



Vol.15, No. 1, Januari-Juni 2025
Doi: [10.30829/alirsyad.v15i1.24210](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i1.24210)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASINASI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 60 PALEMBANG

Ade Indah Sari¹, Yosef² Imam Bastoh Amarullah³

1. Universitas Sriwijaya, Palembang, email: adeindahsari30415@gmail.com
2. Universitas Sriwijaya, Palembang email: josephbarus@unsri.ac.id
3. SMPN 60, Palembang, Palembang, email: imam.amarullah1991@gmail.com

Kata Kunci:

*Self-Management,
Bimbingan
Kelompok,
Prokrastinasi.*

Keywords :

*Self-Management,
Group Guidance,
Academic
Procrastination,*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan teknik self-management dalam layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 60 Palembang. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus pertama, rata-rata penurunan perilaku prokrastinasi siswa mencapai 83%, dan pada siklus kedua sebesar 56%. Penurunan ini menunjukkan bahwa teknik self-management efektif membantu siswa mengenali, merancang strategi perubahan, dan mengimplementasikan perilaku belajar yang lebih terorganisir dan bertanggung jawab. Dengan demikian, penerapan teknik self-management dalam bimbingan kelompok direkomendasikan sebagai strategi intervensi di sekolah untuk mereduksi masalah prokrastinasi

Abstract

This study aims to determine the use of self-management techniques in group guidance services to reduce procrastination behavior in class VIII students of SMP Negeri 60 Palembang. The research used the Guidance and Counseling Classroom Action Research (PTBK) method which was carried out in two cycles. The results showed that in the first cycle, the average decrease in student procrastination behavior reached 83%, and in the second cycle it was 56%. This decrease shows that self-management techniques are effective in helping students recognize, design change strategies, and implement more organized and responsible learning behaviors. Thus, the application of self-management techniques in group guidance is recommended as an intervention strategy in schools to reduce academic procrastination problems.

PENDAHULUAN

Masa remaja awal adalah masa yang penting untuk pengembangan karakter dan kemandirian, yang ditandai dengan perubahan cepat dalam aspek sosial, emosional, dan fisik. Siswa di sekolah menengah pertama, yang biasanya berada di tahap ini, mulai mengembangkan kemandirian dan rasa percaya diri mereka, tetapi mereka sering kali kesulitan dalam mengatur waktu dan manajemen diri karena emosi mereka yang tidak menentu, keinginan untuk mendapatkan persetujuan dari teman sebaya, dan ketidakmampuan untuk menyeimbangkan antara tuntutan kehidupan sosial dan pendidikan.

Kata "prokrastinasi" dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Latin "*procrastinare*". Awalan *pro*, yang menunjukkan mendorong maju atau maju, dan akhiran *crastinus*, yang berarti keputusan besok, digabungkan untuk membentuk kata dua suku kata *procrastinare*. Oleh karena itu, menunda atau membatalkan hingga hari berikutnya adalah definisi dari prokrastinasi. dikutip dari penelitian (Ndruru et al., 2022) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Perilaku prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas, berdampak negatif nyata pada berbagai aspek pendidikan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi, semakin rendah prestasi belajar yang dicapai siswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Jauhar et al., 2022) Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi dan prestasi belajar siswa kelas IV SD Gugus III bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi siswa, maka prestasi belajar yang dicapai akan semakin menurun.

Menurut (Umarsono, 2024:3) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah proses pemberian dukungan secara berkelompok kepada peserta didik guna mengantisipasi dan mencegah timbulnya masalah yang

mungkin dialami. Menurut (Lisnawati, 2022) *self-management* adalah prosedur di mana klien diberikan kemampuan untuk mengatur perilaku mereka, mengubah penyesuaian perilaku mereka sendiri dengan menerapkan teknik. (Khairunisa et al., 2022) *Self-management* merupakan proses mengelola perilaku dengan baik, mulai dari merencanakan aktivitas, menjalankan tugas dengan fokus, hingga menyelesaikannya tepat waktu agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan optimal.

Teknik *self management* merupakan bagian dari teknik behavioral yang memiliki tujuan umum untuk mengubah perilaku individu dari perilaku negative menuju perilaku positif melalui intervensi yang telah direncanakan dan sistematis. Teknik self-management dipilih sebagai intervensi karena sesuai dengan kebutuhan mereka yang sering mengalami kesulitan mengatur waktu dan mengatasi godaan menunda tugas. Teknik ini memberikan strategi konkret seperti perencanaan, pengendalian diri, pemantauan, dan evaluasi diri yang mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa usia tersebut. Melalui bimbingan kelompok, teknik ini dapat dipraktikkan secara interaktif sehingga siswa dapat belajar dari pengalaman teman sebaya dan mendapatkan umpan balik yang membangun.

Strategi *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok membantu siswa menjadi lebih terorganisir dalam belajar dan menghindari penundaan, sekaligus mengajarkan pengaturan waktu untuk bermain dan aktivitas lain. Penelitian Sutarno dkk (2025) menunjukkan penurunan signifikan perilaku prokrastinasi setelah intervensi ini, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang membuktikan efektivitas metode *self-management* dalam mencegah prokrastinasi pada siswa SMP

Berdasarkan AKPD di siswa kelas VIII.5 SMP Negeri 60 Palembang, 3,65% siswa termasuk kategori tinggi dalam menunda tugas sekolah. Wawancara mengungkapkan penyebab utama penundaan adalah rasa malas, kebingungan menentukan langkah awal, memilih untuk bermain smartphone menscroll sosial media hingga lupa waktu, kurang motivasi, dan takut hasilnya tidak memuaskan. Menunda tugas menyebabkan stres

dan hasil kerja terburu-buru. Siswa juga sering menyontek, tidak punya jadwal belajar teratur, dan lebih memilih bermain saat waktu kosong. (Ditasari et al., 2023) menyatakan bahwa perilaku menunda tugas (prokrastinasi) sering dipengaruhi oleh keinginan sendiri atau pengaruh teman sebaya. Faktor penyebab prokrastinasi meliputi faktor internal seperti motivasi rendah dan kondisi psikologis, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekolah dan pengaruh teman.

Menurut Ghufroon & Risnawita (dalam Setiawan & Nurmawati, 2024) Perilaku menunda-nunda dipengaruhi oleh dua kategori elemen: faktor eksternal yang berhubungan dengan pola asuh dan lingkungan, serta faktor internal yang mencakup gangguan fisik dan psikologis. Siswa dapat terjebak dalam siklus penundaan yang berulang jika mereka terus menunda pekerjaan rumah tanpa menanganinya dengan tepat. Siswa sering kali kesulitan untuk keluar dari kebiasaan menunda-nunda meskipun mereka sadar bahwa hal tersebut merupakan kebiasaan yang buruk. Akibatnya, tugas tersebut akan menghabiskan waktu lebih lama untuk diselesaikan. Menunda-nunda tugas dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal siswa.

Fenomena yang terjadi di kelas VIII-5 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami prokrastinasi. Indikasinya meliputi kedatangan siswa yang lebih awal ke sekolah guna menyelesaikan tugas, pengerjaan PR saat jam pelajaran berlangsung, tindakan menyontek dari teman yang dianggap berprestasi, ketidakteraturan dalam pengumpulan tugas, serta ketidakhadiran siswa di sekolah akibat tugas yang belum rampung. Observasi dan wawancara dengan guru pembimbing atau wali kelas untuk mendeteksi perilaku seperti malas mengerjakan tugas, menunda pengumpulan, dan sering tidak hadir di sekolah karena tugas yang belum selesai, kurang memperhatikan penjelasan guru.

Urgensi pada penelitian ini adalah prokratinasi yang merupakan masalah yang marak terjadi di kalangan siswa SMP dan berdampak serius pada prestasi belajar siswa. Faktor penyebab prokratinasi disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, sehingga membutuhkan strategi pemberian

layanan yang tepat. Prestasi siswa dapat terus menurun jika perilaku ini terus berlanjut, yang akan berdampak buruk pada pertumbuhan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemanfaatan teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok dalam mereduksi perilaku prokrastinasi siswa kelas VIII SMP.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). PTBK dilakukan dalam bentuk tindakan kolaboratif dan partisipatif, dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam menangani perilaku prokrastinasi melalui teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 60 Palembang yang memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik tinggi, yang diperoleh melalui hasil angket awal dan rekomendasi guru BK. Jumlah subjek yang dijadikan anggota kelompok bimbingan sebanyak 8 orang, dipilih secara purposive sampling.

Desain yang digunakan mengacu pada model siklus Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari empat tahap utama, yaitu: perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Penelitian ini dirancang dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus mencakup beberapa kali pertemuan layanan bimbingan kelompok.

Melalui desain ini, diharapkan teknik *self-management* yang diterapkan dalam konteks bimbingan kelompok tidak hanya menurunkan perilaku prokrastinasi siswa, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan mengatur waktu yang berkelanjutan. Desain siklikal ini memungkinkan peneliti untuk terus merefleksi dan menyempurnakan pendekatan yang digunakan, sehingga layanan bimbingan benar-benar responsif terhadap kebutuhan peserta didik. **HASIL**

Pada siklus pertama, kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *self-management* menghasilkan temuan sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Persentase Siswa yang Melakukan Prokrastinasi pada Siklus I

No	Inisial Anggota Kelompok	Tindakan yang Dipantau	Tindakan yang Belum Terlaksana	Persentase
1	ND	10	8	80%
2	ZI	10	6	60%
3	RK	10	9	90%
4	AI	10	8	80%
5	TR	10	10	100%
6	MR	10	7	70%
7	MY	10	8	80%
8	YY	10	10	100%
Jumlah			66	660%
Rata-Rata			8.25	83%

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada siklus 1 menunjukkan hasil yang sangat positif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi siswa. Berdasarkan hasil evaluasi, rata-rata penurunan perilaku prokrastinasi siswa mencapai 83%. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengelola waktu dan tugas-tugasnya dengan lebih baik setelah mengikuti bimbingan kelompok.

Selain itu, tindakan siklus 2 kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* juga dilakukan. Dari pelaksanaan siklus 2 ini di Hasil yang dapat dilihat adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Persentase Siswa yang Melakukan Prokrastinasi pada Siklus II

No	Inisial Anggota Kelompok	Tindakan yang Dipantau	Tindakan yang Belum Terlaksana	Persentase
1	ND	10	4	40%
2	ZI	10	3	30%
3	RK	10	5	50%
4	AI	10	7	70%
5	TR	10	6	60%
6	MR	10	7	70%
7	MY	10	6	60%
8	YY	10	7	70%
Jumlah			45	450%
Rata-Rata			5.625	56%

Pada siklus 2, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* kembali dilaksanakan dengan tujuan untuk lebih mereduksi perilaku prokrastinasi siswa. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata penurunan perilaku prokrastinasi siswa mencapai 56%. Meskipun terdapat penurunan dibandingkan dengan siklus 1 yang mencapai 83%, hasil ini tetap menunjukkan adanya perubahan positif dalam perilaku siswa.

Perbandingan Hasil Siklus I Dan Siklus II

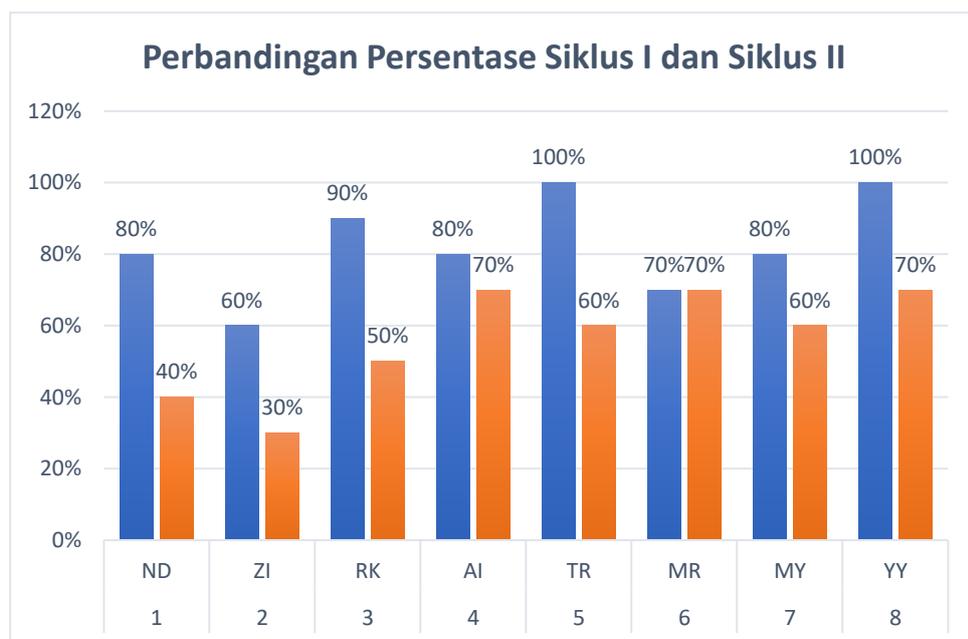


Diagram batang hasil penelitian menunjukkan perbandingan persentase siswa yang melakukan prokrastinasi pada dua siklus layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Pada siklus I, perilaku prokrastinasi mencapai 83%, angka ini menandakan tingkat prokrastinasi yang tinggi. Pada siklus II, terjadi penurunan sebesar 56% sebagian besar siswa mulai mampu mengelola waktu dan tugas dengan baik serta menunjukkan perubahan positif, lebih rendah dari siklus I, namun konsistensi pengurangan perilaku prokrastinasi tetap terlihat.

PEMBAHASAN

Penelitian ini termasuk kategori penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) khususnya dalam konteks Bimbingan dan Konseling, yang sering disingkat PTBK. (Aqib,z & Amarullah, 2019:230) Tujuan PTBK adalah memperbaiki mutu konseling, meningkatkan keterampilan konselor, dan mendorong budaya riset di komunitas konseling. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTBK) yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 60 Palembang, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya Pemanfaatan Teknik *Self-Management* dalam Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas VIII SMP terbukti efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi siswa kelas VIII. Perilaku prokrastinasi merupakan masalah yang banyak ditemukan di kalangan siswa SMP, terutama pada masa remaja awal yang ditandai dengan perubahan sosial, emosional, dan fisik yang pesat. Prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda penyelesaian tugas sekolah, berdampak langsung pada penurunan prestasi belajar siswa dan dapat menimbulkan stres serta perilaku negatif lainnya seperti menyontek atau tidak memiliki jadwal belajar yang teratur. Faktor penyebab prokrastinasi bersifat multifaktor, mencakup aspek internal seperti motivasi rendah, kondisi psikologis, dan rasa malas, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekolah dan pengaruh teman sebaya.

Adapun tahapan pelaksanaan PTBK menurut Kemmis & Mc. Taggart (aqib,z & Amarullah, 2019:232) ada empat tahapan yakni (1) menyusun

rancangan tindakan atau perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan atau implementasi, (3) pengamatan, (4) refleksi. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus, Di setiap siklus, kegiatan diawali dengan pemberian layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *self-management*.

Setiap anggota kelompok diminta untuk secara aktif menuliskan tiga hal penting sebagai bagian dari proses refleksi dan perencanaan perubahan perilaku. Pertama, mereka mengidentifikasi dan mencatat perilaku prokrastinasi yang selama ini mereka lakukan, seperti kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas atau menunda belajar. Kedua, mereka menentukan perilaku spesifik yang ingin diperbaiki agar dapat meningkatkan efektivitas belajar dan disiplin. Ketiga, mereka merumuskan strategi atau langkah konkret yang akan diterapkan untuk mengubah perilaku tersebut, misalnya dengan membuat jadwal belajar, mengatur prioritas tugas, atau mengurangi distraksi saat belajar.

Seluruh pernyataan ini dituangkan dalam sebuah dokumen tertulis yang kemudian ditandatangani oleh masing-masing anggota sebagai bentuk komitmen pribadi terhadap perubahan yang diinginkan. Sebagai bentuk motivasi dan penghargaan atas usaha yang dilakukan, siswa yang berhasil mengimplementasikan perubahan perilaku sesuai dengan rencana-misalnya berhasil menghentikan kebiasaan menunda tugas -akan menerima penghargaan dari fasilitator bimbingan. Penghargaan ini bertujuan untuk memperkuat perilaku positif dan meningkatkan semangat siswa dalam mempertahankan perubahan tersebut. Selain itu, peneliti melakukan pemantauan secara sistematis terhadap perilaku prokrastinasi para anggota kelompok dengan menggunakan instrumen observasi yang telah dikembangkan khusus. Instrumen ini mencakup sepuluh aspek perilaku yang relevan untuk mengukur tingkat prokrastinasi. Observasi dilakukan setelah sesi bimbingan kelompok berakhir untuk menilai sejauh mana perubahan perilaku telah terjadi dan untuk memberikan data yang objektif mengenai efektivitas teknik *self-management* dalam mereduksi

prokrastinasi. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang komprehensif tentang perkembangan setiap siswa dan memberikan umpan balik yang konstruktif untuk perbaikan berkelanjutan.

Hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan di SMP Negeri 60 Palembang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok secara *signifikan* mampu mereduksi perilaku prokrastinasi siswa. Pada siklus pertama, rata-rata penurunan perilaku prokrastinasi mencapai 83%, sedangkan pada siklus kedua penurunannya sebesar 56%. Meskipun terjadi penurunan pada siklus kedua, hasil ini tetap menunjukkan perubahan positif dan peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola waktu serta menyelesaikan tugas tepat waktu.

Pemanfaatan teknik *self-management* juga didukung oleh berbagai penelitian. (Agustina, 2024) menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan intervensi *self-management* secara signifikan lebih efektif dalam menurunkan prokrastinasi dibandingkan layanan bimbingan kelompok tanpa intervensi khusus. Penelitian lain oleh (Saputra & Lidyawati, 2019) juga menunjukkan penurunan prokrastinasi sebesar 17,51% setelah penerapan teknik *self-instruction* dalam konseling kelompok, yang merupakan bagian dari pendekatan *self-management*. Selain itu, teknik *self-management* memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengambil tanggung jawab atas perilaku mereka sendiri, sehingga membantu mereka menjadi lebih mandiri dan dewasa dalam mengelola tugas-tugas.

Salah satu intervensi yang terbukti efektif untuk mengatasi prokrastinasi adalah penerapan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok. *Self-management* merupakan proses di mana individu belajar untuk merencanakan, mengendalikan, memantau, dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri secara sistematis. Melalui teknik ini, siswa diajarkan untuk membuat perencanaan tugas, mengatur waktu, memantau kemajuan, dan memberikan evaluasi serta penguatan diri

sendiri. Keunggulan teknik *self-management* adalah kemampuannya untuk memberikan strategi konkret yang mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa, sehingga mereka dapat belajar dari pengalaman teman sebaya dan mendapatkan umpan balik yang membangun selama bimbingan kelompok.

Secara keseluruhan, teknik *self-management* memberikan dampak positif yang signifikan, tidak hanya dalam mengurangi perilaku menunda tugas, tetapi juga dalam membangun keterampilan manajemen waktu, kemandirian, dan tanggung jawab siswa terhadap tugas. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok berbasis *self-management* sangat direkomendasikan sebagai strategi intervensi di sekolah untuk mengatasi masalah prokrastinasi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan di SMP Negeri 60 Palembang, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok terbukti efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada siswa kelas VIII. Penerapan teknik *self-management* melalui bimbingan kelompok terbukti efektif dalam membantu siswa mengenali dan memahami perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan. Melalui proses ini, siswa dapat merancang strategi perubahan perilaku secara konkret, seperti membuat jadwal belajar, mengatur prioritas tugas, serta mengurangi distraksi yang menghambat konsentrasi. Selain itu, teknik ini meningkatkan komitmen pribadi siswa terhadap perubahan melalui refleksi mendalam dan penandatanganan dokumen yang berisi rencana perubahan perilaku. Motivasi dan penguatan positif dari fasilitator serta dukungan teman sebaya juga menjadi faktor penting yang mendorong siswa untuk terus berusaha melakukan perubahan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada perilaku prokrastinasi, dengan rata-rata penurunan sebesar 83% pada

siklus pertama dan 56% pada siklus kedua. Secara keseluruhan, terjadi perubahan perilaku yang lebih positif, di mana siswa menjadi lebih terorganisir, mampu mengelola waktu dengan baik, dan mengurangi kebiasaan menunda tugas. Efektivitas teknik *self-management* ini semakin diperkuat oleh proses refleksi, pemantauan yang sistematis, serta pemberian penghargaan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk mempertahankan perubahan positif tersebut dalam jangka panjang. Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diberikan Bagi Guru BK/Konselor Sekolah. Disarankan untuk secara rutin mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sebagai salah satu strategi utama dalam mereduksi perilaku prokrastinasi siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, Y. (2024). *Group Guidance Services with Self-Management Interventions to Reduce Academic Procrastination Among Students*. 13(4), 1442–1455.
- aqib,z & Amarullah, A. (2019). *PTK,PTS, dan PTBK penelitian tindakan kelas, penelitian tindakan sekolah, dan penelitian tindakan bimbingan dan konseling* (F. Suyantoro (ed.)). ANDI Yogyakarta.
- BUDIONO, S. (2021). Konseling Kreatif Dan Inovasi Dalam Penelitian Tindakan Bidang Bimbingan Dan Konseling. *ACTION: Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas Dan Sekolah*, 1(1), 62–68. <https://doi.org/10.51878/action.v1i1.360>
- Ditasari, A. M., Anggriana, T. M., & Sulastris, N. S. (2023). Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 7(1), 185–190.
- Harmalis, H. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83-91.
- Jauhar, S., Mutmainnah, N., & Muin, A. (2022). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD Gugus III. *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.26858/pjppsd.v2i1.27137>
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). *Self-management methods*.

- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110>
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: history, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 26(1), 1-7.
- Lisnawati, A. (2022). *UPAYA MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII MENGGUNAKAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DI SMP NEGERI 10 KOTA JAMBI*. universitas jambi.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Newman, S., Steed, L., & Mulligan, K. (2004). Self-management interventions for chronic illness. *The Lancet*, 364(9444), 1523-1537.
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- Saputra, R., & Lidyawati, Y. (2019). Self-instruction technique in group counseling to reduce students' academic procrastination behavior. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i2.420>
- Setiawan, R., & Nurmawati, N. (2024). Faktor Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 10321–10325. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5725>
- Umarsono, W. (2024). *modul layanan bimbingan kelompok (kenali diri sendiri)* (dimas Riqian (ed.)). CV.Amerta Media.