

# Efektivitas Teknik Konseling *Client-Centered* dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Winandya Ayu Kemalla\*, M Rizqon Kamil, Muhammad Jamaluddin

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik konseling dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang sering dialami oleh mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dalam konteks ini, konseling dengan pendekatan *client-centered* dipilih sebagai metode intervensi yang diharapkan dapat membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen kuantitatif dan *Single Subject Research*, yang memungkinkan untuk mengukur efektivitas teknik konseling secara lebih terperinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling mampu efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang bagaimana teknik konseling dapat digunakan sebagai strategi untuk mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

**Kata kunci:** Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik, Konseling

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.4102>

\*Correspondence: Winandya Ayu Kemalla

Email: [210401110197@student.uin-malang.ac.id](mailto:210401110197@student.uin-malang.ac.id)

Received: 22-05-2025

Accepted: 29-05-2025

Published: 31-05-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** This study aims to explore the effectiveness of counselling techniques in reducing academic procrastination behaviour often experienced by university students. Academic procrastination is a habit of procrastinating in completing academic tasks that can be caused by various factors, both internal and external. In this context, counselling with a client-centred approach was chosen as an intervention method that is expected to help students overcome academic procrastination. This study was conducted using quantitative experimental method and *Single Subject Research*, which allows to measure the effectiveness of counselling techniques in more detail. The results showed that the counselling intervention was effective in reducing the level of academic procrastination in university students who became the subject of the study. The findings make an important contribution to the understanding of how counselling techniques can be used as a strategy to overcome academic procrastination among university students.

**Keywords:** College Students, Academic Procrastination, Counselling

## Pendahuluan

Mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab akademik seperti menyelesaikan tugas tepat waktu, mengatur waktu dengan baik, dan mengerjakan ujian dengan hasil memuaskan. Cara belajar yang efektif diperlukan untuk mencapai prestasi belajar yang optimal dan mengembangkan potensi akademiknya secara maksimal serta pengelolaan waktu yang efektif menjadi kunci utama dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memanfaatkan waktu yang tersedia dengan sebaik-baiknya. Namun tak jarang mahasiswa mendapat hambatan dalam melakukan proses belajar. Masalah pengaturan waktu yang baik seringkali menjadi kendala dalam belajar siswa. Menurut Prayitno (2004) masalah belajar terdiri dari keterlambatan akademik, ketercepatan dalam belajar, sangat lambat dalam belajar, kurang motivasi dalam belajar, bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar. Menunda penyelesaian tugas akademik pada siswa biasa disebut dengan prokrastinasi akademik

Prokrastinasi berasal dari kata *procrastination*, yang terdiri dari awalan *pro* yang berarti "maju" dan kata *crastinus* yang berarti "untuk hari esok" atau "masa yang akan datang". Jika digabungkan, istilah ini merujuk pada tindakan menunda hingga waktu berikutnya (Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas-tugas penting dengan mengalihkan perhatian ke aktivitas yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi juga menjamah ke beragam aspek kehidupan, termasuk pada aspek akademik. Prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk (1995), adalah suatu penundaan yang dilakukan pada tugas yang berhubungan dengan tugas akademik, seperti tugas sekolah, tugas kuliah, ataupun tugas suatu kursus. Biasanya, perilaku penundaan diiringi dengan melakukan hal-hal menyenangkan bagi individu tersebut guna menghindar dari tugas-tugas yang dianggap terlalu berat dan sulit. Dalam hal ini, individu melakukan penundaan tanpa adanya tujuan (Ferrari, dkk., 1995).

Ferrari dkk (1995) menyebutkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik seperti kelelahan fisik dan kondisi psikologis seperti motivasi, tipe kepribadian dan regulasi diri. Selain itu, perilaku prokrastinasi dapat digambarkan melalui empat hal yaitu 1). melakukan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu hal, 2). memberikan suatu dampak negatif, 3). melibatkan tugas yang dirasa sulit, 4). menghadirkan emosional yang buruk bagi pelaku (Milgram et al., dalam Ghufron, 2019). Identifikasi terhadap prokrastinasi akademik dibedakan menjadi dua jenis, yaitu prokrastinasi yang disengaja (aktif) dan yang tidak disengaja dengan kata lain pasif (Rajapakshe, 2021). Prokrastinasi aktif terjadi ketika seseorang sengaja menunda tugas

karena alasan tertentu yang dianggap penting dan bermanfaat bagi dirinya, seperti bekerja untuk memenuhi kebutuhan. Sementara itu, prokrastinasi akademik pasif merupakan penundaan yang dilakukan secara sadar, namun disebabkan oleh lemahnya kemampuan asertif terhadap diri sendiri dan kecenderungan untuk lebih mengutamakan kepentingan orang lain. Jika tidak mampu mengelola waktu dengan baik, prokrastinasi aktif dapat berdampak negatif dan berubah menjadi prokrastinasi pasif. Secara umum, individu yang sering menunda tugas akademik disebut sebagai prokrastinator (Rusdana et al., 2022).

Masalah utama dalam prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan individu dalam memperkirakan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, sehingga mereka cenderung menunda pengerjaan hingga mendekati batas waktu. Penundaan ini menyebabkan banyak waktu terbuang sia-sia, pengerjaan tugas menjadi terbengkalai, dan hasil akhirnya pun tidak maksimal. Selain itu, perilaku menunda tersebut dapat menghilangkan kesempatan dan peluang penting yang seharusnya bisa dimanfaatkan (Fischer, 1999). Hal ini sejalan dengan temuan Steel (2007) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kegagalan dalam pengaturan diri yang menyebabkan penundaan yang tidak rasional dan berdampak negatif pada pencapaian tujuan akademik. Penundaan yang berulang juga dapat meningkatkan stres dan menurunkan kualitas hasil kerja, sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi serta strategi untuk mengatasinya.

Prokrastinasi akademik juga terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mayasari, Mustami'ah dan Warni (2010) di sebuah Perguruan Tinggi di Surabaya, ditemukan sebanyak 95% dari total responden 60 mahasiswa mengakui pernah melakukan prokrastinasi. Alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi antara lain adalah rasa malas mengerjakan tugas sebesar 42%, banyak tugas lain yang harus dilakukan sebesar 25%, serta dikarenakan hal-hal lain sebesar 28%. Penelitian lain dilakukan oleh Pramedyasari (2012) menunjukkan bahwa 48,5% dari 66 subjek mahasiswa salah satu perguruan tinggi di Sumatera Utara melakukan prokrastinasi. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) yang memperkirakan bahwa 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Hasilnya adalah nilai akademik yang rendah dan cenderung menarik diri dari perkuliahan. Triyono (2014) dalam penelitiannya menunjukkan 84% siswa melakukan prokrastinasi dan 16% siswa menaati jadwal belajar dengan tepat waktu. Penelitian mengenai prokrastinasi pada mahasiswa telah banyak dilakukan di Indonesia. Penelitian mengenai prokrastinasi akademik yang diantaranya dilakukan oleh Rizvi, Prawitasari dan Soetjipto (1997) menggambarkan bahwa 20,38% dari 111 responden melakukan penundaan dalam bidang

akademik. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Muayana (2017), yang melakukan penelitian dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas Ahmad Dahlan yang meneliti 229 mahasiswa ditemukan 166 mahasiswa yang menjadi prokrastinator.

Secara bahasa, konseling berasal dari bahasa latin yaitu *consilium* yang artinya “dengan” atau “bersama” yang dirangkai menjadi “dengan menerima atau memahami”. Menurut ASCA (*American School Counselor Assosiation*) konseling merupakan hubungan yang penuh rasa penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor terhadap klien secara tatap muka. Dalam sesi konseling, konselor menggunakan keterampilannya dalam membantu klien untuk mengatasi masalahnya sendiri (Surianti, Mulkiyan, & Nur., 2020). Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam praktik konseling adalah pendekatan client-centered yang dikembangkan oleh Carl R. Rogers pada tahun 1940-an. Pendekatan ini, yang juga dikenal sebagai *person-centered therapy* atau *nondirective counseling*, menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang hangat, empatik, dan penuh penerimaan tanpa syarat antara konselor dan klien.

Menurut Carl R. Rogers, konseling *clien-centered* merupakan pendekatan konseling yang memusatkan pada diri dan masalah yang dialami klien. Dalam pendekatan ini, klien diberikan kesempatan untuk mengekspresikan dirinya dan emosinya dan dipercaya untuk bertanggung jawab atas pemecahan masalahnya sendiri. Pendekatan konseling ini juga sering disebut konseling self. Konsep dasar pendekatan ini adalah konsep tentang diri dan menjadi diri sendiri. Sehingga individu yang dikatakan sehat adalah individu yang dapat berkembang penuh (*the fully functioning self*) dan dapat mengalami proses hidupnya tanpa hambatan. Individu yang sudah mencapai “*fully functioning*” akan ditandai dengan terbuka pada pengalaman, menghidupi setiap peristiwa, dan percaya diri akan pertimbangan dan keputusannya sendiri. Tujuan dari pendekatan ini adalah menciptakan suasana yang kondusif sebagai usaha membantu klien untuk menjadi pribadi yang penuh atau *fully fungsional person*. Juga untuk membantu klien kembali melakukan *self actualization*-nya lebih matang dan menghilangkan hambatannya. Sehingga diharapkan dapat membantu klien dalam membina kepribadiannya, dapat berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan pemecahan masalahnya secara mandiri.

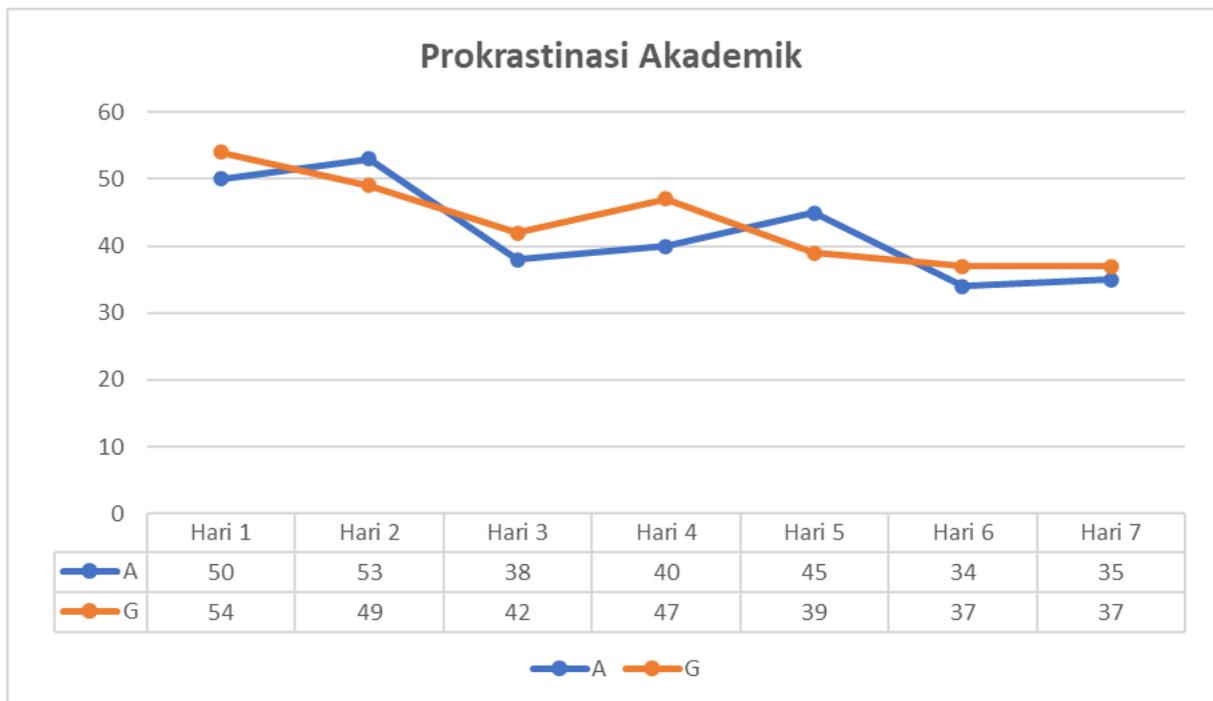
## Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif, yaitu salah satu jenis metode penelitian kuantitatif yang melibatkan manipulasi variabel independen dan pengamatan pada variabel dependen dalam kondisi yang dikontrol (Sugiyono, 2017).

Tujuannya adalah untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel tersebut. Dalam penelitian ini konseling merupakan variabel independen dan prokrastinasi akademik menjadi variabel dependen. Metode yang digunakan adalah *Single Subject Research (SSR)* atau Penelitian Subjek Tunggal, yaitu metode penelitian yang berfokus pada pengamatan perubahan perilaku individu atau kelompok kecil sebagai respons terhadap intervensi atau perlakuan tertentu. Metode ini melibatkan pengukuran berulang terhadap variabel dependen (perilaku atau karakteristik yang diamati) sebelum dan sesudah pemberian intervensi (Sunanto dkk., 2005). Sedangkan desain yang digunakan adalah desain A-B-A-B. Desain ini melibatkan empat fase, yaitu fase baseline (A1), fase intervensi (B), fase baseline kembali (A2), dan fase intervensi kembali (B). Pengukuran variabel dependen (target perilaku) dilakukan secara berulang pada setiap fase untuk memulai efektivitas intervensi. Dalam penelitian ini, dilakukan intervensi konseling client-centered pada hari ke-2 dan ke-5 untuk masing-masing subjek, yaitu subjek A dan subjek G untuk melihat perubahan tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi.

**Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil intervensi menggunakan metode diatas. Didapatkan hasil seperti yang tersaji di grafik berikut ini:



**Gambar 1.** Grafik Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat melihat perubahan skor prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi. Pada partisipan A, sebelum intervensi, skor prokrastinasi partisipan A cenderung tinggi, yaitu 50 pada hari pertama dan meningkat menjadi 53 pada hari kedua. Setelah intervensi pertama pada hari ke-2, skor prokrastinasi menurun menjadi 38 pada hari ketiga. Kemudian, skor prokrastinasi sedikit meningkat menjadi 40 pada hari keempat, sebelum intervensi kedua dilakukan pada hari kelima. Setelah intervensi kedua, skor prokrastinasi partisipan A terus menurun menjadi 45 pada hari kelima, 34 pada hari keenam, dan 35 pada hari ketujuh. Pada partisipan G, skor prokrastinasi pada hari pertama adalah 54, yang merupakan skor tertinggi di antara semua hari. Setelah intervensi pertama pada hari ke-2, skor prokrastinasi menurun menjadi 49. Pada hari ketiga, skor prokrastinasi terus menurun menjadi 42. Namun, pada hari keempat, skor prokrastinasi sedikit meningkat menjadi 47 sebelum intervensi kedua dilakukan pada hari kelima. Setelah intervensi kedua, skor prokrastinasi partisipan G turun menjadi 39 pada hari kelima, 37 pada hari keenam, dan tetap 37 pada hari ketujuh. Berdasarkan pola data tersebut, dapat melihat bahwa intervensi konseling client-centered tampaknya memberikan pengaruh positif dalam menurunkan skor prokrastinasi pada kedua partisipan. Meskipun terdapat sedikit kenaikan skor di beberapa hari, secara keseluruhan, skor prokrastinasi cenderung menurun setelah intervensi dilakukan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pertwi., 2022) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik Client Centered Counseling (CCT) secara efektif membantu siswa dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik dan meningkatkan regulasi diri mereka. Peneliti menerapkan CCT kepada lima siswa di MTs Unggulan Jabal Nur Darussalam dan menemukan bahwa teknik ini mampu meningkatkan aspek regulasi diri seperti regulasi kognitif, motivasi, pengelolaan waktu, dan aspek sosial. Hasilnya, sekitar 80% siswa menunjukkan peningkatan dalam regulasi diri setelah mengikuti sesi konseling, dan terdapat penurunan perilaku menunda tugas secara signifikan, yaitu sekitar 40% dari siswa yang sebelumnya sering menunda pekerjaan menjadi lebih mampu mengelola waktu dan tugasnya. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CCT memberikan kontribusi yang cukup membantu dalam meningkatkan regulasi diri dan mengurangi prokrastinasi akademik siswa, meskipun penelitian ini dilakukan dengan sampel kecil dan perlu studi lanjutan dengan jumlah yang lebih besar untuk mendapatkan data yang lebih valid dan dapat digeneralisasi.

Dalam teori konseling client-centered, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri, memahami perasaan dan perilaku mereka, serta menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi. Proses ini

dilakukan dengan menciptakan suasana yang hangat, penuh penerimaan, dan empati dari konselor kepada klien.

Dalam konteks penelitian ini, konselor *client-centered* mungkin telah membantu mahasiswa (partisipan A dan G) untuk memahami faktor-faktor yang menyebabkan mereka melakukan prokrastinasi, seperti kebiasaan buruk dalam manajemen waktu, kurangnya motivasi, atau masalah lain yang mungkin terkait. Dengan pembangunan suasana yang mendukung dan tidak menghakimi, mahasiswa merasa lebih nyaman untuk mengeksplorasi perasaan dan pemikiran mereka secara terbuka. Melalui proses konseling, konselor *client-centered* memfasilitasi mahasiswa untuk menemukan solusi yang sesuai dengan diri mereka sendiri. Misalnya, mahasiswa mungkin disarankan untuk menyusun jadwal yang lebih terstruktur, menemukan sumber motivasi internal, atau mengembangkan strategi coping yang lebih efektif untuk mengatasi kecenderungan prokrastinasi.

Penurunan skor prokrastinasi setelah intervensi menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut telah berhasil mengambil langkah-langkah positif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi mereka. Namun yang perlu menjadi catatan bahwa perubahan perilaku bukanlah proses yang instan, melainkan membutuhkan waktu dan komitmen yang berkelanjutan dari mahasiswa itu sendiri. Konselor tidak memberikan solusi atau nasihat secara langsung, melainkan berperan sebagai pendamping yang membantu klien untuk menemukan solusi dari dalam diri mereka sendiri. Hal tersebut selaras dengan pendapat Carl R. Rogers dimana pendekatan *client-centered* membantu klien kembali melakukan *self actualization*-nya lebih matang dan menghilangkan hambatannya sendiri. Melalui proses konseling yang berpusat pada klien, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pemahaman diri, mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu dan tugas, serta membangun motivasi internal yang kuat untuk menghindari prokrastinasi. Dengan demikian, mereka dapat mencapai potensi diri yang lebih baik dan mengalami penurunan perilaku prokrastinasi secara berkelanjutan.

## Simpulan

Studi ini mengeksplorasi efektivitas teknik konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang sering dialami oleh siswa. Prokrastinasi akademik, yang merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, seringkali dipicu oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dalam konteks ini, konseling dengan pendekatan *client-centered* dipilih sebagai metode intervensi yang diharapkan dapat membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dan Single Subject Research,

yang memungkinkan untuk mengukur efektivitas teknik konseling secara lebih rinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang bagaimana teknik konseling dapat digunakan sebagai strategi untuk mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

Selain itu, temuan dari penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan penelitian terdahulu yang membahas topik prokrastinasi akademik, seperti hubungan antara persepsi siswa dengan metode pengajaran dosen dengan kecenderungan prokrastinasi akademik, teori dan teknik bimbingan dan konseling, serta hubungan antara efikasi diri dan perkembangan emosi dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat praktis dalam membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik, tetapi juga memberikan kontribusi teoritis yang berharga dalam bidang psikologi pendidikan.

### **Daftar Pustaka**

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Books.
- Danni Rosada, U. (2016). *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling Model Pendekatan Konseling Client Centered Dan Penerapannya Dalam Praktik*.
- Fatimatuzzahroh, S., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Pendekatan Client Centered Therapy Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 : Literatur Review. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(1), 1-10.
- Mayasari, M. D., Dewi, M., & Weni, E. W. (2010). Hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap metode pengajaran dosen dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan*, 12(2) 95-103.
- Mulyadi, Y., M., & Sulaiman, F. (2017). Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Edumaspul*, 1(2), 92–103.
- Muyana, 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>

- Pertiwi., D. F. & Sa'adah., N. (2022). Dampak Client Centered Counseling Terhadap Regulasi Diri Siswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 2(1), 70-80.
- Premadyasari, D. 2012. Prokrastinasi dan Task Aversiveness Tugas Makalah pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (Online). *Jurnal. Calyptra*, 1(1), 1-16, <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/viewFile/6/4>, diakses 23 Oktober 2013, pukul 19.20.
- Rajapakshe, W. (2021). The Impact of Academic Procrastination, Self-Efficacy, and Motivation on Academic Performance: Among Undergraduates in Non-State Universities in Sri Lanka. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 14(3), 25-38. <https://doi.org/10.9734/ajess/2021/v14i330356>
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). Pusat kendali dan efikasi-diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2(3), 51-66. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss3.art6>
- Rusdana, N. L., Fitriana, S., & Mujiono, D. (2022). Analisis Deskriptif Tingkat Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X MIPA Empati Bimbingan Dan Konseling , 9(1), 36±43.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates (Online). *Journal of Counseling Psychology* 31(4), 503-509, [http://www.rohan.sdsu.edu/~rothblum/doc\\_pdf/procrastination/AcademicProcrastinationFrequency.pdf](http://www.rohan.sdsu.edu/~rothblum/doc_pdf/procrastination/AcademicProcrastinationFrequency.pdf), diakses 23 Oktober 2013, pukul 20.45.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Surianti, Mulkiyan, & Nur., M. J. (2020). *Teori & Teknik Bimbingan dan Konseling*. Sinjai: Cv. Latinulu.
- Triyono, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA," Skripsi thesis, Univ. Muhammadiyah Surakarta., no. January, p. 43, 2014.
- Yulia, A.M.I. (2018). Efektifitas Konseling Client Centered Untuk Meningkatkan Kemandirian Mengambil Keputusan Siswa. *Pendidikan Budaya dan Sejarah "Dibalik Revitasi Budaya,"* 71-78.