada rentang 49-75 yang ditafsirkan pada hamper rendah dan siswa yang memiliki nilai dibawah kriteria ketuntasan minimum sebanyak 41,6% dari keseluruhan responden yang diteliti. Disimpulkan bahwa tingkat prestasi belajar siswa di salah satu SMK swasta di Bandung secara keseluruhan dikategorikan hamper rendah dan belum optimal (Ramadhan & Winata, 2016).

Berdasarkan latar belakang dan kajian literatur di atas maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Apa saja indikator perilaku prokrastinasi di MTs Al-Bukhori Brebes?
2. Sejauh mana perilaku prokrastinasi di MTs Al-Bukhori Brebes berkembang?
3. Mengapa perilaku prokrastinasi di MTs Al-Bukhori Brebes dapat terjadi?
4. Bagaimana dampak yang dirasakan oleh siswa terhadap perilaku prokrastinasi di MTs Al-Bukhori Brebes?

Sehingga dari perumusan masalah tersebut penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan gambaran umum perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa di MTs Al-Bukhori Brebes.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif deskriptif merupakan. Bentuk penelitian kualitatif ini diambil karena masalah yang muncul bersifat dinamis sehingga perlu untuk dipahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti sebab akibat, faktor, persepsi, tindakan, dan lain-lain. Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus. Studi kasus digunakan karena melihat dari masalah yang muncul secara alami dan nyata di lingkungan masyarakat dimana masalah tersebut sangat perlu untuk diamati, ditelaah, dikaji dan diperoleh benang merahnya melalui sebuah studi kasus. Pun tentunya peneliti ingin memahami tindakan subjek dari sisi subjek penelitian, bukan dari sisi peneliti.

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas VIII yang berjumlah 30 siswa. Penelitian ini dilakukan di MTs Al-Bukhori Brebes pada tanggal 12 Juli 2022. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan mereduksi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi didapat bahwa di MTs Al-Bukhori Brebes sebagian besar guru masih memberikan pekerjaan rumah (PR) kepada siswanya baik langsung maupun tidak langsung. Dalam hal ini, indikator dalam memahami apa saja yang termasuk dalam fenomena prokrastinasi yaitu pemberian pekerjaan rumah (PR) dan kegiatan penugasan secara langsung maupun tidak langsung di sekolah. Penugasan PR dari guru kepada siswanya seringkali dilihat dan diamati oleh guru mengalami sedikit hambatan dan kekurangan. Sedangkan pada penugasan langsung di sekolah seperti meminta tolong untuk melakukan sesuatu juga sama seperti ketika memberikan PR kepada siswa. Hal tersebut tidak hanya dirasakan oleh guru wali kelas yang memegang 1 kelas tertentu, namun juga dari guru bimbingan dan konseling pun merasakan dan mengalami hal yang sama.

Seperti yang telah disebutkan bahwa terdapat 2 bentuk aktivitas prokrastinasi yang terjadi di MTs Al-Bukhori Brebes yakni pemberian pekerjaan rumah (PR) dan penugasan langsung di sekolah. PR atau dapat juga dikatakan sebagai pemberian tugas pada akhir pembelajaran yang dilakukan di luar sekolah atau dalam hal ini adalah rumah merupakan suatu bentuk budaya pendidikan yang sudah adak sejak dahulu kala dimana tujuan dari pemberian PR ini seperti misalnya agar dapat lebih memahami materi yang diajarkan untuk mencapai hasil serta tujuan pembelajaran yang optimal. Adapun tujuan-tujuan lain yang lebih kontekstual yaitu bisa menjadi suatu “paksaan” kepada anak-anaknya agar masih tetap belajar di rumah dengan mengerjakan beberapa soal maupun tugas, supaya anak di luar sekolah tidak hanya bermain dan bersosialisasi dengan lingkungan namun masih tidak lepas dari makna belajar dimana pun kapan pun. Pun tentunya anak tidak membuang buang waktu dengan hal-hal yang dirasa orangtua merupakan kegiatan yang negatif maupun kurang bermanfaat.

Hasil penelitian dalam hal ini didasarkan pada hasil wawancara dengan guru pembimbing dan konseling tentang bentuk-bentuk prokrastinasi akademik siswa di MTs Al-Bukhori Brebes.

1. *Irrational Believe*

Irrational believe ialah sebuah keyakinan irasional (tidak logis) yang terus-menerus diyakini dan ditanamkan dalam diri Anda. Misalnya, "Saya bodoh", "Saya tidak mampu", dan lain-lain (Sasmita, 2015). Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang benar menunjukkan cara berpikir yang benar. Perasaan dan pikiran negatif, serta penyangkalan diri, harus dilawan dengan pemikiran rasional dan logis yang sesuai dengan akal sehat dan metode verbal rasional (Ilyas & Suryadi, 2017).

Kaitannya dengan perilaku prokrastinasi yakni adanya pemahaman yang sudah tertanam secara otomatis pada diri individu bahwa dirinya kurang mampu melakukan hal-hal yang bersifat tugas menjadikan dirinya merasa rendah diri dan tidak mampu untuk melakukan tugas-tugas yang diberikan oleh orang lain dalam hal ini adalah guru.

2. Tugas yang Tidak Menarik

Pemberian tugas yang cenderung monoton, cenderung kurang mengasah daya pikir, rasa kreativitas, kurang inovatif, dan kurang menantang menjadi salah satu penyebab siswa mengerjakan PR dengan menunda-nunda atau bahkan anak muda jaman sekarang menyebutnya dengan sistem kebut semalam. Hal-hal demikian perlu diperhatikan oleh guru agar lebih mempertimbangkan kualitas soal-soal yang diberikan agar siswa mampu mengerjakan soal dengan penuh rasa senang, ikhlas dan bertanggung jawab.

Tugas-tugas yang hanya mengasah aspek kognitif kurang mampu untuk membangkitkan rasa semangat dan daya juang siswa dalam belajar. Ini ditandai dengan gejala-gejala menyontek yang sudah membudaya dalam lingkup pendidikan di Indonesia.

3. Menggantungkan Tugas pada Teman

Teman banyak sekali karakteristiknya, terlebih pada lingkup pertemanan tertentu sudah menjadi hal yang wajar bahwa selalu ada teman yang rajin dan pintar. Terkadang teman yang pintar ini seringkali menjadi tempat bergantung oleh teman-temannya di kala tugas atau PR diberikan oleh guru.

Pemberian PR oleh guru tidak langsung begitu saja dikerjakan oleh siswa karena rasa bergantung pada teman yang rajin dan pintar tersebut menjadikan siswa lainnya menunda PR tersebut sampai teman yang rajin dan pintar memulai pengerjaan PR nya terlebih dahulu.

Maka dari itu, bukan atas salah dari teman yang rajin dan pintar namun dari persepsi siswa bahwa “aku tidak akan mengerjakan sampai si A mengerjakannya”. Persepsi demikian tidak lain menimbulkan jiwa-jiwa prokrastinasi dalam diri individu yang dapat membuat siswa kurang merasa percaya diri, kurang mandiri, kurang bertanggungjawab.

4. Tidak Suka dengan Guru dan Mata Pelajaran Tertentu

Rata-rata sebagian besar siswa kurang menyukai pelajaran Matematika dikarenakan gurunya yang cenderung galak dan pelajaran yang dianggap sulit. Jika diperhatikan konteks demikian tersebut menitikberatkan pada guru yang kurang mampu memberikan pembelajaran yang tidak menyenangkan, kurang inovatif, bersifat pasif dan lain-lain.

Ini mesti guru cegah dan hindari dengan pemberian kegiatan kecil seperti *ice breaking*, *game* dan lainnya untuk mendukung daya semangat siswa dalam belajar sehingga nantinya ketika guru memberi PR, siswa dengan sukarela mengerjakannya tanpa adanya tekanan dan rasa malas sehingga lambat laun dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan prestasi siswa di dalam kelas.

Selain faktor-faktor penyebab tersebut, adapun dampak yang dirasakan oleh para siswa maupun guru yang mengajar ketika merasakan adanya perilaku prokrastinasi pada diri siswa, diantaranya:

1. Menurunnya prestasi belajar siswa

Perilaku menunda-nunda seperti yang sudah dijabarkan di atas memberikan dampak pengerjaan PR yang tidak maksimal, artinya terburu-buru yang dimana siswa tidak maksimal mengerjakan soal, tidak mengerti akan PR yang diberikan. Pengerjaan PR yang tidak maksimal membuat siswa mendapatkan nilai yang rendah karena tidak maksimal dalam mengerjakannya.

2. Menurunnya jiwa kompetitif siswa

Jiwa kompetitif siswa sangat diperlukan oleh pelajar karena untuk membangkitkan rasa semangat dan daya juang siswa untuk bertahan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Perilaku menunda-nunda bisa dirasakan oleh siswa secara tidak langsung dan lambat laun malas dalam belajar atau bahkan untuk datang ke sekolah saja mesti mengumpulkan niat yang besar dan membutuhkan motivasi lebih di luar lingkungan sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pembahasan di atas serta penelitian yang telah dilakukan di MTs Al-Bukhori Brebes bahwa ada beberapa siswa yang terindikasi melakukan perilaku prokrastinasi akademik diantaranya menunda-nunda PR, kurang respon terhadap tugas-tugas, enggan mengumpulkan tepat waktu, malas dalam mengerjakan soal serta kurang adanya motivasi dalam diri siswa. Beberapa faktor penyebab yang didapat antara lain *irrational believe*, tugas yang tidak menarik, menggantung tugas pada teman, dan tidak suka dengan guru dan mata pelajaran tertentu.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan kaitannya dengan perilaku prokrastinasi siswa diantaranya:

1. Pengembangan bahan ajar supaya lebih inovatif dan dapat mengembangkan daya pikir dan intelektual siswa sehingga mampu melaksanakan pembelajaran dengan sukacita dan penuh rasa semangat.
2. Lingkungan sekolah agar lebih mumpuni dalam mengembangkan kemampuan siswa seperti pemberdayaan sarana prasarana, budaya sekolah, kesehatan lingkungan serta perilaku antara guru dan murid yang saling saling bersinegri meskipun kelas telah berakhir.
3. Peningkatan mutu kualitas kompetensi pedagogik guru dalam evaluasi pembelajaran, utamanya dalam membuat soal yang mengasah daya pikir siswa dan menantang. Soal-soal yang diberikan sebaiknya sudah menerapkan level *HOTS* agar siswa lebih dapat untuk berpikir kritis dan kreatif.

DAFTAR RUJUKAN

- Chalimi, M. K. (2017). Implementasi Teknik Behavior Contract Untuk Memotivasi Siswa Dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (PR) di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTSN) Pilangkenceng Madiun. *Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 7, No. 1*, 82-89.
- Herdiani, R. T. (2022). Fenomena Adiksi Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik di Era Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Pada Siswa SD). *Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 4, No. 5*, 4982-4988.
- Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi, Vol. 6, No. 2*, 128-144.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar di Yogyakarta. *Jurnal Pemikiran Islam, Vol. 41, No. 1*, 71-82.
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 60-67.
- Kusumawide, K. T., Saputra, W. N., Alhadi, S., & Prasetiawan, H. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Sisw. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 9, No. 2*, 89-102.
- Laia, B., Zagoto, S. F., Fau, Y. T., Duha, A., Telaumbanua, K., Sari, I. P., . . . Hulu, F. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas, Vol. 5, No. 1*, 162-168.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 26-31.
- Nafeesa. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya, Vol. 4, No. 1*, 53-67.

- Nopita, Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMPS Abdi Agape Singkawang. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, Vol. 6, No. 1*, 13-19.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, Vol. 1, No. 1*, 154-159.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Jurnal Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan, Vol. 7, No. 1*, 45-51.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 6, No. 1*, 84-89.
- Sasmitha, P. E. (2015). "Irrational Believe" Dalam Konteks Kehidupan Seminari. *Jurnal Teologi, Vol. 4, No. 1*, 25-40.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 153-170.