

Pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa

Fitri Purnawati^{1*}), Winda Ade Ariani², Widya Kartika Sari³
Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH Bengkulu¹²³

*) Alamat korespondensi: Jl. Jenderal Ahmad Yani No.1, Bengkulu, 38115, Indonesia; E-mail: purnawatifitri8@gmail.com

Article History:

Received: 10/11/2024;
Revised: 29/01/2025;
Accepted: 06/02/2025;
Published: 20/02/2025.

How to cite:

Fitri Purnawati¹, Winda Ade Ariani², & Widya Kartika Sari³. (2025). Pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 7 Bengkulu. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), pp. 143–150. DOI: 10.26539/terapeutik.833387



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Fitri Purnawati, Winda Ade Ariani, & Widya Kartika Sari (s).

Abstract: *The problem in this study is student academic procrastination and encouraging researchers to provide group guidance services using self management Techniques for student academic procrastination. The aim to be achieved is to determine the effect of group guidance services using self management Techniques on students' academic procrastination. The method used in this study is quantitative experimentation with one group pretest-posttest. With a class X population of 36 students and a sample of 10 students taken using purposive sampling. The results of this research, (1) students' academic procrastination before (pretest) is in the high category which has an average score of 83.2 (2) students' academic procrastination after (post-test) is in the low category has an average of 48.5 (3) there is an influence of group guidance services using Self-Management Techniques on the academic procrastination of class X students at SMA Negeri 7 Bengkulu City.*

Keywords: *Academic Procrastination, Group Guidance, Self-Management Technique, Students*

Abstrak: Permasalahan dalam kajian ini ialah prokrastinasi akademik siswa dan mendorong peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan Teknik *Self Management* terhadap prokrastinasi akademik siswa. Adapun tujuan yang ingin diraih ialah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan Teknik *Self Management* terhadap prokrastinasi akademik siswa. Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan *one group pretest-posttest*. Dengan populasi kelas X 36 siswa dan sampel 10 siswa yang diambil menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian ini, (1) prokrastinasi akademik siswa sebelum (*pre-test*) ada pada kategori tinggi yang memiliki nilai rata-rata 83,2 (2) prokrastinasi akademik siswa setelah (*post-test*) termasuk kepada kategori rendah memiliki rata-rata 48,5 (3) terdapat pengaruh dari layanan bimbingan kelompok menggunakan Teknik *Self Management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Management*, Siswa

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu cara guna meningkatkan kualitas diri. Adapun tujuan utama pendidikan adalah agar dapat melakukan peningkatan kualitas terkait tanggung jawabnya dalam mengerjakan tugas akademik guna meraih suatu prestasi di dalam belajar yang lebih baik. Satu diantara yaitu diharuskan mengikuti setiap rangkaian pembelajaran dengan sebaik mungkin (Muliana, 2020). Pada pelaksanaan rangkaian pembelajaran siswa atau sering disebut siswa terkadang kerap menemui hambatan, yang paling lumrah yakni lingkungan yang tidak nyaman, kurang atau tidak menyukai guru yang mengajar, rasa malas juga tugas yang cenderung menggunung, mengakibatkan siswa kerap kali menunda menyelesaikannya secara terus-menerus yang mengakibatkan menumpuknya tugas akademik yang belum terselesaikan. Kebiasaan inilah yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Lisnawati, 2022).

Gufron menyebutkan bahwa kata prokrastinasi merupakan kata latin "*procrastination*" yang merupakan persatuan dari "*pro*" yang artinya dorong serta "*crastinus*" yang maknanya adalah keputusan lanjutan. Sehingga arti dari kedua kata tersebut adalah "menunda suatu hal secara berkelanjutan" istilah (Lestari et al., 2021). Prokrastinasi akademik siswa yang kerap dilakukan cenderung dikarenakan perasaan malas serta tidak memiliki keyakinan yang sifatnya rasional terhadap dirinya. Keyakinan yang cenderung tidak bersifat rasional biasanya dikarenakan mengalami kegagalan dalam memaknai tugas akademik yang ada, seperti memiliki ambisi bahwa tugas harus selesai tanpa celah serta cenderung menganggap tugas tersebut berat dan tidak menyukainya maka menyebabkan penilaian yang sudah negatif terhadap kemampuan dirinya (Muliana, 2020).

Sikap prokrastinasi akademik sering sekali ditemui pada diri siswa. Peningkatan sikap prokrastinasi akademik dapat dilihat dari siswa yang lebih tertarik terhadap kegiatan dapat menimbulkan kesenangan. Adapun contohnya bermain *game online* dan bermain media sosial ketimbang menyelesaikan tugas sekolahnya. Sika sehingga siswa cenderung terlambat menyelesaikan tugasnya, menunda mengerjakan karena tidak memiliki keyakinan dengan kemampuannya sendiri dan berakhir menyontek (Ramadhani et al., 2020).

Prokrastinasi akademik lebih banyak menyebabkan munculnya dampak negatif terhadap diri pelakunya terkhusus siswa. Seperti halnya, rasa stress serta menipisnya *deadline* menyelesaikan tugas yang membuat hasil pengerjaan kurang optimal. Prokrastinasi juga kerap memunculkan kegaduhan dalam lingkup akademik siswa termasuk juga membuat siswa memiliki kebiasaan yang jelek, motivasi belajar yang menurun, penurunan pada nilai akademik, bahkan lebih parah adalah *drop out*. Menurut Ferrari memberi pernyataan bahwa orang yang sering menghindari tugasnya yang dirasa sulit akan mengalami penderitaan tekanan pada psikologisnya yang dirugikan. Orang yang melakukan hal tersebut menyebabkan pengamatan yang cenderung negatif terkait konteks terhadap kegiatan menghindari tugas yang dirasanya sulit (Abdillah & Fitriana, 2021).

Berdasarkan kepada perolehan kegiatan observasi di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu, ditemukan siswa di kelas X yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik didalam kelas. Perilaku prokrastinasi akademik siswa misalnya siswa menunda memulai tugas, siswa menunjukkan kelambanan pada saat mengerjakan tugasnya dan mengumpulkan tugas, siswa sulit menyelesaikan tugasnya tepat pada waktu dan siswa bermain HP. Dalam masalah ini belum adanya layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self Management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa.

Mengenai permasalahan prokrastinasi pada siswa di lingkup sekolah, perlu dilakukan suatu layanan yaitu bimbingan secara kelompok melalui bantuan teknik *Self Management* yang berguna agar memberi kesadaran bagi para siswa terkait dampak yang akan muncul dari adanya sikap menerapkan prokrastinasi akademik serta cenderung memberikan bantuan kepada siswa dalam menggunakan waktu yang dimilikinya lebih efisien dari sebelumnya. Layanan ini ialah layanan yang mempergunakan dinamika di dalam suatu kelompok agar melakukan pembahasan terkait bermacam hal untuk melakukan pengembangan diri serta mengatasi masalah (Prayitno, 2017).

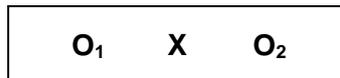
Self Management ialah bagian dari jenis teknik dalam melaksanakan konseling dengan cara behavior dalam mempelajari bagaimana manusia berperilaku bermaksud melakukan perubahan perilaku menjadi adaptif. *Self Management* berupa suatu tahapan dimana masing-masing individu dapat melakukan pengaturan terhadap sikapnya sendiri. Menurut Gantina *Self Management* juga sering diartikan sebagai pengelolaan terhadap diri merupakan suatu teknik yang sifatnya khusus pada pelaksanaan BK yang dikembangkan dari kognitif behavior dan berusaha memberikan bantuan terhadap individu dalam membangun kebiasaan yang bersifat kenyataan (Muliana, 2020). Pada *Self Management* ditemukan suatu kekuatan pada psikologi yang dapat menentukan arah guna melakukan penentuan terkait pilihan serta melakukan penetapan tahapan seperti *self monitoring*, *self reward*, *self contracting* dan *stimulus control*.

Maka demikian, kajian penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Negeri 7 kota Bengkulu.

Metode

Jenis pada kajian penelitian ini ialah eksperimen yang merupakan suatu metode jenis kuantitatif, dikarenakan dalam kajian penelitian ini data yang dipergunakan ialah melibatkan angka serta dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2013). Kajian penelitian jenis eksperimen ialah metode yang dipergunakan di dalam menemukan bagaimana pengaruh antara suatu perlakuan pada keadaan yang mampu dilakukan pengendalian. Ini mempergunakan desain *One Group Pretest* (Priadana & Sunarsi, 2021)

Desain *One Group Pretest-Posttest* ialah suatu desain dimana diberi *pretest* terdahulu sebelum dilakukan suatu layanan yang kemudian setelahnya akan dilakukan *posttest* setelah dilakukan perlakuan. Sehingga dapat mengamati secara lebih akurat dan mampu dilakukan perbandingan setiap perlakuan yang ada sebelum dan sesudahnya (Sugiyono, 2013). Penggambaran desain ialah demikian:



Gambar 1. Desain *One Group Pretest-Posttest*

Keterangan:

O_1 : nilai *pretest* (sebelum pemberian bimbingan berkelompok dibantu teknik *self management*)

O_2 : nilai *posttest* (sesudah pemberian bimbingan berkelompok dibantu teknik *self management*).

X : *Treatment* (perlakuan)

Sumber : (Sugiyono, 2013)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa X12 yang terdapat di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu dengan jumlah siswa 36. Sampel dalam penelitian ini 10 orang siswa sebelumnya telah diidentifikasi mempunyai prokrastinasi akademik dengan skor tertinggi. Instrumen yang digunakan pada proses meneliti ini instrumen yang dipergunakan ialah kuesioner yang sudah teruji kevalidan dan reliabilitasnya kemudian akan dilakukan penilaian dengan bantuan skala likert. Hasil uji validitas yaitu 22 pernyataan yang valid dari 30 pertanyaan dan Nilai uji reliabilitas 0,888 > 0,60. Data yang dihasilkan selanjutnya dilakukan analisa dengan cara statistik deskriptif serta pengujian terhadap hipotesis melalui pengujian uji T non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon* dibantu oleh aplikasi SPSS dengan versi 25.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Berdasarkan hasil *pretest* atau penyebaran angket prokrastinasi akademik siswa kepada 10 siswa kelas X SMA Negeri 7 Kota Bengkulu sebelum dilakukan layanan termuat pada tabel ini :

Tabel 1. Hasil skor data *pretest* prokrastinasi akademik siswa

No	Inisial	Skor	Kategori
1	RP	88	Tinggi
2	LD	82	Tinggi
3	MP	77	Tinggi
4	DN	80	Tinggi
5	SD	81	Tinggi
6	RS	79	Tinggi
7	GA	86	Tinggi

8	TA	78	Tinggi
9	SS	95	Sangat tinggi
10	GF	86	Tinggi
Rata-rata		83,2	Tinggi

Didasarkan hasil tabel 1, terlihat perolehan *pretest* prokrastinasi akademik siswa dikategorikan sebagai sangat tinggi dijumpai 1 orang siswa dan kategori tinggi dijumpai 9 siswa dengan rata-rata 83,2 termasuk pada kategori tinggi.

Setelah pemberian layanan dengan melalui bimbingan secara berkelompok dibantu oleh teknik *Self Management*, *posttest* pada pelaksanaannya bermaksud agar dapat melihat bagaimana penurunan yang terjadi sebelum melaksanakan layanan serta sesudah melaksanakan layanan bimbingan secara berkelompok dibantu oleh teknik *Self Management*. Hasil yang diperoleh dari *posttest* dapat dilihat berikut ini:

Tabel 2 Hasil skor data *post-test* prokrastinasi akademik siswa

No	Inisial	Skor	Kategori
1	RP	51	Rendah
2	LD	46	Rendah
3	MP	50	Rendah
4	DN	51	Rendah
5	SD	45	Rendah
6	RS	41	Rendah
7	GA	48	Rendah
8	TA	39	Sangat Rendah
9	SS	59	Sedang
10	GF	55	Rendah
Rata-rata		48,5	Rendah

Didasarkan kepada tabel 2, terlihat perolehan data *posttest* prokrastinasi akademik siswa yang tergolong dalam kategori sedang dijumpai 1 siswa, kemudian yang tergolong dalam kategori rendah dijumpai 8 siswa, dan yang tergolong dalam kategori sangat rendah dijumpai 1 siswa dengan rata-rata 48,5 termasuk pada kategori rendah. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3 perbandingan *pretest* dengan *posttest* prokrastinasi akademik siswa.

No	Inisial	Skor <i>pre test</i>	Skor <i>Post test</i>	Selisih
1	RP	88	51	37
2	LD	82	46	36
3	MP	77	50	27
4	DN	80	51	39
5	SD	81	45	36
6	RS	79	41	38
7	GA	86	48	38
8	TA	78	39	39
9	SS	95	59	36
10	GF	86	55	31
Rata-rata		83.2	48,5	34,5

Dari tabel 3 dapat dilihat terdapat penurunan prokrastinasi akademik siswa dari *pretest* ke *posttest* dengan rata-rata penurunan 34,5. Setelah melaksanakan *pretest* serta *posttest*, maka perolehan data akan dianalisis untuk mengetahui signifikansinya. Analisis dilakukan dengan dibantu oleh perangkat SPSS ver 25 terhadap pengujian *Wilcoxon*. Hasil yang ditemukan adalah berikut:

Tabel 4 Hasil analisis data prokrastinasi akademik siswa pre-test dan post-test

Test Statistics ^a	
POSTEST – PRETEST	
Z	-2.812 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on positive ranks.*

Berdasar kepada perolehan analisa yang tertera pada tabel 5 terlihat tingkat prokrastinasi akademik siswa di dalam kolom *Asymp. Sig.(2-tailed)* signifikannya ialah 0,005 yang memiliki makna bahwa ($0,005 < 0,05$) hipotesis H_a telah diterima dan hipotesis H_0 ditolak. Kesimpulan yang mampu diambil ialah terdapat suatu perbedaan pada tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh peserta siswa kelas X yang terdapat di SMA Negeri 7 kota Bengkulu sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan bimbingan secara berkelompok dibantu oleh teknik *Self Management*. Hal ini memiliki makna yang sama dengan uraian (Sugiyono, 2013) mengatakan untuk melihat pengaruh dari sebuah perlakuan dianalisis dengan menggunakan uji beda. Dengan demikian jika terdapat suatu perbedaan antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan bimbingan secara berkelompok dibantu oleh teknik *Self Management* maka perlakuan yang diberi mampu berpengaruh secara signifikan.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian diatas bawasannya sebelum (*pretest*) diberikan layanan bimbingan kelompok dibantu menggunakan Teknik *Self Management*, diperoleh hasil bahwa prokrastinasi akademik siswa pada kelas X ialah 1 orang (10%) kategori sangat tinggi dan 9 orang (90%) kategori tinggi dengan nilai rata-ratanya adalah 83,2. Maka sebelum dilakukan pemberian layanan prokrastinasi akademik siswa tergolong pada kategori yang sesuai dengan penelitian (Khansa & Nurawati, 2023) bahwa tingginya prokrastinasi akademik dikarenakan buruknya *Management* siswa, dengan didukung oleh pernyataan (Khairunisa et al., 2022) hal yang menyebabkan prokrastinasi terjadi ialah kegagalan di dalam melakukan manajemen terhadap diri dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Sehingga siswa diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan *teknik self management*. *Self Management* ialah bagian dari jenis teknik dalam melaksanakan konseling dengan cara behavior dalam mempelajari bagaimana manusia berperilaku bermaksud melakukan perubahan perilaku menjadi adaptif. *Self Management* berupa suatu tahapan dimana masing-masing individu dapat melakukan pengaturan terhadap sikapnya sendiri. Menurut Gantina *Self Management* juga sering diartikan sebagai pengelolaan terhadap diri merupakan suatu teknik yang sifatnya khusus pada pelaksanaan BK yang dikembangkan dari kognitif behavior dan berusaha memberikan bantuan terhadap individu dalam membangun kebiasaan yang bersifat kenyataan (Muliana, 2020). Pada *Self Management* ditemukan suatu kekuatan pada psikologi yang dapat menentukan arah guna melakukan penentuan terkait pilihan serta melakukan penetapan tahapan seperti *self monitoring*, *self reward*, *self contracting* dan *stimulus control*.

Berdasarkan hasil yang didapat setelah diberi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self management*, menunjukkan hasil prokrastinasi akademik kelas X dengan 1% siswa telah tergolong kepada kategori sedang ialah 1 siswa, 80% siswa telah tergolong kepada kategori

rendah ialah 8 siswa dan 1% siswa sudah tergolong sangat rendah 1 siswa yang mana nilai rata-ratanya ialah 48,5. Jadi sesudah (*posttest*) prokrastinasi akademik siswa sudah pada kategori rendah. Dapat dilihat bahwasannya terdapat penurunan prokrastinasi akademik sesudah (*post-test*) diberikan layanan bimbingan secara berkelompok dibantu oleh teknik *Self Management*. Artinya siswa sudah mampu menerapkan mengontrol dirinya dan memajemen dirinya sendiri dengan baik.

Sesuai terhadap kajian penelitian oleh (Hernawan & Daliman, 2021) ditemukan hubungan yang sifatnya adalah negatif cenderung tergolong signifikan terhadap perilaku mengontrol diri dan juga prokrastinasi akademik yang memiliki makna bahwa kontrol diri tergolong kepada tinggi maka prokrastinasi akan mengalami penurunan begitupun apabila kontrol diri cenderung tergolong rendah maka prokrastinasi mengalami peningkatan. Penelitian yang diuji oleh (Hardiyanti, 2016) menyebut manajemen diri sangat mempengaruhi prokrastinasi akademik, hubungan yang terjadi bersifat negatif yang sering terjadi pada organisasi. Maknanya jika manajemen diri cenderung rendah maka prokrastinasi akademik pada aktivis dalam suatu organisasi akan tinggi. Yates dalam (Yasdar & Sulaiman, 2017) memberikan pendapat bahwa manajemen diri merupakan rangkaian tahapan kegiatan individu pada pengarahannya sikapnya dengan berdasarkan siasat guna mampu memberikan sikap positif serta produktif. Berdasarkan uraian diatas bahwasanya prokrastinasi akademik siswa rendah manajemen diri siswa tinggi.

Sedangkan berdasarkan hasil analisis data yang penulis lakukan menggunakan bantuan SPSS versi 25 menggunakan uji *Wilcoxon* dengan signifikannya diperoleh sebesar 0,005. Penelitian ini memperlihatkan hipotesis H_a telah diterima dan hipotesis H_o ditolak dikarenakan nilai $0,005 < 0,05$, bermakna terdapat pengaruh antara layanan bimbingan dengan cara berkelompok dibantu oleh teknik *Self Management* terhadap prokrastinasi akademik siswa. Ini dicirikan dengan terjadi perubahan terjadi pada siswa seperti meningkatnya manajemen diri siswa dan menurunnya prokrastinasi akademik siswa. Serupa dengan perolehan kajian (Siregar et al., 2022) menyebut *Self Management* mempunyai suatu pengaruh terhadap prokrastinasi akademik serta memiliki pengaruh yang positif terhadap sikap dan tingkah laku prokrastinasi akademik, maka disimpulkan bahwa semakin baik *self management* yang ada dalam diri seseorang maka prokrastinasi akademiknya rendah.

Sesuai terhadap kajian penelitian (Khairunisa et al., 2022) teknik *Self Management* ialah suatu teknik konseling yang berguna dalam memberikan bantuan dalam mengatur diri konseli yang mana mereka bertanggungjawab kepada setiap sikap yang dilakukan, melalui konseling ini maka konseli dapat melakukan kontrol terhadap perilakunya serta mampu menjadi penentu di dalam berhasil atau tidaknya konseling dikarenakan perubahan perilaku langsung dilakukan oleh konseli sendiri sedangkan konselor disini hanyalah sebagai fasilitatornya saja pada saat proses konselingnya berjalan. (Siregar et al., 2022) menyatakan bahwa *Self Management* yang memiliki fungsi dalam proses mengatur diri serta dapat memberi bantuan kepada siswa agar melakukan kontrol terhadap perilakunya agar mampu terhindar dari prokrastinasi akademik. Argumen pada penelitian ini menyatakan bahwa apabila *Self Management* ini menyatakan bahwa apabila *Self Management* baik seorang siswa tentu tidak terjerumus kepada prokrastinasi akademik.

Keefektifan penggunaan teknik *Self Management* sejalan dengan penelitian oleh peneliti (Sari et al., 2023) terkait layanan bimbingan secara berkelompok dibantu oleh teknik *Self Management* agar melakukan pengurangan prokrastinasi akademik bagi para siswa yang ada pada MTs yang menunjukkan bahwa hasil penelitian menyatakan terdapat pengaruh antara layanan bimbingan dengan cara berkelompok yang dibantu oleh teknik *Self Management* dalam melakukan penurunan tingkah laku prokrastinasi akademik. Maka disimpulkan layanan bimbingan dengan cara berkelompok dibantu oleh teknik *Self Management* terhadap tingkah laku prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

Simpulan

Berdasarkan hasil, diperoleh bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik siswa *pretest* dan *posttest* layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*. Dengan rata-rata *pretest* 83,2 dan rata-rata *posttest* 48,5. Sehingga terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self Management* terhadap prokrastinasi akademik siswa. Dengan demikian dirasa efektif layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self Management* dapat digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Sehingga untuk penerapannya guru BK dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self Management* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Ucapan Terima Kasih

Terutama saya berterimakasih kepada Allah SWT, Tuhan yang telah memberikan limpahan nikmat-Nya kepada saya, sehingga saya bisa melakukan penyelesaian artikel ini. Terimakasih kepada Ibu Winda Ade Ariani, M.Pd., Kons. Serta juga Ibu Widya Kartika Sari, M.Pd., atas pemberian bimbingannya, pengarahan, serta masukan pada proses artikel ini. Kepada SMA Negeri 7 Kota Bengkulu yang mengizinkan melaksanakan kajian. Terkhusus kedua orang tua penulis yang senantiasa terus memberi fasilitas juga dukungannya yang mampu menjadi dorongan bagi penulis agar mampu menerbitkan artikel ini dengan baik.

Daftar Rujukan

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling *cognitive behaviour* dengan teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/safjrj.2.1.11-24>
- Hardiyanti, A. (2016). *Hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa anggota MUEC UMS* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/42261>
- Hernawan, C. D., & Daliman. (2021). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang pernah menjalani perkuliahan daring* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/118850>
- Khairunisa, Yusuf, A. M., & Firman. (2022). Implementasi teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85–96. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110>
- Khansa, K., & Nurmawati, N. (2023). Pengaruh *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8905–8912. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.3141>
- Lestari, F. A., Nawantara, R. D., & Setyawati, S. P. (2021). Teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. *Konseling Kearifan Nusantar (KKN)*, 157–165. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1368/1065>
- Lisnawati, A. (2022). *Upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management di SMP Negeri 10 Kota Jambi* [Universitas Jambi]. <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/42261>
- Muliana, S. (2020). *Efektivitas teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/16088>
- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif* (pertama). Pascal Books.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Pohan, R. A. (2020). Analisis prokrastinasi akademik siswa di sekolah. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45–51.

- Sari, W. P., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh bimbingan kelompok dengan *teknik self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa MTs. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.20352>
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh *self management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 403–409. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3728>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yasdar, M., & Sulaiman, F. (2017). Penerapan manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa STIKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Edumaspul*, 1(2), 92–103.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in
