



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)

Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)

ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Efektivitas Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik dengan Kovariabel Motivasi Berprestasi

Ni Ketut Chitra Wati^{1*)}, Nyoman Dantes¹, Kadek Suranata¹

¹Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Oct 20th, 2022

Revised Nov 27th, 2022

Accepted Dec 30th, 2022

Keyword:

First keyword

Second keyword

Third keyword

Fourth keyword

Fifth keyword

ABSTRACT

This study aims to present the results of research on the Effectiveness of the Behavioral Counseling Approach of Self Management Techniques for Reducing Academic Procrastination with Achievement Motivation Covariables in Grade VIII Students of Middle School. This research method uses the Experiment method. Respondents in this study amounted to 221 students of class VIII SMPN 1 Tabanan. This study used a pretest-posttest control group design and the sample was taken using a purposive random sampling technique. The data that has been collected was analyzed using one-way Anacova with the SPSS 17.0 application for Windows. The results of data analysis showed that the Behavioral Counseling Approach Self Management Techniques had an effective effect on reducing student academic procrastination after controlling the Variables of Achievement Motivation. This article suggests that teachers can use the Behavioral Counseling Approach to Self Management Techniques to Reduce Student Academic Procrastination. This article suggests that teachers pay more attention to the behavior of students who have tendencies or characteristics of academic procrastination in the application of learning to reduce student academic procrastination in implementing student learning activities to increase their learning motivation.



© 2022 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Wati, N.K.C.,

Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Email: chitrawati.ketut@gmail.com

Pendahuluan

Keberhasilan siswa dalam belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ada faktor dari dalam diri maupun dari luar diri siswa. Seseorang akan berhasil dalam belajar jika orang tersebut memiliki keinginan untuk belajar. Demikian pula sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki keinginan untuk belajar maka hal tersebut juga dapat menyebabkan kegagalan dalam proses belajarnya. Pada dasarnya, individu suka kebebasan, tidak suka diperintah, kurang suka memikul tanggung jawab, suka mementingkan diri sendiri. Indikasi-indikasi tersebut mengarah pada perilaku yang tidak dapat memanfaatkan waktu secara efektif (McGregor dalam Sandra & Djalali, 2013). Perilaku tidak dapat memanfaatkan waktu atau menunda-nunda mengerjakan sesuatu disebut prokrastinasi (*procrastination*).

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang berarti “maju” ke depan dan “Crastinus” yang berarti “besok.” Prokrastinasi sesuai asal kata berarti lebih suka melakukan tugas besok. Prokrastinasi umum dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan berhubungan dengan faktor motivasi yang rendah, pusat kendali-

diri eksternal, perfeksionisme, disorganisasi dan manajemen waktu yang lemah Ackerman & Gross, (2005); Philips, dkk., (2007); Jory & Mongford, (2007). Prokrastinasi berarti menangguhkan aksi, menunda, menunda sampai hari atau waktu yang akan datang. Prokrastinasi adalah tendensi individu dalam merespon tugas yang dibebankan/ Prokrastinasi dilakukan dengan cara mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja, secara sengaja melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Prokrastinasi adalah perilaku spesifik, meliputi 1) Penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; 2) Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; 3) Melibatkan suatu tugas yang dipresepikan oleh prokrastinator sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya: tugas kantor dan tugas kursus; 4) Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah dan sebagainya, Millgram, dalam Sandra & Djalali, (2013). Prokrastinasi adalah penangguhan atau penundaan menyelesaikan suatu tugas dan dikategorikan sebagai kegagalan pengaturan diri (Steel, 2007). Prokrastinasi dapat dipandang dari batasan tertentu, antara lain: 1) Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan suatu tugas, tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan, 2) Prokrastinasi sebagai kebiasaan atau pola perilaku individu yang mengarah pada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan dalam menghadapi tugas, biasanya disertai adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional; 3) Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, prokrastinasi tidak hanya perilaku menunda saja, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait dan dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung. Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu: 1) prokrastinasi fungsional, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat; 2) Prokrastinasi disfungsional, yaitu penundaan yang tidak bertujuan.

Prokrastinasi di atas telah dijabarkan begitu banyak faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada siswa. Baik faktor dari dalam diri maupun dari luar diri siswa tersebut, Moonaghi, Beydokhti (2017) ; Saplayaska, Jerkunkova (2018). Prokrastinasi akademik sebagai sebuah perilaku penyimpangan dipengaruhi oleh faktor internal siswa salah satunya adalah motivasi berprestasi dari siswa itu sendiri. Motivasi berprestasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan, Pupuh (2007). Sesuai dengan Hal tersebut sejalan dengan teori kebutuhan Maslow dalam Bahar, (2012) mengemukakan teorinya bahwa kebutuhan manusia terdiri dari kebutuhan akan rasa aman tentram, kebutuhan untuk dicintai dan disayangi, kebutuhan untuk dihargai dan kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, kebutuhan untuk berprestasi merupakan kebutuhan manusia pada peringkat yang tertinggi. Sehingga dengan motivasi berprestasi dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa. Yang ditegaskan oleh Mc Clelland (dalam Sukartini, 2011) motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dengan sebaik-baiknya agar mencapai prestasi dengan predikat terpuji, Noviyanti, Abdullah & Tukiran (2021). Siswa yang memiliki motivasi berprestasi cenderung akan mengerjakan tugas-tugas akademiknya dengan sebaik-baiknya, Muola, J. M (2010). Adanya penundaan dalam tugas belajar yang dilakukan siswa seperti yang dijabarkan di atas, karena adanya faktor motivasi rendah yang dimiliki oleh para siswa. Pada dasarnya siswa harus memiliki prestasi yang baik, maka dari itu jika prokrastinasi itu terjadi dalam akademik, pasti motivasi berprestasinya rendah. Atas dasar tersebut prokrastinasi akademik harus menurun agar motivasi berprestasinya menjadi tinggi. Dalam penelitian ini, sejalan dengan teori yang telah dijabarkan di atas, dimana motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor internal penyebab prokrastinasi akademik, maka motivasi berprestasi adalah kovariabel dalam penelitian ini.. Dalam penelitian ini juga di pandang sangat perlu untuk menurunkan prokrastinasi agar siswa dapat meningkatkan prestasi akademiknya.

Terkait hal tersebut, maka peneliti dalam penelitian ini berfokus pada prokrastinasi yang tinggi dan mengacu pada pentingnya pengaturan serta manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu bukan hanya mengacu kepada pengelolaan waktu, tetapi lebih cenderung pada bagaimana memanfaatkan waktu. Individu yang mampu mengelola waktu akan menentukan prioritas dari berbagai tugas yang dihadapi, fokus waktu dan energi pada tugas yang penting terlebih dahulu. Dengan mempertimbangkan hal tersebut, maka dari beberapa teknik yang dapat diterapkan untuk menangani prokrastinasi akademik, peneliti memandang bahwa teknik *self management* akan efektif jika diterapkan untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tabanan. *Self-management* merupakan suatu proses dimana seorang konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan sebuah strategi. Dalam kegiatan konseling, konseli dituntut aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Dalam prakteknya meskipun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, namun konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

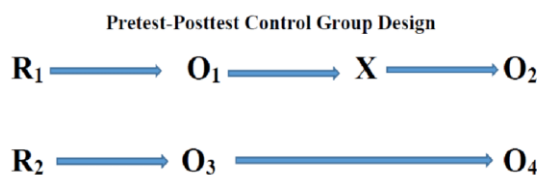
Dalam penelitian ini, peneliti memandang perubahan tingkah laku di dasari oleh teori Behaviorisme dimana dalam belajar yang terpenting adalah input yang berupa stimulus dan output yang berupa respon. Stimulus adalah apa saja yang diberikan guru kepada siswa, sedangkan respon berupa reaksi atau tanggapan siswa terhadap stimulus yang diberikan oleh guru tersebut. Maka dari itu peneliti menggunakan pendekatan Behaviorisme tidak lain untuk memberikan stimulus atau treatment kepada siswa agar terbentuk prilaku yang sesuai atau berkurangnya prokrastinasi pada siswa kelas VIII SMPN 1 Tabanan.

Bercermin dari pembahasan di atas, maka penelitian ini diarahkan untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di Kelas VIII SMPN 1 Tabanan melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self management dengan kovariabel motivasi berprestasi.

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan (1) Pengaruh Pendekatan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII. (2) Besarnya kontribusi motivasi berprestasiterhadapmenurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII. (3) Pengaruh Pendekatan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Setelah dilakukan Pengendalian Pada Motivasi Berprestasi Siswa Kelas VIII.

Metode

Dalam menjawab permasalahan yang dikemukakan di pendahuluan, Adapun Rancangan penelitian ini adalah menggunakan design Pre tes-Posttest Control Group Design. Dalam kajian ini data dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpul data dengan model skala likert. Pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive random sampling. Sumber data pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Tabanan sebanyak 6 Kelas dan terdapat populasi sebanyak 221 siswa dan pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive random sampling. data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan one way anacova, Ritonga, M., Tazik, K., Omar, A., & Saberi Dehkordi, E. (2022). dengan aplikasi SPSS 17.0 for Windows.



Gambar 1. Rancangan Eksperimen

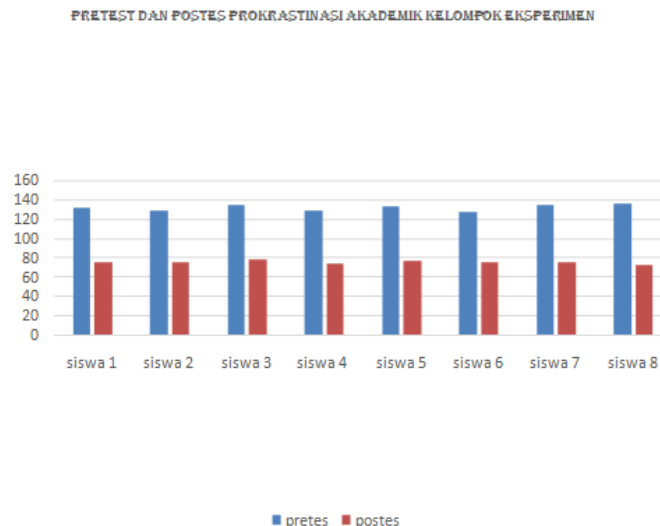
Keterangan :

- R = Random/acak
- O1 = Kelas Eksperimen sebelum perlakuan
- O2 = Kelas Eksperimen sebelum perlakuan
- O3 = Kelas control sebelum perlakuan
- O4 = Kelas control setelah perlakuan

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Prokrastinasi Akademik Deskripsi umum hasil *pre-test* dan *post-test* Prokrastinasi Akademik yang telah dikelompokkan berdasarkan kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil menjabarkan penurunan Prokrastinasi Akademik yang di peroleh siswa dalam *pretest* dan *posttes* pada kelompok eksperimen dan control. Data dari masing-masing kelompok dalam tahap *prettes* dan *posttes* masing-masing digambarkan sebagai berikut :



Gambar2. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Grafik diatas menunjukkan adanya perbedaan skor yang cukup tinggi antara *prettes* dan *posttes*, hal ini berarti terjadi penurunan prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen.

Mengenai pengujian hipotesis ketiga ini dilakukan berdasarkan pedoman hasil analisis ANACOVA yang disajikan :

Tabel 1 Hasil Analisis ANACOVA satu jalur (one way Anacova)

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept					
<i>Pillai's Trace</i>	0,992	4132,835	2,00	67,000	0,000
<i>Wilks's Lambda</i>	0,008	4132,835	2,00	67,000	0,000
<i>Hotelling's Trace</i>	123,368	4132,835	2,00	67,000	0,000
<i>Roy's Largest Root</i>	123,368	4132,835	2,00	67,000	0,000
Kelas					
<i>Pillai's Trace</i>	0,834	168,333	2,00	67,000	0,000
<i>Wils's Lambda</i>	0,166	168,333	2,00	67,000	0,000
<i>Hotelling's Trace</i>	5,025	168,333	2,00	67,000	0,000
<i>Roy's Largest Root</i>	5,025	168,333	2,00	67,000	0,000

Berdasarkan data tersebut, dapat dilaporkan bahwa harga F hitung ANACOVA sebesar 168,333 dengan signifikansi *Pillai's Trace*, *Wilk's Lambda*, *Hotelling's Trace* dan *Roy's Largest Root* sebesar 0,000. Mengacu pada harga signifikansi tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa Adanya pengaruh secara simultan pada pemberian konseling behavior Teknik self management Terdapat pengaruh secara simultan dalam menurunkan prokrastinasi pada siswa kelas VIII setelah dilakukan pengendalian variable motivasi berprestasi" dapat diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah disajikan di atas dapat disampaikan beberapa pembahasan berkenaan dengan penelitian ini.

Sesuai dengan hasil pengujian terhadap ketiga hipotesis yang didapatkan dengan membandingkan skor pretest dan posttest pada *prokrastinasi akademik* (hipotesis I) serta skor *pretest* dan *posttest motivasi berprestasi* (hipotesis II) kelompok eksperimen dimana terdapat penurunan skor *prokrastinasi* dan peningkatan skor motivasi berprestasi setelah diberikan pendekatan Konseling Behavior dengan teknik self management maka hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini dapat diterima. Dengan diterimanya hipotesis pertama dan kedua menunjukkan bahwa pendekatan konseling behavior dengan teknik self management berpengaruh terhadap menurunnya prokrastinasi dan meningkatnya motivasi berprestasi siswa kelas VIII. Hasil perbandingan gain skor dan analisis ANACOVA antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada kedua variabel menunjukkan adanya pengaruh secara simultan pada pemberian pendekatan konseling

behavior Teknik self management dalam menurunkan prokrastinasi dan meningkatkan motivasi berprestasi siswa kelas VIII.

Pendekatan Konseling Teknik Self Management Berpengaruh Efektif Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII setelah dilakukan Pengendalian Variabel Motivasi Berprestasi. Dari tujuan pendekatan konseling ini maka penelitian ini membantu subjek untuk dapat menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan motivasi berprestasi sehingga dapat membantu mengaktualisasikan dirinya secara maksimal dan dapat menunjukkan prestasi akademik secara maksimal. Dari penjelasan diatas setelah diberikan pendekatan konseling dengan menggunakan konseling behavior dengan Teknik self management siswa dapat lebih mengatur waktu dan mengatur diri dalam belajar dan dapat mengaktualisasikan diri secara maksimal di sekolah.

Berdasarkan hal tersebut jelas bahwa kelompok yang diberikan pendekatan konseling behavior dengan Teknik self management mengalami perubahan yang lebih besar daripada kelompok kontrol dalam menurunkan Prokrastinasi dan meningkatkan motivasi berprestasi. Hal ini disebabkan karena kelompok eksperimen yang diberikan pendekatan konseling behavior Teknik self management diberikan fakta-fakta, kejadian serta pendapat-pendapat dari orang lain yang dapat mempengaruhi dan merubah tingkah laku prokrastinasi dan dapat memotivasi pemikirannya dalam mencapai keberhasilan dalam meningkatkan motivasi berprestasi.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil-hasil penelitian telah dibahas di atas maka ada beberapa hal yang dapat disimpulkan yaitu: (1). Efektivitas Pendekatan Konseling *Behavioral* dengan Teknik Self Management dapat Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan Kovariabel Motivasi Berprestasi Siswa Kelas VIII. (2). Membantu klien untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami dan sangat mempengaruhi motivasi berprestasi siswa di sekolah. (3). Adanya perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan konseling *behavior* Teknik *self management* dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan sesuai layanan di sekolah tanpa menggunakan pendekatan Konseling dengan Teknik *self management* untuk menurunkan prokrastinasi dan meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa.

Referensi

- Abdul Saman. (2017). Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Volume 3 Number 2 December 2017. Page 55-62 p-ISSN: 2443-2202 e-ISSN: 2477-2518 Homepage: <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK> Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan) Universitas Negeri Makasar
- Dantes, Nyoman. (2012). Metode Penelitian. Yogyakarta : Andi.
- Dharsana, Ketut .(2008). Modul Mata Kuliah Bimbingan Konseling Karir Dikaji Dari Teori-teori Konseling, Singaraja.
- Elizabeth B. Hulrock, *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 206.
- Faisal, S. (1982). *Metode Penelitian Pendidikan*. Usaha Nasional. Surabaya.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa fakultas psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Ferrari, J. R, Johnson, J. ., &Mc Cown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. *Procrastination and Taks Avoidance, January 1995*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J.R, Johnson, J. .,&Mc Cown, W. G. (1995). *Procrastination and Taks avoidance, Theory, Research and Treatment*. Pelnum Press.
- Fitri dan Marjohan. (2016). *Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*. *Jurnal Education*. 2 (2) : 19.\
- Gading, I Ketut (2014) *Pengaruh pelatihan kendali diri dan jenis kelamin terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP*. Doctoral thesis, Universitas Negeri Malang.
- Gibson & Mitchell, (2016). Cetakan II. Bimbingan dan Konseling. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Hanafi, A. H. (2011). *Metodologi Penelitian Bahasa*. Diadit Media Press. Jakarta.
- Jazuli, Akhmad. (2021). *Statistika Penelitian*. UM Purwokerto Press : Purwokerto
- Joseph R Ferrary, Judith L. Johnson. William G McCown. (1995). *Procrastination and Taks Avoidance* Teory, research and Treatment. Plenum Press

- Kementrian dan Kebudayaan Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Pendidik. (2016), *POP BK Sekolah Menengah Atas (SMA)*.
- Komalasari, E, Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*, PT Indeks, Jakarta.
- Ilyas, S. (2017). *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*.
- Kurnanto, M.E. (2013). *Konseling Kelompok*, Alfabeta. Bandung.
- Lubis, L.N. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Kharisma Putra Utama. Jakarta.
- Maecelina, D. E. (2018). *Evektifitas Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VII di SMPN 1 Sungayang*.
- Mashudi, F. (2012). *Psikologi Konseling*, IRCISoD. Yogyakarta.
- Moonaghi, H. K., & Beydokhti, T. B. (2017). Academic Procrastination and Its Characteristics: A Narrative Review. *Future of medical education journal*, 7(2).
- Muola, J. M. (2010). A study of the relationship between academic achievement motivation and home environment among standard eight pupils.
- Natawidjaja, R. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Rizqi Press. Cilacap.
- Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, Karya Ilmiah*. Diadit Media Press. Jakarta.
- Noviyanti, R., Abdullah, T., & Tukiran, M. (2021). Increasing teacher innovativeness through strengthening achievement motivation, teamwork, and organizational climate. *Multicultural Education*, 7(10).
- Nurhidayah (2015) *urnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran* Vol. 3 No. 2 Juli 2015 | 13
- Olivia Janesari, (2009). *Persepsi Remaja Tentang Penyebab Perilaku Kenakalan Remaja*, (Yogyakarta: Fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009), hlm. 8. t.d.
- Ritonga, M., Tazik, K., Omar, A., & Saberi Dehkordi, E. (2022). Assessment and language improvement: the effect of peer assessment (PA) on reading comprehension, reading motivation, and vocabulary learning among EFL learners. *Language Testing in Asia*, 12(1), 36.
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Saplavska, J., & Jerkunkova, A. (2018, May). Academic procrastination and anxiety among students. In *19th scientific Conference. Latvia: Engineering for pural development* (pp. 23-25).
- Suhadianto & Nindia Pratitis. 2019. Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa available at <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/> Published by Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi) Universitas Negeri Padang, Indonesia printed issn 2087-8699 electronic issn 2622-6626 Vol. 10 No. 2, 2019 Page 204-223 © Universitas
- Surya, D. J. (2016). *Hubungan kestabilan emosi terhadap stres akademik pada remaja di SMAN 4 Jakarta* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2016).
- Suryabrata, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Theory, Research and Treatment. Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing.(2008). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu, *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya*.
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Winkel S.J & Hastuti. (2013). Cetakan kesembilan. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Media Baru : Yogyakarta