

**UPAYA MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI  
LAYANAN PENGUASAAN KONTEN****Eka Dya Junita<sup>✉</sup>, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, Awalya**Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang,  
Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*Diterima Desember 2013  
Disetujui Februari 2014  
Dipublikasikan April  
2014*Keywords:**academic procrastination;  
mastery of content service.***Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh informasi atau temuan empiris tentang mengurangi prokrastinasi akademik melalui layanan penguasaan konten pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Taman Pemalang. Populasinya adalah seluruh kelas VIII SMP Negeri 3 Taman Pemalang yang berjumlah 312 siswa dan sampel yang berjumlah 36 siswa menggunakan *purposeive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik. Instrumen tersebut telah diujicobakan untuk digunakan dalam penelitian menggunakan validitas dengan rumus *product moment* oleh Pearson dan reabilitas instrument dengan rumus Alpha. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif persentase dan *Uji t (t-test)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik melalui layanan penguasaan konten, dengan nilai  $t_{hitung} = 13,638 > t_{tabel} = 2,032$ . Simpulan dari penelitian ini yakni prokrastinasi akademik dapat dikurangi melalui layanan penguasaan konten. Oleh karena itu, diharapkan guru pembimbing dapat lebih mengintensifkan layanan penguasaan konten kepada siswa sebagai strategi alternatif untuk membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik.

**Abstract**

*The aim for this research was to get information or empirical finding about decreasing effect of academic procrastination as the result of content mastery. Population of this study was 8 grade students of the VIII C class in SMP Negeri 3 Taman Pemalang which consist of 312 students. 36 students was selected using purposive sampling technique. Data collection techniques using academic procrastination scale. The instrument has been tested for validity using Pearson product moment and reliability of the instrument with alpha formula. Data analysis used pearson product moment, descriptive percentage, and t-test. The result showed there was decrement of academic procrastination throught mastery of content service with  $t_{count} = 13,638 > t_{table} = 2,032$ . From this reasearch it can be concluded that academic procrastination could be decreased through mastery of content service. It is hoped that the teacher as a guide can be more intensively applicate mastery of content service to the students as an alternative strategy to help students decrease academic procrastination.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:Gedung A2 Lantai 2 FIP Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: ekadyajunita@gmail.com

## PENDAHULUAN

Ghufon dan Rini R. (2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”. Noran (dalam Akinsola, Tella & Tella, 2007) menyatakan bahwa prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Prokrastinator sengaja menunda untuk mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan. Dengan demikian prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan oleh individu.

Para ahli sering menggunakan istilah prokrastinasi akademik dan non-akademik untuk membagi jenis-jenis tugas dari prokrastinasi. Bentuk dari prokrastinasi akademik dapat berupa penundaan mengerjakan tugas mengarang, penundaan belajar menghadapi ujian, penundaan tugas membaca, penundaan kinerja tugas administrasi, penundaan menghadiri pertemuan dan penundaan kinerja secara keseluruhan (Solomon & Rothblum, dalam Ghufon dan Rini R., 2010). Dengan demikian, bentuk dari prokrastinasi akademik yaitu segala penundaan yang berhubungan dengan tugas akademik, seperti tugas sekolah ataupun tugas kursus.

Proses belajar mengajar, siswa sebagai subjek yang menuntut ilmu tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Banyaknya bidang studi atau mata pelajaran yang ada dalam satu sekolah, menjadikan banyak pula tugas yang diberikan kepada siswa setiap minggunya. Sehingga mengakibatkan tingginya tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan karena individu tersebut mempunyai kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan atau sengaja menghindari

tugas yang disebabkan karena perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas.

Fenomena dilapangan dapat dilihat, ketika peneliti melakukan studi pendahuluan kepada siswa kelas VIII C di SMP Negeri 3 Taman Kabupaten Pematang. Dari hasil tersebut terdapat 50% siswa di kelas tersebut selalu menunda-nunda dalam mengerjakan PR/ tugas. Sehingga dalam item pernyataan saya selalu menunda-nunda mengerjakan PR (tugas) mendapatkan kriteria (D). Item-item lain yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi akademik, antara lain saya selalu tergesa-gesa dalam mengerjakan segala sesuatu (59%) kriteria (E), saya terus mengatakan “saya akan melakukannya besok” (63%) kriteria (E), saya biasanya menunda pekerjaan yang harus saya lakukan (52%) kriteria (E), saya sering merasa malas belajar (47%) kriteria (E), saya belajar hanya saat akan ulangan (28%) kriteria (D), saya sering mengantuk saat belajar (53%) kriteria (E), saya sering menyalin PR teman (28%) kriteria (D), dan saya sulit menguasai materi pelajaran di sekolah (28%) kriteria (D). Sedangkan, Solomon dan Rothblum (1984) (dalam Ferrari, Uzun Ozer, B. & Demir, A., 2009: 242) mengemukakan bahwa pelajar melakukan penundaan dalam tugas menulis atau mengarang (46%), tugas membaca (30%), belajar menghadapi ujian (28%), menghadiri pertemuan (23%), dan tugas administratif (11%).

Prokrastinasi jika terus menerus dibiarkan maka dapat menyebabkan berbagai hal yang dapat merugikan individu yang melakukannya. Menurut Solomon dan Rothblum (1984) beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi adalah tugas tidak terselesaikan, terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan hal ini disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut untuk mengejar batas waktu (*deadline*), menimbulkan kecemasan sepanjang waktu sampai terselesaikan bahkan muncul depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa cemas sehingga individu sulit berkonsentrasi secara maksimal, waktu yang terbuang lebih banyak dibandingkan dengan individu lain yang mengerjakan tugas

yang sama dan pada pelajar dapat merusak kinerja akademik seperti kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang rendah serta rasa percaya diri yang rendah. Prokrastinasi jika dilakukan terus menerus oleh *procrastinator* (orang yang melakukan prokrastinasi) maka akan berdampak buruk bagi diri sendiri. Dampak tersebut antara lain menjadi stress, mengganggu pencapaian sukses pribadi dan akademik, dan prestasi menjadi rendah. Selain itu, seorang *procrastinator* akan mengalami ketidaknyamanan psikologis yang dapat menyusahkan individu tersebut. Misalnya rasa bersalah dan penyesalan yang mendalam akibat tidak dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan tepat waktu.

Pelayanan bimbingan dan konseling meliputi layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individu, mediasi, dan konsultasi. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang cocok diterapkan untuk dapat mengurangi prokrastinasi akademik adalah layanan penguasaan konten. Layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri atau pun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar (Prayitno, 2004). Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan satu unit konten yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, sikap dan tindakan yang terkait di dalamnya. Layanan penguasaan konten membantu individu menguasai aspek-aspek konten tersebut secara tersinergikan. Dengan penguasaan konten, individu diharapkan mampu memenuhi kebutuhannya untuk menjalani kehidupan sehari-harinya secara efektif, serta mengatasi masalah-masalah yang dialaminya terkait dengan prokrastinasi akademik.

Penguasaan suatu konten tertentu bagi individu atau klien merupakan tujuan dari layanan penguasaan konten yang diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling. Penguasaan konten yang diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling bagi individu atau klien untuk menambah wawasan dan pemahaman,

mengarahkan penilaian dan sikap, menguasai cara-cara atau kebiasaan tertentu, untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalah-masalahnya. Sehingga menjadikan individu lebih mampu menjalani kehidupannya secara efektif (*effective daily living*). Terkait dengan tujuan layanan penguasaan konten tersebut, tujuan layanan penguasaan konten dalam prokrastinasi akademik yaitu agar individu mampu mengubah kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas, dengan diberikannya pemahaman, keterampilan-keterampilan melalui materi-materi yang disajikan dalam layanan penguasaan konten. Salah satunya dengan memberikan keterampilan cara memanage waktu yang baik agar dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat diasumsikan prokrastinasi akademik dapat dikurangi melalui layanan penguasaan konten dengan memberikan pemahaman tentang prokrastinasi akademik dan dampak dari prokrastinasi akademik melalui materi-materi layanan penguasaan konten sehingga individu atau siswa dapat mengubah sikap atau kebiasaan tertentu dalam hal ini prokrastinasi akademik agar dapat menjalani kehidupannya secara efektif. Berdasarkan fenomena di tersebut, peneliti menyusun suatu program penelitian eksperimental melalui layanan penguasaan konten untuk mengurangi prokrastinasi. Dengan layanan penguasaan konten diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat prokrastinasi akademik (menunda dalam mengerjakan tugas) pada diri siswa dalam kegiatan belajar di sekolah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan penguasaan konten. (2) Prokrastinasi akademik sesudah diberikan layanan penguasaan konten. (3) Perbedaan prokrastinasi akademik sesudah diberi layanan penguasaan konten.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pre-eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Ada dua variabel

dalam penelitian ini, yaitu layanan penguasaan konten sebagai variabel bebas (variabel X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (variabel Y). Hubungan antar variabel adalah variabel X mempengaruhi variabel Y, dengan demikian maka diharapkan variabel Y atau prokrastinasi akademik dapat dikurangi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Taman Pematang dengan jumlah 312 siswa. Teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampelnya adalah teknik *purpose sampling*. Hal itu disebabkan karena objek penelitian adalah siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang rendah yaitu siswa kelas VIII C sebanyak 36 siswa.

Adapun metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang dibagikan kepada siswa kelas VIII C yaitu skala

prokrastinasi akademik. Instrument tersebut telah diujicobakan sebelum digunakan dalam penelitian. Untuk menguji validitas instrumen penelitian, peneliti menggunakan validitas konstruk dengan rumus *Pearson product moment* dan untuk menguji tingkat reliabilitas menggunakan rumus *Alpha*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dan uji beda *t-test* karena data yang disajikan berupa data interval dan normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh prokrastinasi akademik sebelum dan setelah diberikan layanan penguasaan konten. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik Siswa Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	0	0	0	0
Tinggi	11	30,56	0	0
Sedang	19	52,78	9	25,00
Rendah	6	16,67	24	66,67
Sangat Rendah	0	0	3	8,33
Total	36	100	36	100

Berdasarkan pada tabel 1, dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan layanan penguasaan konten (*pretest*) sebagian besar termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan, prokrastinasi akademik siswa setelah

diberikan layanan penguasaan konten (*Posttest*) sebagian besar termasuk dalam kategori rendah.

Prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan penguasaan konten, berdasarkan hasil analisis data per indikator dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2** Perbedaan Hasil Persentase Skor Berdasarkan Indikator Prokrastinasi Akademik Sebelum dan Setelah Memeroleh Perlakuan.

Indikator	Persentase (%)		Kriteria		Persentase(%)P enurunan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas	60,29	43,86	Sedang	Rendah	15,09
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	60,25	45,51	Sedang	Rendah	14,44
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	60,56	42,55	Sedang	Rendah	17,46
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	62,44	48,70	Sedang	Rendah	13,27
Persentase(%) rata-rata	60,88	45,15	Sedang	Rendah	15,07

Berdasarkan pada tabel 2, terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*, keempat indikator prokrastinasi akademik. Jadi, dapat

disimpulkan bahwa terjadi penurunan prokrastinasi akademik pada semua indikator.

**Tabel 3** Hasil Analisis Uji Beda (*t-test*)

Prokrastinasi Akademik	Md	dk	N	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kriteria
<i>Pretest – Post test</i>	20,62	35	36	13,638	2,032	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji beda, dapat dikatakan bahwa “terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah mendapat perlakuan” atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan di terima. Hal ini menunjukkan bahwa secara nyata ada penurunan prokrastinasi akademik antara sebelum dan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian, terbukti bahwa penguasaan konten merupakan suatu upaya dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan pada hasil penelitian, maka akan dibahas secara eksplisit tentang prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Taman Kabupaten Pemalang sebelum diberi layanan penguasaan konten. Prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Taman Kabupaten Pemalang sebelum mengikuti layanan penguasaan konten masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melakukan prokrastinasi akademik, ciri-cirinya antara lain: penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Taman Kabupaten Pemalang setelah mengikuti layanan penguasaan konten masuk dalam kategori rendah. Hal ini juga terlihat selama proses pengamatan bahwa siswa tidak ingin melakukan prokrastinasi akademik seperti ciri-cirinya yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih

menyenangkan. Berdasarkan hasil penelitian, penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas pada siswa setelah diberikan layanan penguasaan konten mengalami penurunan. Hal ini ditunjukkan bahwa siswa sudah mampu memahami diri sendiri, seperti hal-hal apa yang sering kamu tunda, mengapa menunda sesuatu, dan akibat yang ditimbulkan dari menunda. Serta memahami pentingnya tidak menunda-nunda suatu pekerjaan. Sehingga, siswa segera memulai dan menyelesaikan tugas yang dimiliki oleh siswa.

Keterlambatan dalam mengerjakan tugas pada siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan penguasaan konten mengalami penurunan. Hal itu ditunjukkan bahwa siswa sudah mampu untuk *manage* diri sendiri. Mengatur diri sendiri kapan waktu untuk mengerjakan tugas, kapan waktunya istirahat, dan kapan waktunya bermain, serta memonitoring apa yang akan dikerjakan sehingga dapat dilakukan dengan baik. Selain itu, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual pada siswa setelah pemberian perlakuan berupa layanan penguasaan konten juga mengalami penurunan. Hal ini ditunjukkan dengan siswa sudah belajar untuk *managemen/* mengatur waktu yang dimiliki. Sehingga, siswa memahami pentingnya mengatur waktu, dan menggunakannya secara efektif dan efisien. Selain itu, siswa berlatih untuk menetapkan tujuan dan sasaran yang diinginkan dan berusaha untuk mewujudkannya.

Siswa lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan penguasaan konten, siswa melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan mengalami penurunan. Hal ini ditunjukkan bahwa siswa

sudah memahami pentingnya menentukan prioritas, mampu membuat jadwal belajar sehingga siswa dapat belajar dengan maksimal jika memang sudah masuk waktunya untuk belajar, dan membuat daftar untuk melakukan sesuatu. Hal itu dilakukan agar siswa dapat memahami kapan saatnya mengerjakan tugas yang harus dikerjakan dan kapan waktunya untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan untuk diri sendiri seperti mendengarkan musik, menonton film, ataupun membaca novel.

Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis data diperoleh  $t_{hitung} = 13,638$  dan  $t_{tabel} = 2,032$  jadi nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan prokrastinasi akademik antara sebelum dan setelah mendapatkan layanan penguasaan konten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan penguasaan konten mengalami penurunan daripada sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa dengan adanya layanan penguasaan konten yang diberikan pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Taman Kabupaten Pemalang berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan untuk menunda suatu pekerjaan/ tugas akademik yang dilakukan individu secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan yang seharusnya diselesaikan oleh individu tersebut. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan yang buruk yang jika sering dilakukan maka semua tugas/ pekerjaan tidak terselesaikan dengan tepat waktu, walaupun terselesaikan hasilnya kurang maksimal.

Layanan penguasaan konten mampu memberikan pemahaman kepada siswa bagaimana mengubah kebiasaan mereka yang kurang bermanfaat dan cenderung merugikan diri sendiri. Mengubah kebiasaan tersebut dengan tugas-tugas yang diberikan (berisi konten yang berkaitan) dan komitmen yang ada pada diri siswa untuk berubah. Dalam penelitian ini setelah siswa mendapatkan layanan penguasaan konten mereka mampu menunjukkan perubahan yaitu siswa tidak menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, dapat mengerjakan tugas

tepat waktu, mengerjakan tugas sesuai jadwal yang direncanakan, dan menghargai waktu dengan mengurangi aktifitas yang kurang bermanfaat. Apabila ditinjau dari indikator dalam prokrastinasi akademik siswa tersebut, sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa layanan penguasaan konten juga mengalami perubahan yaitu berupa penurunan tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan bahwa terjadinya perkembangan yaitu penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada semua indikator. Meskipun begitu hendaknya perlu dikembangkan lagi. Tindak lanjut yang perlu dilaksanakan yaitu guru pembimbing hendaknya terus mendampingi siswa menekankan pentingnya untuk tidak lagi melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal tersebut dapat dilakukan melalui layanan klasikal maupun format kelompok. Selain itu, guru pembimbing juga perlu memperhatikan faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa. Misalnya lingkungan keluarga seperti gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan sekolah seperti pergaulan teman sebaya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang mengurangi prokrastinasi akademik melalui layanan penguasaan konten pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Taman Kabupaten Pemalang tahun ajaran 2013/ 2014, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Taman Kabupaten Pemalang sebelum mengikuti layanan penguasaan konten menunjukkan kategori sedang (60,88%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum memperoleh perlakuan berupa layanan penguasaan konten siswa mengalami prokrastinasi akademik seperti penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam

mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Taman Kabupaten Pemalang setelah mengikuti layanan penguasaan konten menunjukkan kategori rendah (45,15%). Hal ini menunjukkan bahwa setelah memperoleh perlakuan berupa layanan penguasaan konten siswa mengalami penurunan prokrastinasi akademik dalam hal penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Layanan penguasaan konten dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Taman Kabupaten Pemalang. Hal tersebut dapat dilihat pada perbedaan prokrastinasi akademik sebelum dan setelah layanan penguasaan konten terjadi penurunan prokrastinasi yaitu rata-rata prosentase skor sebesar 15,73%. Hal ini berarti

menunjukkan adanya perubahan yaitu adanya penurunan prokrastinasi akademik siswa setelah diberikannya perlakuan berupa layanan penguasaan konten.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, Tella & Tella. 2007. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of mathematics, Science&Technology Education*. 3 (4), 363-370.
- Ferrari, J.R., Bilge Uzun Ozer, dan Ayhan Demir. 2009. Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*, 2009, 149 (2), 241-257.
- Ghufroon, M.N dan Rini R.S. 2011. Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: AR-RUZZ Media.
- Prayitno. 2004. Layanan Bimbingan dan Konseling. Padang Universitas Negeri Padang.
- Solomon, LJ and Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavior Correlate. *Journal of Counseling psychology* Vol. 31.