

# EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA 2021 FOK UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI

Ingrid Indirasitna Rimayanti, Heriberthus Wicaksono<sup>2b</sup>, Ratna Wulandari<sup>3c</sup>

<sup>123</sup>Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi

[Inggridindiras99@gmail.com](mailto:Inggridindiras99@gmail.com)

(\* ) Corresponding Author

089669510180

## ARTICLE HISTORY

Received : 14-02-2024

Revised : 03-03-2024

Accepted : 30-03-2024

## KEYWORDS

Keywords: *Group counseling, Prokrastinasi Akademik, Self Management*

## ABSTRACT

Academic procrastination is a type of procrastination carried out on types of formal tasks related to academic assignments. This research aims to, determine the effectiveness of self-management technique group counseling in reducing the academic procrastination behavior of FOK 2021 University of Banyuwangi students. This research uses quantitative methods. This type of research is a quasi-experiment with a nonequivalent pretest-posttest group design. The research results show that: Tcount on the output shows the number 19.395, this means there is a decline. If t count > t table, then Ho is rejected. Which means  $19.395 > 2.015$ , thus where Ha reads "*Self management* technique group counseling is effective in reducing academic procrastination behavior of FOK students class of 2021 at PGRI Banyuwangi University". Apart from that, it was found that the average score of the experimental group when conducting the pretest and posttest was greater than that of the control group ( $20.1 > 4.5$ ). So it can be concluded that group counseling services with self-management techniques can reduce academic procrastination behavior in FOK 2021 Universitas PGRI Banyuwangi students." **accepted.**

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



## INTRODUCTIONS

Mahasiswa Universitas PGRI Banyuwangi sebagai bagian dari instituti pendidikan dituntut untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal, mereka selalu dihadapkan pada tugas tugas, baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Mahasiswa diperguruan tinggi selalu memiliki tugas dan tanggung jawab khususnya dibidang akademik yang dijalannya (Kreniske,dalam Jamila 2020). Proses pendidikan diperguruan tinggi menjadi salah satu pendidikan yang mampu mengasah kemampuan mahasiswa dalam proses pembelajarannya, sehingga mahasiswa dituntut untuk memiliki tanggung jawab atas tugas yang diberikan. Proses pembelajaran tersebut menuntut

mahasiswa untuk dapat menampilkan perilaku produktif sehingga mahasiswa mampu menerapkan perilaku tersebut kedalam dunia pekerjaan nanti (Abdillah,2021).

Mahasiswa FOK Universitas PGRI Banyuwangi dituntut untuk dapat menjalani setiap proses dan kegiatan perkuliahan secara baik, salah satunya dengan hadir kegiatan tatap muka yang sudah terjadwal secara klasikal dan berkewajiban untuk menyelesaikan semua tugas perkuliahan yang telah diberikan oleh dosen, Serta mengumpulkan sesuai *deadline*. Kemampuan mengatur waktu secara tepat ini tidak dimiliki oleh semua mahasiswa, banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas kuliah merupakan suatu indikasi dari perilaku menunda dan kelalaian dalam mengatur waktu dan merupakan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas. (Djamarah dalam Saman, 2017).

Mahasiswa seringkali menghadapi tugas tugasnya tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan mendorongnya untuk menghindari tugas – tugas yang seharusnya dikerjakan. Fenomena kebiasaan menunda-nunda tugas dapat ditemukan di setiap mahasiswa Universitas PGRI Banyuwangi. Fenomena kebiasaan menunda nunda tugas merupakan hal yang sudah biasa dilakukan oleh mahasiswa, sebagian mahasiswa memiliki kebiasaan menunda nunda tugas yang diberikan oleh dosen, menunda belajar dan melakukan aktivitas lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas untuk dilakukan, namun masih banyak juga mahasiswa yang mengerjakan tugas tidak tepat waktu bahkan tidak mengerjakan sama sekali, baik itu tugas pribadi maupun kelompok. Serta melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas sampai mendekati waktu pengumpulan tugas atau *deadline*, sampai mendapat teguran terkait keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, penundaan tugas ini yang sering disebut dengan prokrastinasi akademik.

Perilaku Fenomena penundaan terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tepat waktu dikenal dengan istilah prokrastinasi(Yustika, 2023). Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai bentuk dari kondisi perilaku seseorang yang sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik (Ghufro, 2017). Pola perilaku individu yang sering kali melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang di embannya dalam kehidupan sehari-hari khususnya dunia pendidikan di era modern, dalam masyarakat sosial dipandang sebagai sesuatu problematika yang serius yang perlu diatasi. Kondisi perilaku prokrastinasi akademik merupakan suatu pola perilaku negatif yang telah berlangsung dalam periode waktu yang sangat lama (Saka, 2021). Prokrastinasi yang terjadi pada bidang akademik,disebut dengan prokrastinasi akademik.Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pekerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan (Rahmadanti, 2023)

Waktu penundaan dapat berlangsung singkat, namun juga dapat berlarut-larut hingga hitungan hari. Kegiatan pengganti yang dilakukan oleh mahasiswa yang melakukan prokrastinasi biasanya merupakan kegiatan-kegiatan yang lebih menyenangkan. Individu yang melakukan prokrastinasi selalu saja mempunyai alasan pembenaran untuk kegiatannya jika Terlalu sering melakukan prokrastinasi akademik akan berdampak negatif dalam kelanjutan bagi mahasiswa. Prokrastinasi akademik akan selalu merasa tidak punya waktu berkualitas untuk melakukan hal lain yang bermanfaat serta selalu merasa stress karena selalu tertekan oleh *deadline* pekerjaan sehingga dapat menimbulkan depresi. Berita mahasiswa meninggal akibat kelelahan ataupun depresi bukanlah hal yang asing di telinga kita.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mahasiswa FOK 2021 Universitas PGRI Banyuwangi dapat disimpulkan bahwa penundaan pengerjaan tugas adalah hal yang sering dilakukan oleh mahasiswa, terlambat mengumpulkan tugas hingga meminta perpanjangan waktu untuk pengumpulan tugas. Mahasiswa cenderung memiliki kegiatan diluar kampus yang dirasa lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas. Peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu dosen program studi PJKR

Perilaku yang demikian menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal ini dikarenakan kurangnya tanggung jawab dan kesadaran mahasiswa akan pentingnya akademik, Mahasiswa kurang mengarahkan dan mengendalikan perilaku menyimpang dari kegiatan belajar. Kondisi seperti ini tentu mempengaruhi kondisi perkembangan pribadi mahasiswa,apabila tidak segera mendapat penanganan tentunya akan berpengaruh negative pada kepribadian mahasiswa. Mahasiswa dikatakan berhasil apabila mampu dalam melakukan manajemen diri untuk mengatur setiap aktivitasnya supaya dapat berjalan dengan baik (Putri & Edwina, dalam Ulfa, 2024). Sedangkan mahasiswa yang tidak mampu dalam melaksanakan tugas yang direncanakan biasanya merencanakan kembali untuk melaksanakan dihari berikutnya, hal itu tentu saja dapat menyebabkan kegagalan

mengerjakan tugas. Kecenderungan mahasiswa untuk menghindari dalam memulai tugas, atau menunda-nunda pekerjaan, (Hana,dalam Abdillah,2021). Prokrastinasi akademik berkaitan dengan kelakuan (behaviour) yang mempengaruhi kepribadian mahasiswa, sehingga harus mempunyai self-management yang baik agar dirinya mampu mereduksi perilaku negatif tersebut. Teknik yang sesuai dengan masalah perilaku menunda-nunda tugas dalam pendekatan behavior adalah memakai layanan konseling kelompok teknik self-management. Layanan konseling kelompok dengan teknik self management, diharapkan mampu mereduksi tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. (Saka, 2021).

Menurut Komalasari (Saka, 2021) pada teknik self-management, mahasiswa ikut andil dalam sebagian atau semua unsur pokok dalam prosedur teknik ini diantaranya menetapkan tujuan tingkah laku yang diinginkan, mengawasi tingkah laku tersebut, menetapkan tahapan yang akan diimplementasikan, melaksanakan tata cara prosedural tersebut, dan melaksanakan asesmen terhadap keefektifan rangkaian prosedural tersebut. Teknik self-management bisa dimanfaatkan oleh mahasiswa agar dapat mengawasi dirinya sendiri dimulai dari aspek emosi dan tingkah laku serta dapat mengontrol rangsangan lain pada dirinya. *Self management* adalah metode dalam konseling behavior, yang mempelajari perilaku (individual) bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah proses dimana individu mengatur perilaku mereka. Sukadji menyatakan bahwa dalam teknik *self management* mahasiswa bertanggung jawab secara penuh atas keberhasilan pemberian layanan yang diberikan. Perubahan dapat terjadi jika mahasiswa secara bersungguh-sungguh mengikuti proses kegiatan layanan (Swara,2020). Self management adalah suatu teknik pengelolaan perilaku yang ditunjukan untuk mengarahkan dan mengendalikan dirinya agar mencapai kemandirian dan membuat hidup menjadi produktif.

Strategi *self management* adalah strategi pengolahan perilaku yang terdiri dari pemantauan, pengaturan, dan pengevaluasian diri sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan serta perubahan yang mengarah ke hal yang lebih baik (Suryanti,2021). Self-management merupakan sebuah pengaturan perilaku yang berprosedur terdapat 5 komponen dasar yang harus dijalankan oleh individu, meliputi penentuan dan pemantauan perilaku, pemilihan rancangan prosedur, pelaksanaan yang terkakhir yaitu mengevaluasi. Secara prinsip dalam *self management* individu dianggap orang yang dapat belajar atau mengarahkan dirinya sendiri (Muhid, dalam Suryanti, 2021). Penulis akan menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* yang diharapkan bisa menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Salah satu tujuan dalam pendekatan ini ialah mempelajari tingkah laku baru (adjustive) sesuai dan menghapus tingkah laku yang merusak. Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *self management* dapat membantu mahasiswa FOK angkatan 2021 mengatasi prokrastinasi akademik dan kehidupan sehari-hari dengan lebih efektif. Melalui konseling kelompok mahasiswa dapat berbagi pengalaman serta mendapatkan perspektif baru dan mengembangkan strategi praktis untuk mengatasi masalah. Dengan menggunakan fokus penekanan yang dilakukan dalam konseling kelompok adalah komunikasi antar anggota yang tergabung dalam kelompok tersebut

Berdasarkan latar belakang di atas dan setelah melihat fenomena yang terjadi, Bahwa terdapat perilaku prokrastinasi terhadap akademik mahasiswa 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 mahasiswa dengan melakukan konseling kelompok menggunakan teknik self-management. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa 2021 FOK Universitas PGRI Banyuwangi”

## RESEARCH METHODS

Jenis dan pendekatan dari penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka. Data yang berupa angka tersebut kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah di balik angka-angka tersebut. Penelitian Kuantitatif menekankan fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif. Memaksimalkan objektivitas desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu Quasi- experimental (eksperimen semu). Metode ini digunakan karena sesuai dengan kondisi sampel penelitian, dimana sampel yang diteliti memiliki kelompok

pembandingan atau kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sudah ditentukan dan tidak bisa dipilih secara acak (nonequivalent control group design) (Sugiyono, 2016)

## RESULTS AND DISCUSSION

Setelah melakukan konseling kelompok behavior teknik *self management* kepada kelompok eksperimen peneliti kembali melakukan observasi, dengan menyebar kuisioner yang kedua atau posttest kepada kelompok eksperimen, Peneliti menemukan bahwa mahasiswa menunjukkan penurunan rata rata. Dari data kelompok eksperimen sebelum di lakukan treatment teknik *self management* di ketahui rata rata pada pretest sebesar 52,5 setelah di berikan treatment teknik *self management* dan di berikan posttest ada perubahan penurunan rata rata menjadi 32.4 jadi selisih (gain score) dari data pretest dengan posttest adalah 20,1. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi treatment teknik self managemen diketahui rata rata pada pretest sebesar 42.4 dan rata rata posttest sebesar 38,2 selisih (gain score) dari rata rata pretest dengan posttest 4,5

Jadi sangat tampak perubahan perilaku kelompok eksperimen dimana mahasiswa yang sebelumnya sering menunda nunda tugas dan terlambat masuk ke kelas ketika jam perkuliahan telah dimulai menjadikan mahasiswa tidak menunda nunda tugas, mengumpulkan tugas sesuai deadline yang diberikan oleh dosen serta masuk tepat waktu, Mahasiswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas pada mata kuliah tertentu seperti pada mata kuliah bola tangan, statistik, softball, pengembangan fitnes menjadi tepat waktu dalam mengumpulkannya.

Dari hasil di atas menunjukkan konseling kelompok teknik *self management* sangat efektif digunakan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa mengakui bahwa layanan yang diberikan sangat membantunya dalam mengentaskan permasalahan yang dialami sehingga terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil ini bisa tercapai karena adanya kesadaran dan niat dari mahasiswa itu sendiri untuk menurunkan bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *self management* dengan serius dan antusias. Selain itu, konseling kelompok teknik *self management* memberikan pemahaman pada mahasiswa itu sendiri sangat bermanfaat dan berguna bagi kehidupan selanjutnya ketika berada di lingkungan kampus ataupun di luar kampus. Berdasarkan hasil yang dicapai tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis altermatif dalam penelitian diterima. Atau dengan kata lain konseling kelompok teknik *self management* mampu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum pemberian konseling kelompok teknik *self management* dengan sesudah pemberian konseling kelompok teknik *self management* berbeda dan mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku mahasiswa yang awalnya masih menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa sangat tinggi, kemudian setelah dilakukan pemberian konseling kelompok teknik self management, perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa menurun. Perubahan perilaku ini menunjukkan mereka sudah mengerti dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik yang sangat merugikan kehidupan mereka bahkan masa depan dirinya. Perubahan perilaku tersebut diharapkan dapat selalu diterapkan sampai mahasiswa beranjak dewasa dalam lingkungan yang luas.

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi secara akademik. (1) Takut Gagal : individu takut gagal pada tugas yang akan dikerjakan, sehingga cenderung menunda dalam pengerjaannya. (2) Tidak Menyukai Tugas : perasaan negatif pada tugas yang harus dihadapi karena merasa terbebani yang berlebihan, ketidakpuasan atau tidak senang mengerjakan tugas yang diberikan. (3) Faktor Lain : diantaranya sifat tergantung pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, mengambil resiko secara berlebihan, sikap kurang tegas sikap berontak dan sukar dalam memilih keputusan.

Hasil penelitian ini di dukung dengan temuan-temuan empiris. Temuan empiris pertama yaitu thitung pada output menunjukkan angka 19,395 ini berarti terjadi penurunan. Dengan  $df = n - 1$  diperoleh  $df = 5$  pada taraf signifikan 5% maka didapatkan  $T_{tabel} = 2,015$ . Dari hasil korelasi antara pretest dengan posttest, menghasilkan angka korelasi 0.789 dengan nilai probabilitas di bawah 0,05. Hal ini menyatakan bahwa korelasi antara rata-rata pretest dengan rata-rata posttest konseling kelompok teknik *self management* adalah kuat dan signifikan.

Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak, Yang berarti  $19,395 > n-1$  diperoleh  $df = 5$  pada taraf signifikan 5% maka didapatkan  $T_{tabel} = 2,015$ , dengan demikian karena  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima, dimana  $H_a$  berbunyi "

Konseling kelompok teknik *self management* efektif terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa FOK angkatan 2021 Universitas PGRI Banyuwangi.

Hasil akhir dari penelitian ini menunjukkan bahwa Konseling kelompok teknik *self management* dapat menurunkan dan mencegah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa FOK angkatan 2021 Universitas PGRI Banyuwangi.

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya, maka pada bab ini akan disimpulkan hasil penelitian ini. Pelaksanaan konseling kelompok teknik self management dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pjr angkatan 2021 Universitas PGRI Banyuwangi sudah berjalan dengan baik, sehingga dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Konseling kelompok teknik self management efektif terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pjr angkatan 2021 Universitas PGRI Banyuwangi. Terdapat perbedaan efektifitas antara kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan dalam penurunan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa

## REFERENCES

- 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. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safrj>
- Fitriani, M., Yunika Khairun, D., & Handoyo, A. W. (2023). Pengaruh Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 134–145. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK>
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Teacher in Educational Research, 2 ( 2 ), 2020 , 79-84 Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren Effectiveness of behavioral group counseling u. 2(2), 79–84.
- Indah Melani Alif dan Zuhdi Syukron. (2023). PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN Indah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 01(2), 1–23.
- Jamila. (2020). Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261..
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Kaporina, A., Hernanda, Y., & Nurlaily, D. (2023). Analisis Tingkat Pengangguran Provinsi Kalimantan Timur Menggunakan Sign test , Wilcoxon Test dan Paired Sample t-Test. *SEMIOTIKA Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Matematika*, 2(1), 94–102.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nurhidayah, E. W., & Kurniawan, D. E. (2021). Teknik Self management Untuk Meningkatkan. *Indonesian Journal Of Education And Humanity*, 1(4), 195–201. [file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/37-Article Text-80-1-10-20220112.pdf](file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/37-Article%20Text-80-1-10-20220112.pdf)
- Prahasdini, R. O. (2024). Penerapan Teknik Self management Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik. 2(1).
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>
- Putri, E. T., Widyanta, M. N., Wahyuningdias, K., & Rannu, A. R. A. D. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.2541>
- Qamaria, R. S., & Astuti, F. (2023). Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Self management. *Proyeksi*, 18(1), 1. <https://doi.org/10.30659/jp.18.1.1-22>

- Rahmadanti, A. D., Lubis, F. Y., & Yudiana, W. (2023). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi: Area Dan Faktor Prokrastinasi. Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 13(2), 218–229. <https://doi.org/10.24176/re.v13i2.8892>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya. HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 38(2), 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Bandung: Alfabeta
- Suwanto, I. (2019). Self Management Untuk Membantu. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 3(2), 32–67. <http://ieeauthorcenter.ieee.org/wp-content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf%0Ahttp://wwwlib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022%0Ahttps://github.com/ethereum/wiki/wiki/White-Paper%0Ahttps://tore.tuhh.de/hand>
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling, 4(2), 181–192. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.181-192>
- Swara, sH. Y., . S., & Yulianti, P. D. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik. Indonesian Journal Of Educational Research and Review, 3(1), 77. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v3i1.24885>
- Ulfa, M. (2024). Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Pasca Pandemic Covid-19 Melalui Konseling Kelompok Teknik Self management. 4, 4450–4471.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. Jurnal Pembelajaran Prospektif, 2(2), 67–73. [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com)
- Yustika, Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik di Sekolah Menengah Atas. Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, 3(2), 150–163.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Zuhara, E. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 6(1), 41. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.8208>