



Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik di Sekolah Menengah Atas

Application of Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination in High Schools

Yustika*, Syamsul Bachri Thalib, Suciani Latif

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

**Penulis Koresponden: yustika@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Pinrang. Fokus penelitian ini adalah: (1) Gambaran prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik self-management. (2) Gambaran pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self-management. (3) Penerapan teknik self-management untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Pengambilan data dilakukan melalui survey dan wawancara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis quasi eksperimental design dan menggunakan bentuk desain non-equivalent control group design. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) tingkat prokrastinasi akademik saat pretest pada kedua kelompok berada pada kategori tinggi, kemudian pada saat posttest, kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan kelompok kontrol memiliki perubahan tidak signifikan. (2) penerapan teknik self-management dilaksanakan melalui 4 tahapan yaitu, self-monitoring, self-contracting, self-control, dan self-reward. (3) diperoleh hasil perhitungan uji hipotesis dengan nilai $Asymp\ Sig = 0,018 < \alpha 0,05$ menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik self-management dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 7 Pinrang.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Self-Management, Konseling Kelompok

ABSTRACT

This research focuses on academic procrastination behavior in class XI students at SMA Negeri 7 Pinrang. (1) An assessment of students' academic procrastination before providing self-management technique group counseling services. (2) An overview of the implementation of group counseling with self-management techniques (3) Application of self-management techniques to reduce students' academic procrastination Data collection is carried out through surveys and interviews. This research uses a quantitative approach with a quasi-experimental design type and a non-equivalent control group design. The research results obtained are: (1) the level of academic procrastination during the pretest in both groups was in the high category; then, at the time of the posttest, the experimental group underwent a change to the low category, and the control group had an insignificant change. (2) The application of self-management techniques is carried out through 4 stages, namely, self-monitoring, self-contracting, self-control, and self-reward. (3) obtained the results of the hypothesis test calculation with the value of $Asymp\ Sig = 0.018 < 0.05$ showing H_0 rejected and H_1 accepted, so it can be concluded that the application of group counseling with self-management techniques can reduce the academic procrastination behavior of students at SMA Negeri 7 Pinrang.

Keywords: Academic Procrastination, Self-Management, Group Counseling

1. PENDAHULUAN

Perilaku Fenomena penundaan terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tepat waktu dikenal dengan istilah prokrastinasi. Masalah mengenai prokrastinasi akademik siswa tentu bukan hal yang jarang dijumpai pada setiap sekolah. Menurut Solomon dan Rothblum Prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja (Aklima dkk, 2020). Prokrastinasi diartikan sebagai tindakan menangguhkan pengerjaan tugas secara sengaja dan sering kali dilakukan terhadap tugas yang dimiliki serta menimbulkan ketidaknyamanan dari penundaan yang dilakukan (Parantika, 2020).

Ada pula menurut Millgram mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang spesifik, yang meliputi suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan (Widyastari dkk, 2020). Seseorang yang memiliki sikap prokrastinasi dikenal dengan istilah prokrastinator, penundaan yang dilakukan oleh prokrastinator untuk mulai mengerjakan atau menyelesaikan tugas formal pada ranah akademik, diistilahkan dengan prokrastinasi akademik.

Seseorang dapat dikatakan memiliki perilaku prokrastinasi apabila telah menunjukkan ciri-ciri tertentu, diantaranya menurut Ferrari, dkk (Khairani, 2021) yaitu, penundaan untuk menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi diantaranya, lebih memilih bermain dibanding mengerjakan tugas, malas mengerjakan tugas mata pelajaran yang tidak disukai, kesulitan dan kurang yakin menyelesaikan tugas. Sehingga dapat membuat siswa tidak memiliki kepastian untuk mengerjakan, tidak mengetahui yang mana prioritas dan harus dikerjakan lebih dahulu sehingga tugas menumpuk dan membuat siswa berat untuk mengerjakan.

Berdasarkan kunjungan awal yang peneliti lakukan di SMA Negeri 7 Pinrang pada tanggal 14 Juli 2022 didapatkan informasi bahwa terdapat beberapa siswa di kelas XI yang memiliki ciri-ciri prokrastinasi akademik. Informasi tersebut didapatkan dari hasil wawancara dengan guru BK. Terkait masalah akademik, laporan yang paling banyak dijumpai guru BK dari masing-masing wali kelas ialah perilaku suka menunda-nunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas, menunda untuk membaca bahan pelajaran, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas dan cenderung lebih suka belajar pada malam terakhir menjelang ujian, belum mampu mengatur waktu belajar secara efektif, dan lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan diluar akademik yang kurang bermanfaat dari pada mengerjakan tugas-tugas sekolahnya.

Dilakukan pula wawancara pada 4 orang siswa di tanggal yang sama yaitu 14 Juli 2022, dan di dapatkan informasi bahwa siswa sering menunda mengerjakan pekerjaannya, karena lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain game. Siswa juga mengaku merasa kelelahan setelah beraktivitas seharian, hal tersebutlah yang menyebabkan siswa menjadi malas dan selalu ingin menunda mengerjakan tugasnya, sehingga siswa menjadi terlambat mengumpulkan tugas.

Peneliti juga melakukan survei terhadap prokrastinasi akademik melalui google form kepada 140 orang siswa tanggal 15 Juli 2022, yang terdiri dari 40 item pernyataan dan 4 indikator prokrastinasi akademik menurut teori Ferrari (1995: 16) kepada siswa kelas XI IPS 1, IPS 2, XI IPA 1, dan IPA 2 di SMA Negeri 7 Pinrang. Berdasarkan hasil analisis angket yang dibagikan dan di isi oleh 92 siswa, dapat dideskripsikan bahwa 63% (58 responden) memiliki prokrastinasi akademik kategori tinggi, kemudian 22% (20 responden) dalam kategori sedang dan 15% (14 responden) terindikasi memiliki prokrastinasi akademik kategori rendah.

Prokrastinasi akademik merupakan masalah pada siswa yang perlu mendapat penanganan dan perhatian lebih. Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan proses pemberian bantuan secara terus-menerus kepada siswa-siswi secara optimal dengan menggunakan teknik yang tepat sehingga diharapkan mampu membimbing siswa agar dapat mereduksi

perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMA Negeri 7 Pinrang.

Bimbingan dan konseling dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa dapat dilakukan dengan pemberian teknik. Penggunaan teknik dalam bimbingan konseling memiliki fungsi untuk memfokuskan terhadap tujuan yang ingin dicapai, seperti yang dikemukakan oleh Romlah (Afrina, 2018) bahwa teknik dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan.

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan masalah perilaku (behaviour) yang mempengaruhi kepribadian siswa. Terdapat berbagai macam teknik yang dapat digunakan dalam menyelesaikan masalah prokrastinasi akademik. Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu self-management. Teknik self-management berperan untuk memperbaiki tingkah laku yang kurang baik menjadi lebih baik melalui proses belajar perilaku yang berbeda dan baru dengan cara mengasah kemampuan pikiran dan tindakan yang diambil untuk diarahkan menjadi lebih baik sehingga membantu siswa memperoleh kemampuan dalam manajemen waktu (Saka dan Wirastania, 2021).

Menurut Ratna (Swara, 2020) teknik self-management memiliki kelebihan, yaitu siswa dapat mempelajari tingkah laku yang lebih efektif, siswa menjadi lebih mandiri dan meningkatkan kepercayaan diri dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik. Teknik self-management ini dipilih karena dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik, siswa membutuhkan kemampuan dalam mengatur waktu belajar, menentukan prioritas, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan akademik.

Pemilihan teknik ini juga didukung oleh penelitian terlebih dahulu. Berdasarkan penelitian Nurhidayatullah (2020) dengan judul "Penerapan Teknik Self-management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar" mengakui terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan teknik self-management dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar.

Adapula penelitian Aziz Inmas Prasetya dan Nurjannah (2021) dengan judul "Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self-management untuk

Mereduksi Prokrastinasi Akademik" mengatakan bahwa teknik self-management dapat mereduksi prokrastinasi akademik, ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap konseli seiring setelah dilakukan konseling.

Dari beberapa hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa dalam mereduksi prokrastinasi akademik, teknik self-management ini dipandang relevan meningkatkan inisiatif siswa, menelaah kebutuhan belajarnya, mampu menentukan prioritas aktivitasnya, dan pengendalian diri bertanggung jawab dalam belajarnya. Dalam penelitian ini digunakan layanan berupa konseling kelompok, dengan tujuan untuk pengembangan kemampuan sosialisasi dan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku efektif serta mencegah timbulnya masalah. Pemilihan teknik self-management dengan layanan konseling kelompok ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang di atas dan setelah melihat fenomena yang terjadi di SMA Negeri 7 Pinrang bahwa terdapat perilaku prokrastinasi terhadap akademik siswa dengan ciri menunda memulai dan mengerjakan tugasnya, menunda mengumpulkan tugas, belum mampu mengatur waktu belajar secara efektif, dan lebih memilih kegiatan yang disenangi. Dalam hal ini peneliti ingin melakukan penelitian pada siswa dengan melakukan konseling kelompok menggunakan teknik self-management. Hal ini juga sejalan dengan arahan dan masukan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dari SMA Negeri 7 Pinrang. Untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensi dan mencegah permasalahan dalam perkembangan siswa, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik Self-management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik"

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prokrastinasi Akademik

Desi, dkk Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu procrastinus, dengan awalan "pro" yang berarti forward atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran "crastinus" yang

berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi "*procastinus*" yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti "saya akan melakukannya nanti" (Burka & Yuen 2008, dalam Setiawan, 2020).

Dalam khasanah ilmu psikologi perilaku menunda menyelesaikan suatu pekerjaan penting dikenal dengan istilah *prokrastinasi*. Hal serupa di sampaikan oleh Abdillah dan Fitriana (2021) bahwa *prokrastinasi* sendiri mempunyai arti mendorong maju dan tambahan kata yang memiliki arti keputusan besok, dua kata tersebut digabungkan menjadi kalimat *prokrastinasi* yang berarti menunda sampai hari selanjutnya. Istilah *prokrastinasi* pertama kali diperkenalkan oleh Brown, Holtzman, Milgram bahwa dalam menjalani aktivitasnya, masyarakat maju memerlukan komitmen tinggi dalam menyelesaikan pekerjaannya agar terhindar dari kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaannya (Alviana dan Wardo, 2018).

Prokrastinasi dalam bidang akademik dinamakan dengan *prokrastinasi akademik*. Menurut Solomon dan Rothblum *prokrastinasi akademik* ialah perilaku maladaptif dalam kegiatan belajar karena para pelajar cenderung menunda dan malas mengerjakan karya, dan mengabaikan tugas utama mereka untuk menyelesaikan tugas belajar yang diberikan (Khairunisa dkk, 2022). Pendapat mengenai *prokrastinasi akademik* selanjutnya dikemukakan oleh Wolter (Muyana, 2018) bahwa *prokrastinasi akademik* merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Pendapat lain dikemukakan oleh Silver (Alviana dan Wardo, 2018) *prokrastinator* bukan tidak ingin menyelesaikan tugasnya, tidak peduli, ataupun tidak mau tahu tetapi cenderung menghindari dan menanggungkan pekerjaannya serta lebih memilih menunda menyelesaikan tugasnya atau dibatas akhir waktu yang diberikan sehingga hal ini menyita waktu lebih banyak sehingga perilaku menunda yang ia lakukan menimbulkan ketidaknyamanan diri baik psikis maupun fisik bagi individu tersebut

Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif yang

menjadi sebuah kebiasaan yang dilakukan dengan sengaja melalui faktor internal dan eksternal dalam menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang dimiliki. Sehingga *prokrastinasi* yang berkepanjangan dapat mengganggu produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis.

Menurut Ferrari dalam (Khairunisa, dkk. 2022) perilaku *prokrastinasi akademik* termanifestasi dalam ciri-ciri khusus yang dapat diukur dan di observasi yaitu:

- 1) Adanya penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi.
- 2) Adanya kelambanan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas
- 3) Adanya kesenjangan waktu antara rencana yang telah ditentukan dengan kinerja aktual.
- 4) Adanya melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Terdapat pula pendapat Ghufro dan Risnawita dalam (Michelle, 2021) yang mengemukakan beberapa ciri-ciri *prokrastinasi akademik* yang dimanifestasikan dalam beberapa perilaku sebagai berikut.

- 1) Menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas adalah penundaan dalam melakukan atau menyelesaikan tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan *prokrastinasi* tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya
- 2) Terlambat mengerjakan tugas yang dimiliki. *Prokrastinator* membutuhkan durasi pengerjaan tugas yang lebih Panjang, dikarenakan kurang memperhitungkan batas waktu pengumpulan tugas tetapi lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan tugas yang dimilikinya.
- 3) Perbedaan antara rencana dan kinerja aktual. Menunjukkan bahwa individu yang melakukan penundaan mengalami kesulitan dalam mengerjakan rencana sesuai dengan dateline yang dimiliki. *Prokrastinator* telah menentukan jadwal dalam pengerjaan tugas yang dimiliki, namun terjadi perbedaan antara jadwal pengerjaan tugas yang telah dibuat dengan perilaku yang dimiliki.
- 4) Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Menunjukkan bahwa individu melakukan hal lain yang lebih mengasyikkan di bandingkan mengerjakan tugas yang dimiliki. Individu secara

sadar mengulur waktu untuk mengerjakan tugas yang dimiliki.

Ciri-ciri dari prokrastinasi ialah perilaku menunda-nunda dengan sengaja memulai maupun menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang berkaitan dengan akademik, adanya ketidaksesuaian antara rencana yang dibuat dengan waktu yang ditentukan, serta mudahnya teralihkan ke kegiatan di luar akademik yang dianggap lebih menyenangkan.

Munculnya prokrastinasi akademik dalam diri siswa tidak terjadi begitu saja, namun terdapat penyebab yang melatarbelakangi. Faktor internal seperti perfeksionis dan cenderung memilih pekerjaan lain daripada tugas akademik, sedangkan faktor eksternal yaitu lingkungan belajar, kualitas layanan pendidikan, pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya juga dapat menimbulkan prokrastinasi akademik bagi siswa (Pratiwi, 2021).

Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown dalam (Muyana, 2018) menyebutkan bahwa penyebab perilaku prokrastinasi adalah:

- 1) Adanya pikiran irrasional dari prokrastinator, yaitu anggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna.
- 2) Adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan dan susah mengambil keputusan, atau karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya.
- 3) Malas dan kesulitan mengatur waktu
- 4) Adanya punishment dan reward juga dapat menyebabkan prokrastinasi sehingga merasa lebih aman jika tidak melakukan dengan segera karena dapat menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.
- 5) Adanya faktor lingkungan, yaitu kurangnya pengamatan dari lingkungan seperti keluarga atau di lingkungan sekolah juga menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi
- 6) Selain itu prokrastinasi disebabkan karena tugas yang menumpuk, terlalu banyak dan harus segera dikerjakan, sehingga penundaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal, dimana faktor internal ini berasal dari pikiran individu itu sendiri seperti rasa malas mengerjakan tugas atau hal yang tidak disenangi, kesulitan dan kurang yakin untuk menyelesaikan tugas, perasaan takut tidak

berhasil membuat tugas, kemudian faktor eksternal berasal dari lingkungannya, dan orang disekitarnya, seperti lebih memilih bermain bersama teman dibanding mengerjakan tugasnya.

Bentuk prokrastinasi menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995) dalam (Muyana, 2018) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, antara lain:

- 1) Functional procrastination merupakan menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat.
- 2) Dysfunctional procrastination yaitu menunda pekerjaan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Ada dua jenis dysfunctional procrastination berdasarkan tujuan melakukan penundaan, yang pertama adalah desisional procrastination adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan, merupakan suatu coping untuk menghindari kemungkinan stress dan menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan. Desisional procrastination berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. Jenis yang kedua dari dysfunctional procrastination adalah avoidance procrastination dan behavioral procrastination yang merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.

Bentuk prokrastinasi akademik terbagi menjadi dua berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan. Functional procrastination, menunda pekerjaan dengan tujuan dan alasan yang kuat untuk mencari data yang lebih lengkap sedangkan dysfunctional procrastination, yaitu penundaan yang mengarah ke arah negative, tidak memiliki tujuan, dan merugikan.

2.2. Self-Management

Menurut Yates mengemukakan bahwa manajemen diri adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam mengarahkan perilakunya dengan menggunakan suatu siasat atau kombinasi siasat terapi agar mampu berperilaku positif dan produktif (Safithry, 2019). Menurut Elvina self-management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi (Suryanti, 2021).

Menurut Suswanto self-management ialah upaya melatih kemampuan individu mengatur dan mengendalikan perilaku diri sendiri, bertanggung jawab terhadap kegiatan yang dilakukan, dan berkomitmen untuk menyelesaikan kegiatan yang telah dimulai hingga tuntas (Khairunisa, dkk, 2022).

Menurut Bandura (Khairunisa dkk, 2022) mengemukakan bahwa teknik self-management merupakan bagian dari pendekatan behavioral terapi karena melalui teknik ini siswa mampu berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri (self regulation/self-management cognition), karena hal ini merupakan bagian dari proses belajar sosial dengan memperbaiki perilaku negatifnya yang dapat merugikan dan membawa dampak negatif bagi dirinya dan orang lain.

Pendekatan behavioral memandang bahwa perilaku dipengaruhi oleh faktor dari luar (Auliya, 2018). masalah yang dihadapi individu dikarenakan individu salah dalam membuat keputusan atau mengambil sikap untuk melakukan suatu tindakan. Pendekatan ini bersandar pada konsep stimulus dan respon dimana seorang individu akan berperilaku sesuai stimulus yang ia terima, mempelajarinya kemudian menentukan respon atas stimulus tersebut.

Pendekatan behavioral ini juga memandang bahwa perilaku seseorang dapat diubah atau dimodifikasi dengan memberikan stimulus dalam lingkungannya. Dengan menggunakan beberapa tahapan yang ada dalam teknik self-management. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sukadji (Annisa, 2018) self-management merupakan sebuah pengaturan perilaku yang berprosedur. Seperti saat siswa berada pada lingkungan pertemanan yang selalu menunda tugas sekolah, selalu terlambat mengumpulkan tugas, asyik bermain game sampai lupa waktu, sehingga siswa merasa perilaku yang mereka lakukan benar dan tidak masalah bagi dirinya.

Dikemukakan oleh tokoh pencetus teori behaviorisme yaitu B.F Skinner, perilaku manusia ditentukan oleh apa yang terjadi disekitarnya, dan manusia bukan dikontrol oleh dirinya, melainkan dikontrol oleh penguat (reinforcement) dan lingkungan (Andayani, 2021). Para ahli behavioristik memandang bahwa gangguan tingkah laku adalah akibat dari proses belajar yang salah, oleh karena itu perilaku tersebut dapat diubah dengan mengubah lingkungan lebih

positif sehingga perilaku menjadi positif pula, perubahan tingkah laku inilah yang memberikan kemungkinan dilakukannya evaluasi atas kemajuan konseli secara lebih jelas.

Teknik self-management merupakan strategi perubahan perilaku yang dapat menghasilkan perubahan perilaku negatif ke arah perilaku yang lebih positif dimana konseli mengatur perilakunya sendiri dan bertanggung jawab atas setiap perilaku yang ia lakukan. Pada proses pemberian intervensi, konselor berperan sebagai fasilitator dan motivator bagi konseli selama mengikuti konseling sementara konseli menjadi kunci keberhasilan proses konseling karena konseli sendiri yang mengubah perilakunya. Kebiasaan prokrastinasi akademik siswa dapat tereduksi dengan perubahan pemikiran dan perilaku dari dalam diri siswa yang dilakukan secara konsisten.

Teknik self-management memiliki tujuan umum untuk mengubah perilaku individu dari perilaku negatif menuju perilaku positif melalui intervensi yang telah direncanakan dan sistematis. Pernyataan mengenai tujuan strategi dikemukakan oleh Sukadji yaitu untuk melatih individu membangun perilaku positif sehingga konseli mampu menempatkan diri dalam situasi yang menghambat tingkah lakunya dan mampu mengeliminasi perilaku negatif yang tidak dihendaki dan terbentuknya tingkah laku yang lebih baik (Olivia, 2017).

Tujuan serupa juga dikemukakan oleh Wijaya dalam (Fatchurahman, 2017) bahwa teknik self-management bertujuan untuk berperan lebih aktif dalam mencapai perubahan perilaku yang lebih baik sesuai yang telah direncanakan dan mengurangi perilaku buruk melalui konseling yang diberikan.

Dikemukakan pula oleh Abdillah (2021) bahwa tujuan self-management yaitu menjadi sebuah strategi yang digunakan dalam memperbaiki atau mengubah pola-pola yang ada pada diri individu ke arah yang lebih baik. Adapula tujuan dari teknik self-management adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal yang baik dan benar (Kurniati, 2019).

Tujuan dari pemberian strategi self-management kepada konseli yaitu, untuk membantu konseli menyelesaikan masalah prokrastinasi akademik yang dialaminya, dan teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap dapat merugikan diri sendiri dalam bidang akademik. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengatur perilaku konseli itu sendiri yang terkait dengan masalah seringnya menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademiknya serta ketidakmampuan konseli dalam mengatur waktu dan menentukan prioritas aktivitasnya.

Konseling merupakan proses bantuan dari guru bimbingan dan konseling yang melakukan intervensi kepada siswa, dengan kata lain proses konseling memerlukan keterampilan pada proses pelaksanaannya. Menurut Imran (2020), tahapan pelaksanaan teknik self management sebagai berikut:

- 1) Self-monitoring atau pemantauan diri merupakan tahap dimana siswa diminta untuk menuliskan atau mencatat segala bentuk perilaku prokrastinasi kemudian mengenali penyebab dari perilaku tersebut.
- 2) Self-contracting merupakan tahap dimana siswa menentukan target perilaku, serta reward dan punishment yang akan di dapat menggunakan lembar kontrak untuk mengatur waktu dengan membuat skedul kegiatan untuk mengurangi prokrastinasi akademiknya.
- 3) Self-control merupakan tahap dimana siswa menata ulang kembali yang membuat terlaksananya perilaku tertentu serta apa yang membuat terhambatnya perilaku tertentu itu terlaksana.
- 4) Self-reward merupakan tahap dimana setelah melewati melaksanakan suatu hal yang tidak disenangi kemudian berhasil mencapai target perilaku siswa memberikan reward atau penghargaan kepada dirinya sendiri.

Menurut Wahyuningsih (2020), self-management meliputi strategi: (1) konseli memantau dirinya (self-monitoring), (2) konseli mengontrol hal-hal yang mempengaruhi munculnya perilaku (self-control), (3) konseli membuat komitmen yang tertulis dibuat sendiri dengan target perubahan yang ditentukan sendiri (self-contracting), (4) dan adanya penghargaan (self-reward) dari diri sendiri untuk keberhasilan yang dilakukan pada target tertentu.

Tahapan dan proses teknik self-management yaitu self-monitoring, dimana siswa mengamati dan mencatat situasi dirinya dengan lingkungan. Self-contracting, yaitu siswa membuat perjanjian dengan diri sendiri. Stimulus control, yaitu siswa mengontrol dan mengevaluasi perilaku. Self-reward, dimana siswa memberikan penguatan dan penghargaan pada pencapaian perubahan perilaku yang diinginkan.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Dalam Dalam mencapai tujuan penelitian, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experimental design. Dengan menggunakan penelitian kuantitatif dimaksudkan untuk memperoleh kedalaman informasi dan data berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di wilayah penelitian, yang selanjutnya akan menghasilkan sebuah fakta masalah dan solusi yang harus ditempuh dalam hal pengentasan perilaku berisiko.

3.2. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua jenis penelitian yakni variabel bebas dan variabel terikat, yakni teknik self-management sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (Y). Adapun desain penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi experiment dengan bentuk non equivalent control group design

3.3. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel memuat definisi singkat variabel penelitian untuk menghindari kesalahan penafsiran makna dan istilah yang digunakan dalam penelitian. Definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah:

1) Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah kecenderungan siswa untuk melakukan penundaan secara berulang dan disengaja yang berkaitan dengan pengerjaan ataupun penyelesaian tugas di bidang akademik sehingga penundaan yang dilakukan dapat memberikan dampak negatif. Adapun ciri-ciri siswa yang mengalami prokrastinasi akademik pada penelitian ini yaitu menunda memulai dan

mengerjakan tugas, menunda mengumpulkan tugas, belum mampu mengatur waktu belajar, senang melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

2) Teknik Self-Management dalam Konseling Kelompok

Teknik self-management merupakan bagian dari pendekatan behaviorial yang dalam penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa yang terindikasi, yaitu dengan membantu konseli mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri, mengentaskan pekerjaan yang dilakukan tepat waktu, menyelaraskan antara perencanaan kegiatan yang akan dilakukan, sehingga tercapai hasil yang sesuai dengan perencanaan yang dibuat, melalui tahap monitoring diri, menentukan perilaku sasaran, mengontrol dan mengevaluasi pengaruh dari tahapan tersebut.

3.4. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di Sekolah Menengah Atas Negeri 7, Jalan Poros Pinrang Pare Km.8 Kec. Mattirombulu, Kab. Pinrang. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat beberapa siswa memiliki ciri-ciri prokrastinasi akademik.

3.5. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 1 dan 2, serta IPS 1 dan 2 SMA Negeri 7 Pinrang. Data ini diperoleh dari hasil wawancara dan penyebaran angket terdapat 58 siswa yang teridentifikasi mengalami prokrastinasi akademik.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1) Wawancara

Wawancara bersama guru BK dan siswa dilaksanakan pada 14 Juli 2022, di SMA Negeri 7 Pinrang. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan belajar yang dialami oleh siswa. Tujuan wawancara dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat masalah prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 7 Pinrang, kemudian data yang diperoleh dipergunakan sebagai data awal dalam penelitian.

2) Angket Prokrastinasi Akademik

Angket prokrastinasi akademik adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada 24 siswa. Angket diberikan kepada subjek pada tanggal 25 Juli dan 7 September 2022 untuk memperoleh gambaran tentang prokrastinasi akademik siswa, baik sebelum maupun sesudah diberikan treatment teknik self-management.

Jenis angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket semi terbuka dengan pilihan jawaban dalam bentuk skala likert, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4.

3.6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah:

1) Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 7 Pinrang terhadap kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian teknik self-management dalam konseling behaviorial.

2) Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan t-test. Penggunaan t-test mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan normalitas dan pengujian homogenitas sebagai berikut:

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada uji one sample kolmogrov smirnov. Pengujian one sample kolmogrov menggunakan aplikasi SPSS 25 for windows. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila $\text{sig} > \alpha$ yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada uji homogeneity of variance. Pengujian homogeneity of variance menggunakan aplikasi SPSS 25 for windows. Kriteria yang digunakan yaitu terima H_0 apabila nilai $\text{sig} > \alpha$ yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014).

c. Uji t-test

Uji t-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perubahan perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik self-management melalui gain score (nilai selisih) pada kelompok penelitian. Pengujian t-test menggunakan aplikasi SPSS 25 for windows. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikansi data penelitian digunakan nilai sig dari uji t yaitu H_0 diterima apabila nilai $sig > \alpha$. Penentuan α yang telah ditetapkan yaitu derajat kesalahan 5% atau 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Hasil Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai prokrastinasi akademik di SMA Negeri 7 Pinrang. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala prokrastinasi akademik. Adapun tingkat perilaku kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil pretest yang dilaksanakan pada Senin tanggal 25 Juli 2022 dan posttest pada hari Rabu 7 September 2022 terhadap 12 konseli di SMA Negeri 7 Pinrang.

Pengkategorian tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 7 Pinrang menggunakan pengukuran variabel prokrastinasi akademik menggunakan angket yang terdiri dari 26 item pertanyaan, sehingga diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 104 kemudian dikurangkan skor ideal terendah yaitu 26, selanjutnya dibagi menjadi 4 kelas interval ($78 : 4 = 19,5$). Berikut disajikan data pretest sebelum diberikan perlakuan berupa teknik self-management kepada kelompok eksperimen.

Tabel 1. Data Prokrastinasi Akademik Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen

Interval	Prokrastinasi Akademik	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
83 – 104	Sangat Tinggi				
64 – 83	Tinggi	12	100	1	11
45 – 64	Rendah			11	89
26 – 45	Sangat Rendah				
Jumlah		12	100	12	100

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik self-management pada kelompok eksperimen, tingkat prokrastinasi akademik

mengalami penurunan, yaitu 11 responden atau 89% responden yang berada pada kategori rendah atau < 64. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat prokrastinasi akademik seperti: (1) menambah semangat belajar, (2) mengurangi perilaku menunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas, (3) lebih menghargai waktu, (4) mementingkan keperluan belajarnya. Hasil pretest dan posttest dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran. Berikut disajikan data pretest dari kelompok kontrol.

Tabel 2. Data Tingkat Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol

Jenis Data	Klp	Mean	Interval	Kategori
Pretest	Kontrol	65,58	64-83	Tinggi
Posttest		64,67	45-64	Tinggi

Tabel 2. diatas menunjukkan gambaran umum tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol berdasarkan hasil pretest dan posttest. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh dari hasil pretest, maka untuk kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Setelah pelaksanaan pretest, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik self-management. Kemudian dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil posttest untuk kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi.

Pengaruh teknik self-management untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 7 Pinrang dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji t. Untuk mengetahui penerapan teknik self-management yang digunakan dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 7 Pinrang maka digunakan analisis statistik inferensial yang diuraikan sebagai berikut:

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Penerapan Teknik Self-management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMA Negeri 7 Pinrang”. Dilakukan dengan pengujian hipotesis, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi :

H_0 : Tidak ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang mendapatkan teknik self-management dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik self-management.

H_1 : Ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang mendapatkan teknik self-management dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik self-management.

Pengujian hipotesis pada penelitian kali ini dilakukan menggunakan Independent Sample T-Test yang sejalan dengan hasil uji persyaratan baik uji normalitas maupun homogenitas.

Tabel 3. Hasil Uji Independent Sample T Test

KP	Mean (Rata-rata)			Keterangan
	Pretest	Posttest	Gain Score	
E	75,8	57,7	42,3	H ₁ diterima
K	65,5	64,67	2,20	

Output diatas menunjukkan perolehan nilai signifikansi sebesar $0,018 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata tingkat prokrastinasi akademik kelompok yang diberikan layanan (treatment) dengan kelompok yang tidak diberikan layanan (treatment) sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima.

Berdasarkan hasil perhitungan uji gain score diatas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata gain score untuk kelompok eksperimen adalah sebesar 42,3 termasuk dalam kategori cukup efektif. Sementara untuk rata-rata gain score kelas kontrol 2,20 termasuk dalam kategori tidak efektif. Artinya, perubahan prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol lebih rendah dibandingkan dengan perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen.

Perubahan nilai gain score pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik self-management dapat mereduksi prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen siswa di SMA Negeri 7 Pinrang.

4.2. Pembahasan Penelitian

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang sehingga gagal menyelesaikannya tepat waktu dan menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Sejalan dengan pendapat Tjundjing (Triyono, Khairi, 2018) yang mendefinisikan prokrastinasi sebagai sifat atau kecenderungan seseorang untuk menunda atau melakukan suatu tindakan atau pengambilan keputusan.

Berdasarkan hasil pembagian angket dan wawancara pada kelas XI SMA Negeri 7 Pinrang ditemukan ciri prokrastinasi akademik siswa yang ditandai oleh sikap: (1) menunda memulai dan menyelesaikan

tugasnya, (2) terlambat mengumpulkan atau menyelesaikan tugasnya, (3) belum mampu mengelola waktu belajarnya, (4) mudah teralihkah dari tugas yang penting ke aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parantika (2020) menyebutkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat dari keterlambatan beberapa siswa mengumpulkan tugas, ditemukannya siswa yang secara berulang terlambat mengumpulkan tugas, adanya siswa yang kurang tertarik pada materi pembelajaran tertentu yang dilihat dari antusiasme siswa dalam suatu materi yang hanya didominasi beberapa siswa, adanya keraguan yang dimiliki siswa untuk bertanya ataupun menyampaikan kesulitan yang ditemukan saat mengerjakan suatu tugas kepada gurunya.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti memilih layanan konseling kelompok dalam mengurangi masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh beberapa siswa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Putri (2019) dalam penelitiannya bahwa, konseling kelompok memiliki beberapa tujuan, diantaranya dapat meningkatkan kesadaran setiap anggota dan dapat mengembangkan pencapaian pengetahuan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan konseling kognitif behavioral yang didasarkan pada pengkondisian klasik. Salah satu tekniknya yaitu dengan menggunakan teknik self-management. Alasan peneliti menggunakan teknik self-management yaitu agar teknik ini dapat berperan untuk memperbaiki perilaku yang kurang baik seperti perilaku suka menunda siswa menjadi perilaku yang lebih baik melalui proses belajar perilaku yang berbeda dan baru. Sejalan dengan pendapat Komalasari (Madidar & Muhid, 2022) self-management merupakan strategi perubahan sikap dengan pengaturan yang dilakukan oleh konseli dalam bentuk latihan pengendalian diri, pengendalian rangsangan, serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.

Pada pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self-management ini secara sederhana mengikuti 4 tahapan teknik, seperti yang disebutkan oleh Imran (2020), yaitu tahap self-monitoring, tahap self-contracting, tahap self-control dan tahap self-reward.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik self-management ini tidak terlepas dari hasil angket sebelum diberi perlakuan (pretest) dan hasil

angket setelah diberi perlakuan (posttest). Dalam hal ini dapat dilihat perbandingan bahwa terjadi penurunan prokrastinasi akademik setelah dilakukan perlakuan, ini dibuktikan dengan hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan ke kategori rendah.

Maka dari itu hipotesis yang diajukan H_1 (ada pengaruh) dapat diterima dan H_0 (tidak ada pengaruh) ditolak. Oleh karena itu hasil uji hipotesis alternatif (H_1) tersebut secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan teknik self-management dalam mengurangi masalah prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 7 Pinrang. Hasil yang didapatkan pada kelompok kontrol dalam penelitian ini setelah melakukan pretest dan posttest menunjukkan bahwa terdapat perbandingan yang tidak signifikan, atau menunjukkan perubahan yang tidak berarti. Walaupun terdapat beberapa siswa yang mengalami perubahan nilai, hasil posttest kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi dan memiliki nilai rata-rata yang hampir sama.

Hal ini juga ditandai dengan perubahan perilaku yang terjadi pada siswa yang mengikuti proses konseling dengan teknik self-management. Siswa menunjukkan perubahan perilaku seperti lebih semangat dalam belajar, antusias, dan lebih kompetitif, siswa juga sangat menghindari perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas, siswa

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mereduksi prokrastinasi pada kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 7 Pinrang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diterapkan konseling kelompok teknik self-management berada pada kategori tinggi, ditandai dengan ciri-ciri prokrastinasi siswa yang sering menunda mengerjakan tugas, menunda mengumpulkan tugas, belum mampu mengatur waktu belajar, dan lebih senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.
- 2) Pelaksanaan penerapan konseling kelompok teknik self-management dilaksanakan sesuai prosedur yang sudah dirancang melalui empat

tahapan yakni tahap self-monitoring, tahap self contracting, tahap self-control, dan tahap self-reward.

- 3) Teknik self-management dapat diterapkan untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 7 Pinrang. Tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan treatment mengalami penurunan ke kategori rendah. Hal ini juga membuat siswa menjadi semangat belajar, mampu mengurangi perilaku menunda-nunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas, siswa lebih menghargai waktu, dan mementingkan keperluan belajarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz, Siti Fitriana. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behavior dengan Teknik Self-management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Semarang: Sultan Agung Fundamental Research Journal
- Afrina Sarwan, Nuraini. (2018). Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Harga Diri terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Takengon Aceh Tengah: Jurnal Diversita, Vol.4, No.1
- Agatri, Wiranti. (2021). Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMA Negeri 1 Merangin. Jambi. Universitas Jambi
- Aklima, Yuni, Agus Supriyanto, Ustadhi Antara. (2020). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Muara Batu). Yogyakarta: Prosiding Pendidikan Progesi Guru
- Annisa. (2018). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Bandar Lampung.
- Annisa, Mutia, I., Aminah, A.W. (2022). Dampak Prokrastinasi Akademik Terhadap Penilaian Hasil Belajar Siswa di Mts Negeri 1 Banjarmasin. Kalimantan: Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 4, No.1. hal.3886-3891.
- Alviana, Devi Warto. 2018. Hubungan prokrastinasi Akademik dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

- Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Vol. 12, No. 1.
- Akhmad, Larastika. 2019. Hubungan Antara Smartphone Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi yang Menyusun Skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana
- Arimathea, A. (2019) Bentuk-bentuk Prokrastinasi yang terindikasi Tinggi pada Mahasiswa yang Lambat Dalam Penulisan SKripsi di FKIP Universitas Sanata Dharma Angkatan 2012-2014. Skripsi
- Asbari, Masduki, dkk. (2020). Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif Self-Management (Studi Etnografi pada Karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang: Edumaspul, Vol.4, No.1, hal. 253-263
- Andayani (Ed). (2021). Kajian Psikologuistik. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini
- Auliya. (2018). Teori Behavioral dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. Padang: Al-Taujih, Vol.4, No.1, hal.61-75
- Barida, Muya. (2018). Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self-management untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP. Yogyakarta. Jurnal Fokus Konseling, Vol.4, No.1
- Basilisa, Gabriela. (2021). Hubungan Antara Kemandirian Belajar dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Santo Kristoforus 1 Jakarta. Jakarta: Jurnal Psiko-Edukasi, Vol.19, No.2, hal.140-150
- Fatchurahman, Depie, M. (2017). Konseling Kelompok Gestalt Dengan Reversal Technique Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Self-Management Dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP. Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.3, No.1, hal.18-25.
- Fauziah, Henia Fitri. (2019). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik SelfInstruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung. Lampung: Fakultas Tarbiyah
- Fahmi, Jihan Zul, M. Ramli, Nur Hidayah. (2019). Teknik Self-Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA. Malang: Jurnal Pendidikan, Vol.4, No.10, hal.1408-1416
- Firmansyah, D., (2019). Peran Hukuman Edukatif dalam Membentuk Self-management Siswa (Studi Kasus di Madrasah Diniyah Mambaul Hisan Kadipaten Babadan Ponorogo). Ponorogo : IAIN Ponorogo
- Fithriyah. Rohmatul. dkk. (2021). Pengaruh Model Discovery Learning dan Kemandirian Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar. Sidoarjo: Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol.3, No.4
- Fitri & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol.2, No.2, hal.1-6
- Hidayat, Rifqi. (2017). Pengaruh Kemandirian Terhadap Prestasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Akhlaq Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 10 Tamansari Karangmoncol Purbalingga Tahun Pelajaran 2016/2017. Purwokerto: Fakultas Agama Islam
- Imran, Nur Azizah. 2020. Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Ilyas, M., Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta: Yogyakarta: Jurnal Pemikiran Islam, Vol.41, No.1, hal.71-82
- Juliawati, Dosi. (2016). Peran Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol.12, No.2
- Jundana, A. (2020). Penerapan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Behavior Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Surabaya: PD ABKIN JATIM Open Journal System, Vol.1, No.1, hal.143–150.
- Khairunisa, Muri Yusuf, Firman. (2022). Implementasi Teknik Self-management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S1. Padang: Jurnal Mahasiswa BK An-Nur, Vol.8, No.2.
- Khairani, S., Nina, P.S., Arsyad, M. (2021). Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management di Kelas X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin. Banjarmasin: Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling, Vol.4, No.3.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks.

- Kurniati. (2019). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan
- Larasati, W., Ibnu, M., Asroful, K. (2022) Penerapan Konseling Behavior Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas 8 di SMPN 1 Gerih. Madiun: FKIP Universitas PGRI Madiun, Vol.6, No.1
- Narbuko, C & Achmadi, H.A. (2015). Metodologi Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara
- Nurhidayatullah & Erwan. (2020). Penerapan Teknik Self-management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar. Makassar: Jurnal Educandum, Vol.5, No.1
- Madidar, S.M., Muhid, A. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. Surabaya: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.5, No.1, hal.19-26
- Mahardika, Yudha. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Skripsi. Universitas Islam Indonesia. Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Michelle, Jean. (2021). Hubungan Antara Pengendalian diri dan prokrastinasi akademis siswa kelas XI SMA Bunda hati kudus tahun anajaran 2019/2020. Jakarta: Jurnal Psikoedukasi Vol.19, No.1, hal.39-48
- Mardi, Alfian Surya. (2018). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa Berdasarkan Tingkat Kemandirian di MAN 1 Malang. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Muliyadi. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (Self Regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. Enrekang: Edumaspul
- Muyana, Siti. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Madiun. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.8, No.1
- Ningsih, Ayu P., Diplan. (2018) Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Kesadaran Indera untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Emosi Marah pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja Palangkaraya. Kalimantan Tengah: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.3, No.2, hal-12-18
- Olivia, Indra. (2017). Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X Smk Al-Islah Surabaya. Jurnal Bimbingan Konseling Fkip Unipa.
- Parantika, Aan. (2020). Perbedaan Sikap Prokrastinasi Akademik Antara Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Kelas V Sd Gugus Kompyang Sujana Denpasar Utara Tahun Ajaran 2019/2020. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Paraswati, Novi, Purwadi, Dwi PD. (2018). Analisis Kemandirian dalam Kegiatan Seni Tari Usia 5-6 Tahun. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Semarang
- Prasetya, Aziz Inmas & Nurjannah. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self-management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. Yogyakarta: Jurnal Ar-Raniry, Vol.4, No.1
- Prasityo, A.D., Abdul, M. (2022). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik. Surabaya: Jurnal Konseling Pendidikan, Vol.6, No.1, hal.20-32
- Pratiwi, Erma Nufi. (2021). Panduan Self Instruction dengan Pendekatan Structured Learning Approach untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. Malang: Jurnal Pendidikan Teori, Penelitian, dan Pengembangan, Vol.6, No.2, hal.228-234
- Putri, N.S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. Yogyakarta: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.6, No.1, hal.49-56
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Vol.4, No.2, hal.33-41.
- Saka, A.P, Wirastania, Aniek. (2021). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-

- Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Vol.38, No.2, hal.59-68
- Saraswati, Sukmawati & Martin. (2020). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial*, Vol.7, No.2, hal.198-205
- Setiawan, Gede Danu. (2018). Efektivitas Model Konseling Behavioral Dengan Strategi Self-management Model Yates Dengan Model Cormier Terhadap Pengembangan Self Outonomy Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal Pendidikan*, Vol.5, No.1
- Setiawan, A. D., & Mamahit, H. C. (2020). Hubungan antara kemampuan mengelola waktu dan prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Kristoforus 1 Jelambar Tahun Ajaran 2018/2019: *Jurnal Psiko Edukasi*, Vol.18, No.2, hal.121-136.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta
- Suryadi, Ilyas, Muhammad. (2017). *Peilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar*. Yogyakarta: An-Nida', Vol.41, No.1
- Suryanti, D, E., Annisa Parmawati, Abdul Muhid. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self-management dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid 19. Surabaya; *Jurnal Ilmiah BK*, Vol.4, No.2, hal.181-192
- Swara, Hadei Yoga, Supardi, Padmi Dhyah Yulianti. (2020). *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-management terhadap Prokrastinasi Akademik*. Semarang: *Journal of Educational Research and Review*, Vol.3, No.1
- Triyono., Khairi, A, M. (2018). *Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)*. Sukoharjo: *Jurnal Al Qalam*, Vol.19, No.2, hal.57-74
- Wahyuningsih, Diana Dewi. 2020. *Teknik Self-Management dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Grobogan: CV.Sarnu Untung
- Widyastari, Dewinta, Dini Atrizka, Beby Ramadhani, Devi S Damanik. (2020). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman*. Medan: *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi, dan Kesehatan*, Vol.1, No.2, hal.82-91.
- Widyaningrum, Risma, Tanti, S. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok*. Diponegoro: *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* Vol.5, No.2
- Yuliani, Yovi. (2018). *Program Studi Guru Pendidikan Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasundan Bandung*. Bandung: Universitas Pasundan