

Efektivitas *Mindfulness* Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas XI SMKIT Ibnu Katsir Jember

Desailly Ragil Putra^{*1}, Weni Kurnia Rahmawati², Nailul Fauziyah³

Email untuk korendensi utama : Weni.kurnia240988@gmail.com

^{1,2,3}Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Universitas PGRI Argopuro Jember

Abstract

This experimental study aims to examine the effectiveness of mindfulness-based counselling in reducing procrastination behaviour among 11th grade students at SMKIT Ibnu Katsir Jember. The research method employed is a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group utilizing 21 11th grade respondent selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaire with a likert 1-4 scale and analysed using an independent sample t-test. The result data of processing showed that mindfulness was effective in reducing academic procrastination behaviour with a sig value of $0.001 < 0.05$, therefore the initial hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted. Based on the research result, mindfulness can be used as an alternative strategy to reduce academic procrastination behaviour because it can reduce procrastination and improve student performance

Kata kunci: *mindfulness*, prokrastinasi, siswa

Abstrak

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk melihat keefektifitas konseling berbasis *mindfulness* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi pada siswa kelas 11 SMKIT Ibnu Katsir Jember, metode pada penelitian ini merupakan quasi-eksperimental dengan design control group pretest-posttest dengan menggunakan 21 responden kelas XI yang nanti akan dipilih menggunakan purposive sampling untuk memilih sampel. Data lalu dikumpulkan menggunakan alat instrument berupa kuesioner dengan skala likert 1-4 dan diuji dengan analisis uji independent sample t. Dari hasil yang diperoleh pada pengolahan data menunjukkan *mindfulness* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan nilai Sig $0,001 < 0,05$, maka Hipotesis awal ditolak dan Hipotesis alternatif diterima. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, *mindfulness* dapat digunakan sebagai strategi *alternative* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik karna dapat mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan prestasi siswa.

Kata kunci: *mindfulness*, prokrastinasi, siswa

PENDAHULUAN

Tugas-tugas akademik merupakan kewajiban serta tanggung jawab siswa yang harus diselesaikan tepat waktu sesuai deadline yang telah ditentukan (Sesilia & Sutirna, 2021). Prestasi siswa tergantung pada bagaimana mereka menjalani proses pembelajaran di lingkungan sekolah. Akan tetapi, tidak semua siswa memiliki kemampuan penganturan diri yang baik dalam belajar. Minimnya kemampuan dalam mengatur diri inilah yang menyebabkan beberapa siswa cenderung menunda menyelesaikan tugas yang diberikan perilaku menunda ini disebut prokrastinasi akademik. Ferrari menjelaskan prokrastinasi akademik merupakan suatu hambatan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda hingga mencapai deadline (Ferrari et al., 1995) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh

(Martika Laely 2024), ditemukan bahwa dari beberapa populasi siswa SMP dikota Yogyakarta siswa menjadi pelaku prokrastinasi dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi sejumlah 17,2% lalu 77,1% berada yang sedang dan 5,7% tergolong rendah. Pada penelitian yang lain yang dilakukan oleh (Nurlina, Umari Tri, Yakub, 2022) di SMK Abdurab Pekanbaru kelas XI terhadap 133 siswa menunjukkan bahwa 92% siswa mengalami prokrastinasi untuk kategori sedang, 7% tinggi, 1% rendah. Temuan ini menunjukkan bahwasanya prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang cukup signifikan.

Perilaku prokrastinasi juga terjadi pada siswa dan siswi di SMKIT Ibnu Katsir Jember, masih banyak cara belajar mereka menggunakan sistem “kebut semalam” atau “kebut satu jam” yang mengindetifikasikan perilaku prokrastinasi hal ini diperoleh dalam wawancara serta observasi kepada siswa serta guru pamong. Mereka tidak menyadari bahwasanya ada beberapa dampak yang akan mereka alami jika terus menerus melakukan hal tersebut, antara lain perasaan bersalah atau penyesalan, waktu terbuang karena melakukan kegiatan yang bukan menjadi tanggung jawab utama, peningkatan stress karna tugas menumpuk dan hasil yang tidak maksimal menyebabkan pretasi menurun (Trifiriani & Agung, 2018)

Menurut (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) Ada 2 faktor penyebab prokrastinasi yaitu faktor internal dan yang factor eksternal. Faktor internal merupakan hal-hal yang berasal dari dalam diri seperti kondisi tubuh dan kondisi mental, contoh untuk kondisi tubuh antara lain seperti kondisi tubuh yang tidak fit akan menyebabkan kelelahan atau kekurangan energi hal tersebut dapat memicu munculnya prokrastinasi bersamaan dengan hal tersebut kondisi mental siswa juga mempengaruhi seperti tegang, takut, cemas dan khawatir jika harus dihadapkan dengan pelajaran yang tidak mereka sukai ditambah lagi guru mata pelajaran dikenal “killer” membuat mood dan motivasi intrinsik menurun. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang muncul bukan dari dari dalam diri sendiri melainkan yang ada disekitar seperti cara asuh orang tua serta lingkungan, beberapa contoh dari lingkungan antara lain gangguan dari teman, distraksi dan melakukan hal menyenangkan lainnya (*scroll* social media dan lain-lain)

Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja dengan sadar akan tapi siswa enggan meninggalkan prokrastinasi dikarenakan siswa memilih prokrastinasi sebagai obat penawar untuk mengatasi rasa stress yang mereka alami dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan lainnya. Jika diteliti lebih lanjut pembahasan sebelumnya konseling berbasis *mindfulness* yang memiliki konsep fokus dan kesadaran penuh pada saat ini bisa menjadi jawaban untuk mengurangi prokrastinasi akademik para siswa.

Mindfulness merupakan suatu teknik yang bisa mengelola emosi dengan konsep kesadaran dan fokus, (Kabat-Zinn, 2003) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan teknik dengan konsep berfokus dan sadar pada apa yang terjadi saat ini tanpa menghakimi dan menerima tanpa menilai, dengan kata lain *mindfulness* hadir dalam proses belajar bukan terjebak dalam pikiran *negative* atau godaan aktivitas lain yang menyenangkan hal ini diperkuat dengan hasil penelitian terdahulu disekolah MTs Roudlotun Nasyiin kelas VIII A, B dan C yang

berjumlah 88 siswa menurut (Hikmah et al., 2023) menyatakan pada hasil penelitiannya jika seorang siswa memiliki *mindfulness* dengan tingkatan yang tinggi maka tingkatan prokrastinasi akademik siswa itu bisa menjadi rendah sebaliknya jika semakin rendah tingkatan *mindfulness* siswa semakin tinggi tingkatan prokrastinasinya.

Berangkat dari permasalahan yang dijelaskan sebelumnya, maka peneliti bertujuan untuk mengetahui keefektifan *mindfulness* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa kelas XI SMKIT Ibnu Katsir Jember

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian kuantitatif yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis *Quasi Experiment control group pretest posttest* yaitu suatu metode penelitian yang melibatkan 2 kali pengukuran dan 2 kelompok (kontrol & eksperimen) penelitian ini bertujuan untuk mengukur suatu perubahan sesudah dan sebelum diberi perlakuan (Thalaba et al., 2024). Dalam penelitian ini terdapat 2 kelompok dipilih berdasarkan tingkat prokrastinasi menggunakan angket prokrastinasi berupa pretest. Kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan (treatment) berupa *mindfulness* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan *mindfulness* guna mencari perbedaan dari sebuah perlakuan. Setelah rangkain tersebut pada tahap akhir kedua kelompok tersebut diberikan tes akhir (posttest) seperti diawal ,hasil tes dari kedua kelompok tersebut dibandingkan antara pretest dan posttest (Rahmatia & Fitria, 2020), bisa dilihat pada table dibawah ini yang merupakan skema dari *pretest posttest control group design*.

Skema *pretest posttest control group design*

kategori	Tes awal	treatment	Tes akhir
Kelompok Experiment	T ₁	X	T ₂
Kelompok Kontrol	T ₁	-	T ₂

Keterangan:

T1: pretest yang diberikan sebelum *treatment*

X : sesi treatment pemberian *mindfulness*

T2 : posttest yang diberikan sesudah *treatment*

Penelitian ini menggunakan kuesioner perilaku prokrastinasi akademik yang diambil dari penelitian (Kumalasari, 2023) menggunakan skala likert 1-4 dengan pernyataan mengenai

prokrastinasi akademik sebanyak 28 butir pernyataan, kuesioner tersebut telah di uji validasi dan uji reabilitas. Peneliti melampirkan hasil uji reabilitas yang dilakukan oleh kumalasari diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,876, ini menandakan bahwa kuesioner memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan jika mengacu pada rumus nilai $\text{sig} > 0.05$ (Subekti et al., 2021). Selanjutnya kuesioner disebar di sekolah SMKIT Ibnu Katsir Jember pada kelas XI sejumlah 21 siswa&siswi untuk memperoleh data

Pretest dibagikan kepada kelas XI sejumlah 21 responden yaitu siswa & siswi SMKIT Ibnu Katsir Jember setelah data diperoleh dan memilih sampel dengan purposive sampling berdasarkan hasil pretest, langkah selanjutnya ke tahap treatment dengan teknik *mindfulness* yang dilakukan dengan sesi konseling kelompok dibagi antara siswa laki-laki dan perempuan.

Setelah *mindfulness* diberikan selanjutnya siswa akan mengisi kembali kuesioner prokrastinasi akademik (posttest). Dari hasil data tersebut dilakukan uji asumsi & hipotesis, pada tahap ini data posttest yang didapat harus melewati uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui uji persyaratan layak atau tidaknya, lalu hasil pretest dan posttest dibandingkan tingkat penurunannya melalui aplikasi SPSS 25 versi windows. Apabila hasil data normal dan homogen maka dapat digunakan, Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data dengan cara uji Independent Sample T Test, dan Paired Sample T Test untuk melihat adanya pengaruh pada antar kelompok, antara kelompok kontrol ataupun kelompok eksperimen. hipotesis penelitiannya yaitu apakah teknik *mindfulness* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMKIT Ibnu Katsir Jember.

Pada uji prasyarat analisis yang merupakan uji untuk memilih statistic mana yang akan digunakan antara uji parametric atau non parametric yaitu dengan menggunakan uji normalitas dan homogenitas yang dibantu oleh program SPSS. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti dengan bantuan spss diperoleh hasil pada kelompok kontrol dan eksperimen berdistribusi normal dengan nilai sig yang sama 0.200 yang artinya nilai $\text{sig} > 0,05$ ini mengacu pada rumus signifikasi jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka dapat dikatakan normal (Wahyuliani et al., 2016) selanjutnya setelah data dapat dinyatakan normal sesuai acuan nilai probabilitas maka bisa dilanjutkan ke tahap uji homogenitas yang dibantu dengan aplikasi SPSS 25 pada pengujian uji homogenitas diperoleh nilai sig 0.106 dan 0.169 yang berarti nilai sig lebih besar dari pada 0,05 dan dapat dikatakan bahwa data bersifat homogen (Reliabilitas et al., 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan penelitian di SMKIT Ibnu Katsir Jember diperoleh data pretest dan posttest pada table dibawah ini:

Gambar.1 Siswa sedang mengisi kuesioner pretest



Tabel.1 Skor siswa atau sampel sebelum penelitian (Kelompok Kontrol dan Eksperimen)

KATEGORI	INTERVAL	EKSPERIMEN		KONTROL	
		PRETEST		PRETEST	
		F	%	F	%
SANGAT TINGGI	<92	-	-	2	28%
TINGGI	88-92	3	42%	2	28%
SEDANG	84-87	1	16%	1	16%
RENDAH	78-83	3	42%	2	28%
SANGAT RENDAH	>78	-	-	-	-
JUMLAH		7	100%	7	100%

Pada table 1 hasil pretest kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan kedua kelompok mempunyai karakteristik dan frekuensi prokrastinasi yang bervariasi ,jika dilihat dari table 2 diperlihatkan di kelompok eksperimen untuk kategori tinggi diperoleh 3 siswa ,lalu untuk kategori sedang sejumlah 1 siswa dan yang terakhir sangat rendah berjumlah 3 siswa . Di kelompok kontrol ada 2 siswa dengan tingkatan yang sangat tinggi , 2 siswa dengan tingkatan

tinggi, untuk kategori sedang berjumlah 1 siswa dan 2 siswa memiliki tingkatan rendah. Setelah mendapatkan data dari hasil pretest langkah selanjutnya melakukan konseling kelompok berbasis mindfulness pada kelompok eksperimen dan hasilnya disajikan pada table dibawah ini

Table 2.1 Skor siswa perilaku prokrastinasi akademik sesudah penelitian pada kedua kelompok

KATEGORI	INTERVAL	EKSPERIMEN		KONTROL	
		POSTTEST		POSTTEST	
		F	%	F	%
SANGAT TINGGI	<92	-	-	1	16,6%
TINGGI	88-92	-	-	1	16,6%
SEDANG	84-87	-	-	4	50%
RENDAH	78-83	-	-	-	-
SANGAT RENDAH	>78	7	100%	1	16,6%
JUMLAH		7	100%	7	100%

Table 2.2 Hasil Posttest kedua kelompok

KELOMPOK EKSPERIMEN			KELOMPOK KONTROL		
RESPONDEN	SKOR POSTTEST	KATEGORI	RESPONDEN	SKOR POSTTEST	KATEGORI
R1	60	SANGAT RENDAH	R1	72	SANGAT RENDAH
R2	52	SANGAT RENDAH	R2	87	SEDANG
R3	63	SANGAT RENDAH	R3	82	SEDANG
R4	65	SANGAT RENDAH	R4	81	SEDANG
R5	60	SANGAT RENDAH	R5	89	TINGGI
R6	62	SANGAT RENDAH	R6	95	SANGAT TINGGI
R7	65	SANGAT RENDAH	R7	85	SEDANG

TOTAL	427			591	
-------	-----	--	--	-----	--

Pada tabel 1.2 diperlihatkan bahwa hasil posttest kelompok eksperimen yang sudah diberi konseling berbasis *mindfulness* terjadi perubahan pada kategori prokrastinasi terdapat 7 siswa masuk dalam kategori sangat rendah yang mengidentifikasi bahwa adanya penurunan tingkat prokrastinasi yang signifikan setelah diberikan *mindfulness*, adapun kelompok kontrol yang tidak terlalu signifikan bahkan ada beberapa responden yang mengalami peningkatan. Sedangkan untuk mengetahui seberapa efektif konseling berbasis *mindfulness* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dilakukan analisis statistik berupa uji paired t pada gambar 1.1 sample dan independent sampel t test. Uji paired t sendiri biasa disebut uji dua sampel berpasangan yang bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan dari dua sampel yang berpasangan uji paired t ini digunakan untuk menjawab hipotesis, uji paired t dilakukan terhadap 2 kelompok.

Cara untuk menentukan pengambilan keputusan uji paired sampel t test bila nilai sig lebih kecil dari 0,05 berarti Hipotesis nol ditolak H_a diterima, (Putri Fazillah et al., 2022)

Gambar 1.1 Hasil Paired sample Test dari SPSS 25

Paired Samples Test										
		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	kelompok - prokrastinasi	23.857	6.309	2.385	18.022	29.692	10.004	6	<,001	<,001
Pair 2	PRETESTCONTROL - POSTTESTCONTROL	7.14286	13.65563	5.16134	-5.48649	19.77221	1.384	6	.108	.216

Jika diperhatikan atau dianalisis dari data yang diperoleh maka disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan terapi meditasi *mindfulness* cukup berpengaruh mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMKIT Ibnu Katsir Jember.

Untuk membandingkan tingkat prokrastinasi kedua kelompok guna mencari perbedaan antara sesudah dan sebelum di berikan perlakuan dilakukanlah uji independent t dengan rumus $\text{sig} < 0.05$ (Putri Fazillah et al., 2022)

Gambar 1.2 Hasil Independent Sample Test dari SPSS 25

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
PROKRASINASI	Equal variances assumed	1.061	.323	-7.308	12	<.001	<.001	-23.429	3.206	-30.414	-16.443
	Equal variances not assumed			-7.308	10.023	<.001	<.001	-23.429	3.206	-30.570	-16.287

Pada table output diperlihatkan hasil uji t dengan bantuan spss 25 diperoleh nilai $\text{sig} = 0.001 < 0,05$ yang menandakan bahwa nilai sig lebih kecil dari 0,05 berarti , Hipotesis nol ditolak dan H_a diterima

PEMBAHASAN

Konseling berbasis *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMKIT Ibnu Katsir Jember. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa adanya penurunan skor dari hasil pretest dan posstest pada kelompok eksperimen yang menjadi subyek penelitian. Dari hasil analisis data yang diperoleh pada uji *independent sample t test* hasil yang didapat adalah nilai sig 0,001 lebih kecil dari nilai 0,05 yang berarti konseling kelompok berbasis *mindfulness* dapat membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mereka dengan signifikan, jika dilihat dari penelitian sebelumnya mengenai *mindfulness* yang dapat membantu mengurangi prokrastinasi akademik (Hikmah et al., 2023) Hikmah dkk menyatakan bahwa jika seorang siswa memiliki *mindfulness* yang terbilang dalam kategori tinggi maka siswa tersebut akan memiliki prokrastinasi yang rendah berlaku untuk sebaliknya.

SIMPULAN

Teknik *mindfulness* dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dan mengurangi perilaku prokrastinasi jika dilihat dari hasil data yang diperoleh melalui konseling kelompok berbasis *mindfulness* ini, siswa cenderung relax dan bisa lebih percaya diri

terhindar dari perasaan-perasaan *negative* dalam menghadapi tantangan akademik di masa mendatang serta meningkatkan kualitas hidup yang lebih termasuk tujuan dari karir siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sangat berterimakasih kepada para dosen Universitas PGRI Argopuro Jember yang telah membantu dalam memberikan referensi mengenai buku jurnal dan sumber lainnya sehingga penelitian ini bisa berjalan lancar dan mendapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. *Procrastination and Task Avoidance, March*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Hikmah, A. N., Matulessy, A., & Suhadianto, S. (2023). Mindfulness dengan prokrastinasi akademik siswa Madrasah Tsanawiyah. *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 157–166. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7736>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kumalasari. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMAN 13 Makassar. *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies*, 1(1), 17.
- Nurlina, Umari Tri, Yakub, E. (2022). Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI yang Tinggal di Kos dengan yang Tinggal di Rumah Pada SMK Abrurrah Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 365–371. <http://202.4.186.66/seurune/article/view/22108>
- Putri Fazillah, Teuku Fadhl, & Muqarramah Fitri. (2022). Efektivitas Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Sma Negeri 1 Sakti. *Educandumedia: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kependidikan*, 2(3), 1–13. <https://doi.org/10.61721/educandumedia.v2i3.53>
- Rahmatia, F., & Fitria, Y. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4, 2685–2692.
- Reliabilitas, U., Normalitas, U., Homogenitas, U., T-test, U. I. S., Belajar, H., & Datar, B. (2025). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA PUZZLE TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA MATERI BANGUN DATAR DI SEKOLAH DASAR Fia Mayang Fani Universitas Muhammadiyah , Surabaya , Indonesia Kunti Dian Ayu Afiani Universitas Muhammadiyah , Surabaya , Indonesia Meirza Nanda Faradita Universitas Muhammadiyah , Surabaya , Indonesia Abstrak Al-Madrasah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah Al-Madrasah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah. 9(3),

1729–1746. <https://doi.org/10.35931/am.v9i3.5118>

- Sesilia, D., & Sutirna. (2021). Prokrastinasi Akademik Pembelajaran Matematika Siswa Smp Kelas Viii. *Jumlahku*, 7(1), 12–19. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jumlahku/article/view/1301>
- Subekti, M. R., Wibowo, D. C., & Triani, S. (2021). Pengaruh Penerapan Pendekatan Saintifik Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Tema 2 Selalu Berhemat Energi dan Subtema 1 Sumber Energi Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 23 Menyumbung Sintang tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 4(1), 39–48. <https://www.e-journal.my.id/jsdp/article/view/493>
- Thalaba, J., Indonesia, P., Zakiyah, B. F., Madoni, E. R., Kurniawan, W., & History, A. (2024). *Efektivitas Structured Learning Approach (SLA) Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa MA structured learning approach . Teknik yang dapat digunakan untuk mengelola prokrastinasi akademik. 07(01)*, 1–6.
- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (2018). Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 143. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.3626>
- Wahyuliani, Y., Supriadi, U., & Anwar, S. (2016). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Flip Book Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pai Dan Budi Pekerti Di Sma Negeri 4 Bandung. *TARBAWY : Indonesian Journal of Islamic Education*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.17509/t.v3i1.3457>