



KOPENDIK : Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)

Vol. 3, No. 2, Oktober 2024, Hal 43-51

E-ISSN: 2829-3045

Available online at online-journal.unja.ac.id/kopendik

KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *CLIENT CENTER* UNTUK *PROKRASINASI AKADEMIK*

INDIVIDUAL COUNSELING WITH A *CLIENT CENTER* APPROACH TO ACADEMIC PROCRASTINATION

Melva Syahril¹, Yeni Karneli², Mudjiran³

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang

e-mail: melvasyahril@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini didasarkan atas fenomena yang terjadi dilapangan yang menunjukkan gejala prokrastinasi pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apa yang melatar belakangi perilaku prokrastinasi. penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan subjek yang diteliti berjumlah satu orang siswa dengan gejala prokrastinasi Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan analisis datanya menggunakan teknik analisis konten dan analisis komparatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang berkontribusi pada perilaku prokrastinasi klien. Pertama, klien mengalami frustrasi akibat hasil belajar yang rendah, yang kemudian memicu emosi negatif dan mengganggu fokus dalam menyelesaikan tugas. Kedua, klien mengembangkan kebiasaan penghindaran tugas, meskipun ia sadar bahwa tugas tersebut penting dan harus segera diselesaikan. Ketiga, perilaku prokrastinasi akademik klien tergolong tinggi, dengan penundaan yang konsisten dalam memulai dan menyelesaikan tugas. Terakhir, kesenjangan antara rencana dan waktu menunjukkan bahwa klien tidak memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, sehingga banyak waktu terbuang sia-sia. Secara keseluruhan, faktor emosi negatif, penghindaran tugas, ketidakmampuan manajemen waktu, dan kesulitan memulai tugas menjadi latar belakang utama prokrastinasi yang dialami klien.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Prokrastinasi Akademik, Client Center*

Abstract

This research is based on phenomena that occur in the field which show symptoms of procrastination in students. The aim of this research is to find out what is behind procrastination behavior. This research used a case study approach with the subject studied being one student with symptoms of procrastination. The data collection methods used were interviews, observation and documentation. Meanwhile, data analysis uses content analysis and comparative analysis techniques. The results of the study showed that factors contributed to the client's procrastination behavior. First, clients experience frustration due to low learning outcomes, which then triggers negative emotions and interferes with focus in completing tasks. Second, the client develops a habit of avoiding tasks, even though he is aware that the task is important and must be completed immediately. Third, the client's academic procrastination behavior is relatively high, with consistent delays in starting and completing assignments. Lastly, the gap between plans and time indicates that the client does not have good time management skills, resulting in a lot of time being wasted. Overall, negative emotional factors, task avoidance, inability to manage time, and difficulty starting tasks are the main background for procrastination experienced by clients.

Keywords: *Individual Counseling, Academic Procrastination, Client Center*

PENDAHULUAN

Pendidikan dilaksanakan dalam rangka membekali klien untuk memiliki kemampuan dan keterampilan yang berguna bagi kehidupannya di masa mendatang. Keterampilan menurut Qodratilah (2011) adalah kemahiran dan kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Tugas harus dikerjakan klien tepat waktu. Ada di antara klien lebih suka menunda tugasnya dengan melakukan kesenangan lainnya yang tidak berhubungan dengan tugasnya hingga batas waktu mendekat. Kebanyakan klien cenderung memilih kesenangan sesaat daripada mengerjakan tugasnya. Penundaan tugas disebut juga dengan prokrastinasi. Rothblum (2005) menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator.

Studi kasus ini dilakukan terhadap seorang klien yang bernama YL yang melakukan prokrastinasi akademik. YL berusia 14 tahun dan merupakan klien kelas VIII. YL semula seorang anak perempuan yang rajin. Selama di sekolah dasar selalu memiliki nilai yang bagus dan selalu masuk 5(lima) besar. Sejak ia duduk di kelas VIII, ia mulai memiliki pergaulan yang luas. Ia telah memiliki geng di sekolahnya. Geng tsb tidak hanya terdiri dari teman kelasnya, bahkan telah menjadi lintas kelas dan lintas tingkatan. Semuanya terdiri dari 8(delapan) orang anak perempuan. Ia merasa nyaman berada di geng tsb. Ia merasa diterima dalam kelompok dan memiliki harga diri di sekolahnya. Ia merasa nyaman, populer dan merasa menikmati masa remajanya. Sejak ia tergabung dalam geng tsb, YL lebih senang menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Ia mulai tidak mengerjakan PR dan tugas di sekolahnya. Entah mengapa ia selalu memiliki rencana-rencana untuk kegiatan bersama kelompoknya seperti tempat nongkrong yang asyik, pembicaraan mengenai film-film dan musik kesukaan kelompok serta info seputas artis kesayangannya. Ia terlibat aktif untuk aktivitas tsb dibandingkan kegiatan belajar yang biasanya ia lakukan. Waktunya habis digunakan untuk *chatting* dengan teman-temannya membahas *trending topic* kelompoknya. Ia telah banyak berbohong kepada orang tuanya mengenai keterlambatannya pulang dari sekolah. YL mengungkapkan bahwa ada ekskul di sekolah hingga ia harus pulang sore. Sesungguhnya ia menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Sejak pembagian rapor semester yang lalu, YL sudah mengetahui mengenai nilai rapornya yang sangat mengecewakan. Orang tuanya marah kepadanya. Orang tuanya juga memiliki kekecewaan yang mendalam melihat perubahan yang dialaminya. YL datang menemui konselor untuk berkonsultasi mengenai apa yang dirasakan pada saat itu dan ia takut kalau nanti tidak naik kelas. Klien merasa tidak memiliki daya untuk mengerjakan semua tugas

yang diberikan oleh guru untuknya. Klien merasa ia sulit melepaskan diri dari teman-temannya yang telah menawarkan kesenangan sesaat untuknya.

Dalam konteks akademik, penundaan disebut sebagai prokrastinasi akademik. Ilyas & Suryadi (2017) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk kemalasan di lingkungan akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang hanya terbatas pada pengerjaan tugas dan kegiatan yang berkaitan dengan pembelajaran (Putri, 2020). Steel (2003) juga menambahkan bahwa prokrastinasi akademik adalah masalah yang sangat umum yang dialami klien di sekolah.

Lebih lanjut prokrastinasi dimaknai sebagai kecenderungan untuk mengundurkan tindakan dan keputusan yang bukan merupakan sebuah fenomena baru (Uzun, B. et al., 2021). Selanjutnya prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku atau perbuatan yang memperlambat pekerjaan tanpa alasan yang pasti sampai kepada titik ketidaknyamanan yang dialami (Ahmad, R. & Mudjiran, 2020).

Berdasarkan pengalamannya sebagai seorang psikoterapis, Rogers mendalilkan bahwa seseorang memiliki sumber daya pengetahuan diri dan penyembuhan diri, dan bahwa perubahan dan pengembangan kepribadian mungkin terjadi jika terdapat iklim kondisi fasilitatif yang dapat ditentukan (Rogers, 1957). Implikasi dari posisi Rogers adalah sebagian orang dan lingkungan mendorong pertumbuhan dan perkembangan umat manusia, dan sebagian lagi melemahkan dan menghambat pertumbuhan. Proses pengarahan diri yang melekat pada diri seseorang mendorong diferensiasi diri yang lebih besar, pengaturan diri yang lebih efisien, pemahaman diri, dan penerimaan (Ryan & Deci, 2000)

Aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu penundaan dalam memulai dan mengakhiri tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan dan karakter individu mencakup perasaan kurang percaya diri, *moody*, dan keyakinan tak rasional (Reswita, R., 2019). Prokrastinasi akademik memiliki pengaruh secara fisik dan psikologis. Prokrastinasi memiliki korelasi dengan keyakinan irasional, rendah harga diri, kecemasan, depresi dan stress (Ferrari & Tibbett, 2017). Dampak lain dari prokrastinasi yaitu: stress dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu yang memiliki perasaan atau emosi negatif, seperti cemas, merasa bersalah, panik dan tegang, mengutuk diri sendiri, merasa telah melakukan kecurangan dan rendah diri (Triyono & Alfin, 2018).

Klien yang berada pada usia remaja memiliki kecenderungan untuk menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Klien merasa memiliki identitas ketika ia berada di dalam kelompoknya. Ia merasa mendapat dukungan dan penerimaan tanpa syarat.

Berdasarkan uraian atas, maka fokus penelitian ini membahas mengenai studi kasus terhadap seorang klien yang melakukan prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apa saja yang menjadi latar belakang klien melakukan tindakan prokrastinasi. Masalah dalam pelaksanaan penelitian ini adalah fenomena prokrastinasi yang terjadi diri klien.

METODOLOGI

Konselor ingin membantu klien untuk menyelesaikan persoalannya terkait dengan prokrastinasi akademik. Dalam proses konseling, konselor memilih pendekatan *client center therapy* untuk membahas masalah klien. Terapi yang berpusat pada klien, juga disebut pendekatan yang berpusat pada orang, seperti yang dijelaskan oleh Carl R. Konselor memilih pendekatan konseling dengan *client center* dengan melihat kondisi klien yang masih remaja yang memerlukan pemahaman terhadap diri klien secara luas dan dalam.

Penelitian ini adalah dalam bentuk studi kasus. Studi kasus termasuk dalam penelitian analisis deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan terfokus pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara cermat sampai tuntas. Studi kasus ini dilakukan terhadap klien yang berinisial YL berusia 14 tahun. Klien saat ini merupakan klien kelas VIII SMP. Studi kasus termasuk dalam penelitian analisis deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan terfokus pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara cermat sampai tuntas. Dalam penelitian ini hal yang akan dideskripsikan yaitu mengenai aspek-aspek yang menjadikan klien menunda tugas dan pemahaman diri klien mengenai dirinya. Upaya konselor untuk menyadarkan klien bahwa ia memiliki tanggung jawabnya sebagai anak dan klien.

Dalam studi kasus ini konselor melakukan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *client center*. Studi kasus ini menggunakan pendekatan *client center* untuk memberikan kesadaran diri kepada klien agar ia mengerjakan tugasnya dan memilih lingkungan pergaulan yang mengantarkan kesuksesannya di masa yang akan datang. Penelitian ini melibatkan seorang klien yang berinisial YL berusia 14 tahun dan merupakan klien kelas VIII.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrumen dengan menggunakan wawancara konseling secara luas dan mendalam dengan menggunakan pendekatan *client center*.

HASIL

Berdasarkan hasil konseling individu dengan menggunakan pendekatan *client center* terungkap bahwa klien menjadi memiliki hasil belajar yang rendah karena terpengaruh oleh teman se-geng nya. Teman-teman satu gengnya memiliki hasil belajar yang rendah tanpa kecuali. Teman-temannya satu geng memiliki kecenderungan untuk berbohong kepada orang tua dan guru. Ia mendapatkan contoh dari teman-temannya untuk meningkatkan kemampuannya untuk berbohong dengan berbagai alasan. Ia memiliki kemudahan untuk mengakses media sosial dan hiburan. Ia memiliki hubungan yang sangat akrab dengan teman-teman se-gengnya. Tidak ada rahasia di antara sesama anggota geng. Semua anggota geng memiliki hubungan yang tidak baik dengan keluarga dan lingkungan sekolah. Lingkungan keluarga maksudnya orang tua dan saudara kandung. Lingkungan sekolah maksudnya guru bidang studi dan teman yang berbeda geng.

PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa klien sempat mengalami frustrasi setelah mengetahui dirinya memiliki hasil belajar yang rendah. Frustrasi dapat menyebabkan emosi yang tidak relevan dengan tugas atau emosi yang tidak terkendali sehingga individu tidak akan dapat fokus pada aktivitas yang dimaksudkan. Tidak fokus dalam aktifitas membuat individu menjadi merasa tak berdaya dan muncul perasaan frustrasi. Klien yang frustrasi mengatakan kepada dirinya sendiri bahwa tugas tersebut sulit untuk diselesaikan. Oleh karena tugas tsb sulit untuk diselesaikan maka muncul keadaan mudah menyerah dan cenderung melebih-lebihkan kesulitan tugas tersebut. Klien berusaha meyakinkan dirinya bahwa tugas tersebut tidak dapat untuk diselesaikan. Tugas yang tidak dapat diselesaikan mengakibatkan frustrasi terhadap tugas. Perasaan frustrasi terhadap tugas akan menyebabkan selalu menyalahkan keadaan.

Penghindaran terhadap tugas yang dialami klien kategori. Penghindaran terhadap tugas dilakukan oleh prokrastisioner walaupun ia tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya. Klien menunda-nunda untuk mulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Penghindaran terhadap tugas adalah tingkahlaku yang dilakukan untuk menghindari tugas, bukan tingkahlaku yang terjadi dikarenakan tidak tersedianya waktu. Penghindaran ini telah menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan individu tersebut.

Tugas yang dirasa membosankan bagi klien sehingga ia tidak menyukai tugas. Tidak menyukai tugas ini merupakan perasaan tidak suka terhadap tugas, kurang termotivasi mengerjakan tugas dan rasa malas, perasaan dibebani tugas yang telalu berlebihan, karena merasa tugas menimbulkan kebosanan ataupun memerlukan tenaga atau energi yang terlalu

banyak menyita banyak waktu sementara tugas lain masih ada untuk dikerjakan. Klien yang memiliki rasa yang tidak suka terhadap tugas akan cenderung melihat tugas tersebut sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Tugas yang tidak disenangi akan terjadinya penundaan dalam penyelesaian tugas.

Perilaku prokrastinasi akademik klien termasuk kategori tinggi karena klien yang menunda mengerjakan tugas akademik dalam jangka waktu yang tak diinginkan. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang diperlukan individu pada umumnya untuk menyelesaikan suatu tugas. Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Individu terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana cara penyelesaian suatu tugas. Individu prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Klien lebih senang menghabiskan waktunya bersama teman-temannya.

Pada indikator kesenjangan antara waktu dan rencana dengan kategori tinggi yaitu sebesar 71,16. Kesenjangan antara waktu dan rencana. Kemampuan mengatur waktu secara tepat ini tidak dimiliki oleh klien, Klien yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dalam mengerjakan tugas sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Belum adanya kemampuan klien dalam melakukan perencanaan skala prioritas kegiatan, sehingga tujuan pembelajaran terarah dengan baik.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas merupakan suatu indikasi dari perilaku menunda dan kelalaian dalam mengatur waktu dan merupakan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas. Klien sulit dalam memulai mengerjakan tugas. Klien merasa menikmati tugas jika telah memulai mengerjakan tugas, apalagi ketika mereka mampu menyelesaikan tugas lebih cepat dari orang lain. Klien merasa mendapatkan kepuasan tersendiri.

Bahaya psikologis yang dialami oleh remaja ketika pubertas adalah: 1) Konsep diri yang kurang baik, 2) Prestasi rendah, 3) Kurangnya persiapan untuk menghadapi perubahan di masa pubertas, 4) Penyimpangan dalam pematangan seksual. Akibat Perubahan Masa Puber Pada Sikap dan Perilaku Ingin Menyendiri, Kalau perubahan masa puber mulai terjadi, anak-anak biasanya menarik diri dari teman-teman dan berbagai kegiatan keluarga, dan sering bertengkar dengan teman-teman maupun anggota keluarga. Anak puber kerap melamun bertapa seringnya ia tidak dimengerti dan diperlakukan dengan kurang baik, dan ia juga mengadakan eksperimen

seks melalui masturbasi gejala menarik diri ini mencakup ketidak inginan berkomunikasi dengan orang lain. Bosan Anak puber bosan dengan permainan yang sebelumnya amat dimengerti, tugas tugas sekolah, kegiatan kegiatan sosial, dan kehidupan pada umumnya. Akibatnya anak sedikit sekali berkerja dan prestasinya di berbagai bidang menurun. Anak menjadi terbiasa untuk tidak mau berprestasi khususnya karena seringnya timbul perasaan akan keadaan fisik yang tidak normal. Inkoordinasi Pertumbuhan pesat dan tidak seimbang mempengaruhi pola koordinasi gerakan, anak akan merasa kaku dan janggal selama beberapa waktu. Setelah pertumbuhan melambat, koordinasi akan membaik secara bertahap. Antagonisme Sosial, Anak puber sering kali tidak mau berkerja sama sering membantah dan menentang. Permusuhan terbuka antara dua seks yang berlainan diungkapkan dalam kritik dan komentar komentar yang merendahkan. Dengan beranjutnya masa puber, anak kemudian menjadi lebih ramah, lebih dapat berkerjasama dan lebih sabar kepada orang lain.

Tujuan dari terapi yang berpusat pada klien termasuk memperkuat otoritas pribadi klien sebagai pencipta makna pribadi, keyakinan, gagasan, dan pengalaman batinnya yang dapat dipercaya sebagai pedoman hidup. Klien dalam terapi berpusat pada klien menjadi lebih asertif, lebih percaya diri pada kerangka acuannya sendiri, lebih mampu mengambil risiko, lebih terbuka terhadap pengalaman, lebih berempati terhadap orang lain (Rogers, 1961). Cara-cara hidup yang bernilai ini nampaknya merupakan hasil dari nilai non-arahan yang dihayati, yang menghasilkan rasa hormat yang mendalam terhadap klien dan terhadap pilihan-pilihan serta pengarahan diri sendiri.

Penerimaan yang mendalam dari terapis tampaknya memungkinkan klien untuk berbagi eksperimen ini dengan sedikit rasa takut tidak dipahami atau dihakimi. Karena sikap terapis yang menerima klien, apakah ia menjalankan eksperimen yang diusulkan atau tidak, penolakan dan metode untuk membuat klien melaksanakan tugas tidak pernah menjadi masalah. Klien tidak perlu mengantisipasi akan diprotes atau bahkan ditanyai oleh terapis mengenai rencana yang dia diskusikan minggu sebelumnya. Dia kemungkinan besar berada di lingkungan itu untuk mendiskusikan fakta bahwa dia tidak menindaklanjuti dan alasan untuk membatalkan misinya.

Dalam dialog yang dikutip, konselor menanggapi dengan empati dan tidak memberikan dukungan, bimbingan, atau persetujuan eksplisit terhadap rencana klien yang tidak sesuai untuk perubahan dirinya. Lama-kelamaan, klien mulai menyadari kekeliruan dan merubah arah jalur pergaulannya. Selanjutnya, klien mengungkapkan telah mengurangi kekrabannya dengan dengan geng nya karena ia mulai menyadari bahwa ia tidak cocok dengan kelompok tsb. Ia akan

berusaha memisahkan diri untuk sementara waktu dan berhenti bergabung dengan kelompok itu.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui latar belakang klien melakukan tindakan prokrastinasi, hasil penelitian menunjukkan beberapa faktor utama yang berkontribusi pada perilaku prokrastinasi klien. Pertama, klien mengalami frustrasi akibat hasil belajar yang rendah, yang kemudian memicu emosi negatif dan mengganggu fokus dalam menyelesaikan tugas. Frustrasi ini menyebabkan klien merasa tugas sulit diselesaikan, yang memperkuat kecenderungan menyerah dan menghindari tanggung jawab. Kedua, klien mengembangkan kebiasaan penghindaran tugas, meskipun ia sadar bahwa tugas tersebut penting dan harus segera diselesaikan. Penghindaran ini terjadi bukan karena kurangnya waktu, melainkan karena perasaan tidak suka terhadap tugas, kebosanan, dan rendahnya motivasi. Tugas yang dianggap membosankan membuat klien merasa terbebani, sehingga lebih memilih menunda-nunda penyelesaian. Ketiga, perilaku prokrastinasi akademik klien tergolong tinggi, dengan penundaan yang konsisten dalam memulai dan menyelesaikan tugas. Klien cenderung kesulitan dalam memprioritaskan tugas dan mengelola waktu secara efektif. Klien juga menghabiskan banyak waktu untuk hal-hal yang tidak relevan dengan tugas, seperti bersosialisasi dengan teman, yang memperburuk ketidakmampuan untuk membagi waktu. Terakhir, kesenjangan antara rencana dan waktu menunjukkan bahwa klien tidak memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, sehingga banyak waktu terbuang sia-sia. Klien sering merasa sulit untuk memulai, namun setelah mulai bekerja, ia merasakan kepuasan, terutama jika tugas diselesaikan lebih cepat dari orang lain. Secara keseluruhan, faktor emosi negatif, penghindaran tugas, ketidakmampuan manajemen waktu, dan kesulitan memulai tugas menjadi latar belakang utama prokrastinasi yang dialami klien.

REFERENSI

- Ahmad, R., & Mudjiran. (2019). Hubungan task aversiveness dengan prokrastinasi akademik pada mahaklien bidikmisi FIP UNP. *Konselor*: 1 – 11.
- Basito, M. D., Arthur, R. & Daryati. (2018). Hubungan efikasi diri terhadap kemampuan berpikir tingkat tinggi klien smk program keahlian teknik bangunan pada mata pelajaran mekanika teknik. *Jurnal Pendidikan Teknik Sipil*. Volume 7, No 1.
- Ilyas, M., dan Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik klien di sma islam terpadu (it) boarding school abu bakar yogyakarta. *Jurnal An-nida Jurnal Pemikiran Islam*. Vol. 41 No. 1.
- Irianto, A. (2016). *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Edisi Keenam. Jakarta: Prenadamedia Group.6.

- Putri, N, I. (2020). Task aversiveness sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahaklien. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*. Vol. 3, No. 1. 124 – 140.
- Qodratilah, Meity Taqdir. (2011). *Kamus Bahasa Indonesia untuk Pelajar*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahaklien pg-paud fkip unilak. paud. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25-32. <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v2i02.2497>
- Steel, P. (2003). Correlations of procrastination with the Big Five personality traits. *Unpublished raw data*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Sujarwo, H., Sadtyadi, H., & Sujiono (2020). Pengaruh pemberian tugas pekerjaan rumah (pr) dan ketersediaan waktu belajar terhadap prestasi belajar klien pada mata pelajaran pendidikan agama buddha di sekolah menengah pertama negeri 2 kaloran kabupaten temanggung tahun ajaran 2017/2018. *Bahusacca: Pendidikan Dasar Dan Manajemen, - Radenwijaya.Ac.Id*.
- Triyono & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik klien sma (dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al Qalam*, Volume 19, Nomor 2.
- Uzun, B., LeBlanc, S. & Ferrari, J. R. (2021). Relationship between academic procrastination and self-control: the mediational role of self-esteem. *College Student Journal*.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenada Media.