

Pelatihan Asesmen Prokrastinasi untuk Guru BK SMK Kota Kediri

Yuanita Dwi Krisphianti¹, Guruh Sukma Hanggara², Setya Adi Sancaya³, Khususiyah⁴, Vivi Ratnawati⁵,
Restu Dwi Ariyanto⁶, Santy Andrianie⁷

¹⁻⁷Universitas Nusantara PGRI Kediri

Artikel Info

Genesis Artikel:

Diserahkan, 16 Februari 2023
Diterima, 24 Mei 2023
Diterbitkan, 20 Juni 2023

Kata Kunci:

Pelatihan
Instrumen Prokrastinasi
Guru BK
SMK

ABSTRAK

Prokrastinasi adalah kegiatan menunda-nunda pekerjaan atau aktivitas tertentu atau tugas yang sudah diketahui dari awal. Guru BK di SMK menghadapi beberapa permasalahan terkait Prokrastinasi peserta didik, termasuk kurangnya pemahaman tentang pengalaman siswa, kesulitan dalam memberikan penanganan yang tepat, dan kekurangan alat ukur yang sesuai. Pengabdian ini bertujuan agar guru BK yang tergabung di MGBK SMK Kota Kediri mendapatkan keterampilan yang bisa digunakan untuk mengukur tingkat Prokrastinasi peserta didiknya. Dalam mencapai tujuan, tim pengabdian masyarakat menerapkan metode ABCD (Asset-Based Community Development) . dalam aplikasinya, metode tersebut dilakukan mulai dari menentukan kekuatan, memetakan, mengidentifikasi dan analisis, memobilisasi, serta memonitoring dan evaluasi. Hasilnya adalah pelatihan instrumen non kognitif Prokrastinasi Tuckman bermanfaat diberikan kepada guru BK yang tergabung dalam komunitas MGBK SMK Kota Kediri.

ABSTRACT

Procrastination is the activity of procrastinating certain jobs or activities or tasks that are known from the start. Guidance teachers in vocational schools face several problems related to student procrastination, including a lack of understanding of student experiences, difficulties in providing appropriate treatment, and a lack of appropriate measuring instruments. This service aims to make counseling teachers who are members of the MGBK SMK Kediri City obtain skills that can be used to measure the level of procrastination of their students. In achieving the goal, the community service team applies the ABCD (Asset-Based Community Development) method. in its application, the method is carried out starting from determining strengths, mapping, identifying and analyzing, mobilizing, as well as monitoring and evaluation. The result is that Tuckman's procrastination non-cognitive instrument training is useful for counseling teachers who are members of the MGBK community at SMK Kota Kediri.

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Guruh Sukma Hanggara,
Program Studi Bimbingan dan Konseling,
Universitas Nusantara PGRI Kediri,
Email: kangguruh@gmail.com

1 PENDAHULUAN

Sekolah menengah kejuruan (SMK) merupakan salah satu sekolah menengah lanjutan dari peserta didik lulusan sekolah menengah pertama (SMP). SMK memiliki kekhususan yakni mempersiapkan peserta didiknya untuk memasuki lapangan kerja dan mengembangkan sikap professional di dunia kerja (Krisphianti et al., 2022). Pendapat ini diperkuat dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2013 pasal 18 ayat 3 “pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu”.

Siswa SMK memiliki sejumlah karakteristik. Mereka memiliki orientasi kejuruan yang kuat yang mengutamakan keterampilan dan keahlian praktis (Kuehn, 2019). Mereka sangat ingin mempelajari keterampilan baru di berbagai bidang, termasuk teknologi, bisnis, kesehatan, serta seni dan kerajinan. Mereka terdorong untuk memperoleh pengetahuan praktis dan menguasai keterampilan yang relevan dengan karir pilihan mereka. Selain itu, siswa SMK memiliki lebih banyak pengalaman langsung daripada siswa di sekolah menengah umum. Magang atau penempatan kerja di industri terkait adalah kegiatan yang khas bagi mereka, memungkinkan mereka untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang baru mereka peroleh dari dunia kerja yang nyata. Pengalaman langsung ini meningkatkan pemahaman dan kompetensi mereka di bidangnya. Siswa SMK memiliki keterampilan teknis yang membedakannya. Mereka mempelajari pemrograman komputer, desain grafis, mekanik mobil, dan seni kuliner dan lain sebagainya sesuai dengan minat mereka (Kuehn, 2019). Pendidikan mereka memberi mereka pengalaman langsung serta pengetahuan tentang konsep teknis yang relevan dengan bidang pilihan mereka. Siswa sekolah menengah kejuruan lebih menekankan pada persiapan karir. Mereka telah memilih jalur pendidikan yang sesuai dengan minat dan tujuan karir mereka. Para siswa ini seringkali memiliki visi yang lebih jelas tentang tujuan profesional mereka dan keinginan yang kuat untuk berhasil dalam bidang pilihan mereka (Savickas & Porfeli, 2012). Lebih lanjut, kolaborasi industri menguntungkan siswa kejuruan. Mereka sering berinteraksi dengan industri dan bisnis terkait, memperoleh pengetahuan tentang tuntutan dan persyaratan kerja dunia nyata. Lingkungan kolaboratif ini memungkinkan siswa kejuruan untuk berkolaborasi dengan profesional industri, memungkinkan mereka mengembangkan jaringan yang berharga untuk karir masa depan mereka (Zacher & Frese, 2011).

Adanya kekhususan yang menjadi nilai lebih bagi peserta didik SMK tentunya juga menuntut mereka untuk bisa aktif dan kreatif untuk melakukan tugas-tugas sekolah sesuai dengan waktu yang diberikan oleh para pendidik di SMK. Keaktifan dan kekreatifan peserta didik ditunjukkan dengan perilaku atau usaha yang mereka wujudkan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang telah diagendakan. Salah satu perilaku yang harus dimiliki adalah disiplin.

Disiplin merupakan faktor penting yang harus diperhatikan. Banyak siswa SMK yang kurang disiplin dalam menyelesaikan tugas sekolah. Mereka sering bermasalah dalam menjaga konsistensi dan

ketekunan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Para siswa ini cenderung menunda-nunda, bergumul dengan manajemen waktu, dan kurang motivasi diri yang diperlukan untuk tetap fokus pada tugas mereka. Pelanggaran disiplin ini dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, menyebabkan keterlambatan penyelesaian tugas, dan mengakibatkan hasil ujian yang tidak mencerminkan potensi sebenarnya (Attakhidijah, 2022; Saeid & Eslaminejad, 2017; Senjaya et al., 2020).

Akan tetapi, di lapangan berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan tiga guru BK di tiga SMK di Kabupaten dan Kota Kediri ditemukan informasi bahwa masih banyak peserta didik yang suka mengerjakan tugas tidak tepat waktu, suka menunda-nunda pekerjaan, kurang memiliki manajemen waktu, suka terburu-buru serta memiliki motivasi rendah dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal tersebut di temui terutama pada anak kelas XII, baik dalam penyelesaian tugas belajar di sekolah maupun pengalaman mereka Ketika melakukan praktek kerja industry. Beberapa kebiasaan siswa tersebut biasa dinamakan dengan Prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah perilaku psikologis yang memperbolehkan dirinya untuk menunda mengerjakan aktivitas atau tugas tertentu (Burka & Yuen, 2007). Prokrastinasi akademik merupakan istilah masalah belajar yang digunakan untuk individu tau siswa yang suka menunda-nunda pekerjaan rumah atau tugas yang berkaitan dengan sekolah (Setyaputri, 2021).

Prokrastinasi akan menjadi satu hal yang bisa menghambat peserta didik untuk berkembang dan berkompetisi di lapangan kerja. Selain itu, Prokrastinasi jika tetap dibiarkan tanpa adanya penanganan akan berdampak pada berbagai perilaku lain, misalnya rawan stress atau cemas tinggi, tidak peduli kesehatan, mudah marah, mood menjadi buruk, dan tidak mengarah pada keberhasilan (Setyaputri, 2021). Prokrastinasi merupakan perilaku yang ada di peserta didik dan perlu mendapatkan perhatian khusus di sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK). Guru BK dengan menggunakan layanan BK diharapkan mampu menangani peserta didik yang mengalami Prokrastinasi.

Meskipun demikian seringkali permasalahan peserta didik tersebut membuat guru BK kesulitan untuk memberikan penanganan yang tepat kepada peserta didik. Adapun permasalahan guru BK yang ditemukan di lapangan terkait dengan Prokrastinasi peserta didik adalah 1) guru BK kurang dapat memahami apa yang dialami oleh peserta didik, 2) guru BK kurang terampil memberikan penanganan atau *treatment* yang tepat untuk mengatasi kemalasan peserta didik, dan 3) belum adanya alat ukur yang tepat untuk digunakan guru BK untuk mengukur perilaku Prokrastinasi peserta didik tersebut.

Sebelum memberikan pelayanan kepada peserta didik yang mengalami Prokrastinasi, sudah semestinya guru BK harus melakukan pengukuran yang tepat untuk menjangkau peserta didik yang mengalami Prokrastinasi. Hal ini dilakukan agar pelayanan yang diberikan tepat sasaran dan Prokrastinasi yang mereka miliki menurun. Proskastinasi dapat diukur dengan menggunakan instrumen berupa skala Prokrastinasi. Skala Prokrastinasi telah banyak dihasilkan dari berbagai macam penelitian

diantaranya yaitu, pengembangan skala Prokrastinasi murni (FARISAH, 2013). Skala Prokrastinasi yang digunakan pada siswa Madrasah Aliyah (Khariroh, 2019), dan pengembangan Prokrastinasi akademik oleh (Faradila et al., 2020). Sayangnya beberapa instrumen tersebut sulit diakses dan kurang memberikan informasi terkait dengan kelayakannya untuk digunakan. Untuk itu tim dosen pengabdian masyarakat program studi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri, berusaha melakukan adaptasi dari instrument yang umum digunakan untuk mengetahui keadaan Prokrastinasi siswa yaitu dengan menggunakan skala Prokrastinasi (Tuckman, 1990).

Berdasarkan permasalahan dan hasil adaptasi skala Prokrastinasi yang dilakukan tersebut, maka dianggap perlu untuk memberikan pelatihan melancarkan instrumen Prokrastinasi kepada guru BK. Oleh karena itu, dosen yang tergabung dalam tim pengabdian prodi BK UNP Kediri melakukan kegiatan pelatihan tersebut. Adapun tujuan kegiatan pelatihan adalah agar guru BK yang tergabung di MGBK SMK Kota Kediri mendapatkan keterampilan yang bisa digunakan untuk mengukur tingkat Prokrastinasi peserta didiknya. Adanya pengukuran yang tepat akan menghasilkan rekomendasi dan teknik layanan yang tepat untuk kebutuhan peserta didik.

2 METODE PENGABDIAN

M Pengabdian yang dilakukan oleh tim abdimas dari prodi BK dilaksanakan dengan metode ABCD (*Asset-Based Community Development*) yang dicetuskan oleh John McKnight dan Jody Kretzman dalam (Haines, 2014; Mathie & Cunningham, 2003). Metode ini secara umum dimulai dari menentukan berbagai kekuatan yang dimiliki oleh suatu komunitas, dilanjutkan dengan memetakan atau mengelompokkan potensi dan kekuatan yang telah diidentifikasi tadi, dilanjutkan dengan identifikasi dan analisis, pengaitan dan mobilisasi dengan jalan membuat rencana aksi nyata, serta ditindaklanjuti dengan monitoring dan evaluasi. Secara umum, metode tersebut kemudian diaplikasikan oleh tim pengabdian masyarakat prodi BK pada komunitas guru BK Kediri atau biasa dinamakan dengan Musyawarah Guru BK SMK kota Kediri, seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Metode ABCD

Berdasarkan diagram metode ABCD diatas kemudian direalisasikan dengan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Dimulai dengan menentukan kekuatan, disini tim telah banyak berinteraksi dengan komunitas sasaran dan juga dilanjutkan dengan wawancara dengan ketua MGBK SMK Kota Kediri. Dari

tahap ini tim pengabdian telah mengetahui latar keilmuan pada anggota komunitas yang memang memiliki kompetensi dan kapasitas dalam menjalankan asesmen, dimana hal tersebut merupakan kekuatan utama dalam menyelenggarakan asesmen prokrastinasi siswa SMK

2. Pemetaan dilaksanakan dengan mengidentifikasi jumlah guru BK SMK di kota Kediri yang nantinya akan dimobilisasi untuk berlatih menyelenggarakan asesmen tersebut.
3. Mengidentifikasi dan menganalisis kebutuhan komunitas, dilakukan dengan menyelenggarakan sosialisasi dan pendalaman materi yang didalamnya juga dilakukan untuk mengobservasi antusias dan keaktifan anggota komunitas.
4. Dalam tahap selanjutnya anggota komunitas diberikan pelatihan dan tugas mandiri untuk menyelenggarakan asesmen Prokrastinasi siswa SMK berikut analisisnya. Tahap ini merupakan tahap terpenting dimana anggota komunitas harus meberdayakan dirinya untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang selama ini dihadapi. Tim pengabdian masyarakat memobilisasi komunitas dengan menyelenggarakan pelatihan penggunaan instrumen Prokrastinasi yang sudah valid dan reliabel milik (Tuckman, 1990). Tidak saja memberikan pelatihan penggunaan instrumen tetapi tim juga akan melakukan pelatihan terkait dengan cara menganalisis data hasil pengukuran dan sekaligus memberikan rekomendasi-rekomendasi yang tepat dari data hasil pengukuran tersebut.

Hasil rangkaian kegiatan yang dilakukan kemudian dilakukan monitoring dan evaluasi pada komunitas. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan anggota komunitas dalam praktik melancarkan dan menganalisis asesmen prokrastinasi secara digital.

3 HASIL DAN ANALISIS

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan instrumen non kognitif Prokrastinasi (Tuckman, 1990) telah dilakukan sesuai dengan rencana dan metode pengabdian. Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didahului dengan tahap penentuan kekuatan, pemetaan dan identifikasi-analisis melalui berbagai interaksi dan wawancara dengan komunitas. Setelah itu dimobilisasi dengan penguatan konseptual dan juga pelatihan pelancaran serta analisisnya secara digital pada tanggal 27 Agustus 2022 di SMKN 1 Kota Kediri dan juga tanggal 24 September 2022, yang bertempat di SMK Doho Kota Kediri. Adapun rincian pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Mobilisasi dan Monev

No	Kegiatan	Bulan		
		Agustus	September	Oktober
1	Tahap I			
	a. Sosialisasi Prokrastinasi (Pengertian, indikator, dan penyebab Prokrastinasi)			
	b. Sosialisasi rekomendasi berdasarkan penelitian terbaru untuk mereduksi Prokrastinasi			
2	Tahap II			
	a. Pelatihan penggunaan aplikasi instrumen non kognitif Prokrastinasi			
	b. Pelatihan analisis Prokrastinasi dengan menggunakan aplikasi.			
3	Monitoring dan Evaluasi dengan melakukan metode wawancara kepada guru BK dalam MGBK SMK Kota Kediri. hasil disusun dalam luaran dan laporan			

Kegiatan pengabdian tahap I merupakan kegiatan awal dari seluruh rangkaian pengabdian. Pada tahap ini materi yang disajikan adalah konsep dari Prokrastinasi. Kegiatan dimoderatori oleh Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 27 Agustus 2022 di SMKN 1 Kota Kediri. Konsep dari Prokrastinasi dibedakan menjadi dua materi yakni a) pengertian dan indikator dari Prokrastinasi dan b) factor penyebab Prokrastinasi dan rekomendasi dari hasil penelitian yang dapat digunakan untuk mereduksi Prokrastinasi. Selama kegiatan berlangsung, didapatkan beberapa hal dari hasil wawancara yakni Menurut bapak ibu guru peserta kegiatan ini, mereka menyenangi materi yang diberikan dengan alasan Prokrastinasi yang selama ini hanya diketahui saja secara umum setelah diadakan kegiatan mereka menjadi lebih detail mengetahui terkait dengan Prokrastinasi itu sendiri. Baik itu terkait dengan factor penyebab, indikator atau ciri-ciri dan tekni apa saja yang bisa digunakan untuk mereduksi tingkat Prokrastinasi peserta didik. Sedangkan, bapak ibu guru menganggap biasa dan sudah memahami terkait dengan adanya Prokrastinasi ini, hanya saja mereka mengalami kesulitan untuk mengenali indikator secara spesifik tentang Prokrastinasi dan kesulitan untuk bisa menurunkan Prokrastinasi yang ada pada diri sendiri. c) sebesar 100% dari bapak ibu guru BK biasanya terkendala dalam hal analisis yang begitu memakan waktu dan tenaga tidak terkecuali jika harus menganalisis skala Prokrastinasi.



Gambar 2. Mobilisasi Anggota Komunitas Tahap 1

Berdasarkan hasil dari pengabdian tahap I seperti pada gambar 2 yang telah dilakukan maka diadakan pengabdian masyarakat tahap II yang sudah sesuai dengan metode pengabdian sekaligus dapat digunakan untuk menjawab hasil pengabdian pertama yakni melancarkan instrumen Prokrastinasi Tuckman dan membantu bapak ibu guru BK untuk melakukan analisis secara langsung dengan menggunakan aplikasi. Pelaksanaan pengabdian Tahap II seperti pada gambar 3 dilaksanakan pada tanggal 24 September 2022 bertempat di SMK Doho Kota Kediri. Adapun penyaji materi pada tahap ini adalah Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd, Guruh Sukma Hanggara, M.Pd, Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd, Restu Dwi Ariyanto, M.Pd, dan Dra. Khususiyah M.Pd. Kegiatan ini secara antusias diikuti oleh bapak ibu guru BK.



Gambar 3. Mobilisasi Anggota Komunitas Tahap 2

Praktik langsung dilaksanakan oleh bapak ibu guru BK diikuti dengan antusias dan terdapat kendala yang mendasar yakni kurang bagusnya jaringan internet dari setiap provider HP bapak ibu, sehingga hal ini menghambat mereka untuk bisa praktek dengan cepat sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh pemateri. Akan tetapi, kendala tersebut bisa ditangani dengan memberikan solusi yakni membuat buku panduan terkait langkah-langkah pelancaran instrumen prokrastinasi Tuckman dan analisis melalui aplikasi secara offline. Hasil pengabdian tahap II adalah dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Inventarisir *Feedback* anggota komunitas

No	Komponen	Pendapat peserta pengabdian
1	Mobilisasi tahap 1	Bapak ibu peserta pengabdian menyenangi dan menjadi bertambah wawasan terkait dengan pengertian, jenis, dan bagaimana cara untuk mereduksi prokastinasi yang terjadi pada peserta didiknya.
2	Mobilisasi tahap 2	Bapak ibu peserta pengabdian menyenangi dan antusias mengikuti kegiatan ini karena adanya kegiatan ini bapak ibu guru BK memiliki tambahan keterampilan untuk melancarkan instrumen prokastinasi Tuckman. Instrumen prokastinasi digunakan untuk mengetahui tingkat prokastinasi yang dimiliki oleh peserta didiknya.

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat pada tahap I dan II maka tim pengabdian merasa. Jenis-jenis kegiatan semacam ini perlu untuk sering diadakan di MGBK. Hal ini dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan guru BK dalam melancarkan instrumen, mengetahui secara terukur kondisi non kognitif peserta didik, dan guru BK dapat memberikan pelayanan secara tepat kepada peserta didik sesuai dengan kondisinya. Selain itu, kegiatan ini juga membuktikan bahwa pemberian materi Prokrastinasi kepada guru BK yang tergabung dalam MGBK pada saat ini merupakan pilihan yang tepat, karena Prokrastinasi merupakan perilaku psikologi yang memperbolehkan dirinya untuk menunda mengerjakan tugas tertentu (Burka & Yuen, 2007; Setyaputri, 2021), pekerjaan (Riyadah et al., 2018) dan tugas yang sudah diketahui secara sadar ((Kartadinata & Sia, 2008) yang apabila hanya dibiarkan saja oleh peserta didik SMK maka hal ini akan menjadi boomerang untuk mereka di dunia kerja. Mengingat lulusan SMK memang diperuntukkan untuk bisa langsung kerja dibandingkan lulusan SMA yang harus meneruskan jenjang sekolah ke tingkat universitas. Tentunya Prokrastinasi bisa menjadi kendala utama untuk siswa bisa berdisiplin dalam menyelesaikan tugas, pekerjaan, ataupun aktivitas lain yang sudah menjadi kewajiban mereka.

Pendapat di atas didukung dengan pendapat lain yaitu Solomon dan Rothblum (Riyadah et al., 2018) mengatakan bahwa individu yang memiliki Prokrastinasi akan mendapatkan kerugian pada diri mereka yakni pekerjaan yang tidak selesai secara tepat waktu, pekerjaan yang diselesaikan mendapatkan hasil yang kurang maksimal karena dikerjakan dengan asal-asalan. Selain itu, individu yang mengalami Prokrastinasi juga akan lebih sering meminta kelonggaran atau tambahan waktu untuk menyelesaikan tugasnya karena mepetnya waktu yang mereka gunakan. Hal lain yang bisa terjadi jika Prokrastinasi tetap dipertahankan oleh individu menurut (Setyaputri, 2021) adalah, a) individu rawan stress, b) tidak mepedulikan kesehatan, c) menyebabkan kondisi mood yang buruk, d) menjadi sosok pemaarah, dan e) tidak mengarah pada keberhasilan dalam pengembangan potensi yang ada pada diri individu tersebut.

4 KESIMPULAN

Pelatihan instrumen non kognitif Prokrastinasi Tuckman bermanfaat diberikan kepada guru BK yang tergabung dalam MGBK SMK Kota Kediri. Pelatihan yang dikemas dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini telah melatih keterampilan baru yang bisa dimiliki oleh guru BK SMK Kota Kediri untuk mengukur tingkat Prokrastinasi peserta didik sehingga dari hasil ukuran para guru bisa memberikan layanan dengan menggunakan teknik yang tepat sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Prodi BK UNP Kediri yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tidak pula kami ucapkan terima kasih kepada MGBK SMK Kota Kediri yang telah memberikan kesempatan tim prodi BK untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

REFERENSI

- Attakhidijah, S. (2022). The Effect of Discipline and Learning Motivation on Student Learning Outcomes in Elementary Schools. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 6(3).
- Burka, J., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette UK.
- Faradila, U. L., Lasan, B. B., & Permatasari, D. (2020). Pengembangan Inventori Prokrastinasi Akademik Bagi Mahasiswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 23–30.
- FARISAH, Y. (2013). Pengembangan Skala Prokrastinasi Murni.
- Haines, A. (2014). Asset-based community development. In *An introduction to community development* (pp. 67–78). Routledge.
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Khariroh, N. (2019). Panduan pelatihan manajemen waktu belajar untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa Madrasah Aliyah [Desertasi]. Universitas Negeri Malang.
- Krisphianti, Y. D., Setyaputri, N. Y., & Gumilang, G. S. (2022). Ground, Understand, Revise, Use (GURU) Untuk Percaya Diri REMaja SMK Bisa. Penerbit Qiara Media.
- Kuehn, M. (2019). The south african technical and vocational education and training system from a German perspective. *Balkan Region Conference on Engineering and Business Education*, 3(1), 226–234.
- Mathie, A., & Cunningham, G. (2003). From clients to citizens: Asset-based community development as a strategy for community-driven development. *Development in Practice*, 13(5), 474–486.

- Riyadah, R., Astuti, I., & Yuline, Y. (2018). STUDI KASUS TENTANG SISWA YANG MEMILIKI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI AP SMK NEGERI 3 PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(3), 1–10.
- Saeid, N., & Eslaminejad, T. (2017). Relationship between Student's Self-Directed-Learning Readiness and Academic Self-Efficacy and Achievement Motivation in Students. *International Education Studies*, 10(1), 225–232.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673.
- Senjaya, P., Kotamena, F., Ong, F., Andika, C. B., Purwanto, A., & Pramono, R. (2020). School environmental influences, student discipline and learning motivation toward increasing senior high students achievement. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(05), 4572–4586.
- Setyaputri, N. Y. (2021). *Bimbingan dan Konseling Belajar (Teori dan Aplikasinya) Edisi 1*. CV. Media Sains Indonesia.
- Tuckman, B. W. (1990). *Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally*.
- Zacher, H., & Frese, M. (2011). Maintaining a focus on opportunities at work: The interplay between age, job complexity, and the use of selection, optimization, and compensation strategies. *Journal of Organizational Behavior*, 32(2), 291–318.