

Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan Islami Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Reizki Maharani¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim

Article Info

Article history:

Received Jan 12th, 2022
Revised Feb 20th, 2022
Accepted Apr 26th, 2022

Keyword:

Prokrastinasi Akademik
Mahasiswa
Layanan Informasi
Pendekatan Islami

ABSTRACT

This article sees the effectiveness of information services using an Islamic approach to reduce academic procrastination in students. The lack of students' ability to adjust to higher education causes students to experience problems in the academic field. One problem that occurs, especially in the academic field, is the procrastination behavior of students. Students' preference for procrastinating activities in the academic field and doing assignments is one cause of phenomena such as copying and pasting assignments from the internet, taking senior assignments, and not collecting assignments among students. In Islamic teachings, this procrastination behavior is better known as In Islam. This habit of procrastination is one habit that Allah does not like. One effort that can be done to reduce academic procrastination in students is by providing information using an approach related to academic procrastination to students. This study uses a Quasi Experiment method with the Non Equivalent Control Group Design model. I know the results of the research that have been carried out that information services using an Islamic approach are effective in reducing student academic procrastination.



© 2022 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
This is an open access article under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Reizki Maharani,
Universitas Sultan Syarif Kasim Riau
Email: reizkimaharani@uin-suska.ac.id

Pendahuluan

Menjadi mahasiswa dan tamat dari perguruan tinggi merupakan suatu hal yang sangat diidam-idamkan oleh sebagian besar remaja dan orang tua mereka (Adiwyat & Fitriyah, 2015). Menjadi seorang sarjana dianggap sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh setiap individu agar dapat bersaing dalam masyarakat dan di dunia pekerjaan. Semakin tingginya kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan membuat persaingan di masyarakat dan dunia perkerjaan pun semakin ketat, sehingga saat ini umur tidak lagi menjadi penghalang seseorang untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Mahasiswa dianggap sebagai cendekiawan di bidang akademik dengan harapan agar para mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu yang telah di dapat selama pendidikan di lingkungan masyarakat (Adiwyat & Fitriyah, 2015).

Pada masa transisi dari sekolah menengah atas ke universitas, mahasiswa lebih merasa dewasa, punya banyak pilihan terhadap matakuliah yang ingin diambil, memiliki lebih banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, menikmati kebebasan yang lebih besar dari pantauan orang tua, dan tertantang secara intelektual melalui tugas-

tugas akademik (Santrock, 2012). Sebagai mahasiswa mereka juga harus mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial di perguruan tinggi yang tentu saja sangat berbeda dengan sekolah menengah (Adiawaty & Fitriyah, 2015; Irfan & Suprapti, 2014; Sari, Rejeki, & Mujab, 2006). Mahasiswa dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru apabila mahasiswa tersebut mampu mengatur dirinya, terutama di bidang akademik ketika berhadapan dengan tugas-tugas perkuliahan (Fauziah, 2015). Namun fenomena dilapangan menunjukkan masih banyak mahasiswa yang belum mampu mengatur dirinya terutama dalam hal belajar dan mengerjakan tugas. Pengaturan diri yang kurang baik menyebabkan banyak mahasiswa yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik. Perilaku menunda tugas-tugas akademik inilah yang dikenal dengan prokrastinasi akademik (Aziz, 2015; Bulut, 2015; Chu & Choi, 2005; Eckert, Ebert, Lehr, Sieland, & Berking, 2016; Fauziah, 2015; Kagan, Çak, İlhan, & Kandemir, 2010; Kandemir, 2014; Kiamarsi & Abolghasemi, 2014).

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang banyak terjadi, khususnya diperguruan tinggi. Lebih dari 50 % mahasiswa disetiap universitas menganggap dirinya sebagai prokrastinastor (Aziz, 2015). Hal ini tentu saja menjadi perhatian yang sangat besar, khususnya bagi dunia pendidikan. Perilaku menunda-nunda ini akan memberikan pengaruh negatif bagi individu yang melakukannya. Pengaruh terbesar prokrastinasi akademik bagi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dalam jangka panjang yakni cenderung menjadi individu yang tidak jujur dalam melakukan setiap kegiatan akademik, bahkan sampai melakukan plagiarisme (Indah & Shofiah, 2012; Jannah & Muis, 2014). Begitu buruknya dampak yang diakibatkan dari kebiasaan menunda-nunda sehingga kebiasaan itu menjadi salah satu perilaku yang tidak disukai Allah SWT. Dalam QS. Al-Insyirah ayat 7 Allah mengingatkan “maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)” dan QS. Al-Kahfi ayat 23-24 yang berbunyi “Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu, ‘Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi, kecuali (dengan menyebut) Insya Allah’. Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan katakanlah, ‘Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini’”. Prokrastinasi juga merupakan suatu perilaku menyalahgunakan waktu, hal ini tentu juga merupakan suatu perilaku yang tidak dianjurkan di islam, sejalan dengan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah dalam Al-Fawaid hal 44 yang berbunyi “Menyalahgunakan waktu lebih berbahaya dari kematian, karena menyalahgunakan waktu akan memutuskanmu dari Allah dan negeri akhirat, sedangkan kematian hanya memutuskan dirimu dari dunia dan penduduknya”. Berdasarkan pemaparan sebelumnya dapat kita simpulkan bahwa dalam agama islam pun kita diharuskan untuk segera melakukan pekerjaan lain ketika kita telah selesai mengerjakan suatu pekerjaan. Jangan kita menunda suatu pekerjaan dimana menunda-nunda juga merupakan perbuatan yang menyalahgunakan waktu sehingga akan menjauhkan kita dari Allah SWT.

Upaya yang dapat dilakukan agar mahasiswa dapat terhindar dari prokrastinasi akademik yaitu dengan memberikan informasi berkaitan dengan belajar di perguruan tinggi. Informasi yang berkaitan dengan fasilitas, potensi diri, dan sikap dan kebiasaan belajar merupakan tiga unsur pokok dalam keseluruhan kondisi belajar yang dijalani mahasiswa (Prayitno, 2007). Salah satu layanan dalam BK yang dapat membantu mahasiswa mendapatkan informasi yang cukup di bidang akademik adalah layanan informasi, dimana layanan informasi adalah salah satu jenis layanan dalam BK untuk membantu mahasiswa menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karier atau jabatan, dan pendidikan lanjutan secara terarah, objektif, dan bijak (Prayitno & Dkk, 2015). Hal ini berkaitan dengan salah satu hak mahasiswa yaitu memperoleh layanan informasi yang berkaitan dengan hasil-hasil belajar (Prayitno, 2007)

Layanan informasi merupakan layanan yang berusaha membekali individu dengan pengetahuan tentang data dan fakta di bidang pendidikan sekolah, bidang pekerjaan, dan bidang perkembangan pribadi sosial. Informasi tersebut selanjutnya diolah dan digunakan oleh individu untuk lebih mudah dalam membuat perencanaan dalam pengambilan keputusan (Fitri, Neviyarni, & Ifdil, 2016). Selain itu, layanan informasi juga merupakan layanan BK yang memungkinkan mahasiswa untuk memperoleh pemahaman dan menerima gambaran tentang suatu keputusan. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Prayitno & Amti (2004), yang menyatakan bahwa layanan informasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki. Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Winkel & Hastuti, (2010:316) yang mengatakan layanan informasi diadakan untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan tentang data dan fakta dibidang pendidikan, bidang pekerjaan, bidang perkembangan diri, dan sosial supaya mereka belajar tentang lingkungan hidupnya serta mampu mengatur dan merencanakan kehidupan sendiri.

Fungsi utama dari BK yang didukung oleh layanan informasi ialah fungsi pemahaman dan pencegahan. Maksud dari fungsi pemahaman yaitu fungsi BK yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan mahasiswa. Pemahaman yang sesuai dengan

pengembangan mahasiswa itu meliputi: (1) pemahaman tentang mahasiswa terutama mahasiswa itu sendiri, orangtua, (2) pemahaman tentang lingkungan mahasiswa (termasuk di dalamnya lingkungan keluarga maupun universitas) terutama oleh mahasiswa sendiri, dan (3) pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas termasuk di dalamnya informasi pendidikan, informasi jabatan atau pekerjaan dan informasi budaya terutama yang dibutuhkan oleh mahasiswa (Prayitno & Amti, 2004:198).

Layanan informasi dengan menggunakan pendekatan islami merupakan layanan informasi dengan mengacu kepada konsep Islami yaitu Al-Qur'an dan Hadist. Dilihat dari fungsinya, layanan informasi menggunakan pendekatan islami dirasa cocok dengan pemberian informasi dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dimana prokrastinasi akademik akan sangat berpengaruh pada diri mahasiswa itu sendiri, terutama di bidang akademik mahasiswa. Selama penelitian, peneliti akan memberikan layanan informasi, dimana informasi yang akan diberikan memiliki nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadist kepada mahasiswa. Sebelum memberikan layanan informasi tersebut, peneliti akan mengukur tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa terlebih dahulu. Setelah mengetahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, peneliti lalu memberikan layanan informasi dengan menggunakan pendekatan islami kepada mahasiswa sebanyak 5 kali pertemuan dengan materi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa terkait dengan prokrastinasi akademik.

Metode

Penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang mahasiswa. Adapun metode untuk pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*, dimana metode ini sangat membantu peneliti dalam pengambilan sampel sesuai dengan kebutuhan dan kriteria peneliti. Instrumen penelitian ini menggunakan grand theory dari (Tuckman, 1990) dengan tiga aspek, yaitu: (1) kecenderungan untuk menunda-nunda melakukan hal yang ingin dikerjakan, (2) kecenderungan melakukan hal-hal yang menyenangkan ketika mengalami kesulitan dan bahkan menghindari ketidaknyamanan tentang tugas yang dikerjakan, dan (3) kecenderungan untuk menyalahkan. Kuisioner menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban: sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Untuk uji validitas peneliti menggunakan teknik analisis Product Moment, sehingga didapat hasil dari 55 butir item terdapat 42 butir item yang dinyatakan valid dan 13 butir item dinyatakan tidak valid. Untuk melihat reliabilitas instrumen dilakukan dengan membandingkan harga Alpha Cronbach Minimum dengan Alpha Cronbach instrumen, dengan nilai Alpha Cronbach Minimum sebesar 0,70. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, didapat nilai Alpha Cronbach sebesar 0,922, yang berarti $0,07 \leq 0,922$ sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut bersifat reliabel atau memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) for windows release 20.00.

Hasil dan Pembahasan

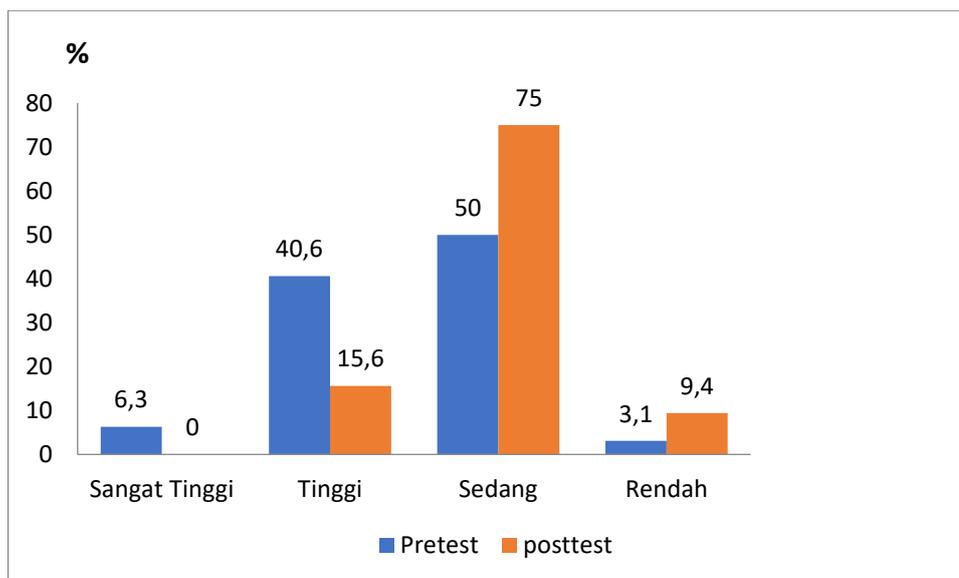
Data penelitian yang diperoleh berdasarkan instrumen yang telah diberikan kepada 32 orang mahasiswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Berikut penjabaran skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
≥ 179	Sangat Tinggi	2	6,3	0	0
145 – 178	Tinggi	13	40,6	5	15,6
111 – 144	Sedang	16	50	24	75
77 – 110	Rendah	1	3,1	3	9,4
≤ 76	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		32	100	32	100

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan informasi. Sebelum diberikan layanan informasi, rata-rata skor *pretest* sebesar 145,4 dan berada pada kategori sedang. Setelah diberikan layanan informasi rata-rata skor *posttest* mengalami penurunan menjadi 128,5. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa setelah diberikan layanan informasi dengan menggunakan pendekatan islami. Berdasarkan tabel di atas juga dapat kita lihat bahwa sebelum diberikan layanan informasi, ada beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dikategori tinggi, namun setelah diberikan layanan informasi tidak ada lagi mahasiswa yang tingkat prokrastinasi akademiknya di kategori tinggi. Hal ini tentu saja menunjukkan bahwa layanan informasi yang diberikan efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan Tabel sebelumnya, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa mengalami penurunan skor dari *pretest* dan *posttest* atau mengalami perubahan setelah diberikan layanan informasi. Untuk lebih jelas lagi dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Perbedaan Skor *Pretest* dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Pengujian hipotesis pada penelitian dilakukan dengan teknik analisis statistik nonparametrik yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan menggunakan program komputer SPSS versi 20.00. Berdasarkan hal tersebut didapatkan hasil perhitungan seperti yang terangkum pada di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (*Pretest* dan *Posttest*)

Test Statistics ^a	
	<i>Posttest – Pretest</i>
Z	-4,837 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan di atas, terlihat bahwa angka probabilitas *Asymp. Sig.(2-tailed)* prokrastinasi akademik mahasiswa kelompok kontrol sebesar 0.000, atau probabilitas lebih kecil dari alpha 0.05 ($0.000 \leq 0.05$). Dari hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, maka hipotesis yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan setelah diberikan layanan informasi menggunakan pendekatan islami”, dimana skor *posttest* lebih rendah dibandingkan skor *pretest*, dengan rata-rata skor 128,5 berbanding 145,5.

Layanan informasi diberikan kepada mahasiswa dengan tujuan untuk membekali mahasiswa dengan berbagai pengetahuan dan mampu memahaminya sehingga mahasiswa dapat mengenal dirinya, sehingga dapat mengembangkan segala aspek yang ada pada dirinya (Muallimah & Muhari, 2013). Layanan informasi juga merupakan salah satu layanan dan bimbingan dan konseling (BK) dengan memberikan pengetahuan yang berkaitan dengan data dan fakta yang ada, baik dibidang pendidikan, pekerjaan, dan bidang pengembangan pribadi sosial, yang kemudian diolah oleh mahasiswa agar dapat membantu mahasiswa menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Fitri, Neviyarni, & Ifdil, 2016). Pada penelitian ini, mahasiswa diberikan pengetahuan baru berkaitan dengan prokrastinasi, yakni mengenai bahaya yang ditimbulkan akibat kebiasaan menunda-nunda tugas akademik, strategi belajar yang tepat dan efisien, manajemen waktu, dan disiplin diri dalam belajar yang kemudian dikaitkan dengan Al-quar'an dan hadis.

Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yakni, kurangnya pemahaman mahasiswa berkaitan dengan cara belajar yang tepat dan efektif sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam belajar, tidak mampu mengerjakan tugas yang sulit, tidak tahu harus mengerjakan tugas dari mana, ketidakmampuan mengatur waktu (Muallimah & Muhari, 2013). Dengan diberikannya layanan informasi kepada mahasiswa sesuai dengan materi yang telah ditetapkan sebelumnya, mahasiswa diharapkan dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman yang berkaitan permasalahan-permasalahan di bidang akademik yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dan bagaimana cara menghadapinya, sehingga kedepannya mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman yang dapat membuat mahasiswa dapat terhindar dari prokrastinasi akademik. Ibnu Al jauzi mengatakan, "Jangan sekali-kali mengulur-ulur waktu, karena ia merupakan tentara iblis yang paling besar. Penundaan merupakan bekal orang yang bodoh dan lalai. Itulah sebabnya orang yang saleh berwasiat, Jauhilah 'saufa (nanti)', penundaan juga kemalasan, merupakan penyebab kerugian dan penyesalan."

Berdasarkan pembahasan di atas, layanan informasi dengan menggunakan pendekatan islami dapat digunakan dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Untuk kedepannya diharapkan kepada guru/konselor untuk dapat memodifikasi layanan informasi dengan pendekatan atau teknik lainnya seperti ceramah, muhasabah, cerita nabi, dan yang lain sehingga akan lebih menarik perhatian mahasiswa sehingga mahasiswa ikut berperan aktif selama kegiatan, mengembangkan kreatifitas, serta kemampuan berfikir dan berinteraksi mahasiswa.

Simpulan

Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa setelah diberikan layanan informasi dengan menggunakan pendekatan islami. Hal ini dapat dilihat dari adanya penurunan skor tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan setelah menerima layanan informasi menggunakan pendekatan islami dan hasil analisis juga menunjukkan bahwa hipotesis yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu "Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan setelah diberikan layanan informasi menggunakan pendekatan islami, dimana skor *posttest* lebih rendah dibandingkan skor *pretest*", dengan rata-rata skor 128,5 berbanding 145,5.

References

- Adiwaty, M. R., & Fitriyah, Z. (2015). Efektivitas Strategi Penyesuaian Mahasiswa Baru pada Proses Pembelajaran Di Perguruan Tinggi (Studi Pada UPN "Veteran" Jawa Timur). *Jurnal NeO-Bis*, 9(1), 87–97.
- Aziz, R. (2015). Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Islamic Education*, 1(2).
- Bulut, R. (2015). Investigation into the academic procrastination of teacher candidates ' social studies with regard to their personality traits *. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2270–2277. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.886>
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination : Positive Effects of " Active " Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination : Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic*, 2(2), 123–132.
- Fitri, E., Neviyarni, & Ifdil. (2016). Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Metode Blended Learning untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 2(2), 84–92. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v2i2.2250>

-
- Indah, P. S., & Shofiah, V. (2012). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Ketidakhujuran Akademik pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 29–36.
- Irfan, M., & Suprpti, V. (2014). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3), 172–178.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 1–8.
- Kagan, M., Çak, O., Ilhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism , obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2, 2121–2125. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.292>
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination : self- regulation , academic self-efficacy , life satisfaction and demographics variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 188–193. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>
- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with Psychological vulnerability in students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 858–862. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.797>
- Muallimah, S., & Muhari. (2013). Penerapan Layanan Informasi Mengenai Orientasi BK untuk Meningkatkan Minat dalam Memanfaatkan Layanan BK Siswa Kelas XI di SMAN 1 Balen Bojonegoro. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 1(1), 186–193.
- Prayitno. (2007). *Peningkatan Potensi Mahasiswa*. Padang: UNP Press.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, & Dkk. (2015). *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*. Yogyakarta: Paramitra.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup : Edisi Ketigabelas Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, R. P., Rejeki, T., & Mujab, A. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 11–25.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. *Journal Procrastination Scale*, 1–12.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2010). *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.