
Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Penangannya

Nur Fadila Istiqamah

Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Makassar
Corresponding author, E-mail: nurfadilaistiqamah10@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Jun 22th, 2024

Revised Aug 27th, 2024

Accepted Dec 05th, 2024

Keyword:

Academic Procrastination
Behavior Contract

Kata Kunci:

Prokrastinasi Akademik
Kontrak Perilaku

Abstract

The aim of this research is to find out 1) the picture of academic procrastination in MA at SMPN 33 Makassar, 2) The causes of academic procrastination in MA, 3) Efforts to handle academic procrastination in MA subjects. This research uses a qualitative approach. This type of research is a clinical case study. Data collection was carried out through interviews, observation, and documentation as well as using qualitative analysis from the Miles & Huberman Model, namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results are 1) The description of MA's academic procrastination is being lazy about doing and completing assignments, doing assignments before the deadline, being noisy in class, and not paying attention to the teacher's explanations. 2) Factors causing academic procrastination are low learning motivation, difficulty managing time, preferring to do activities that are more enjoyable, and from the experience gained. 3) For treatment, researchers apply behavioral contract techniques to reduce the behavior of delaying tasks or academic procrastination. After handling the MA subject, academic procrastination behavior can be reduced.

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui 1) gambaran *prokrastinasi akademik* pada MA di SMPN 33 Makassar, 2) Penyebab *prokrastinasi akademik* MA, 3) Upaya penanganan *prokrastinasi akademik* pada subjek MA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian ini adalah studi kasus klinis. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi serta menggunakan analisis kualitatif dari Model Miles & Huberman, yaitu reduksi data, presentasi data, dan penarikan kesimpulan. Hasilnya adalah 1) Gambaran *prokrastinasi akademik* MA adalah malas mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya, mengerjakan tugas sebelum deadline, ribut di dalam kelas, dan tidak memperhatikan penjelasan guru. 2) Faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu motivasi belajar rendah, sulit mengatur waktu, lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, serta dari pengalaman yang diperoleh. 3) Penanganannya, peneliti menerapkan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi perilaku menunda tugas atau prokrastinasi akademik. Setelah penanganan subjek MA dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

Pendahuluan

Membangun kualitas pendidikan berarti berkaitan dengan pengembangan prestasi akademik. Pengembangan prestasi akademik dilakukan melalui proses pembelajaran, dimana siswa memiliki kewajiban mengerjakan dan menjalankan tanggungjawab akademiknya sebagai seorang siswa, mematuhi aturan sekolah, dituntut belajar mandiri dan menyelesaikan tugas akademiknya. Namun dalam menjalankan kewajibannya, siswa sering mengalami suatu hambatan yang dapat mengganggu proses belajarnya, ada banyak hambatan yang dialami siswa, salah satunya perilaku menunda-nunda tugas yang biasa disebut prokrastinasi. Prokrastinasi sering dialami siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Hal tersebut akan menghambat proses belajarnya seperti ketinggalan pelajaran, terlambat mengumpulkan tugas, mendapatkan nilai kurang baik, akan terbiasa untuk tidak mengerjakan tugas

sehingga akan membuat prestasi belajarnya menurun. Prokrastinasi ini ditandai dengan kecenderungan untuk dengan sengaja menunda sesuatu yang perlu dilakukan guna melakukan aktivitas lain yang sama sekali tidak ada hubungan dengan aktivitas utama (Yanti *et al.*, dalam Dimastuti *et al.* 2024).

Prokrastinasi akademik menunjukkan kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang diberikan pada suatu individu. Kecenderungan tersebut berkaitan dengan waktu pengelolaan waktu luang. Prokrastinasi akademik sendiri dapat dipahami sebagai kegagalan mengerjakan tugas akademik yang diinginkan, diniatkan, dan seharusnya diselesaikan dalam kurun waktu yang diinginkan atau diharapkan (Senecal dalam Rahmanida, 2021). Selain itu Wolter (dalam Muyana, S 2018), mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Selanjutnya menurut Schouwenburg (dalam Kuswidyani & A Setyandari, 2023), prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda pengerjaan tugas ataupun kegiatan belajar untuk ujian, dan digantikan dengan kegiatan lain yang tidak perlu. Prokrastinasi akademik dapat terjadi setiap saat dan merupakan masalah yang serius yang biasanya disebabkan karena buruknya pengelolaan waktu, kesulitan dalam berkonsentrasi, ketakutan akan kegagalan serta kebosanan terhadap tugas (Knaus dalam Dismatuti, *et al* 2023). Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Ferrari (dalam Dimastuti, *et al*, 2023) bahwa perilaku prokrastinasi disebabkan oleh adanya pikiran irrasional, adanya kecemasan, masal serta kesulitan mengatur waktu, adanya *punishment & reward*, adanya faktor lingkungan, dan tugas yang terlalu menumpuk sehingga membuat siswa melakukan prokrastinasi.

Pada dunia pendidikan, pelajar pada tingkat menengah terutama pada pelajar sekolah menengah pertama seringkali melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang diberikan. Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang diperoleh melalui hasil wawancara dengan guru BK yang dilakukan pada tanggal 03 April 2024 ditemukan bahwa terdapat siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang berinisial MA. Hal ini ditandai dengan siswa yang sengaja tidak mengerjakan tugas atau malas, menyepelekan tugas yang diberikan guru mata pelajaran, tidak dapat mengatur waktu dengan baik, dan lebih suka bergaul dengan anak-anak yang usianya lebih tua atau yang tidak sekolah. selanjutnya dari hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 24 April 2024 bahwa MA memiliki motivasi belajar yang rendah, dan dari laporan beberapa guru mata pelajaran diketahui bahwa MA tidak mengerjakan tugas yang diberikan, malas kerja tugas karena pengaruh hp dan pengaruh teman bermainnya, MA sering tidak menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga ia tidak diikuti dalam proses belajar dan pada saat ulangan sebelum menyelesaikan tugas. Selain itu ditemukan dari hasil observasi yang dilakukan, konseli MA seringkali terlambat mengumpulkan tugas bahkan tidak mengumpulkan tugas yang diberikan, ia juga terlihat lebih sering bermain dengan teman-temannya baik itu teman sebaya maupun dari tingkatan kelas yang berbeda. Dan seringkali terlihat diruang BK untuk mengerjakan tugas-tugasnya yang tertinggal.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa (MA) akan memberikan dampak negatif, hal tersebut akan menghambat proses belajarnya seperti ketinggalan pelajaran, terlambat mengumpulkan tugas, mendapatkan nilai kurang baik, akan terbiasa untuk tidak mengerjakan tugas sehingga akan membuat prestasi belajarnya menurun. Melihat adanya siswa yang terindikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik di UPT SPF SMP Negeri 33 Makassar, maka peneliti terdorong untuk menggali lebih dalam terkait masalah ini dan kemudian membantu siswa untuk mengatasi masalahnya. Oleh karena itu peneliti berusaha mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa dengan menerapkan salah satu teknik dari pendekatan *behavioral* yaitu *behavior contract*. *Behavior Contract* adalah salah satu teknik konseling *behavioral* yang digunakan untuk menghilangkan perilaku maladaptif dan membentuk perilaku adaptif baru (Indari dalam Rismiyana, 2024). Sementara menurut Erford (dalam Marisa, C dkk 2020) *behavior contract* ditekankan pada komitmen perjanjian perilaku yang dilakukan oleh individu atau klien mempunyai yang sesuai dengan apa yang diinginkannya. Kemudian menurut Latipun (Surya, 2018) kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Artinya *behavior contract* digunakan untuk mengurangi atau mereduksi perilaku maladaptif yaitu prokrastinasi akademik dengan melakukan kontrak atau perjanjian yang telah disepakati kemudian memberikan *reinforcement* berupa *reward* ketika siswa berhasil menunjukkan perubahan perilaku sesuai kontrak yang telah disepakati.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis yang bertujuan untuk menganalisis secara mendalam suatu peristiwa/kasus tertentu. Menurut Winkel (dalam Harahap, A. C. & Sari, W. S. 2022) studi kasus adalah suatu metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara mendalam dengan tujuan untuk membantu siswa untuk mencapai penyesuaian yang lebih baik. Dalam kamus psikologi Kartini dan Gulo (dalam Harahap, A. C. & Sari, W. S. 2022) menjelaskan dua pengertian dari studi kasus (*case study*) yaitu suatu penelitian (penyelidikan) intensif mencakup semua informasi yang relevan terhadap seseorang atau beberapa orang yang biasanya berkenaan dengan satu gejala psikologis tunggal, yang kedua merupakan informasi-informasi historis atau biografis tentang seorang individu, seringkali mencakup pengalamannya dalam terapi. Studi kasus atau *case study* sangat baik untuk menyajikan pandangan subjek penelitian secara mendalam, dan juga dapat membongkar realitas dibalik suatu fenomena atau peristiwa (Tohorin, 2016). Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *case study*.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 03 April sampai tanggal 03 Mei 2024 di UPT SPF SMP Negeri 33 Makassar. Pemilihan lokasi penelitian ini berdasarkan lokasi PPL PPG Prajabatan, dimana terdapat siswa yang teridentifikasi melakukan perilaku menunda tugas atau prokrastinasi akademik. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa berinisial MA yang teridentifikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini ditandai dengan perilakunya yang mengerjakan tugas disekolah pada pagi hari, menyontek tugas temannya, malas mengerjakan tugas, bermain dan ribut saat di dalam kelas dan tidak memperhatikan guru saat pembelajaran berlangsung. Adapun pemilihan subyek penelitian ini dilakukan berdasarkan observasi yang telah dilakukan sebelumnya dan berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru BK, guru 8K dan teman subyek.

Dalam pelaksanaannya, peneliti melakukan identifikasi kasus terlebih dahulu dengan melakukan pengumpulan data awal. Kemudian peneliti melakukan observasi kembali, melakukan wawancara, dan dokumentasi. Kemudian peneliti melakukan diagnosis faktor penyebab yang kemudian menetapkan penanganan atau pemberian *treatment* atau tindakan dalam pemecahan masalah. Selanjutnya dilakukan analisis data. Aktivitas analisis data dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh (Sugiyono, 2016). Aktivitas dalam analisis data sebagai berikut: 1. Data Reduction (Reduksi Data), dimana data yang telah ditemukan di lapangan perlu dicatat secara teliti dan rinci, untuk itu perlu dilakukan reduksi data; 2. Data Display (Penyajian Data), setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplaykan data. Penyajian data yang sering digunakan untuk penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif; 3. Conclusion Drawing/Verification (Kesimpulan), langkah terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Hasil dan Pembahasan

Temuan penelitian ini terbagi atas tiga, dengan merujuk pada rumusan masalah yang ada yaitu bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada subjek MA di UPT SPF SMPN 33 Makassar, apa saja faktor penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada subjek MA di UPT SPF SMPN 33 Makassar, dan bagaimana bentuk penanganan yang tepat untuk mengurangi atau mereduksi perilaku prokrastinasi akademik subjek MA di UPT SPF SMPN Negeri 33 Makassar.

Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Subjek di UPT SPF SMPN 33 Makassar

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh data bahwa konseli MA sering melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademiknya (prokrastinasi akademik). Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap beberapa informan dan berdasar observasi yang telah dilakukan di sekolah diketahui bahwa konseli MA kurang memiliki motivasi belajar, malas menyelesaikan tugas, mengerjakan tugas satu hari sebelum deadline atau mengerjakannya pada pagi hari, selain itu MA sering tidak menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga ia tidak diikutkan dalam proses belajar dan pada saat ulangan sebelum menyelesaikan tugas, selain itu konseli MA lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibanding dengan mengerjakan tugas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menyatakan bahwa

sisa yang terindikasi melakukan prokrastinasi akademik diantaranya menunda PR, kurang respon terhadap tugas-tugas, enggan mengumpulkan tepat waktu, malas dalam mengerjakan soal serta kurang adanya motivasi dalam diri. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Ashaf (2020) bahwa perilaku menunda tugas sering ditandai dengan ciri-ciri seperti menunda untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam pengumpulan tugas, sering melakukan aktivitas menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan terjadinya kesenjangan waktu antara rencana yang sudah direncanakan dengan kinerja pelaksanaan rencana pada realitanya. Pendapat lainnya yang disampaikan Ulum (Supriyatno, Y. 2023) bahwa perilaku menunda-nunda tugas dengan sengaja melalui kegiatan lain yang menyenangkan dan tidak berarti, sia-sia, tidak sensitif waktu yang menimbulkan akibat negatif atau kerugian bagi pelanggarnya.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Subjek (MA) di UPT SPF SMPN 33 Makassar

Perilaku prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Hal tersebut juga terjadi pada siswa MA, berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan wawancara terhadap MA diketahui bahwa MA melakukan prokrastinasi akademik disebabkan karena adanya faktor internal dan eksternal pada dirinya. hal tersebut sejalan dengan pendapat Gufron, dkk (dalam Wulandari, I. dkk 2021) bahwa prokrastinasi sendiri dapat dipegaruhi oleh beberapa faktor yaitu unsur internal, merupakan unsur-unsur yang terdapat dalam diri seseorang yang meliputi kondisi fisik dan psikologis, sedangkan unsur eksternal merupakan unsur-unsur yang terdapat di laur diri seseorang seperti pola asuh orang tua dan lingkungan yang kondusif. Adapun faktor internal yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik pada MA adalah 1) rendahnya motivasi belajar. disebutkan bahwa MA memiliki motivasi belajar yang rendah, hal tersebut terlihat ketika proses belajar JN terlihat tidak memperhatikan guru, ribut di dalam kelas dan mengganggu temannya. 2) pengelolaan waktu yang buruk. JN tidak dapat mengelola waktu belajarnya dengan baik terutama dalam mengerjakan tugas akademiknya. 3) tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, Konseli MA merasa tugas-tugas yang diberikan terlalu banyak dan sulit sehingga ia merasa tidak dapat mengerjakan tugas-tugas tersebut. Selain itu 4) Penetapan prioritas, disebutkan bahwa MA lebih memilih mengerjakan aktivitas atau kegiatan yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademiknya, hal tersebut menjadi penyebab MA menunda dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

Adapun faktor eksternal yang menyebabkan MA melakukan penundaan terhadap tugas-tugasnya atau prokrastinasi akademik yaitu karena adanya pengaruh dari teman-temannya baik disekolah maupun luar sekolah. MA menyebutkan bahwa ia tidak mengerjakan tugas-tugas akademiknya karena lebih memilih bermain game bersama temannya ataupun berkumpul atau nngkrong pada malam hari bersama dengan teman-teman yang berasal dau luar sekolah. selain itu diketahui bahwa MA bergaul dengan orang-orang yang usianya lebih dewasa dibanding dia dan bahkan dengan orang-orang yang putus sekolah. selanjutnya disampaikan bahwa ia tidak mengerjakan tugas karena merasa bahwa ia tetap akan dimarahi oleh guru yang bersangkutan meskipun ia mengerjakan tugas, hal tersebut dikarena pengalaman yang diperoleh sebelumnya ketika MA sudah mengerjakan tugas tetapi masih dimarahi oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Bojuwoye (Sari, dkk 2022) mengungkapkan bahwa prokrastinasi dialami oleh siswa disebabkan oleh rendahnya motivasi belajar, rendahnya keterampilan dalam mengumpulkan tugas, rendahnya manajemen waktu, ketakutan akan kegagalan, kurangnya minat pada suatu pelajaran, kesulitan mengambil keputusan (*indecision*), rendahnya resistensi diri terhadap masalah akademik, rendahnya regulasi diri dan terpengaruh oleh tekanan teman sebaya.

Upaya Penanganan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Subjek MA di UPT SPF SMPN 33 Makassar

Sekolah dan masyarakat sekolah terkhusus guru BK merupakan pihak yang berwenang dalam memantau dan membantu perkembangan siswa. Dalam hal ini mengatasi perilaku menunda tugas atau prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa MA, guru BK bersama guru lainnya telah memberikan nasehat dan hukuman bagi MA sebagai efek jera yang diharapkan agar perilakunya dapat berubah, namun hal tersebut tidak bertahan lama dan kenyataannya MA tetap menunda untuk mengerjakan tugas akademiknya. Dalam upaya membantu peserta didik untuk keluar dari masalah yang dihadapi, perlu untuk menganalisis faktor penyebab perilaku menunda tugas yang dilakukan

yaitu rendahnya motivasi belajar, pengelolaan waktu yang buruk atau sulit mengelola waktu belajarnya, tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, penetapan prioritas, dan pengaruh pengalaman yang diperoleh serta pengaruh teman. Oleh karena itu untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami MA, peneliti memberikan intervensi atau penanganan berupa teknik *behavior contract* dengan tujuan dapat melatih membantu siswa membentuk perilaku baru untuk meningkatkan perilaku adaptif dan menekan perilaku maladaptif dalam hal ini prokrastinasi akademik. Dengan teknik *behavior contract* diharapkan dapat membentuk perilaku baru yang positif sehingga siswa dapat konsisten dengan tugas-tugasnya.

Proses intervensi yang dilakukan terdiri dari 5 tahapan yaitu: 1) Perkenalan dan rasionalisasi kegiatan, tahap ini peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai teknik yang akan digunakan dan meminta kesediaan MA untuk melakukannya. 2) Identifikasi tingkah laku yang ingin diubah dengan melakukan analisis ABC, pada tahap ini peneliti bersama konseli menentukan secara spesifik tingkah laku yang akan diubah) 3) Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan, dan menulis kontrak. pada tahap ini peneliti mengarahkan konseli untuk membuat rencana, dan penguatan (*reinforcement*) ke dalam lembar kontrak 4) Memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak, 5) Melakukan evaluasi dan tindak lanjut, pada tahap ini hal yang dilakukan adalah mengevaluasi perubahan yang telah dicapai oleh konseli MA selama proses konseling dan perubahan apa yang dirasakan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada konseli MA menurun, hal tersebut ditunjukkan oleh respon konseli yang menyatakan bahwa ia merasakan adanya perubahan selama mengikuti proses konseling. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dari guru-guru baik guru maperl, guru BK, dan guru 8K serta teman-teman konseli yang mengatakan bahwa MA sudah mengalami perubahan dan sudah lebih baik dari sebelumnya. Hal ini ditunjukkan dengan konseli yang tidak lagi menunda mengerjakan tugas, dapat mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak mengerjakan tugas di sekolah pada pagi hari, motivasi belajarnya meningkat, serta dapat membagi waktunya antara belajar dengan aktivitas lain. berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *behavior contract* dapat digunakan dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di UPT SPF SMPN 33 Makassar pada siswa MA yang mengalami keterlambatan dalam kemajuan akademiknya, dimana MA memiliki kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugasnya, sulit mengumpulkan tugas sesuai batas waktu bahkan tidak mengumpulkan tugas, ribut di dalam kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, serta memiliki motivasi belajar yang rendah. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik MA terdapat dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor eksternal yaitu rendahnya motivasi belajar, pengelolaan waktu yang buruk atau sulit mengelola waktu belajarnya, tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, penetapan prioritas atau memilih melakukan aktivitas lain. kemudian faktor eksternal yaitu disebabkan oleh pengalaman yang diperoleh serta pengaruh teman. Upaya penanganan atau intervensi terhadap perilaku prokrastinasi akademik dilakukan dengan menggunakan teknik *behavior contract* dengan lima tahapan mulai dari pengenalan dan rasionalisasi kegiatan, identifikasi tingkah laku dengan analisis ABC, menentukan perilaku, rencana, dan penguatan dengan menulis kontrak, pemberian *reinforcement*, serta evaluasi dan tindak lanjut. Hasilnya, setelah pemberian intervensi konseli MA perlahan mulai mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya dan mencapai keberhasilan dalam belajar.

Daftar Rujukan

- Ashaf, A. R. Dkk. Perilaku Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pada Siswa di SMPN 1 Gantarangkeke Kab. Bantaeng). *Pinisi Journal Of Education*. Hlmn 1-23.
- Dimastuti, S. Dkk. 2023. Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa : Sebuah Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas VIII SMP. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*. Vol (7)(1). Hlmn 211-220.
- Harahap, A. C. P & Sari, W. S. 2022. *Studi Kasus Konseling (Teori dan Praktis Di Institusi Pendidikan)*. Medan: PT Cahaya Rahmat Rahmani.

- Kuswidyawati, Dheanita & A Setyandari. 2023. Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP. *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*. Vol (50)(1). Hlmn 33-41.
- Marisa, S. Dkk. 2020. Konseling *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di Tingkat Menengah Kejuruan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling : Terapeutik*. Vol (4)(2). Hlmn 330-338
- Muyana, S. 2018. Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol (8)(1). Hlmn 45-52
- Rahmania, A.M. dkk. 2021. Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Daerah Pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*. Vol (19)(1). Hlmn 1-7
- Rismiyana, dkk. 2024. Analisis Perilaku *Phubbing (Phone Snubbing)* dan Penanganannya. *Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*. Vol (5)(3). Hlmn 75-79.
- Sari, E. O. Dkk. 2022. Tentik-Teknik Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusi*. Vol (6)(2). Hlmn 11896-11905.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Supriyatno, Yanto. 2023. Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Sebuah Studi Kasus pada Siswa di MTS Al-Bukhori Brebes). *Jurnal Bahasa dan Pendidikan*. Vol (2)(4). Hlmn 179-189
- Surya, N. P. 2018. Pengaruh Konseling *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Kelas X SMK PGR 4 Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Tohirin. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan dan Konseling :Pendekatan Praktis untuk Peneliti Pemula Dilengkapi dengan Contoh Trnskrip Hasil wawancara Serta Model Penyajian Data*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wulandari, I. Dkk. 2021. Gambaran Penyebab Faktor Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Kelas XI Pada Masa Pandemi Covid-19. *Fokus*. Vol (4)(3). Hlmn 200-212