

IMPLEMENTASI BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMPN 18 TANGERANG

Ade Rahmah Fadliah¹, Nur Hermatasyah², Fitri Husaibatul Khairat Hsb³

¹ aderahmah04@gmail.com, ² nurhermatasyah@idaqu.ac.id, ³ fitrihsb01@gmail.com

Prodi BKPI
Institut Daarul Qur'an

Abstract

Academic procrastination is a problem often experienced by secondary school students. This problem is characterized by the habit of delaying completion of school assignments, which can impact the decline in student learning achievement. This research aims to determine the implementation process and results of group guidance services in overcoming academic procrastination among eighth-grade students at SMPN 18 Tangerang. This study employs a qualitative approach with a descriptive research design. Data were collected through student screening questionnaires, in-depth interviews, observation, and documentation. The results showed that students often delay completing assignments due to excessive use of social media and digital games, lack of self-regulation skills, and low learning motivation. After participating in group guidance services through several activity stages, students began to understand the negative impacts of academic procrastination. Additionally, students were able to formulate personal commitments to manage their time better and reduce the habit of delaying assignments. This research concludes that group guidance services can help reduce academic procrastination through peer support, increased self-awareness, enhanced confidence in learning abilities, and the growth of responsibility in completing academic tasks.

Keywords: *Academic Procrastination, Group Guidance, Qualitative Study*

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sering dialami oleh siswa sekolah menengah. Masalah ini ditandai dengan kebiasaan menunda penyelesaian tugas sekolah sehingga dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan serta hasil layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII.7 di SMPN 18 Tangerang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Data dikumpulkan melalui angket skrining siswa, wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa sering menunda penyelesaian tugas karena penggunaan media sosial dan *game digital* yang berlebihan, kurangnya kemampuan mengatur diri, serta rendahnya motivasi belajar. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok melalui beberapa tahapan kegiatan, siswa mulai memahami dampak negatif prokrastinasi akademik. Selain itu, siswa mampu menyusun komitmen pribadi untuk mengatur waktu dengan lebih baik dan mengurangi kebiasaan menunda tugas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membantu mengurangi prokrastinasi akademik melalui dukungan teman sebaya, peningkatan kesadaran diri,

meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan belajar, serta tumbuhnya rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Kelompok, Studi Kualitatif

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya yang secara sadar dan terencana dilakukan untuk membantu para siswa agar dapat menyelesaikan tugasnya secara mandiri dan menjalankan tanggung jawabnya dengan baik. Melalui proses pendidikan yang sistematis, peserta didik dibekali dengan berbagai keterampilan, nilai moral, dan ilmu pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan zaman. Perubahan yang terjadi dalam proses pendidikan sejatinya adalah wujud dari peningkatan kemampuan anak didik, yang meliputi pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), serta sikap (afektif) mereka dalam berbagai aspek kehidupan yang dijalani (Pristiwanti et al., 2022). Pendidikan tidak hanya sebatas penyampaian ilmu pengetahuan, melainkan juga penanaman nilai-nilai karakter, di mana kedisiplinan dan tanggung jawab menjadi salah satu bagian utama yang harus dibangun secara berkesinambungan.

Kedisiplinan siswa di lingkungan sekolah sangat esensial karena secara langsung dan tidak langsung dapat meningkatkan hasil belajar yang lebih baik dan terukur. Kedisiplinan yang diterapkan dengan baik dan terinternalisasi pada diri siswa dapat menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, tertib, dan kondusif, membuat siswa lebih memusatkan perhatian atau fokus, serta membantu mencapai tujuan instruksional pembelajaran secara maksimal (Hakim et al., 2025). Hermatasyah (2021) menjelaskan bahwa perilaku disiplin dalam pembelajaran merupakan salah satu karakter penting yang perlu dibangun melalui layanan bimbingan dan konseling karena disiplin berkontribusi terhadap tanggung jawab belajar serta keberhasilan akademik peserta didik.

Faktor kedisiplinan belajar siswa mencakup beberapa elemen fundamental yang dikelompokkan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah yang bersumber dari dalam diri siswa sendiri, meliputi motivasi belajar, kesadaran diri yang tinggi, kebugaran jasmani, serta kemampuan penyesuaian diri kognitif dalam memproses informasi pembelajaran. Sementara itu, faktor eksternal adalah hal-hal yang berasal dari luar, meliputi interaksi sosial di sekolah, lingkungan keluarga, dukungan guru, hingga pengaruh teknologi dan media *digital* yang berkembang pesat (Sugiarto et al., 2019).

Namun, dalam praktiknya di lapangan, penerapan kedisiplinan tidak selalu berjalan mulus. Salah satu hambatan utama yang kerap dijumpai di berbagai institusi pendidikan

menengah adalah munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan seorang individu yang secara sengaja menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas, pekerjaan rumah, atau pekerjaan akademik yang seharusnya dikerjakan segera. Perilaku ini kerap kali tidak disadari oleh siswa sebagai suatu ancaman, padahal jika dibiarkan dan tidak segera diatasi, hal tersebut dapat secara radikal memengaruhi hasil belajar mereka secara negatif, menghambat potensi kognitif, serta merusak pola perilaku belajar jangka panjang (Setiawati & Nurjanah, 2024).

Menurut Ferrari dkk. dalam Putri & Edwina (2020), karakteristik prokrastinasi dapat diamati dari beberapa hal: pertama, adanya penundaan saat memulai tugas; kedua, kelambanan dalam penyelesaian; ketiga, terdapat kesenjangan yang mencolok antara niat dan pelaksanaan; dan keempat, adanya kecenderungan siswa untuk beralih pada aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan seperti bermain media sosial atau *game online*. Dampak negatif dari prokrastinasi akademik ini bersifat menyeluruh. Salah satu dampaknya adalah menurunnya prestasi akademik siswa. Banyak siswa yang menunjukkan perilaku menunda tugas akhirnya memperoleh nilai di bawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Selain dampak akademik, secara psikologis, siswa yang kerap menunda tugas dilaporkan mengalami kecemasan akademik (*academic anxiety*) dan tingkat stres akademik yang lebih tinggi ketika mendekati masa ujian atau tenggat waktu pengumpulan (George & Madkhali, 2024).

Di Indonesia, pasca transisi pembelajaran *digital* ke pembelajaran tatap muka seutuhnya, fenomena prokrastinasi tampaknya semakin kompleks. Keterikatan siswa terhadap gawai (*smartphone*) dan rendahnya motivasi serta regulasi diri setelah terbiasa belajar dengan metode daring menambah beban bagi pendidik untuk memulihkan kedisiplinan akademik. Penelitian terbaru oleh Hasibuan (2025) mengungkapkan bahwa kegagalan mengatur diri dan kurangnya ketahanan terhadap godaan *digital* adalah pemicu utama tingginya prokrastinasi pada remaja usia sekolah menengah. Lebih jauh lagi, (Ridwan et al., 2026) menegaskan perlunya intervensi preventif terstruktur, tidak sekadar nasihat moralistik, untuk mengidentifikasi penyebab prokrastinasi ini.

Secara psikologis, akar dari prokrastinasi akademik sangat erat kaitannya dengan rendahnya keyakinan diri (*self-efficacy*) akademik pada siswa. Merujuk pada teori sosial kognitif dari Albert Bandura, keyakinan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan

untuk mencapai hasil tertentu. Dalam konteks belajar, siswa yang menunda tugas seringkali mengalami kekurangan pada tiga dimensi utama keyakinan diri: *level* (tingkat kesulitan tugas yang dirasa mampu diselesaikan), *strength* (kekuatan keyakinan atau ketahanan saat menghadapi hambatan), dan *generality* (luasnya bidang tugas yang diyakini dapat dikuasai). Ketika siswa dihadapkan pada tugas yang dianggap melampaui batas kemampuan kognitif mereka, keyakinan mereka akan mudah goyah, sehingga memunculkan respons penghindaran (*avoidance*) yang berujung pada penundaan tugas secara besar-besaran (Munajjah et al., 2023).

Dalam konteks penyelesaian masalah psikologis dan akademik di sekolah, Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peranan yang sangat penting. Bimbingan dan Konseling merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang dirumuskan untuk mengawal perkembangan peserta didik mencapai kematangan. Keberadaan guru BK tidak semata-mata karena tuntutan administratif kurikulum, melainkan merupakan wujud pelayanan profesional untuk membantu peserta didik mengembangkan seluruh potensi, bakat, minat, dan penyesuaian sosialnya secara menyeluruh. Guru BK berperan sebagai fasilitator psikologis yang mengarahkan perhatiannya pada dinamika perkembangan siswa secara utuh baik dari aspek pribadi, aspek sosial, aspek belajar, maupun aspek eksplorasi karier (Ayuni & Setiowati, 2022). Julita (2025) menyoroti bahwa di tengah keterbatasan fasilitas di sekolah, dedikasi dan strategi layanan bimbingan dan konseling harus tetap inovatif agar fungsi pencegahan dan perbaikannya tetap berjalan efektif.

Di sisi lain, keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi tidak hanya bergantung pada penerimaan siswa, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh keyakinan diri konselor sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling yang memiliki keyakinan profesional yang tinggi akan lebih adaptif dalam merancang dinamika kelompok, mengelola hambatan siswa, serta menerapkan instrumen untuk memvalidasi perubahan perilaku konseli secara objektif. Oleh karena itu, kerja sama antara kapasitas profesional guru BK dalam menyusun layanan dan keterlibatan aktif siswa menjadi kunci utama. Penggunaan pendekatan yang terukur sangat penting dalam memastikan bahwa intervensi bimbingan kelompok benar-benar menyentuh akar permasalahan keyakinan diri siswa, bukan sekadar penanganan gejala kemalasan di permukaan (Ooi et al., 2021).

Dalam menghadapi kasus prokrastinasi akademik berskala kelompok atau klasikal, pendekatan individual seringkali dianggap kurang efisien dari segi waktu dan beban tenaga pendidik. Oleh karena itu, Bimbingan Kelompok hadir sebagai salah satu layanan andalan dalam program BK. Bimbingan kelompok merupakan proses interaksi antar anggota kelompok yang difasilitasi oleh konselor (guru BK) yang bertujuan untuk membahas berbagai topik relevan dengan memanfaatkan dinamika kelompok (*group dynamics*) sebagai wadah pendewasaan, pertukaran informasi, dan pembentukan komitmen. Melalui aktivitas bimbingan kelompok, siswa dapat saling bercermin dari pengalaman teman sebayanya, merasakan dukungan moral yang tidak menghakimi (*non-judgmental environment*), dan secara mandiri merumuskan solusi atas kebiasaan buruk yang mereka bagikan (Rahmi, 2023).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal di lingkungan SMPN 18 Tangerang, fenomena prokrastinasi akademik menjadi sebuah fenomena yang masih sering ditemukan dan membayangi keseharian kegiatan belajar-mengajar, khususnya pada siswa kelas VIII.7. Wali kelas mengungkapkan bahwa dalam satu rombongan belajar (rombel) yang berisikan kurang lebih 30 hingga 35 siswa, masih terdapat siswa yang memiliki kebiasaan menunda pengerjaan tugas secara terus menerus. Bahkan, tidak sedikit yang akhirnya berujung pada tidak diselesaikannya tugas tersebut sama sekali, membiarkan nilai mereka kosong dan menggantungkan pada perbaikan (remedial) seadanya. Alasan-alasan yang kerap dikemukakan oleh para peserta didik berputar pada kelupaan, ketidakpahaman akan instruksi tugas, hingga kelelahan yang berpangkal pada durasi bermain *game* atau bermedia sosial yang tidak terkontrol.

Kondisi yang memprihatinkan tersebut secara nyata berdampak pada menurunnya produktivitas belajar siswa dan menghambat guru mata pelajaran dalam melakukan evaluasi kognitif yang objektif dan adil. Oleh sebab itu, di sekolah ini, pihak kurikulum dan kesiswaan melalui koordinasi Wali Kelas dan Guru BK telah merumuskan pendekatan kolaboratif. Namun demikian, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terkait prokrastinasi di SMPN 18 Tangerang ini belum dikaji secara ilmiah dan kualitatif. Berbagai penelitian sebelumnya, seperti Ayuni & Setiowati (2022), telah menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling (BK) efektif berdasarkan hasil penelitian kuantitatif. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji secara mendalam bagaimana siswa memaknai pengalaman mereka selama mengikuti layanan BK, bagaimana

dinamika interaksi yang terjadi dalam proses bimbingan kelompok, serta bagaimana siswa merefleksikan dan mengungkapkan komitmen mereka setelah mengikuti bimbingan kelompok tersebut.

Berdasarkan urgensi dan kesenjangan riset tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Kelemahan penelitian-penelitian terdahulu, seperti Fitriana (2024), terletak pada pendekatan kuantitatif yang digunakan, sehingga belum mampu mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok. Penelitian-penelitian tersebut juga belum mengkaji secara komprehensif dinamika interaksi yang terjadi dalam proses bimbingan kelompok serta bagaimana siswa merefleksikan dan mengartikulasikan komitmen perubahan perilaku mereka setelah mengikuti layanan. Dengan demikian, masih terdapat celah penelitian (*research gap*) terkait pemahaman kualitatif tentang makna dan pengalaman siswa dalam proses bimbingan kelompok untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif deskriptif yang memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman siswa selama mengikuti layanan bimbingan kelompok, mulai dari proses identifikasi masalah, pelaksanaan intervensi, hingga refleksi perubahan perilaku yang dirasakan siswa. Penelitian ini juga memberikan kontribusi berupa pemahaman kontekstual tentang bagaimana dinamika kelompok, dukungan teman sebaya, dan proses diskusi kolaboratif dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, keyakinan terhadap kemampuan belajar, serta komitmen untuk mengatur waktu dan tanggung jawab akademik. Selain itu, kontribusi praktis dari penelitian ini adalah tersedianya deskripsi rinci mengenai tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dapat dijadikan acuan bagi guru BK dan praktisi pendidikan dalam merancang intervensi serupa di sekolah menengah. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi strategis bagi pengembangan program Bimbingan dan Konseling yang lebih berorientasi pada pengalaman dan kebutuhan siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai implementasi layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII.7 di SMPN 18 Tangerang. Furidha (2023) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan fenomena yang terjadi secara alami dan mendalam, tanpa melakukan manipulasi variabel, serta menyajikan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari subjek yang diamati. Penelitian dilaksanakan di SMPN 18 Tangerang pada tanggal 29 April sampai 25 Mei 2026.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu lima siswa kelas VIII.7 dari keseluruhan total 35 siswa yang dipilih berdasarkan hasil angket skrining prokrastinasi akademik. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, di mana peneliti memilih subjek yang dianggap dapat memberikan informasi yang relevan dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti (Campbell et al., 2020). Angket tersebut digunakan sebagai instrumen awal untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik tertinggi dan bukan sebagai instrumen utama penelitian. Dengan demikian, angket skrining ini hanya berfungsi sebagai alat identifikasi awal untuk menjaring subjek penelitian, sedangkan data utama diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Selain itu, penelitian juga melibatkan satu orang guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta satu orang wali kelas VIII.7 sebagai informan pendukung yang memberikan informasi mengenai kondisi awal siswa dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Selain itu, penelitian juga melibatkan satu orang guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta satu orang wali kelas VIII.7 sebagai informan pendukung yang memberikan informasi mengenai kondisi awal siswa dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket skrining, wawancara, dan dokumentasi. Tahap pertama, peneliti melakukan observasi dan wawancara awal kepada guru BK serta wali kelas untuk memperoleh informasi mengenai kondisi siswa dan memastikan adanya fenomena prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII.7. Pada hari yang sama, peneliti menyebarkan angket skrining prokrastinasi akademik kepada siswa

sebagai instrumen awal untuk mengidentifikasi calon subjek penelitian. Angket ini tidak digunakan sebagai instrumen utama penelitian, melainkan hanya sebagai dasar dalam menentukan subjek penelitian. Berdasarkan hasil angket tersebut dipilih lima siswa yang memperoleh skor prokrastinasi akademik tertinggi. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara mendalam kepada kelima siswa tersebut untuk mengonfirmasi kesesuaian antara hasil angket dengan pengalaman yang mereka alami terkait perilaku prokrastinasi akademik (Rusandi & Rusli, 2021).

Setelah subjek penelitian ditetapkan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dan bertindak sebagai pelaksana layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran (Hartanti, 2022). Tahap pembentukan bertujuan untuk memperkenalkan anggota kelompok dan membangun rasa saling percaya di antara anggota. Tahap peralihan merupakan tahap transisi yang berfungsi untuk mengkondisikan anggota kelompok agar siap mengikuti kegiatan inti. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, di mana terjadi pembahasan topik permasalahan yang dihadapi anggota kelompok. Tahap pengakhiran merupakan tahap penutup yang bertujuan untuk menyimpulkan hasil kegiatan dan menindaklanjuti komitmen yang telah disepakati oleh anggota kelompok. Selama pelaksanaan layanan, peneliti juga melakukan observasi terhadap dinamika kelompok, partisipasi siswa, serta perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh masing-masing peserta (Busetto et al., 2020). Dokumentasi berupa Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), catatan lapangan, foto kegiatan, dan lembar refleksi diri siswa digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian.

Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Rijali, 2018). Reduksi data dilakukan dengan memilih serta memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian, kemudian data disajikan dalam bentuk uraian naratif sehingga memudahkan peneliti dalam memahami pola-pola yang muncul. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan keseluruhan data yang telah dianalisis.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru BK, wali kelas, dan siswa. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan

membandingkan hasil observasi, wawancara, angket skrining sebagai instrumen awal, serta dokumentasi sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang lebih baik (Alfansyur & Mariyani, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 18 Tangerang pada rentang waktu 29 April hingga 25 Mei 2026. Pada tanggal 29 April, peneliti melakukan observasi ke sekolah dan mewawancarai guru BK kelas VIII serta wali kelas VIII.7 untuk mengetahui apakah benar banyak siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik. Pada hari yang sama, peneliti menyebarkan angket skrining prokrastinasi akademik sebagai alat identifikasi awal (bukan sebagai instrumen utama penelitian) untuk selanjutnya peneliti melakukan wawancara mendalam kepada siswa terkait masalah prokrastinasi akademik yang mereka alami.

Data angket skrining prokrastinasi akademik yang disebarkan pada 29 April 2026 menunjukkan kecenderungan penundaan tugas yang sangat tinggi pada kelima subjek penelitian (I.I, Z, E.I, E.A, dan J.S) di kelas VIII.7. Mayoritas subjek secara dominan memberikan respons "Sering" pada indikator pengalihan perhatian, di mana mereka lebih memilih bermain gawai (*handphone*), *game*, atau media sosial daripada menyelesaikan tugas sekolah. Pola ini juga diperkuat dengan kebiasaan subjek yang selalu mengerjakan tugas hanya ketika mendekati batas waktu akhir pengumpulan (*deadline*).

Hasil wawancara dengan wali kelas mengonfirmasi bahwa perilaku menunda tugas ini merupakan fenomena yang sering terjadi di kelas, di mana masih terdapat siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas. Wali kelas memberikan observasi mendalam mengenai pola penundaan siswa tersebut:

"Semakin lama deadline waktunya mereka semakin terlena atau menyepelekan tugas. Akhirnya dibuat pola baru diberi tugas dan di hari yang sama harus dikumpulkan, terlepas mereka selesai atau belum mau tidak mau harus dikumpulkan."

Pernyataan tersebut selaras dengan temuan bahwa perilaku menunda tugas memiliki dampak penting terhadap nilai rapor. Wali kelas sering mendapati nilai siswa

yang stagnan di angka Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) karena kurangnya poin tugas, bahkan setelah diberikan kelonggaran, siswa tetap tidak mengerjakannya.

Pada tanggal 13 Mei, peneliti melakukan wawancara mendalam kepada siswa sebelum melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Wawancara mendalam dengan para subjek memberikan gambaran mengenai akar masalah yang mereka hadapi. Subjek I.I mengakui bahwa kelelahan setelah mengikuti kegiatan tambahan di luar sekolah menjadi pemicu utama penundaan:

"Karena kecapekan, aku kan kalo pulang sekolah langsung berangkat les pulangny malem nah pulang les pas mau ngerjain tugas mikirnya ah nanti ajalah... Kalo udah harus dikumpulin tugasnya aku ngebut malemnya, itu aku bisa begadang."

Sementara itu, gangguan *digital* menjadi faktor dominan bagi subjek Z dan J.S. Subjek Z menyatakan, *"Bermain handphone dan media sosial,"* saat ditanya kegiatan yang sering dilakukan alih-alih belajar. Di sisi lain, keluhan mengenai kesulitan materi pelajaran juga menjadi hambatan, seperti pengakuan subjek E.I: *"Kadang tugas sekolah yang dikasih juga saya ga ngerti,"* dan subjek E.A yang menyatakan, *"kalo belajar harus dijelasin berulang-ulang baru aku paham."* Akibat dari perilaku ini, subjek E.I secara jujur mengakui dampak emosional yang dirasakan: *"Setelah aku menunda-nunda tugas ini, aku ngerasa nilai aku makin turun. Terus akhirnya menyesal."*

Selain perubahan pada diri siswa, hasil penelitian juga mengidentifikasi kendala dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil wawancara, Guru BK menjelaskan bahwa salah satu kendala dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah adalah pengaturan waktu di tengah padatnya jadwal akademik serta upaya menumbuhkan motivasi siswa. Informasi tersebut menjadi salah satu pertimbangan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti.

"Prosesnya memang lama tapi kan memang sudah tugas kita. Saya panggil beberapa anak, saya kasih tahu, dan saya kasih layanan. Kalau memang sudah urgent banget saya biasanya panggil individu ke ruang BK."

Selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti, kendala tersebut juga ditemukan. Peneliti perlu menyesuaikan jadwal dengan kegiatan belajar mengajar serta memberikan dorongan kepada anggota kelompok agar tetap aktif mengikuti setiap tahapan layanan.

Kendala teknis lainnya adalah ketidakkonsistenan siswa dalam menerapkan jadwal baru di rumah karena lingkungan yang tidak mendukung, seperti subjek E.A yang memiliki kewajiban ngaji dan ketergantungan pada penjelasan orang lain. Wali kelas pun mengakui adanya hambatan siswa saat diminta mengubah kebiasaan, namun kerja sama antara guru BK dan wali kelas menjadi kunci untuk meminimalisasi hambatan tersebut melalui sistem pemantauan yang intensif.

Temuan penting lainnya adalah perubahan persepsi siswa terhadap pelaksanaan bimbingan kelompok. Meskipun di awal terdapat keraguan dari subjek J.S yang menyatakan *"Menurut aku kurang,"* namun seiring berjalannya proses, ia mulai mengakui manfaat teman yang saling mengingatkan. Hal ini berbeda dengan subjek E.A dan E.I yang sejak awal menyambut positif peran diskusi: *"Iya, menurut aku diperlukan,"* dan mengharapkan adanya bantuan berkelanjutan berupa *"support dari teman dan orang tua."*

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan melalui empat tahapan. Pada tanggal 18 Mei, peneliti melaksanakan tahap pembentukan. Pada tanggal 19 Mei, peneliti melaksanakan tahap peralihan. Pada tanggal 21 Mei, peneliti melaksanakan tahap kegiatan. Pada tanggal 25 Mei, peneliti melaksanakan tahap pengakhiran dan memberikan lembar refleksi diri kepada siswa. Tahap pembentukan bertujuan untuk memperkenalkan anggota kelompok dan membangun rasa saling percaya di antara anggota. Tahap peralihan merupakan tahap transisi yang berfungsi untuk mengkondisikan anggota kelompok agar siap mengikuti kegiatan inti. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, di mana terjadi pembahasan topik permasalahan yang dihadapi anggota kelompok. Tahap pengakhiran merupakan tahap penutup yang bertujuan untuk menyimpulkan hasil kegiatan dan menindaklanjuti komitmen yang telah disepakati oleh anggota kelompok.

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, perubahan perilaku terekam secara detail melalui hasil lembar refleksi diri tertanggal 25 Mei 2026 yang diisi oleh para subjek penelitian. Dari aspek pemahaman diri, para siswa menunjukkan perubahan pemikiran yang signifikan mengenai konsep prokrastinasi akademik. Subjek E.I menyatakan dalam refleksinya, *"Karena sekarang aku jadi tau kalau prokrastinasi itu kebiasaan menunda tugas,"* sementara subjek lainnya mengungkapkan bahwa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, ia semakin paham dampak dari

prokrastinasi akademik. Peningkatan pemahaman ini menjadi modal dasar bagi subjek untuk menyadari bahwa perilaku menunda-nunda tugas merupakan tindakan yang merugikan secara akademis.

Perubahan perilaku dan komitmen diri juga terlihat sangat nyata dalam lembar refleksi tersebut. Subjek E.I melaporkan perubahan konkret dalam manajemen diri dengan menyatakan *"Aku mengusahakan buat jarang bermain handphone"* yang berimplikasi langsung pada peningkatan hasil belajar di mana *"nilai saya menjadi lebih baik dari sebelumnya."* Komitmen yang serupa ditunjukkan oleh subjek E.A yang menyadari perlunya mengatur waktu yang lebih ketat, *"Hal yang akan saya lakukan agar tidak terus menunda tugas adalah mengatur waktu... target perubahan saya ke depan adalah tidak malas-malasan lagi."* Selain itu, subjek E.A juga menambahkan bahwa ia kini membuat catatan dan mengurangi bermain **handphone** sebagai strategi konkret untuk menghindari perilaku menunda.

Subjek lain, yaitu subjek J.S, menunjukkan peningkatan kesadaran untuk membangun kemandirian akademik dengan menyatakan komitmen *"Hal yang akan saya lakukan agar tidak terus menunda tugas adalah mencoba mengatur jadwal belajar dan mau mencoba mengerjakan"* serta menargetkan untuk tidak lagi mengandalkan teman dalam melihat tugas. Subjek E.I juga membagikan strategi baru dalam pengerjaan tugas, yakni *"Aku akan coba mengerjakan tugas yang lebih susah pas lagi semangat. Kalau sudah selesai sisahnya jauh lebih ringan,"* yang terbukti efektif mengurangi rasa panik siswa saat mendekati batas waktu pengumpulan tugas. Strategi proaktif lainnya juga diungkapkan oleh subjek I.I dan Z yang kini menerapkan kebiasaan bertanya kepada teman mengenai tugas yang diberikan agar mereka tidak lupa.

Berdasarkan hasil observasi peneliti selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, dinamika kelompok menunjukkan bahwa siswa mulai berhasil menumbuhkan rasa tanggung jawabnya, di mana mereka mulai menunjukkan inisiatif untuk mencatat dan mengumpulkan tugas meskipun proses penyesuaian diri masih terus dipantau. Data menunjukkan adanya penurunan frekuensi keterlambatan pengumpulan tugas pada kelima subjek penelitian setelah intensitas pertemuan bimbingan kelompok, menegaskan bahwa layanan ini berfungsi sebagai pendorong yang mengubah pola prokrastinasi pasif menjadi tindakan proaktif.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa implementasi layanan bimbingan kelompok tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku individual, tetapi juga menciptakan suasana kelas yang lebih sadar akan tanggung jawab akademik. Diperkuat dari informasi Guru BK dan wali kelas tentang adanya penurunan frekuensi keterlambatan pengumpulan tugas pada kelima subjek penelitian setelah intensitas pertemuan bimbingan kelompok ditingkatkan. Dengan demikian, data hasil penelitian ini menegaskan bahwa bimbingan kelompok berfungsi sebagai pendorong yang mengubah pola prokrastinasi pasif menjadi tindakan proaktif, yang didukung oleh sistem pemantauan kolaboratif antara wali kelas dan guru BK.

Pembahasan

Fenomena prokrastinasi akademik yang teridentifikasi pada subjek penelitian di SMPN 18 Tangerang memperlihatkan adanya keterkaitan yang kuat antara gangguan perangkat *digital* dan rendahnya kemampuan mengatur diri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalihan perhatian ke media sosial dan *game* menjadi faktor dominan yang menghambat produktivitas belajar siswa. Sejalan dengan studi (Hutagalung et al., 2026), keterikatan pada teknologi di era *digital* pasca pandemi sering kali menciptakan ilusi waktu, di mana siswa merasa masih memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tugas padahal tenggat waktu sudah sangat dekat. Rendahnya kemampuan manajemen waktu ini diperparah dengan persepsi subjektif siswa mengenai tingkat kesulitan materi, yang menurut teori *task aversiveness*, memicu respons penghindaran karena siswa merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikannya (Julita et al., 2025).

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan oleh peneliti terbukti menjadi pendekatan intervensi yang sangat aplikatif dan adaptif. Melalui dinamika kelompok, siswa tidak merasa ditekan secara individual, melainkan menyadari bahwa permasalahan penundaan tugas ini juga dihadapi oleh teman sebaya mereka, sehingga memunculkan rasa keterbukaan dan kepercayaan yang tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan (Irsan et al., 2025) yang menekankan bahwa interaksi kelompok dapat meningkatkan tanggung jawab akademik serta membangun pola manajemen waktu yang lebih terstruktur melalui dukungan moral antar anggota. Hal ini sejalan dengan pandangan Khairat (2020) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik yang tepat dapat menjadi intervensi yang efektif untuk membantu individu mengatasi hambatan

psikologis dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Strategi kolaboratif antara wali kelas dan guru BK terbukti menciptakan sistem pemantauan yang mendukung, di mana guru BK berperan memulihkan keyakinan diri akademik siswa sementara wali kelas mengawal komitmen kedisiplinan di kelas (Jannah et al., 2023).

Secara psikologis, keberhasilan layanan ini berakar pada peningkatan keyakinan diri akademik siswa. Erdianto & Dewi (2021) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, sehingga meningkatnya keyakinan siswa terhadap kemampuannya dapat mendukung pengurangan perilaku menunda tugas. Perubahan sikap siswa yang terekam dalam lembar refleksi menunjukkan bahwa siswa kini mampu mengadopsi mekanisme penanganan yang lebih rasional, seperti mengerjakan tugas yang dianggap sulit ketika kondisi emosional sedang optimal. Temuan tersebut sejalan dengan Kurniawati (2022), yang menunjukkan bahwa ketidaksukaan atau penghindaran terhadap tugas berkaitan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik.

Lebih lanjut, keberhasilan intervensi ini juga dipengaruhi oleh keyakinan diri profesional konselor. Ooi (2021) menegaskan bahwa guru BK yang memiliki keyakinan profesional yang tinggi akan lebih mampu mengelola hambatan siswa selama proses bimbingan kelompok. Peneliti sebagai pelaksana layanan memfasilitasi dinamika kelompok sehingga siswa mampu mengubah pola pikir yang acuh menjadi proaktif. Rumusan komitmen individual siswa seperti inisiatif menyusun jadwal, keberanian untuk mandiri, serta kesadaran akan dampak penundaan menjadi tolok ukur bahwa layanan ini telah menyentuh akar permasalahan internal siswa, bukan sekadar memberikan instruksi moral di permukaan (Latifah et al., 2023). Hasil penelitian ini memperkuat temuan Arnani (2022) yang menyatakan bahwa dinamika kelompok yang dikelola dengan baik dapat secara efektif mengurangi tingkat stres akademik dan prokrastinasi pada masa sekolah menengah. Perubahan dari sikap menghindari tanggung jawab menjadi perilaku proaktif ini adalah modal dasar bagi siswa untuk memperbaiki prestasi akademik mereka dan mencapai kematangan personal yang berkelanjutan.

Selain itu, keberhasilan intervensi melalui bimbingan kelompok ini menunjukkan pentingnya pergeseran cara pandang dalam penanganan prokrastinasi akademik di sekolah, dari pendekatan disipliner yang bersifat menghukum menuju pendekatan perkembangan. Dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi hambatan

psikologis mereka secara kolektif, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti dengan dukungan guru BK mampu mengubah stigma layanan konseling sebagai tempat untuk "siswa bermasalah" menjadi ruang untuk pengembangan diri. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa layanan bimbingan kelompok di sekolah menengah pertama merupakan sarana penting untuk memperkuat kecerdasan emosional dan ketahanan diri siswa dalam menghadapi tuntutan kurikulum yang semakin kompetitif, sehingga perilaku prokrastinasi dapat ditekan secara preventif (Ames et al., 2019).

Lebih jauh lagi, kesinambungan antara komitmen yang dirumuskan siswa dalam lembar refleksi dan realisasi perilaku di kelas menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki kekuatan yang besar sebagai intervensi psikologis berbasis sekolah. Keberlanjutan perubahan perilaku ini sangat bergantung pada dukungan lingkungan eksternal, terutama keterlibatan orang tua dan pemantauan rutin oleh guru mata Pelajaran (Bhakti, 2018). Oleh karena itu, penguatan kerja sama antara guru BK, wali kelas, dan orang tua menjadi elemen yang tidak terpisahkan. Hal ini penting untuk memastikan bahwa strategi manajemen waktu yang telah dipelajari siswa dalam kelompok dapat menjadi kebiasaan baru yang menetap. Dengan demikian, penurunan perilaku prokrastinasi tidak hanya terjadi sementara, tetapi menjadi bagian dari karakter belajar yang bertanggung jawab (Sugiarto et al., 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII.7 SMPN 18 Tangerang ditunjukkan melalui kebiasaan menunda pengerjaan tugas, mengerjakan tugas menjelang batas waktu pengumpulan, dan mengabaikan instruksi akademik yang dipengaruhi oleh rendahnya motivasi belajar, kurangnya kemampuan manajemen waktu akibat penggunaan *handphone*, media sosial, dan *game* secara berlebihan, kelelahan fisik setelah sekolah, serta anggapan bahwa materi pelajaran sulit sehingga menimbulkan kecenderungan menghindari tugas, yang berdampak pada rendahnya capaian akademik di bawah KKM. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran, sehingga tercipta suasana diskusi yang terbuka dan kondusif bagi siswa untuk merefleksikan kebiasaan belajarnya, meningkatkan

pemahaman mengenai dampak negatif prokrastinasi akademik, menemukan solusi yang tepat, serta menumbuhkan komitmen dalam mengelola waktu belajar secara lebih disiplin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi layanan bimbingan kelompok memberikan perubahan positif terhadap kebiasaan belajar siswa, meningkatkan kepekaan terhadap tanggung jawab akademik, dan mengurangi intensitas perilaku prokrastinasi akademik melalui kolaborasi antara peneliti sebagai pelaksana layanan, guru BK, dan wali kelas dalam memantau perubahan perilaku siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dari berbagai jenjang pendidikan guna memperoleh generalisasi temuan yang lebih luas.

REFERENSI

- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber, dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146–150. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/historis/article/download/3432/pdf>
- Ames, H., Glenton, C., & Lewin, S. (2019). Purposive sampling in a qualitative evidence synthesis: A worked example from a synthesis on parental perceptions of vaccination communication. *BMC Medical Research Methodology*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12874-019-0665-4>
- Arnani, R. M. S., Santosa, H., & Sumiyem. (2022). Upaya mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Lengkong tahun pelajaran 2021/2022. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 374–378. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v3i2.35>
- Ayuni, S. N., & Setiowati, A. (2022). Efektivitas bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas X. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 325–334. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i2.3473>
- Bhakti, C. P. (2018). Ketersediaan sarana dan prasarana bimbingan dan konseling di sekolah menengah di Kabupaten Gunungkidul. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(2), 100–104. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n2.p100-104>
- Busetto, L., Wick, W., & Gumbinger, C. (2020). How to use and assess qualitative research methods. *Neurological Research and Practice*, 2. <https://doi.org/10.1186/s42466-020-00059-z>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 32–43. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41668>

- Fitriana, W., Yulianti, & Sutja, A. (2024). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar pada siswa sekolah menengah pertama (SMP). *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1406–1412. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5900>
- Furidha, B. W. (2023). Comprehension of the descriptive qualitative research method: A critical assessment of the literature. *Acitya Wisesa: Journal of Multidisciplinary Research*, 2(4), 1–8. <https://doi.org/10.56943/jmr.v2i4.443>
- George, R., & Madkhali, H. H. H. (2024). The impact of procrastination on academic performance of EFL learners. *International Journal of English and Studies*, 6(2), 86–100. <https://doi.org/10.47311/IJOES.2024.6.2.100>
- Hakim, N., Fasya, M. B., Shofiyyurrohman, A., & Toteles, A. A. (2025). Pengaruh kedisiplinan siswa terhadap efektivitas pembelajaran. *PANDU: Jurnal Pendidikan Anak dan Pendidikan Umum*, 3(1), 45–53. <https://doi.org/10.59966/pandu.v3i1.1622>
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok*. Duta Sablon. [https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/3932/1/BIMBINGAN KELOMPOK Dr. JAHJU HARTANTI%2C M. Psi. .pdf](https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/3932/1/BIMBINGAN%20KELOMPOK%20Dr.%20JAHJU%20HARTANTI%20M.%20Psi.%20pdf)
- Hasibuan, A. H., Harfiani, R., & Daulay, U. (2025). Meningkatkan kemampuan self-efficacy akademik dan mengurangi prokrastinasi akademik melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 23–31. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.985>
- Hermatasyah, N., Marjo, H. K., & Herdi. (2021). Analisa pentingnya perilaku disiplin dalam kegiatan pembelajaran dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 166–169. <https://doi.org/10.26539/teraputik.51667>
- Hutagalung, T., Sinaga, Y. B., Ikhwan, A., Arifa, N., & Nainggolan, R. (2026). Prokrastinasi dalam kebiasaan belajar mahasiswa: Analisis fenomena, dampak, dan upaya solusi. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(2), 87–94. <https://doi.org/10.56799/jceki.v5i2.12243>
- Irsan, Wulandari, R., & Pratama, S. (2025). Peran bimbingan kelompok dalam mencegah prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal J-BKPI*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.26618/2np3p941>
- Jannah, M., Alam, F. A., & Taufik, T. (2023). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan disiplin belajar siswa UPTD SMP Negeri 33 Barru. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 27–38. <https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/download/516/181/>
- Julita, I., Neviyarni, N., & Syukur, Y. (2025). Strategi guru BK mengoptimalkan layanan dengan keterbatasan sarana dan prasarana di SMPN 3 Tigo Nagari. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(4), 466–474. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17766840>
- Khairat Hsb, F. H. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Daya Juang Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 1(1), 33-48. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v1i1.146>

- Kurniawati, R., Pratikto, H., & Suhadianto. (2022). Task aversiveness dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 137–145.
<https://aksiologi.org/index.php/inner/article/download/296/version/296/174/1563>
- Latifah, N. N., Yohana, C., & Lutfia, A. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial, motivasi belajar, dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Koloni: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 49–57.
<https://doi.org/10.31004/koloni.v2i3.506>
- Munajjah, S. N. H., Supriatna, M., & Suryana, D. (2023). Analisis validitas instrumen self-efficacy belajar siswa sekolah terbuka atlet menggunakan model Rasch. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 1–13.
<https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/download/9411/4169>
- Ooi, P. B., Wan Jaafar, W. M., & Crosling, G. (2021). Malaysian school counselor's self-efficacy: The key roles of supervisor support for training, mastery experience, and access to training. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.749225>
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 7911–7915.
<https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9498>
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task aversiveness sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140.
<https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- Rahmi, A. F. (2023). Penerapan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Negeri 9 Medan. *Jurnal Komprehensif*, 1(2), 411–416.
<https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/komprehensif/article/view/431/333>
- Ridwan, A. M., Nuraini, R. A., Naradipa, S., Delima, D., Tarinda, N. S., Adita, A. P., & Nawantara, R. D. (2026). Implementasi Solution Focused Brief Counseling (SFBC) sebagai intervensi untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa: Studi literatur. In *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara* (Vol. 5, pp. 330–336).
<https://doi.org/10.29407/wj5qqe56>
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81–95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rusandi, & Rusli, M. (2021). Merancang penelitian kualitatif dasar/deskriptif dan studi kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 2(1), 48–60.
<https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). Identifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 5(1), 35–46.
<https://doi.org/10.47453/coution.v5i1.1328>
- Sugiarto, A. P., Suyati, T., & Yulianti, P. D. (2019). Faktor kedisiplinan belajar pada siswa. *Mimbar Ilmu*, 24(2), 232–238. <https://doi.org/10.23887/mi.v24i2.21279>