

## PENGARUH KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMK BHINNEKA KARAWANG

Mahalisa Chairul Nisa<sup>1</sup>, [ps19.mahalisanisa@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps19.mahalisanisa@mhs.ubpkarawang.ac.id)

Wina Lova Riza<sup>2</sup>, [wina.lova@ubpkarawang.ac.id](mailto:wina.lova@ubpkarawang.ac.id)

Nur'Ainy Sadijah<sup>3</sup>, [nur.ainy@ubpkarawang.ac.id](mailto:nur.ainy@ubpkarawang.ac.id)

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat - 41361

**Abstrak.** Seorang siswa tidak terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan untuk dapat menyelesaikan setiap tugas akademik. Namun pada kenyataannya banyak siswa tidak mengumpulkan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditetapkan oleh tenaga pendidik. Hal ini dikarenakan para siswa kesulitan menyisihkan sebagian waktunya untuk mengerjakan tugas. Bahkan banyak dari mereka tidak mengetahui kapan waktu yg tepat untuk mengerjakan tugas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kemampuan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa XI di SMK Bhinneka Karawang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang yang berjumlah 298 siswa. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Kemudian berdasarkan rumus Slovin, sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 171 siswa. Kemudian pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala manajemen waktu dan skala prokrastinasi akademik. Data penelitian ini kemudian dianalisis dengan regresi linear sederhana dengan hasil Sig.  $0,000 \leq 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Kemudian pada uji koefisien determinasi diperoleh hasil 0,313. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kemampuan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang dengan kontribusi pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar 31,3%.

Kata kunci: Kemampuan Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, Siswa Kelas XI.

**Abstract.** A student is inseparable from learning activities and the necessity to be able to complete every academic task. But in reality, many students do not submit assignments according to the deadline set by the educators. This is because students have difficulty setting aside part of their time to do assignments. Even many of them do not know when is the right time to do the task. The purposaze of this study was to determine the influence of time management skills on academic procrastination in students XI of class XI at SMK Bhinneka Karawang. The population in this study were all students of class XI at SMK Bhinneka Karawang with a total of 298 students. The sample technique used in this study is *accidental sampling*. Then based on the Slovin formula, sample in this study were 171 students. Then data collection in this study was carried out using the time management scale and the academic procrastination scale. The research data was then analyzed using simple linear regression with the results of Sig.  $0.000 \leq 0.05$  so that it can be stated that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. Then on the test of the coefficient of determination the result is 0,331. Then the conclusion is a negative effect of time management skills on academic procrastination in class XI students at SMK Bhinneka Karawang with a contribution of time management skill to academic procrastination of 31,3%.

Keywords: Time Management Skills, Academic Procrastination, Class XI Students.

### Pengantar

Pendidikan memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Menurut Kholis (2013) pendidikan merupakan suatu upaya terencana yang dilakukan secara sadar oleh pendidik kepada siswa dalam rangka mengembangkan potensi, meningkatkan kualitas diri, serta menciptakan perubahan tingkah laku dan cara berpikir melalui pembelajaran. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu lembaga formal yang berada pada jenjang pendidikan menengah. Dimana jenjang pendidikan ini ditujukan untuk kalangan remaja. Menurut Santrock (2013) remaja merupakan sebutan bagi mereka yang berada pada rentang usia 11 sampai dengan 18 tahun.

Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Piaget (dalam Papalia & Feldman, 2015) bahwa remaja mampu berpikir secara abstrak, logis dan idealis. Dalam hal ini remaja akan lebih fleksibel dalam mengolah informasi, serta dapat mempertimbangkan berbagai kemungkinan secara logis dari suatu peristiwa yang terjadi. Hal ini didukung oleh pendapat Desmita (dalam Hidayati & Farid, 2016) bahwasanya ketika seseorang beranjak remaja maka individu tersebut dapat lebih optimal dalam memperoleh dan menggunakan pengetahuannya. Hal ini dikarenakan otak individu pada periode remaja telah tumbuh dan berkembang secara sempurna. Dengan kematangan otak yang sempurna, siswa dinilai mampu untuk menyelesaikan setiap tugas yang telah diberikan oleh pendidik dengan baik, benar dan tepat waktu.

Namun pada kenyataannya, setiap tugas yang telah diberikan tidak selalu dikerjakan dan diselesaikan sesegera mungkin oleh siswa. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang terlambat dalam mengumpulkan tugas. Bahkan beberapa diantaranya diketahui tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Menurut Djamarah (dalam Saman, 2017) fenomena prokrastinasi akademik ini terjadi karena siswa sulit menentukan kapan waktu terbaik untuk memulai dan menyelesaikan tugas sehingga mereka melakukan penundaan atau yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Menurut McCloskey (dalam Wicaksono, 2017) prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan siswa untuk menunda terlaksananya suatu kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan.

Kebiasaan prokrastinasi akademik pada siswa di SMK Bhinneka Karawang ini sudah diamati oleh peneliti sewaktu peneliti melakukan kegiatan kerja praktik di instansi tersebut selama dua bulan lamanya. Dimana para siswa tidak memprioritaskan tugas sekolah, lebih suka melakukan kegiatan yang mereka sukai seperti berkumpul dengan teman sebaya, sehingga sulit bagi mereka untuk dapat mengumpulkan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan oleh tenaga pendidik. Hal ini sejalan dengan aspek prokrastinasi akademik menurut Tuckman (dalam Jamila, 2020) yaitu kecenderungan untuk membuang-buang waktu, kecenderungan untuk menghindari sesuatu yang tidak disukai, serta kecenderungan untuk menyalahkan orang lain.

Prokrastinasi akademik sangat berdampak negatif bagi siswa yang melakukannya. Menurut Blinder (dalam Triyono & Khairi, 2018) individu yang melakukan prokrastinasi akademik akan merasakan perasaan tidak nyaman seperti cemas, stres, merasa telah melakukan kecurangan, serta merasa bersalah. Kemudian menurut Arliani (dalam Ashaf, 2022) seorang prokrastinator akan mengalami banyak kegagalan di dalam hidupnya. Dalam hal ini individu sering kali melewatkan banyak kesempatan, oleh karena itu individu tersebut tidak akan berhasil dalam hidupnya. Kemudian prokrastinasi akademik dapat membentuk individu yang gemar berbohong. Dalam hal ini, individu akan selalu mencari alasan untuk menunda-nunda atau bahkan tidak mengerjakan tugas.

Menurut Savitri (dalam Ulum, 2016) fenomena prokrastinasi akademik ini umumnya terjadi karena siswa mengalami kesulitan dalam manajemen waktu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hooda & Devi (2017), dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa manajemen waktu yang buruk menjadi alasan utama siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Atma (2016) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Macan (dalam Asmariani, 2018) manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengelola waktu, dimana awalnya individu harus menetapkan kebutuhan dan keinginannya terlebih dahulu, kemudian individu harus dapat menyusun kegiatan sesuai dengan tingkat kepentingannya. Dengan kemampuan manajemen waktu, para siswa dapat menyusun jadwal kegiatan, mengetahui kegiatan-kegiatan mana saja yang harus diprioritaskan, membuat target, serta membangun strategi sebelum mengerjakan tugas, karena hal tersebut tentu saja dapat memudahkan siswa dalam menyelesaikan tugas.

Hanya saja tidak semua siswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Jane dan Lenora (dalam Suryadi & Ilyas, 2017) bahwa siswa cenderung untuk

mengalihkan diri pada kegiatan-kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan urusan akademik. Dalam hal ini siswa lebih senang menghabiskan waktunya untuk berbelanja, berkumpul dengan teman sebaya, menonton televisi, bermain *handphone* dan *game online* hingga larut malam daripada harus menyelesaikan tugas sekolah. Berdasarkan wawancara dengan Bapak Ahmad Pauji, S.Kom.I selaku guru BK di SMK Bhinneka Karawang, diketahui bahwa fenomena prokrastinasi akademik sudah menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan secara berulang oleh para siswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan instrumen angket dengan *google form* yang ditujukan kepada 31 siswa di SMK Bhinneka Karawang, menunjukkan bahwa sebagian besar dari siswa tersebut kerap melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dapat ditinjau dari hasil angket pada pernyataan pertama, dimana 30 dari 31 siswa mengakui bahwa mereka seringkali melakukan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas sekolah. Kemudian 17 siswa tidak memiliki agenda kegiatan. 23 siswa menyatakan bahwa dirinya seringkali terlena dengan kegiatan menyenangkan seperti bermain *games*, bermain *handphone* dan menonton film. 18 siswa baru akan tergugah atau termotivasi untuk mengerjakan tugas apabila sudah mendekati batas pengumpulan dari tugas tersebut. Dalam hal ini sebagian besar siswa lainnya terbiasa untuk menerapkan metode sistem kebut semalam (SKS) daripada mengerjakan tugas secara bertahap.

## Landasan Teori

### Prokrastinasi Akademik

Ghufron & Suminta (2020) istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yakni *procrastination*. Dimana "*pro*" memiliki makna mendorong maju atau bergerak maju, dan "*crastinus*" berarti keputusan hari esok. Dengan ini prokrastinasi dapat diartikan sebagai suatu tindakan penangguhan atau penundaan pengerjaan tugas sampai hari berikutnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Tuckman (dalam Rahayu & Juniarily, 2020) yang mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu kecenderungan untuk melakukan penangguhan aktivitas atau tugas yang harus diselesaikan.

Menurut Tuckman (dalam Jamila, 2020) prokrastinasi akademik memiliki tiga aspek yaitu kecenderungan untuk membuang-buang waktu, kecenderungan untuk menghindari sesuatu yang tidak disukai, serta kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Kemudian menurut Kartadinata dan Tjundjing (dalam Ulum, 2016) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti masalah manajemen waktu, penetapan prioritas, serta karakteristik tugas.

### Manajemen Waktu

Menurut Mujiyono (dalam Nurhidayati, 2016) manajemen waktu merupakan kemampuan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Sejalan dengan itu, Adam (2020) mendefinisikan manajemen waktu sebagai suatu keterampilan dalam mengatur waktu seperti membuat prioritas kegiatan, mengatur kegiatan agar tidak bertabrakan serta mengurangi kebiasaan membuang-buang waktu. Menurut Macan (dalam Asmariani, 2018) manajemen waktu dibagi menjadi empat aspek yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu, kontrol terhadap waktu, serta preferensi untuk terorganisasi

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas asosiatif. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah Manajemen Waktu (X) dan Prokrastinasi Akademik (Y). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil wawancara dengan kepala sekolah SMK Bhinneka Karawang, didapati jumlah siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang adalah sebanyak 298 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan

dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan menggunakan *accidental sampling*. Kemudian berdasarkan rumus Slovin, sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 171 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yakni skala manajemen waktu yang diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Macan (dalam Asmariani, 2018) dengan jumlah aitem sebanyak 36aitem, serta skala prokrastinasi akademik yang diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Tuckman (dalam Jamila, 2020) dengan jumlah aitem sebanyak 24aitem.

Kemudian instrumen yang digunakan sebagai pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kemudian dalam skala ini terdapat aitem *favourable* dan aitem *unfavorable*. Aitem *favourable* adalah aitem yang mendukung teori dari atribut yang diukur dalam skala. Sementara aitem *unfavorable* merupakan aitem yang tidak mendukung atau bertentangan dengan teori dari atribut yang akan diukur.

Analisis aitem yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Item-rest Correlation* dengan bantuan JASP *for windows version 16.4* untuk uji validitas. Kemudian pada uji reliabilitas menggunakan formula Cronbach's Alpha dengan syarat ketentuan aitem dapat dikatakan valid jika nilai  $r_{ix} \geq 0,3$  (Azwar, 2017). Kemudian pada uji reliabilitas tersebut peneliti mengacu pada kaidah Guilford. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana untuk dapat mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini menambahkan 2 analisis tambahan yaitu uji koefisien determinasi dan uji kategorisasi yang dilakukan menggunakan bantuan SPSS *for windows version 25.0*.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari uji hipotesis tersebut, diperoleh hasil sebesar  $Sig. 0,000 \leq 0,05$ . Dengan ini maka dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti ada pengaruh kemampuan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang. Hal ini sejalan dengan penelitian Atma (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2018) pun menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik.

Selain itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai R Square pada penelitian ini ialah sebesar 0,313 yang berarti pengaruh yang disumbangkan oleh variabel manajemen waktu terhadap variabel prokrastinasi akademik ialah sebesar 31,3%, dan 68,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti konsep diri, kontrol diri, *self-regulated learning*, *self-efficacy*, karakteristik tugas, konformitas, serta dukungan dari orang tua maupun teman sebaya (Mu'alima, 2021).

Kemudian berdasarkan uji kategorisasi pada skala prokrastinasi akademik, diketahui 121 dari 171 siswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik taraf tinggi dengan jumlah persentase sebesar 70,8%. Dalam hal ini, pada kelas akuntansi yang terdiri dari 26 responden, diketahui bahwa 20 responden diantaranya cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik taraf tinggi dengan jumlah persentase sebesar 76,9%. Pada kelas BDP yang terdiri dari 33 responden, diketahui bahwa 24 responden diantaranya cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik taraf tinggi dengan jumlah persentase sebesar 72,7%.

Kemudian pada kelas OTKP yang terdiri dari 41 responden, diketahui bahwa 26 responden diantaranya cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik taraf tinggi dengan jumlah persentase sebesar 63,4%. Pada kelas TBSM yang terdiri dari 38 responden, diketahui bahwa 28 responden diantaranya cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik taraf tinggi dengan jumlah persentase sebesar 73,7%. Selain itu pada kelas TKJ yang terdiri dari 33 responden, diketahui bahwa 23 responden diantaranya cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik taraf tinggi dengan jumlah persentase sebesar 69,7%.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang cenderung untuk melakukan prokrastinasi dengan taraf tinggi.

Kemudian berdasarkan uji kategorisasi pada skala manajemen waktu, diketahui responden yang cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu buruk adalah sebanyak 110 responden dengan jumlah persentase 64,3%. Sementara itu responden yang cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik adalah sebanyak 61 responden dengan jumlah persentase 35,7%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak semua siswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik karena sebagian besar siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang cenderung memiliki manajemen waktu yang buruk

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kemampuan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang, dengan kontribusi variabel manajemen waktu terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 31,3%.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik dengan taraf yang tinggi. Sehingga siswa diharapkan untuk merubah pola hidup dan menerapkan manajemen waktu yang baik dengan cara menentukan dan menetapkan tujuan, melakukan perencanaan, membuat agenda kegiatan agar lebih terstruktur, mengontrol waktu, serta memahami bahwa mengerjakan tugas sekolah merupakan kewajiban seorang siswa dan sudah sepatutnya untuk diprioritaskan. Dengan ini maka perilaku prokrastinasi akademik akan menurun sehingga nilai dan prestasi siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang meningkat.

Pihak instansi diharapkan dapat memberikan edukasi terkait dampak negatif dari prokrastinasi akademik, pentingnya manajemen waktu, serta memberikan contoh perilaku manajemen waktu yang baik. Kemudian para tenaga didik terutama guru BK di SMK Bhinneka Karawang diharapkan untuk dapat memfasilitasi dengan cara memberikan layanan konseling kepada para siswa kelas XI yang ingin bercerita mengenai kesulitan dan hambatan dalam mengerjakan tugas.

Kepada peneliti selanjutnya yang juga ingin melakukan penelitian terkait prokrastinasi akademik disarankan untuk dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti kontrol diri, karakteristik tugas, ketidakyakian atas kemampuan diri, gangguan perhatian, lingkungan sosial, inisiatif diri, serta kemalasan (Mu'alima, 2021).

## Keperpustakaan

- Adam, Brian. (2020). *Seni mengelola waktu*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Ashaf, A. R. (2022). *Perilaku prokrastinasi akademik* (Studi kasus pada siswa di SMPN 1 Gantarangeke Kab. Bantaeng).
- Asmariyani, A. (2018). Hubungan manajemen waktu terhadap hasil belajar. *Al-Afkar: Jurnal Keislaman & Peradaban*, 6(2), 67-88.
- Atma, H.W. (2016). *Hubungan motivasi diri, manajemen waktu, dan penetapan tujuan terhadap prokrastinasi akademik siswa smpn di kota malang*. Skripsi. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi.
- Hidayati, K.B & M. Farid. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137 – 144.
- Hooda, M. & Devi, R. (2017). Procrastination: A serious problem prevalent among adolescents. *ZENITII. International Journal of Multidisciplinary Research*, 7(9), 107 – 113.
- Ilyas, M., & Suryadi, S. (2018). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu (it) boarding school abu bakar yogyakarta. *An-Nida'*, 41(1), 71-82.
- Jamila, J. (2020). Konsep prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 6(2), 376677.

- Kholis, Nur. (2013). Paradigma pendidikan islam dalam undang-undang sisdiknas 2003. *Jurnal Kependidikan*, 2(1), 71-85.
- Mu'alima, K. (2021). Faktor–faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik peserta didik. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 30-33.
- Nurhidayati, Diana Dwi. (2016). Peningkatan pemahaman manajemen waktu melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving pada siswa. *Psicopedagogia*, 5(1), 24-32.
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kependidikan*, 19(2), 57-74.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Menyelami perkembangan manusia buku 2* (12th ed.). Salemba Humanika.
- Rahayu, S., & Juniarly, A. (2020). Kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(2), 35-52.
- Rahmah, R. A. (2018). Pengaruh strategi coping dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 221-27.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55-62.
- Santrock J W. (2013). *Adolescence*. Erlangga. Jakarta
- Ulum, Muhammad Iqbalul. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170.
- Wicaksono, Luhur. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67-73.