

PENGEMBANGAN MEDIA *BOOK PLANNER SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA

Andhika Sing Wicaksana

S1 Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala
Email: dhikasingwicaksana@email.com

Nurbaity

S1 Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala
Email: nurbaitybustamam@unsyiah.ac.id

Evi Rahmiyati

S1 Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala
Email: evirahmiyati@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan oleh siswa secara sadar. Prokrastinasi akademik berdampak negatif terhadap perkembangan akademik siswa, seperti berkurangnya waktu, menurunkan harga diri, bahkan menurunnya prestasi belajar. Salah satu upaya mengurangi prokrastinasi akademik yaitu dengan meningkatkan kemampuan *self management*. Penelitian ini dilaksanakan guna mengembangkan media *book planner self-management*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menggambarkan proses pengembangan media *book planner self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (*Research and Development*) dengan menggunakan model PPE (*Planning, Production, and Evaluation*). Subjek dalam penelitian ini yaitu ahli media, ahli materi dan praktisi atau dalam hal ini yaitu guru bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hasil uji validasi oleh ahli materi sebesar 88% dengan kategori sangat layak, oleh ahli media sebesar 93,5% dengan kategori sangat layak dan hasil dari tanggapan praktisi berdasarkan aspek keindahan media sebesar 92,4% dan berdasarkan kualitas isi media yaitu sebesar 90,4% dengan kategori sangat layak. Hasil dari penilaian tanggapan guru bimbingan dan konseling yang dilakukan kepada lima orang guru menghasilkan kesimpulan bahwa media *book planner self-management* sudah sangat layak untuk digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk dijadikan pedoman guru dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA.

Kata kunci: Media, *Book Planner*, *Self-Management*, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

Academic procrastination is a conscious behavior of procrastinating work by students. Academic procrastination has a negative impact on students' academic development, such as reduced time, reduced self-esteem, and even decreased academic achievement. One of the efforts to reduce academic procrastination is by increasing self-management abilities. This research was conducted to develop a self-management planner media book. The purpose of this study is to describe the process of developing self-management book planner media in reducing academic procrastination behavior in high school students. This study uses research and development methods (Research and Development) using the PPE model (Planning, Production, and Evaluation). The subjects in this study were media experts, subject matter experts, and practitioners or in this case guidance and counseling teachers. The results of this study stated that the results of the validation test by material experts were 88% in the very appropriate category, by media experts it was 93.5% in the very feasible category and the results of practitioners' responses based on aspects of media beauty were 92.4% and based on the quality of media content namely 90.4% with a very decent category. The results of the assessment of the guidance and counseling teacher's responses conducted to five teachers resulted in the conclusion that the self-management book planner media was very appropriate for use by guidance and counseling teachers to serve as teacher guidelines in reducing student academic procrastination behavior in high school.

Keywords: Media, *Book Planner*, *Self-Management*, Academic Procrastination

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi individu sangat dituntut untuk terus berkembang dan harus mempunyai kualitas diri agar mampu bersaing dengan yang lain. Hal ini membuat manusia semakin berusaha untuk menunjukkan eksistensinya agar dirinya dianggap lebih unggul dari yang lainnya. Tuntutan tersebut bukan hanya ditujukan untuk orang dewasa atau para pekerja saja, namun berlaku juga untuk para pelajar atau siswa, salah satunya adalah siswa SMA. Siswa merupakan individu potensial dalam era globalisasi ini guna memberikan kontribusi dan mempersiapkan diri menjadi insan yang lebih baik. Menurut Indaryani dan Milwardani (Adi Kusuma, 2010) menyebutkan bahwa individu dikatakan memiliki kualitas sumber daya manusia yang tinggi dapat mencerminkan adanya kedisiplinan dalam manajemen waktu dalam menyelesaikan pekerjaannya.

Dalam proses pembelajaran, siswa diharapkan mampu mengerjakan tugas-tugas sekolah secara maksimal atau mencapai standar kompetensi dalam setiap pembelajaran. Proses pencapaian tersebut, tentunya siswa harus berusaha dengan tekun, disiplin dan tidak menunda-nunda pekerjaannya. Berkaitan dengan perilaku menunda-nunda pekerjaan dalam ilmu Psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan hambatan dalam menggapai kesuksesan akademik yang meningkatkan stres pada individu (Ferrari, 2000). Schouwenburg, dkk. (dalam Santika & Sawitri: 2017) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan sebuah kecenderungan siswa secara sengaja melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang penting, sehingga tidak mampu menyelesaikan secara tepat waktu.

Penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Tice (Mulyana, 2018) prokrastinasi dipengaruhi oleh sebuah kecemasan pada kegagalan. Selain itu, Brown & Holzman (dalam Muzaqi & Arumsari, 2016), mengemukakan bahwa mereka yang tidak mampu mengelola waktu dengan baik dan melakukan penundaan maupun menyelesaikan suatu pekerjaan merupakan salah satu indikasi dari prokrastinasi. Selain itu prokrastinasi akademik juga menimbulkan dampak negatif, seperti tugas tidak tuntas, hasil belajar kurang maksimal dan juga dapat menimbulkan kecemasan, bahkan depresi (Santika & Sawitri: 2017).

Berdasarkan tinjauan literatur, prokrastinasi sering terjadi dikalangan siswa sekitar 25-75% (Ferrari dalam Tuparia: 2014). Kemudian, Slomon dan Rothblum (Balkis: 2013) menemukan setidaknya 46% siswa yang melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas akademik, kurang lebih setengah dari waktu mereka. Selain itu, Haris dkk. (2018) menyebutkan dari 30 siswa yang diukur tingkat prokrastinasi akademiknya di salah satu SMA Negeri di Banda Aceh, setidaknya ada 8

orang siswa yang berkategori tinggi, 17 siswa berkategori sedang dan 5 orang berkategori rendah. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa 80-95% mengalami prokrastinasi dan 50% melakukan prokrastinasi secara konsisten (Piers, 2017). Hal tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang tidak bisa dianggap remeh, sehingga perlu adanya upaya pengentasan dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik tersebut. Oleh karena itu, perilaku prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan melalui media bimbingan dan konseling (Kuniawan: 2021).

Media Book Planner Self-Management

Pada penelitian ini media bimbingan dan konseling yang digunakan adalah media *book planner self-management*. Secara harfiah, *Book Planner* bermakna buku perencanaan. Menurut Riuusa (2018), *Book Planner* atau *Planner* merupakan daftar informasi terkait perencanaan yang dibuat oleh individu. Daftar perencanaan ini mencakup kegiatan belajar, kegiatan pribadi, jadwal pertemuan, perencanaan masa depan, perencanaan keuangan dan lain-lain. Istilah *planner* ini biasanya dikemas dalam bentuk buku yang berisi rencana kegiatan sepekan, sebulan atau setahun. Adanya *Book Planner* bertujuan untuk menata tugas-tugas atau kegiatan secara terstruktur, sehingga seseorang mampu menyesuaikan aktivitasnya atau tugasnya secara maksimal dan lebih baik. *Book planner* ini merupakan sebuah media yang baru yang digunakan dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Berdasarkan kajian literatur, belum ada penelitian yang menggunakan media ini untuk mengatasi perilaku prokrastinasi. Hal tersebut merupakan inovasi baru dalam penelitian bimbingan dan konseling.

Media *Book planner self-management* ini memiliki beberapa keunggulan, seperti terdapat skala yang dapat mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa, *quote* atau kutipan kata-kata motivasi, daftar tugas, dan yang paling penting adanya materi *self-management*. Dengan menggabungkan konsep teori *self management* dengan *book planner*, hal tersebut dapat memudahkan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Abdillah & Fitriana (2021) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dapat direduksi dengan teknik konseling *self management*. Teknik *self management* merupakan teknik yang mengacu pada ranah kognitif dan tingkah laku (Habsy, 2022; Abdillah & Fitriana, 2021). Hal ini dikarenakan teknik *self management* merupakan salah satu teknik yang termasuk dalam pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* atau CBT. Teknik *self management* bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu agar dapat bertanggung jawab terhadap apa yang ia telah rencanakan (Komalasari dalam Fifin, 2022).

Prokrastinasi akademik siswa, terjadi karena siswa memiliki pandangan mengenai perilaku menunda-nunda yang ia lakukan oleh individu tersebut merupakan sebuah hal yang tidak masalah. Alasan yang diutarakan siswa tersebut menjadi sebuah keyakinan irasional dan berkonotasi negatif, seperti kurangnya pemahaman materi, *timeline* yang diberikan terlalu singkat, persiapan diri belum merasa cukup, kurangnya minat terhadap mata pelajar tersebut, bahkan alasan kondisi fisik menjadi faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini selaras dengan pendapat Knaus (2002).

Berdasarkan hal tersebut, pentingnya perilaku prokrastinasi akademik ini diatasi oleh guru bimbingan dan konseling. Sebab, prokrastinasi akademik ini merupakan permasalahan yang sering terjadi pada kebanyakan orang, dan tentunya hal tersebut menjadi sebuah hal yang sangat penting untuk diatasi, agar prokrastinasi ini tidak menjadi gaya hidup siswa yang tidak bisa ditinggalkan. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media *book planner self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan pendekatan metode penelitian campuran (*mix methods*) dengan menggunakan metode penelitian pengembangan (*Research and Development*). Adapun penelitian ini menggunakan model PPE (*Planning, Production, and Evaluation*) yang dikembangkan oleh Richey dan Klein. Menurut Richey dan Klein penelitian PPE merupakan penelitian yang berfokus pada perencanaan analisis kebutuhan, produksi media dan evaluasi (Wahyu, 2021). Langkah-langkah pengembangan produk yang ditempuh meliputi, (1) analisis kebutuhan dan masalah; (2) perancangan media dan pengembangan; (3) evaluasi atau validasi serta revisi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar validasi yang berisi item-item penilaian media yang disertai dengan skala penilaian. Lembar validasi juga terdiri dari pertanyaan terbuka yang dapat digunakan oleh validator untuk menulis komentar dan kesannya. Adapun subjek penelitian ini yaitu dua orang ahli materi dan ahli media dimintai kesediannya untuk memberikan penilaian disertai dengan lima orang guru bimbingan dan konseling sebagai praktisi. Penilaian dan komentar yang dilakukan kepada para ahli dan praktisi digunakan untuk melakukan revisi terhadap media. Jenis data dalam penelitian ini yaitu data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif didapatkan dari hasil uji kelayakan ahli materi, dan ahli media, sedangkan data kualitatif didapatkan dari angket tanggapan dan komentar dari praktisi guru bimbingan dan konseling.

Tabel 1. Kriteria penilaian kelayakan media *book planner self-management*

Interval Skor	Kriteria
81,26% - 100%	Sangat layak
62,51% - 81,25 %	Layak
43,76% - 62,50 %	Kurang layak
25 % - 43,75%	Tidak layak

Untuk menilai kelayakan media, maka dilakukan dua tahap analisis. Pertama menentukan skor yang diperoleh dari masing-masing validator. Penentuan nilai media ini menggunakan formula validitas media seperti yang dikemukakan oleh Muhafid, dkk. (2013) yaitu membandingkan jumlah skor yang diperoleh dengan skor maksimal yang mungkin diperoleh dan menghitung persentasenya. Persentase yang diperoleh selanjutnya dinilai tingkat kelayakannya sesuai dengan kriteria kelayakan media seperti dapat diamati pada tabel 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian pengembangan (*Research and Development*) mengenai kebutuhan khusus dalam mengembangkan suatu media yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling. Media yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah berupa media *book planner self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMA. Tahap dalam pengembangan media ini yaitu perencanaan yang meliputi analisis kebutuhan dan merancang media, produksi dan evaluasi yang meliputi validasi ahli dan praktisi, serta revisi. Pada tahap perencanaan dilakukan analisis kebutuhan dengan membaca berbagai literatur mengenai masalah yang terjadi pada siswa SMA.

Pada tahap produksi media, peneliti menyusun konsep atau rancangan media serta menyusun kerangka media. Adapun komponen media terdiri dari *cover*, halaman pendahuluan, data diri, daftar isi, petunjuk penggunaan, jadwal pelajaran, rangkaian kegiatan, kalender, kalender akademik, *quote*, *school day routine plan*, daftar tugas, *study reflection*, *mood tracker*, *habits tracker*, buku yang ingin dibaca, *quick tips* (materi *self-management*), target SMART, daftar nilai, lembar refleksi, lembar komitmen, catatan dan daftar pustaka. Selain itu juga media ini dilengkapi dengan skala prokrastinasi akademik, yang bertujuan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa. Media *book planner self-management* disusun secara detail guna mempermudah guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Validasi Media *Book Planner Self-Management*

Sebelum media *book planner self-management* digunakan di lapangan, terlebih dahulu di validasi untuk melihat kelayakan media tersebut. Validasi dilakukan oleh ahli dan praktisi yang berkompeten dibidangnya. Pemilihan ahli dan praktisi ditinjau berdasarkan kriteria tertentu dan memenuhi standar kualifikasi sebagai validator yang layak untuk menilai media. Validasi yang dilakukan oleh ahli bertujuan untuk mengevaluasi dan menilai kualitas dari media baik dari aspek materi maupun aspek media. Jumlah ini dipandang memadai dan sesuai dengan yang digunakan oleh Septian, dkk. (2021).

Tabel 2. Hasil Penilaian dari Seluruh Ahli Materi

No	Ahli Materi	Nilai	Kategori
1	Ahli Materi I	91%	Sangat layak
2	Ahli Materi II	85%	Sangat Layak
	Rata-rata	88%	Sangat Layak

Pada tahap ini ahli materi menilai berdasarkan aspek susunan, bahasa dan konten materi. Sedangkan ahli media menilai berdasarkan aspek desain, kesesuaian ilustrasi atau gambar, aspek warna, ketepatan penggunaan *layout* dan kualitas desain. Penilaian media dilakukan oleh dua orang ahli materi dan dua orang ahli media. Penilaian validasi ini dilakukan dengan cara mengisi lembar penilaian media. Penilaian yang melibatkan para ahli ini dilakukan guna mendapatkan masukan dan evaluasi terhadap pengembangan media. Adapun hasil penilaian media oleh ahli materi dapat dilihat pada tabel 2. Sedangkan hasil penilaian oleh media dapat dilihat pada tabel 3.

Kesimpulan penilaian dari kedua ahli materi diatas bahwa media *book planner self-management* ini berdasarkan penilaian ahli materi termasuk pada kategori sangat layak untuk diuji coba lapangan dengan revisi. Selain memberi nilai angka, para ahli materi juga memberikan saran dan kritik yang kemudian digunakan untuk melakukan revisi terhadap media.

Berikut hasil penilaian media yang dilakukan oleh ahli media yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Penilaian dari Seluruh Ahli Media

No	Ahli Materi	Nilai	Kategori
1	Ahli Media I	90%	Sangat layak
2	Ahli Media II	97%	Sangat Layak
	Rata-rata	93,5%	Sangat Layak

Kesimpulan penilaian dari kedua ahli media diatas bahwa media *book planner self-management* ini termasuk pada kategori sangat layak untuk diuji coba lapangan dengan revisi. Ahli materi juga memberikan masukan yang kemudian digunakan untuk melakukan revisi terhadap media. Beberapa

saran yang diikuti adalah penggunaan istilah bahasa inggris perlu ditambahkan penjelasan, agar pengguna memahami mengenai esensi penggunaan media *book planner self-management*.

Tanggapan Praktisi terhadap Media *Book Planner Self-Management*

Pada tahap selanjutnya, diperoleh tanggapan dari lima orang praktisi guru bimbingan dan konseling. Jumlah ini pandang memadai sesuai dengan jumlah praktisi pada penelitian yang dilakukan oleh Bustamam, dkk. (2021) dan Rame, dkk (2017). Berdasarkan lembar tanggapan praktisi atau guru bimbingan dan konseling, diperoleh nilai untuk keindahan media dan kualitas isi media seperti yang dapat dilihat pada tabel 4.

Praktisi juga memberikan saran dan kritik terhadap media *book planner self-management* yaitu media sangat bagus dan sudah layak untuk dijadikan pedoman guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Selain itu praktisi menyebutkan bahwa dengan adanya media *book planner self-management* ini sangat membantu guru guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa/remaja di sekolah, serta komponen-komponen yang terdapat pada media *book planner self-management* ini sangat memudahkan bagi penggunaannya dan materi yang terdapat pada media ini sangat mudah dipahami oleh siswa.

Adapun kritikan untuk media ini yaitu *quote* atau kutipan kata-kata dalam media perlu ditambahkan lagi agar lebih bermakna, juga beberapa ilustrasi perlu disesuaikan lagi dengan *quote* agar lebih sinkron dengan siswa, serta ukuran kertas perlu disesuaikan lagi karena jika menggunakan ukuran A4, kesannya terlalu besar. Kesimpulan dari tanggapan kelima praktisi dalam hal ini guru bimbingan dan konseling adalah media *book planner self-management* sangat layak digunakan untuk mengatasi prokrastinasi setelah dilakukan perbaikan terlebih dahulu.

Tabel 4. Hasil Tanggapan dari Seluruh Praktisi

No	Ahli Materi	Keindahan Media	Kualitas Isi Media
1	Praktisi I	85%	80%
2	Praktisi II	97%	97%
3	Praktisi III	100%	95%
4	Praktisi IV	90%	90%
5	Praktisi V	90%	90%
	Rata-rata	92,4%	90,4%
	Kategori	Sangat Layak	Sangat Layak

Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan prosedur peneltian pengembangan (R&D) dengan model PPE seperti yang telah dilakukan dalam

berbagai penelitian terdahulu. Hanya saja langkah pengembangan yang ditempuh belum dapat dikatakan lengkap seperti metode ADDIE yang dilakukan oleh Chozin (2019) dan Barseli, dkk. (2020), karena belum adanya implementasi dan uji coba produk.

PENTUP Simpulan

Pengembangan media *book planner self-management* ini dilakukan tiga tahapan penelitian pengembangan. Pada setiap langkah kegiatan telah dilakukan sesuai prosedur dan secara teliti. Fokus utama diberikan pada media *book planner* yang dilengkapi dengan materi *self-management*, sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil validasi dari media menunjukkan bahwa media *book planner self-management* dinilai sangat layak untuk digunakan, bahkan praktisi atau guru bimbingan dan konseling menyatakan bahwa media *book planner self-management* dianggap dapat membantu guru dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

Saran

Selain itu juga, para ahli dan praktisi memberikan saran dan kritik yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas isi media, serta media telah mengalami revisi dan siap untuk uji coba dilapangan. Peneliti selanjutnya, dilanjutkan untuk melanjutkan proses uji coba produk. Jika proses dilakukan, maka tahapan pengembangan media dapat diselesaikan. Dan media dapat diketahui sejauhmana tingkat keefektifannya dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F. & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal* 2(1), 11-24. <http://dx.doi.org/10.30659/safjrj.2.1.11-24>.
- Adi Kusuma, L. W. (2010). Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.*, 136. Retrieved from https://repository.usd.ac.id/28413/2/039114039_Full%5B1%5D.pdf
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78.
- Bustamam, N., Bahri, S., & Alfira, S. (2021). Modul pelatihan asertif untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja. *PENCERAHAN*, 15(2), 127-138.
- Chozin, M. N. (2019). Pengembangan Media E-Konseling Sebagai Penunjang Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Hanata Widya*, 8(1), 49-57.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>.
- Fifin, Y. (2022). *Eksperimentasi Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Online Di Masa Pandemi Pada Peserta Didik Kelas Xi Ips Sma Yadika Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Habsy, B. A. (2022). *PANORAMA TEORI-TEORI KONSELING MODERN DAN POST MODERN: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Haris, A., A'yuna, Q., & Abd, D. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(1).
- Knaus. W. (2002). *The procrastination Workbook*. New York: Harbinger Publications, Inc.
- Kurniawan, E. (2021). Penerapan Layanan Informasi Dengan Media Audio Visual Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Tarbiyah Islamiyah Hampan Perak Tahun Ajaran 2020/2021. *JIMAWA: Jurnal Ilmiah*, 1(2).
- Muhafid, E. A., Dewi, N. R., & Widiyatmoko, A. (2013). Pengembangan Modul IPA

- Keterampilan Proses Pada Tema Bunyi SMP Kelas VIII. *Unnes Science Education Journal*, 143.
- Mulyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Muzaqi, S., & Arumsari, A. D. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39. Retrieved from <https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/patria/article/view/534>.
- Nabilah, P., Warneri, W., & Syahrudin, H. PENGEMBANGAN MEDIA KARTU UNO DALAM PEMBELAJARAN EKONOMI. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(10).
- Piers, S. (2017). The Nature of Procratination: Meta-analitic and Theoretical of Queentestinal Self Regulatory Failure. *Journal of Psychological*, 65.
- Riuusa. 2018. Perbedaan Journal dan Planner. <https://riuusa.com/kreatips/perbedaan-journal-dan-planner/>. Diakses pada 1 Juni 2022.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2017). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44-49.
- Septyani, S., Fauzi, Z., & Haryadi, R. (2021). Pengembangan media permainan kartu Uno untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(1), 6-14.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tuparia. (2014). *Hubungan self control dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas negeri 4 ambon*. Salatiga: Skripsi sarjana, Universitas Kristen Satya Wacana.
- Wahyu, R. N. (2021). *Metode Penelitian R&D (Research And Development) Kajian Teoretis dan Aplikatif*. Kota Batu: Literasi Nusantara Abadi.