

**KEMANJURAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM BINGKAI
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENCEGAH PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP**

Shafira Ramadhani Sutarno¹, M. Afrilianto², Prio Utomo³

¹shafiraramadhani48@gmail.com, ²muhammadafrilianto1@gmail.com, ³prio.utomo@ikipsiliwangi.ac.id.

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
IKIP Siliwangi

Abstract

Academic procrastination is a negative thing that must be avoided, especially by students. The objective of this study is to assess the effectiveness of group guidance services that employ self-management ways to reduce academic procrastination in junior high school students. This study employs mixed methods, using an explanatory sequential research design. The subjects in this research were 8 experimental group students and 8 control group students who had high academic procrastination. The results of the research show that the comparison between the pretest and posttest questionnaires shows that there is a decrease in academic procrastination. These results can be proven in the independent sample test, that the sig (2-tailed) value is $0.000 < 0.05$, This indicates that H_0 is rejected but H_a is accepted. Thus, group guiding services paired with self-management abilities might help reduce academic procrastination.

Keywords: *Group Guidance, Self-Management Techniques, Academic Procrastination*

Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah hal negatif yang harus dihindari khususnya oleh siswa pelajar. Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP. Penelitian ini menggunakan *mixed methods* dengan desain penelitian *explanatory sequential design*. Subjek dalam penelitian ini yaitu 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Hasil penelitian menunjukkan perbandingan antara angket *pretest* dan *posttest* yaitu terdapat penurunan pada prokrastinasi akademik. Hasil tersebut dapat dibuktikan pada uji *independent sample test*, bahwa nilai sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$, yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan metode *self-management* efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik.

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

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan mulai dari bayi hingga dewasa. Sesuai dengan pendapat Santrock (Safitri, et al., 2022, p. 10) bahwa masa remaja terjadi antara usia 11 dan 18 tahun dan ditandai dengan perubahan biologis, sosial, dan kognitif. Efendi, et al., (2024, p.226) juga berpendapat bahwa siswa berusia antara 12 dan 15 tahun dianggap memasuki masa remaja/pubertas, dan sebagian besar sudah duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP). Masa remaja ditandai dengan perkembangan dan perubahan yang cepat yang dimulai pada masa kanak-kanak dan berlanjut sepanjang masa remaja.

Masa remaja, menjadikan individu berperilaku sesuai dengan keinginannya, pada masa remaja juga, individu hanya akan berperilaku sesuai keinginannya tanpa memperhatikan pendapat orang lain. Fase remaja seringkali menggambarkan bagaimana remaja berpikir ketika masih dalam koridor berpikir konkrit. Akibatnya, prokrastinasi akademik terus terjadi di kalangan remaja. Prestasi menjadi suatu hal atau kewajiban yang penting bagi siswa dalam menunjang karir di masa dewasa. Sesuai dengan pendapat Santrock (Fitri & Saraswati, 2021, p.249) bahwa seorang remaja yang juga seorang pelajar mendekati titik kritis dalam hal kesuksesan, tekanan masyarakat, dan akademik. Prestasi menjadi isu krusial pada masa remaja, karena banyak remaja yang menilai keberhasilan dan kegagalannya di masa depan berdasarkan prestasinya. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu penyebab kegagalan prestasi remaja.

Seorang siswa memiliki tanggung jawabnya sendiri di lingkungan sekolah, seperti mengerjakan tugas. Sesuai dengan pendapat Syafitri (Yulita, 2021, p. 19) yang menyatakan bahwa tanggung jawab juga digambarkan sebagai tugas yang dapat diselesaikan agar siswa menunjukkan kompetensi yang dimiliki. Siswa yang tidak bertanggung jawab terhadap studinya akan mendapatkan hasil di bawah standar. Penting bagi siswa untuk bertanggung jawab dalam pembelajarannya, namun sebagian besar siswa sering kali mengabaikan tugas-tugas tersebut dan menunda-nunda tugas, sehingga mengakibatkan siswa tidak dapat menyelesaikan tugas dengan benar dan tepat waktu, atau yang dalam psikologi dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 1 Cimahi, banyak siswa kelas VIII yang menjalani prokrastinasi akademik. Setiap kelas selalu ada siswa yang menjalankan prokrastinasi akademik. Siswa kelas VIII juga menyatakan bahwa banyak

teman-temannya yang masih melakukan prokrastinasi akademik, sehingga peneliti memilih kelas VIII sebagai fokus penelitian ini.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Sari, et al., (2023) mengenai Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs, bahwa pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *self-management* terhadap prokrastinasi akademik siswa sebesar 68,7%, indikator 1 menunjukkan penurunan paling besar, dengan terlambat dalam melakukan dan menyelesaikan tugas menurun sebesar 40%.

Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Swara, et al., (2020) mengenai Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* terhadap Prokrastinasi Akademik menunjukkan bahwa taraf prokrastinasi akademik berkurang dari 70,3% menjadi 59,8%. Pada penelitian ini, kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 10,5 persen setelah menjalani layanan tersebut.

Prokrastinasi akademik adalah hal yang perlu dihindari, menurut Ferrari, et al., (1995, p. 4), prokrastinasi terdiri dari *pro* dan *crastinus*, kata tersebut berasal dari kata latin, dua kata tersebut artinya maju dan pilihan esok hari. Jadi, prokrastinasi artinya menunda dan menunggu sampai esok hari. Penyebab utama siswa melakukan prokrastinasi akademik antara lain karena lamban dalam mengerjakan tugas, kesulitan mengatur waktu, jumlah tugas yang banyak, tidak memahami ajaran yang diberikan guru, atau lingkungan teman sebaya. Menurut Ferrari (Latifah, 2021, pp. 13-14), jika remaja mengalami prokrastinasi akademik dan tidak diidentifikasi serta diatasi, maka akan berdampak buruk bagi dirinya.

Berdasarkan paparan yang dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan prokrastinasi adalah kegiatan menunda-nunda tugas formal. Penyebab prokrastinasi akademik juga disebabkan oleh diri individu sendiri seperti tidak adanya motivasi untuk mengerjakan tugas maupun sulit untuk menetapkan prioritas. Prokrastinasi akademik jika dibiarkan terus menerus akan berdampak buruk bagi individu, serta prokrastinasi akademik juga menjadi salah satu penyebab kegagalan prestasi remaja.

Layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dan dilakukan dalam suasana kelompok. Sesuai dengan pendapat Prayitno (Hidayat, et al., 2023, p. 69) bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang disampaikan dalam lingkungan berkelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok, termasuk

kehadiran ketua kelompok dan anggota kelompok karena alasan tertentu, seperti kedisiplinan dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah

Teknik *self-management* adalah salah satu metode untuk mengendalikan tingkah laku individu mereka sendiri. Sesuai dengan pendapat Komalasari (Lestari, et al., 2021, p. 162) bahwa teknik *self-management* adalah teknik yang digunakan individu untuk mengatur perilaku mereka sendiri. Tujuan teknik *self-management* menurut Suwanto (Lestari, et al., 2021, pp. 162-163), adalah untuk mengubah perilaku negatif menjadi positif yaitu dengan proses memodifikasi perilaku menggunakan satu atau lebih strategi dengan mengatur perilaku internal dan eksternal individu.

Bimbingan kelompok menjadi salah satu strategi layanan yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Penggunaan teknik dalam layanan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi dan menjadi alat untuk mencapai tujuan tersebut, seperti pendapat Romlah (Lasmini, 2023, p. 355) bahwa teknik adalah alat untuk mencapai tujuan, bukan tujuan itu sendiri. Strategi *self-management* dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok karena memungkinkan orang untuk mengatur, memotivasi, dan mengubah perilaku mereka sendiri.

Teknik *self-management* mempunyai kelebihan tersendiri, seperti pendapat Purnamasari (Abdillah & Fitriana, 2021, p. 20), bahwa teknik ini mempunyai kelebihan karena hal ini memungkinkan orang untuk mempelajari hal baru dalam berperilaku, meningkatkan mandiri individu, serta menanamkan percaya diri yang luar biasa dalam menciptakan tingkah laku yang lebih baik

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* menyediakan lingkungan yang sesuai di mana anggota dapat memberikan ide, membuat penilaian yang masuk akal, dan dilatih dalam perilaku baru dan menerima tanggung jawab atas keputusan mereka sendiri.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* adalah proses bantuan individu yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan metode mengatur perilaku sendiri serta untuk memodifikasi perilaku dari arah negatif menjadi positif, baik perilaku internal maupun eksternal. Tujuan penelitian ini untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *mixed methods*. Menurut Creswell (Ningsih & Arief, 2021, p. 2), penelitian *mixed methods* melibatkan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Desain yang digunakan adalah *The Explanatory Sequential Design*. Menurut Creswell (Ningsih & Arief, 2021, p. 2), tahap pertama dari desain ini adalah mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif, dilanjutkan dengan data kualitatif. Desain perlakuan yang dipilih yaitu quasi eksperimen yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kontrol. Seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Cimahi menjadi populasi dalam penelitian ini, lokasi sekolah tersebut berada di Jl. Rd. Embang Artawidjaja, Karangmekar, Kec. Cimahi Tengah, Kota Cimahi, Jawa Barat. Sampel untuk penelitian ini berjumlah 16 orang, masing-masing kelompok terdiri dari 8 orang yaitu eksperimen dan kontrol.

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket prokrastinasi akademik, kemudian dilakukan wawancara serta observasi dan dilengkapi dengan studi dokumentasi. Uji normalitas, uji homogenitas, uji *independent sample test*, dan uji N-Gain digunakan untuk menganalisis data kuantitatif, sedangkan wawancara dan observasi digunakan untuk analisis data kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi Prokrastinasi Akademik Siswa

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu dengan cara membandingkan sebelum dan sesudah kegiatan layanan baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen apakah terjadi perubahan sebelum dan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management*. Sedangkan pada kelompok kontrol apakah terjadi perubahan meskipun tidak dilakukan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management*. Perubahan yang dimaksud adalah penurunan skor prokrastinasi akademik, yang berarti kegiatan layanan ini dapat mencegah perilaku prokrastinasi akademik. Berikut ini dipaparkan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yang disajikan pada bagan di bawah ini:

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1.	AAM	76	Tinggi	57	Rendah
2.	HAAR	93	Sangat Tinggi	71	Sedang
3.	IAL	82	Tinggi	70	Sedang
4.	LNHS	84	Tinggi	68	Sedang
5.	NFZ	79	Tinggi	55	Rendah
6.	RKP	83	Tinggi	70	Sedang
7.	SPC	81	Tinggi	62	Rendah
8.	VAH	99	Sangat Tinggi	72	Sedang
Total		677	Total	525	

Berdasarkan hasil, dapat dilihat bahwa terjadi penurunan pada skor *pretest* dan *posttest*, maka layanan ini dapat mencegah perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian, di bawah ini juga dipaparkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol:

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1.	CARP	80	Tinggi	85	Tinggi
2.	DIK	84	Tinggi	87	Sangat Tinggi
3.	FAS	78	Tinggi	81	Tinggi
4.	MHR	78	Tinggi	79	Tinggi
5.	NNSP	83	Tinggi	83	Tinggi
6.	OM	81	Tinggi	82	Tinggi
7.	RNRD	88	Sangat Tinggi	92	Sangat Tinggi
8.	ZAS	93	Sangat Tinggi	103	Sangat Tinggi
Total		665	Total	692	

Tabel di atas memperlihatkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* tidak terjadi penurunan pada prokrastinasi akademik.

2. Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa

Pengujian data dilakukan dengan uji normalitas, homogen dan uji t-test. Pada penghitungan uji normalitas sebuah data, dilakukan penghitungan dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 26 for Windows*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai sig > 0.05. karena nilai sig eksperimen dan kontrol > 0.05 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Nilai homogen sig *based on mean* baik kelompok eksperimen atau kelompok kontrol > 0.05, yang berarti homogen.

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Nilai_Posttest	Equal variances assumed	.002	.963	-5.751	14	.000	-20.87500	3.62992	-28.66041	-13.08959
	Equal variances not assumed			-5.751	13.695	.000	-20.87500	3.62992	-28.67671	-13.07329

Uji t merupakan uji *independent sample test* yang digunakan untuk mengetahui kemandirian perlakuan dengan membandingkan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Dasar pengambilan Keputusan pada *independent samples test* yaitu apabila nilai sig (2-tailed) < 0.05 artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan tabel di atas nilai sig (2-tailed) sebesar 0.000 < 0.05, sehingga dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik.

No	Kelompok Eksperimen	No	Kelompok Kontrol
Responden	N-Gain Score (%)	Responden	N-Gain Score (%)
1. AAM	44.19	1. CARP	-33.33
2. HAAR	75.86	2. DIK	-23.08
3. IAL	40.00	3. FAS	-15.79
4. LNHS	50.00	4. MHR	-4.76
5. NFZ	53.33	5. NNSP	0
6. RKP	43.33	6. OM	-5.56
7. SPC	50.00	7. RNRD	-50.00
8. VAH	96.43	8. ZAS	333.33
Rata-Rata	56.6429	Rata-Rata	25.1020
Minimal	40.00	Minimal	-50.00
Maksimal	96.43	Maksimal	333.33

Berdasarkan tabel di atas, nilai rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 56.6429, maka dapat dikategorikan cukup efektif. Sedangkan nilai rata-rata pada kelompok kontrol sebesar 25.1020, maka dapat dikategorikan tidak efektif. Artinya, kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* cukup efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik, dibandingkan dengan kelas kontrol yang tidak diberikan kegiatan layanan. Hal itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* cukup efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Hasil temuan penelitian menyatakan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik. Hal itu dapat diamati dari uji *independent test* yang menunjukkan bahwa nilai sig (2 tailed) 0.000, artinya $0.000 < 0.05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil uji N-Gain juga menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 56.6429 dengan kategori cukup efektif. Maka Dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Prokrastinasi akademik jika tidak diatasi akan berdampak negatif, sesuai dengan pendapat Ferrari (Latifah, 2021, pp. 13-14) bahwa jika remaja mengalami prokrastinasi akademik dan tidak diketahui serta diatasi, maka akan berdampak buruk bagi dirinya, penundaan hanya membuang-buang waktu, menyebabkan pekerjaan terbengkalai, dan menghasilkan hasil yang tidak maksimal ketika diselesaikan. Menurut Sukadji (Swara et al., 2020, p. 79) bahwa dalam metode *self-management*, siswa sepenuhnya bertanggung jawab atas efektivitas pemberian layanan yang diberikan..

Berdasarkan hasil angket prokrastinasi akademik terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen, yaitu siswa yang pada awalnya masuk ke dalam kategori tinggi dan sangat tinggi berubah ke kategori sedang dan rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan dan masih tetap berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan siswa, bahwa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok menggunakan metode *self-*

management siswa dapat mengurangi kegiatan menunda-nunda tugasnya, dan dapat menetapkan prioritas serta memenuhi tanggung jawabnya sebagai siswa.

Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif pada individu, seperti menimbulkan kecemasan, tugas semakin menumpuk, prestasi menurun, serta timbulnya rasa malas, oleh karena itu prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan teknik *self-management*, sesuai pendapat Kunwijaya (Siregar, et al., 2022, p. 404) bahwa pelatihan dan praktik *self-management* dapat membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik. Dengan demikian, *self-management* menjadi modal yang sangat penting untuk menghindarkan siswa dari prokrastinasi akademik.

Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Swara et al., (2020), bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* siswa dapat menghilangkan perilaku negatifnya dan kemudian mengarahkannya ke arah yang positif, terhadap prokrastinasi akademik. Dapat dilihat dari hasil analisis data yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada dua kelompok yang berbeda.

Penelitian lain oleh Amanah & Lisnawati, (2023), menyatakan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-management* dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Sebelum pelaksanaan hasil angket awal menunjukkan persentase 91,8% dan setelah pelaksanaan angket akhir menunjukkan persentase 44,6%. Hal ini menunjukkan adanya penurunan pada prokrastinasi akademik pada siswa

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari, et al., (2023), berdasarkan temuan penelitian, kelompok eksperimen dan kontrol mempunyai tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi sebelum menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, namun tingkat prokrastinasi kelompok eksperimen menurun ke kategori rendah setelah menerima layanan bimbingan kelompok.

Penelitian ini lebih berfokus pada faktor prokrastinasi akademik yang berasal dari faktor luar individu (eksternal) berupa penetapan prioritas yang membuat siswa belum mampu mengelola seluruh kesulitan dan tugas secara bermakna berdasarkan minatnya. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* memiliki beberapa kendala pada saat pelaksanaan yaitu terkendala pada waktu yang sangat singkat, selain itu siswa merasa malu untuk mengeluarkan pendapat maupun berdiskusi, kemudian juga merasa takut dan tertekan saat akan melakukan layanan bimbingan kelompok karena layanan ini adalah pengalaman baru untuk mereka. Tetapi, peneliti selalu mengarahkan

siswa dan membuat siswa merasa nyaman saat kegiatan layanan, sehingga kendala tersebut tidak menjadi hambatan yang serius dan tetap tercapainya pada tujuan yang dituju.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa. Terlihat pada hasil yang diperoleh sebelum layanan yang berada pada kategori tinggi serta sangat tinggi terjadi perubahan pada hasil setelah layanan yang berubah menjadi masuk ke dalam kategori rendah dan sedang. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada waktu yang singkat ketika dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Oleh karena itu, sebaiknya peneliti selanjutnya menggunakan tambahan waktu yang agar layanan lebih efektif, untuk guru BK dapat memberikan rasa nyaman, dan untuk siswa sebaiknya dapat menghindari prokrastinasi akademik.

REFERENSI

- 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.
- Amanah, S., & Lisnawati, A. (2023). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* di SMP Negeri 10 Kota Jambi. *Journal on Education*, 05, 2035–2043.
- Efendi, I. N., Fatma, E., Nurmala, F. D., Yulianti, P. T., Mahardika, I. K., Sutarto, & Wicaksono, I. (2024). Analisis Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik terhadap Siswa Menengah Pertama. *BEST JOURNAL*, Vol. 7 No. 1, 225–231.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*, New York: Springer Science & Business Media.
- Fitri, H. Y., & Saraswati, S. (2021). Pengaruh Self Ditermina dan Prestasi Akademik terhadap Kematangan Karier Siswa MA NU Nurul Huda. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5 No 2, 247–257.

- Hidayat, E., Hidayati, N. W., Elmansyah, T., & Hartinah, G. (2023). Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA Pesona Danau Lindung Empangau. *BIKONS: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3 No. 3, 67–77.
- Lasmini. (2023). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VII dalam Mengikuti Proses Pembelajaran di Kelas Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*. *Jurnal Fusion*, 3(4), 352–361.
- Latifah, Z. K. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pekerja Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*. Universitas 17 Agustus 1945.
- Lestari, F. A., Nawantara, R. D., & Setyawati, S. P. (2021). *Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik*. 157–165.
- Ningsih, I. Y., & Arief, M. (2021). Bauran Promosi Pada Dealer Yamaha Tretan Motor Dengan Pendekatan *Mix Methods*. *Jurnal Kajian Ilmu Manajemen*, 1, 1–8.
- Safitri, E. D. N., Hendriana, H., & Siddik, R. R. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA Kelas XI pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Focus*, 5(1), 9–18.
- Sari, W. P., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 29–36.
- 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.
- Swara, H. Y., Supardi, & Yulianti, P. D. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* terhadap Prokrastinasi Akademik. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 3(1), 77–85.
- Yulita, A. (2021). *Upaya Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Belajar Melalui Konseling Kelompok pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Subah*. Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia (IKIP PGRI) Pontianak.