

**PENGEMBANGAN SKALA BERBASIS WEB UNTUK MENGUKUR TINGKAT  
KECEMASAN SISWA YANG MENGALAMI MASALAH PROKRASTINASI AKADEMIK**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Fitria Fatrika**

**06071382025060**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024**

Universitas Sriwijaya

**PENGEMBANGAN SKALA BERBASIS WEB UNTUK  
MENGUKUR TINGKAT KECEMASAN SISWA  
YANG MENGALAMI MASALAH PROKRASTINASI  
AKADEMIK**

**SKRIPSI**

Oleh

**Fitria Fatrika**

**NIM: 06071382025060**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

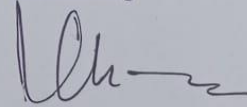
**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd  
NIP. 199301252019032017**

**Pembimbing**



**Dr. Yosef, M.A  
NIP. 196203231988031005**



**PENGEMBANGAN SKALA BERBASIS WEB UNTUK  
MENGUKUR TINGKAT KECEMASAN SISWA  
YANG MENGALAMI MASALAH PROKRASTINASI  
AKADEMIK**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Fitria Fatrika**

**NIM: 06071382025060**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

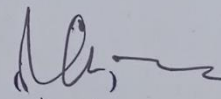
**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari: Jumat**

**Tanggal: 19 Juli 2024**

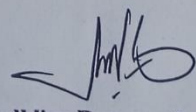
**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Dr. Yosef, M.A**
- 2. Anggota : Ratna Sari Dewi, M. Pd.**

  
(Ratna)



**Palembang, 19 Juli 2024  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi**

  
**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd  
NIP. 199301252019032017**

**PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitria Fatrika

NIM : 06071382025060

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengembangan Skala Berbasis Web Untuk Mengukur Tingkat Kecemasan Siswa Yang Mengalami Masalah Prokrastinasi Akademik" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini saya bersedia menanggung sanksi yang diajukan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 19 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Fitria Fatrika

06071382025060

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala, berkat rahmat, hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan skala berbasis web yang mengukur tingkat kecemasan siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik”, Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bimbingan, masukan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada : Bapak Dr. Hartono, M.A., sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan. Bapak Dr. Yosef, M.A sebagai dosen pembimbing saya dalam pembuatan skripsi saya ucapkan terima kasih banyak karna telah memberikan saran, masukan, arahan, bimbingan, dukungan dan waktunya dalam menyelesaikan skripsi saya. Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd. sebagai Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling. Orangtua tersayang, Hamdin dan Puspa Yanti serta ayuk saya Fentry Wahyuni, S.Pd yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Semua pihak termasuk dosen-dosen yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dan teman-teman bimbingan konseling angkatan 2020

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik, saran dan masukan untuk memperbaiki skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Palembang, 19 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan

Fitria Fatrika  
NIM 06071382025060

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala, berkat rahmat, hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan kali ini saya akan menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Orang tua saya tersayang tercinta yaitu Mama Puspa Yanti terima kasih telah memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya dan menjadi orang tua tunggal yang hebat, kuat dan selalu memberikan pendidikan kepada anak-anaknya walaupun mama bukan orang berpendidikan tapi ingin anak-anaknya berpendidikan selalu mendukung dan doa untuk yang terbaik untuk anak-anaknya.
2. Saudara perempuan saya tercinta Ayuk Fentry terima kasih selalu mendukung dan memberikan semangat kepada saya adiknya dan selalu membantu saya.
3. Dosen pembimbing saya Bapak Dr. Yosef, M.A yang dengan sabar memngajarkan saya, membimbing saya , memberikan saran, dan dukungannya serta bersedia memberikan waktu dan ilmu kepada saya.
4. Semua dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang memberikan bimbingan dan arahan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi.
5. Terima Kasih kepada teman saya Maria Ulva, Indri Titis Fitria, Andini telah mau membantu saya dan berteman sama saya selama 4 tahun ini.
6. Terakhir untuk diri saya sendiri. Terima kasih diri ku sendiri untuk bisa bertahan sejauh ini, tetap kuat, harus lebih sabar lagi dalam menghadapi masalah apapun dan semoga bisa bermanfaat ilmu ini dan bisa menjadi kebanggaan keluarga.

**MOTTO**

**“Lakukan apapun sendiri, ingat ada doa mama yang akan membuat mu kuat dan membantu”**

## DAFTAR ISI

<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.4.1 Secara Teoritis .....	4
1.4.2 Secara Praktis.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Kecemasan .....	5
2.1.1 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	6
2.1.2 Jenis-Jenis Kecemasan .....	8
2.1.3 Tanda Gejala Kecemasan.....	9
2.1.4 Penyebab Kecemasan.....	10
2.1.5 Tingkat Kecemasan.....	11
2.1.6 Mengatasi Kecemasan.....	12
2.2 Prokrastinasi Akademik .....	13
2.2.2 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	13
2.2.2 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik .....	14
2.2.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	14
2.2.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	16
2.2.5 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	17
2.2.6 Peran Konselor dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik.....	18
2.3 Pengembangan Skala .....	18



2.4	Prosedur Pembuatan Skala dengan Menggunakan Goform .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>20</b>
3.1	Metode Penelitian .....	20
3.2	Partisipan Penelitian .....	24
3.3	Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian .....	25
3.4	Definisi Operasional .....	25
3.5	Instrumen Penelitian .....	26
3.5.1	Instrumen Asesmen Kebutuhan .....	27
3.5.2	Instrumen Kepraktisan .....	28
3.5.3	Insrumen Validasi .....	29
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7	Teknik Analisis Data .....	30
3.7.1	Tahap Analisis Kebutuhan .....	30
3.7.2	Tahap Expert Review.....	30
3.7.3	Tahap Pilot Test .....	31
3.7.4	Tahap Main Test .....	31
3.7.4.1	Uji Validitas .....	31
3.7.4.2	Uji Reliabilitas .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>34</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	34
4.1.1	Hasil Asesmen Kebutuhan dengan Guru Bimbingan dan Konseling .....	34
4.1.2	Tinjauan Pustaka .....	37
4.1.3	Membuat Item Indikator Format Respon.....	37
4.1.4	Melakukan Analisis Isi dan Pengujian Percobaan Revisi dan Pengelolaan Item (Review).....	37
4.1.4.1	Paper-Based Instrumen .....	37
4.1.4.2	Computer-Based.....	38
4.1.5	Sampling dan Pengumpulan Data (Pilot Test).....	42
4.1.5.1	Hasil Uji Reliabilitas .....	44
4.1.6	Melakukan Analisis Penyelesaikan Item dan Menguji Psikometris Skala (Main Test).....	45
4.2	Pembahasan .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>50</b>
5.1	Kesimpulan .....	50
5.2	Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>55</b>

**LAMPIRAN .....57**

**DAFTAR TABEL**

3.1 Bagan Pengembangan Skala .....	22
3.2 Penyajian untuk Deskripsi Partisipan dalam Penelitian.....	24
3.3 Penyajian Deskripsi untuk Instrumen Penelitian .....	26
3.4 Kisi-Kisi Kuesioner Kecemasan .....	27
3.5 Kisi-Kisi Prokrastinasi Akademik .....	28
3.6 Kisi-Kisi Kuesioner Kepraktisan atau Respon Siswa .....	28
3.7 Kisi-Kisi Kuesioner Validasi Konstruk dan Konten Ahli.....	29
3.7.1 Kategori Validitas Butir Soal.....	32
3.7.2 Kategori Koefisien Reliabilitas .....	33
4.1 Data Hasil Validasi Butir Pernyataan .....	48
4.2 Tabulasi Hasil dari Uji Validitas Instrumen Penelitian .....	53
4.3 Tabel hasil uji validitas instrumen penelitian .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi.....	56
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	57
Lampiran 3 SK Penelitian.....	58
Lampiran 4 SK dari Dinas Pendidikan.....	60
Lampiran 5 SK Validator.....	61
Lampiran 6 Validasi Ahli.....	62
Lampiran 7 Lembar Pengesahan Proposal.....	64
Lampiran 8 SK Selesai Penelitian.....	65
Lampiran 9 Uji Pilot Test dan Main Test.....	67
Lampiran 10 Foto Saat Penelitian.....	68
Lampiran 11 Buku Bimbingan.....	69
Lampiran 11 Manual Book.....	70

## ABSTRAK

Kecemasan merupakan kekhawatiran seseorang yang akan terjadi di masa depan. Kecemasan adalah respons emosional yang diakibatkan oleh keadaan tidak menyenangkan yang terkait dengan tantangan nyata atau khayalan. Prokrastinasi akademik adalah kegagalan yang akan terjadi di masa depan. Prokrastinasi akademik adalah kegagalan menyelesaikan tugas sekolah dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda pekerjaan hingga saat-saat terakhir. Prokrastinasi akademik mengacu pada penundaan berulang kali dalam tugas sekolah dan tidak menghasilkan pekerjaan secara maksimal, yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan pada individu. Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan skala elektronik (e-skala) berbasis web dengan validitas, reliabilitas, dan praktis serta efektif untuk mengukur kecemasan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian pengembangan (*Development Research*). Peneliti melakukan tahap pilot test atau uji coba melibatkan 37 siswa di satu sekolah yang dipilih secara purposive sampling. Cronbach alpha pilot test sebesar 0,927 sebagai tingkat reliabilitas dan instrumen dinyatakan reliabel. Pada tahap akhir yaitu main test, peneliti melibatkan 216 siswa dari dua sekolah dengan jumlah soal 40, termasuk kelas XI. Cronbach's alpha yang menghasilkan nilai 0,811. Sehingga skala yang dihasilkan dapat dijadikan sebagai skala untuk mengukur tingkat kecemasan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci : Pengembangan, Kecemasan, Prokrastinasi Akademik**

**ABSTRACT**

*Anxiety is a person's worry about what will happen in the future. Anxiety is an emotional response caused by unpleasant states associated with real or imagined challenges. Academic procrastination is a failure that will occur in the future. Academic procrastination is the failure to complete school assignments within the desired time period or completing work until the last minute. Academic procrastination refers to repeated delays in school assignments and not producing optimal work, which ultimately causes anxiety in individuals. The aim of this research is to develop a web-based electronic scale (e-scale) with validity, reliability, and is practical and effective for measuring the anxiety of students who experience academic procrastination. The research used by researchers is development research. Researchers carried out a pilot test or trial phase involving 37 students in one school who were selected using purposive sampling. Cornbach alpha pilot test was 0.927 as a level of reliability and the instrument was declared reliable. In the final stage, namely the main exam, researchers involved 216 students from two schools with a total of 40 questions, including class XI. Cronbach's alpha produces a value of 0.811. So the resulting scale can be used as a scale to measure the anxiety level of students who experience academic procrastination.*

**Key word : Development, Anxiety, Academic Procrastination**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan esensial bagi setiap orang. Bagi sebagian besar individu, pendidikan adalah sarana untuk memperoleh pengetahuan, baik melalui jalur formal, non formal, maupun informal. Seseorang yang menerima pendidikan yang berkualitas akan memiliki pengetahuan yang memungkinkannya untuk mengembangkan potensi sumber daya yang unggul dalam dirinya. Pendidikan merupakan upaya yang disengaja untuk meneruskan warisan budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya. Melalui pendidikan, generasi saat ini diharapkan dapat menjadi teladan dari ajaran generasi sebelumnya. Ilmu pendidikan melanjutkan tradisi pendidikan, lebih fokus pada teori pendidikan yang didasarkan pada pemikiran ilmiah. Pendidikan dan ilmu pendidikan saling terkait baik dalam praktik maupun teori. Karena itu, keduanya saling bekerja sama dalam proses kehidupan manusia.

Pentingnya bimbingan dan konseling di masyarakat, khususnya di dunia pendidikan bagi siswa disekolah. Layanan bimbingan dan konseling adalah proses pemberian dukungan berkelanjutan kepada siswa untuk membantu mereka mencapai kemandirian dalam memahami diri sendiri. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengarahkan diri mereka sendiri sesuai dengan tuntutan serta kondisi lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Melalui layanan ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang bermanfaat bagi peserta didik di lingkungan sekolah. Bimbingan dan konseling adalah elemen penting dari proses pendidikan di sekolah secara menyeluruh. Oleh karena itu, pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah adalah tanggung jawab bersama antara berbagai personel sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, konselor, dan pengawas.

Siswa sekolah menengah atas adalah generasi muda berusia antara 15-18 tahun yang berada dalam masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Pada masa ini siswa mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental. Selain itu, mereka berubah secara kognitif dan mulai berpikir abstrak seperti orang dewasa. Prestasi belajar siswa dapat dilihat bagaimana siswa tersebut mampu untuk menyelesaikan tugasnya sebagai siswa melalui strategi belajar dari masing-masing siswa. Fenomena prokrastinasi terjadi di berbagai bidang

kehidupan, salah satunya yaitu bidang akademik.

Ghufron & Risnawati (2017) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan terkait dengan kekhawatiran atau ketegangan yang dapat berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan dapat dianggap sebagai suatu keadaan tertentu (*state anxiety*) yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak tentu, merasa tidak yakin terkait kemampuannya dalam mengatasi objek atau situasi tersebut.

Dengan demikian, kecemasan mencakup kekhawatiran individu terhadap peristiwa yang akan datang di masa depan, dan merupakan respons emosional terhadap kondisi yang tidak menyenangkan yang mungkin timbul akibat tantangan, baik yang nyata maupun yang hanya ada dalam imajinasi. Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar terjadi pada semua manusia. Respons umum terhadap stres mungkin disertai dengan munculnya kecemasan. Namun, kecemasan menyimpang terjadi ketika seseorang tidak mampu mengurangi (menekan) perasaan cemas dalam situasi yang kebanyakan orang dapat atasi tanpa kesulitan besar. Setiap orang memiliki reaksi berbeda terhadap rasa takut. Ketakutan adalah ketakutan yang tidak realistis, perasaan terancam sebagai reaksi terhadap sesuatu yang sebenarnya bukan ancaman.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda-nunda dalam menangani kewajiban akademik tertentu, seperti tugas sekolah, kuliah, atau kursus. Seorang pelajar dianggap melakukan prokrastinasi akademik jika pelajar menunjukkan beberapa tanda, seperti menunda pekerjaan, sering kali menyelesaikan tugas terlambat, memiliki jarak waktu yang cukup lama dalam menyelesaikan tugas, serta melakukan aktivitas lain selama penundaan tersebut. Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda tugas sekolah, Di tingkat sekolah, prokrastinasi akademik sangat merugikan karena dapat mempengaruhi atau menurunkan prestasi akademik siswa.

Bentuk-bentuk penundaan akademik termasuk mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru, meremehkan tugas atau menganggap tugas tersebut terlalu mudah untuk diselesaikan, dan menghabiskan waktu berjam-jam online yang tidak berhubungan dengan tugas sekolah atau tugas sekolah.

Pengembangan skala untuk mengukur tingkat kecemasan siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik. Setiap individu manusia pastilah dihadapkan dengan permasalahan



hidup yang tidak ada habisnya. Dalam mengatasi situasi permasalahan tersebut, manusia diharapkan bisa mengatasi permasalahannya sendiri dengan memahami potensi dan kemampuan yang dimilikinya. Dari permasalahan sehari-hari inilah bimbingan dan konseling berasal. Keberadaannya di sekolah sangat bermanfaat untuk meningkatkan kinerja sekolah. Terutama, peran bimbingan dan konseling adalah memberikan layanan kepada siswa terkait masalah yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Marina Dililla tahun 2020 membahas tentang instrument yang valid untuk mengukur kecemasan pada siswa smp dengan jenis penelitian pengembangan, hasil analisis valid sedangkan saya mengembangkan instrument penelitian tentang kecemasan dan prokrastinasi akademik dengan jenis penelitian yang sama. Valensia Putri Adhyartasari tahun 2022 membahas tentang pengembangan skala diagnostic gangguan kecemasan menyeluruh penelitian ini mengembangkan sebuah skala diagnostik sedangkan penelitian saya menggunakan pengembangan skala goform. Nyoman Dantes tahun 2023 membahas tentang pengembangan instrument pengukuran prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah pertama memiliki persamaan dengan menggunakan pengembangan instrumen cuman bedanya dia hanya mengukur tingkat prokrastinasi akademik saja sedangkan penelitian saya pengembangan instrumentnya tingkat kecemasan dan prokrastinasi akademik.

### **1.1 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya dan dikarenakan belum terdapat skala untuk mengukur tingkat kecemasan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana mengembangkan skala untuk mengukur tingkat kecemasan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas yang dapat teruji secara asesmen kebutuhan valid, reliabel dan praktis?

### **1.2 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah diungkapkan, tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan skala elektronik (skala) berbasis web dengan asesmen kebutuhan, validitas, reliabilitas, dan praktis serta efektif untuk mengukur kecemasan siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

### **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat menambah ilmu pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling. Selain itu, memberikan pemahaman kepada para guru bimbingan dan konseling mengenai manfaat e-skala sebagai sarana untuk menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling.

### **1.3.2 Manfaat Praktis**

#### **A. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Penelitian ini dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Dengan e-skala yang dikembangkan, guru bimbingan dan konseling dapat lebih mudah mengidentifikasi siswa yang mengalami prokrastinasi akademik agar dapat diberikan bantuan melalui layanan yang ada.

#### **B. Bagi Siswa**

Penelitian ini dapat membantu siswa untuk memahami dan mengetahui masalah prokrastinasi akademik yang mungkin siswa alami akibat kurangnya keyakinan pada kemampuan dirinya sendiri.

#### **C. Bagi Sekolah**

Penelitian ini dapat membantu sekolah dalam menghadapi siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Dengan skala yang dikembangkan, sekolah dapat lebih mudah mengidentifikasi siswa yang mengalami prokrastinasi akademik agar dapat diberikan bantuan melalui layanan yang ada disekolah.

#### **D. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan perbandingan bagi peneliti selanjutnya, terutama dalam mengembangkan e-skala untuk mengukur tingkat kecemasan siswa sekolah menengah atas yang mengalami prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Accocell. J. R & Colhoun.J (2013). *Psychology Adjusment and Human Relaion ship*. London. Mc-Graw. Hill
- Agus Mulyana, Farid Soleh Nurdin, & Dini Nurfatwa. (2022). Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, dan Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>
- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada lanjutusia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5 (2), 93-99. Diunduh dari [ejournal.Unp.ac.id/Index.Php?konselor/article/download/6480/504](http://ejournal.Unp.ac.id/Index.Php?konselor/article/download/6480/504)
- Awek, L.P., & Kurniawan, A. (2022). Efektifitas Terapi Kognitif Behavior untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Penerima Beasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi . *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4).
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination : Why you Do It, What To Do About It*. New York : Perseus Books
- Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*
- Fitriya & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Islami*. Vol. 2, No. 1.
- Ghufron MN & Risnawai.(2010) *Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Ghufron, M. N., dan Risnawati, R. S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harini, N. (2013). Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan, *Jurnal Ilmiah. Psikologi Terap*
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlinghan, D. M. (2008). *Research design in counseling*. Belmont, CA: Thompson/Brooks Cole.
- Julyanti, Miranda & Aisyah, Siti. (2005). Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diverista*. Vol. 1, No. 2
- Maddox, N. (2014). *Academi anxiety*. Diunduh dari <http://www.ehew.com/about academic-anxiety.html>. Maqsood, A., &

- Matthew H. Olson, B.R. Hergenhahn. Pengantar teori-teori kepribadian .Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nevid, Jeffrey S. Rathus, Spencer A. Greene, Beverly. EDISI, edisi 9 jilid 1.
- Nindia Lestari, P., Reni Setiawati, O., Sandayanti, V., & Studi Psikologi, P. (n.d.). PROKRASINASI AKADEMIK DAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SMK. In *Jurnal Psikologi Malahayati* (Vol. 4, Issue 1).
- Novinta, D. N., Mastuti, E., Nia, D., Program, N., Magister, S., & Profesi, P. (n.d.). Can Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Reduce Academic Anxiety in High School Students? Apakah Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas? *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(1), 123–131. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1>
- Nur, M., Putri, F., Dachmiati, S., & Lutfi, L. (2021). Self-esteem dan prokrastinasi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.1007/XXXXXX->
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing* edisi 7. Jakarta : Salemba medika.
- Pratiningsih, R. S. (2016). Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Objective Structural. Clinical Examination (OSCE). *ODONTO Dental Jurnla*, 3(2). 88-93.
- Priscila Ritonga, A., Putri Andini, N., Ikmlah, L., & Pendidikan Guru, J. (2022). Pengembangan Bahan Ajaran Media. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 1(3), 343–348.
- Risma, G. B. (2015). Kecemasan dalam Objective Structured Clinical. Examination (OSCE). *Jurnal Agromedicine*, 2(4), 419-424.
- Samreen, H., & Zubair, A. (2013). Locus of control and death anxiety among police personnel. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 28(2), 261–275.
- Solehati, Tetti dan Cecep Eli Kosasih., 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research: I*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12->
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2013). *Buku Saku Ilmu Keperawatan jiwa* (5th ed.). Jakarta: EGC
- Syahrin, M. A., Yendi, F. M., & Taufik, T. (2019). Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(2), 69. <https://doi.org/10.23916/08418011>
- Tri Agustin Jurusan Psikologi, R., & Kusuma Dewi Jurusan Psikologi, D. (n.d.). *Hubungan antara*

*Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Skripsi FIP  
Universitas Negeri Surabaya*

- Walasary,S.A., Dundu, A.E.,& Kaunang, T. (2015). Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic*. Volume 3, Nomor 1
- Wicaksono, L. (2017). PROKRASTINASIAKADEMIK MAHASISWA. In *Jurnal Pembelajaran Prospektif* (Vol. 2, Issue 2). [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com)
- Westri, Prima (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*