

## **KAJIAN *LITERATURE*: URGENSI *SELF MANAGEMENT* DALAM MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK**

Tessa Dwi Maharani<sup>1)</sup>, Muya Barida<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[tessa2000001023@webmail.uad.ac.id](mailto:tessa2000001023@webmail.uad.ac.id)

### **Abstrak**

Prokrastinasi akademik adalah kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menghindari atau menunda mengerjakan tugas yang direncanakan dan berulang-ulang secara berkelanjutan, menunda perencanaan atau menyelesaikan tugas atau kegiatan yang berhubungan dengan akademik dalam durasi tertentu, terkadang menghadapi penundaan dalam persiapan diri yang berlebihan, dan mengalihkan tugas yang berkategori mendesak atau penting dengan kegiatan lainnya yang dianggap lebih menyenangkan bagi individu tersebut. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada peserta didik serta upaya yang bisa dilakukan oleh peserta didik untuk mengatur atau mengelola waktu mereka untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik. Artikel ini merupakan kumpulan data studi literatur yang diambil dari database Google Scholar dan disajikan dalam bentuk review artikel jurnal yang diterbitkan antara tahun 2013 sampai dengan tahun 2023. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan melakukan studi *literature review* jurnal yang sudah dipublikasikan dan dianalisis sebelumnya. Berdasarkan temuan penelitian, terbukti bahwa *self management* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Secara khusus, ditemukan bahwa semakin kuat kemampuan manajemen waktu seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka untuk menunda pekerjaan mereka. Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh banyak faktor, termasuk kurangnya kemampuan yang terkait dengan manajemen waktu, kapasitas yang rendah untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan sesuatu, persepsi yang buruk, ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan seseorang, dan kurangnya kepercayaan diri pada potensi diri sendiri. *Self management* adalah salah satu strategi yang dapat digunakan oleh para peserta didik sebagai bagian dari upaya mereka untuk membatasi jumlah waktu yang mereka habiskan untuk menunda-nunda. Upaya yang dilakukan terhadap *self management* termasuk penetapan tujuan dan prioritas, penetapan jadwal, dan pemeliharaan fokus untuk menyelesaikan sesuatu untuk menghindari penundaan atau prokrastinasi.

**Kata Kunci:** *Self Management, Prokrastinasi Akademik, Peserta Didik*

### **1. Pendahuluan**

Peserta didik harus bertanggung jawab atas pendidikan mereka sendiri sebagai bentuk pengembangan potensi akademik peserta didik secara maksimal. Namun, terdapat

perilaku yang tidak diinginkan yang mungkin muncul pada peserta didik sebagai konsekuensi langsung dari kegiatan yang terlibat dalam proses pembelajaran. Perilaku tersebut antara lain yaitu keinginan hanya ingin untuk bersenang-senang, suka mengulur waktu dengan sia-sia, mengabaikan tugas dan presensi kehadiran, serta lebih menyukai kegiatan yang menyenangkan, memilih menjauh dari keadaan sulit, merasa memiliki waktu yang banyak untuk melakukan suatu pekerjaan (Yudha Mahardhika, 2019). Perilaku negatif peserta didik termasuk tidak menyelesaikan tugas yang telah diberikan dan membuang-buang waktu untuk kegiatan yang hanya memberikan kepuasan sesaat. Dalam kenyataannya masih banyak ditemui peserta didik yang memiliki rendahnya kemampuan dalam mengelola waktu belajar dengan baik. Pengelolaan belajar mampu mempengaruhi proses peserta didik dalam mendapatkan prestasi atau hasil belajar yang maksimal. Salah satu permasalahan yang begitu familiar ditemui dalam proses pengelolaan belajar peserta didik adalah mengenai masalah prokrastinasi akademik. Fenomena prokrastinasi hampir terjadi di setiap kehidupan termasuk dalam dunia pendidikan. Prokrastinasi akademik atau penundaan akademik merupakan pola menunda untuk memulai atau menyelesaikan kegiatan atau tugas yang berhubungan dengan akademik (Gultom dkk., 2018). Prokrastinasi akademik ditandai dengan : (1) Peserta didik sering datang terlambat datang ke kelas, (2) membolos pada jam pelajaran, (3) menunda belajar atau memulai mengerjakan tugas yang diberikan, (4) keterlambatan dalam mengumpulkan tugas (Nurzulian dkk., 2019).

Prokrastinasi memiliki dampak yang negatif bagi peserta didik. Perilaku prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang merugikan bagi siswa karena menyebabkan mereka membuang banyak waktu tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat atau produktif, menyelesaikan tugas dengan kurang optimal karena kurangnya waktu, mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih buruk, dan mengalami penurunan semangat belajar (Abdillah & Fitriana, 2021). Prokrastinasi juga berdampak pada psikis individu berupa gangguan emosi negative bagi peserta didik seperti stress dan cemas. Peserta didik yang memiliki kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas dan kurang memanfaatkan waktunya secara maksimal dapat menyebabkan prestasi akademik yang buruk dan kurang optimal. Peserta didik yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan kegiatan dan tidak memanfaatkan waktu

secara efisien dapat menjadi penyebab prestasi akademik yang tidak optimal. Peserta didik yang menunda-nunda tugas sekolah tidak akan dapat mencapai potensi penuh dalam hal pembelajaran dan pencapaian diri mereka lainnya, sehingga guru dan orang tua tidak boleh mengabaikan masalah ini.

Kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik yang tingkat tinggi dipengaruhi oleh berbagai aspek. Peserta didik memiliki beberapa alasan yang cukup beragam saat melakukan prokrastinasi akademik seperti rendahnya tanggung jawab terhadap tugas yang ia miliki, rendahnya kemampuan dalam memprioritaskan sesuatu, menunggu mood mengerjakan tugas, beranggapan tugas tersebut sulit sehingga individu memilih melakukan kegiatan lain yang dirasa memberikan kesenangan sementara. Prokrastinasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yaitu *time management*. Jika peserta didik tidak mengatur waktunya dengan baik, maka dia tidak akan dapat membagi waktunya dengan baik. Banyak dijumpai peserta didik yang kurangnya kemampuan dalam membagi waktu belajar dan waktu ekstrakurikuler dikarenakan ia memiliki cukup banyak tugas di ekstrakurikuler yang memakan banyak waktu sehingga akademik hanya mendapat sedikit perhatian (Putra dkk., 2023).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negative yang signifikan antara *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Artinya, semakin tinggi kemampuan individu dalam *self management*, maka semakin rendah kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang ia miliki. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan individu dalam *self management*, maka kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.

Hasil dari sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat *self management* dan kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik. Artinya, kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik berbanding terbalik dengan kemampuan individu dalam manajemen diri. Di sisi lain, kemampuan individu untuk memanajemen diri berbanding terbalik dengan kecenderungan individu untuk terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik.

Individu yang mempraktikkan *self management* sebagai upaya untuk mengatur, berkonsentrasi, dan mengevaluasi aktifitas yang dilakukan. Strategi yang dapat digunakan dalam konseling behavior untuk membantu klien mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif salah satunya adalah dengan *self management* atau manajemen diri. Dalam penerapan *self management* ini, keberhasilan konseling yang dilakukan merupakan tanggung jawab seorang konseli. Hal ini disebabkan karena selama proses berlangsung, individu mengatur perilakunya sendiri dan konselor hanya berperan sebagai fasilitator yang memberikan saran yang mendorong dan menanamkan konseli untuk mengembangkan dirinya (Elvina, 2019). *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), penguatan positif (*self reward*), kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan stimulus (*stimulus control*) (Sa'diyah dkk., 2017).

Para peneliti yang terlibat dalam penelitian ini memiliki harapan besar bahwa penggunaan strategi manajemen diri akan memiliki pengaruh yang besar dalam proses mereduksi perilaku penundaan akademik pada peserta didik. Strategi manajemen diri dapat memainkan peran penting dalam proses mempelajari perilaku baru dan berbeda sebagai upaya untuk memperbaiki perilaku yang tidak diinginkan. Peserta didik dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatur waktu dengan mempraktikkan teknik ini, yang melibatkan pengembangan kemampuan berpikir dan berperilaku dengan lebih optimal.

## 2. Metode

Metode SLR atau yang sering dikenal sebagai metode "Tinjauan Literatur Sistematis", adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan menggunakan Google Scholar, penulis dalam penelitian ini mencari, membaca, menganalisis, dan menginterpretasikan penelitian terdahulu tentang topik-topik seperti *self management* pada peserta didik dan prokrastinasi akademik pada peserta didik. Hal ini dilakukan sebagai bagian dari proses pengumpulan data literatur untuk penelitian ini. Pencarian publikasi yang diterbitkan antara tahun 2013 dan 2023 dengan kata kunci "prokrastinasi akademik", "*self management*", dan "urgensi *self management* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik" dilakukan untuk mengidentifikasi jurnal-jurnal penelitian. Jurnal yang dipilih adalah jurnal yang memiliki penelitian yang sebanding dengan jurnal

lainnya, yang kemudian dianalisis dan dirangkum. Temuan dari penelitian tersebut kemudian dimasukkan ke dalam pembahasan lengkap dalam artikel ini.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan metode *study literature review*, di mana peneliti mengumpulkan data dalam bentuk karya ilmiah dan jurnal, kemudian menelaahnya sesuai dengan subjek yang dipilih, terutama yang relevan dengan *self management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Terdapat empat jurnal yang terkait dengan topik penelitian ini. Penjelasan lebih lanjut terkait jurnal tersebut diuraikan pada Tabel 1.

Tabel 1.

Penulis	Judul	Tujuan Penelitian	Desain dan Metode Pengumpulan Data	Temuan
HadeiYoga Swara, Supardi,Padmi Dhyah Yulianti	Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Management</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik	Tujuannya adalah untuk menyelidiki apakah ada keterkaitan antara pemeberian layanan konseling kelompok yang menekankan pada strategi <i>self management</i> dalam pengurangan prokrastinasi akademik.	Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini, True Experimental Design dengan model Pre-test Post-test Control Group Design digunakan sebagai pendekatan untuk mengumpulkan data.	Sebagai hasil dari temuan penelitian, dapat diketahui bahwa ada keterkaitan antara pemberian bimbingan kelompok dan pengurangan prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh penggunaan strategi manajemen diri dalam pemberian layanan bimbingan kelompok. Sebagai hasil dari pemberian layanan bimbingan kelompok yang dikombinasikan dengan strategi manajemen diri, tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini dapat diamati melalui temuan analisis yang ditunjukkan sebelumnya. Temuan analisis data lebih lanjut

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

				menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara kelompok variabel yang tidak diberikan metode <i>self management</i> dengan kelompok eksperimen yang diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan strategi <i>self-management</i> .
Apolinarius Dari Saka, Aniek Wirastania.	efektivitas layanan konseling kelompok teknik <i>self-management</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas x sman 15 surabaya	Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah pemberian layanan konseling kelompok yang menekankan pada strategi <i>self management</i> dapat mengurangi jumlah prokrastinasi akademik.	Dalam penelitian ini, desain One Group Pretest Posttest merupakan desain penelitian dalam pengumpulan data dengan purposive sampling. Skala pengukuran digunakan sebagai instrumen dalam pengumpulan data.	Dari temuan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa penggunaan strategi <i>self management</i> merupakan cara yang sangat baik untuk mengurangi waktu yang dihabiskan untuk menunda-nunda pekerjaan akademik. Setelah mendapatkan pemberian layanan konseling kelompok yang berfokus pada pengajaran siswa tentang cara mengontrol diri mereka dengan lebih baik, para siswa melaporkan bahwa mereka tidak lagi melakukan penundaan akademis. Hal ini dapat dibuktikan dengan mengkorelasikan hasil dari skor pre-test dengan skor post-test, yang keduanya menunjukkan penurunan.
Dewi Rahmadani	Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Melalui	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling	Kuesioner digunakan sebagai teknik dalam mengumpulkan data sebagai hasil analisis dalam penelitian ini. Mereduksi kuesioner, menyajikan	Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pemberian konseling kelompok yang dikombinasikan dengan strategi <i>self-management</i> untuk meminimalisir prokrastinasi siswa memiliki dampak yang

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

	Teknik <i>Self Management</i> di SMK Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir Li	dalam mengurangi jumlah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa melalui strategi <i>self management</i> .	kuesioner, dan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan strategi <i>self management</i> adalah prosedur analisis data yang digunakan.	cukup besar dalam menurunkan tingkat prokrastinasi siswa dalam tugas-tugas akademis mereka. Temuan dari penelitian ini memungkinkan kita untuk menarik kesimpulan bahwa sebelum menerima layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan <i>self management</i> , siswa menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi.
Dije Zaraska Kristy	Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA	Tujuannya adalah untuk mengetahui keterkaitan antara manajemen waktu yang buruk dan kurangnya dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di antara siswa yang terdaftar di kelas sebelas.	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Metode pengambilan sampel yang digunakan disebut cluster sampling. Procrastination Assessment Scale of Students (PASS), Time Management Behaviour Scale (TMBS), dan Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS) adalah instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data.	Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa terdapat keterkaitan yang relevan antara memiliki manajemen waktu yang efektif dan memiliki sistem dukungan sosial yang kuat dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu yang buruk dan kurangnya dukungan sosial secara langsung berkaitan dengan peningkatan tingkat prokrastinasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai pentingnya *self-management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik serta upaya yang dapat diambil oleh individu untuk mengatur atau mengelola waktu dengan lebih optimal. Penelitian ini sangat penting karena diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan para guru bimbingan dan konseling sebagai informasi tambahan untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik dari sudut pandang *self management*.

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang cukup familiar ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Menunda menyelesaikan tugas dan mengulur waktu merupakan sebuah bentuk dari kurangnya kemampuan individu dalam menggunakan waktu yang dimiliki secara efektif. Penundaan mengacu pada pola perilaku individu yang sering memilih untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas demi melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk sementara waktu. Dalam kehidupan sehari-hari, prokrastinasi dipandang sebagai masalah yang harus diatasi agar tidak berkembang menjadi sebuah kebiasaan. Perilaku menunda-nunda tugas akademik memiliki dampak negatif dan signifikan terhadap kepribadian peserta didik, seperti menurunnya nilai akademik, kurangnya semangat belajar, kesejahteraan peserta didik, kurangnya penghargaan terhadap potensi diri, dan juga menimbulkan stres dan rasa penyesalan.

Kurangnya kemampuan peserta didik dalam mengatur waktu secara efektif merupakan salah satu elemen yang berkontribusi terhadap tinggi rendahnya tingkat prokrastinasi akademik yang seseorang alami. Kemampuan Time management yang buruk merupakan sebuah batu sandungan yang akan mengakibatkan peserta didik menunda memulai menyelesaikan tugas. Alasan orang menunda-nunda dalam menyelesaikan kegiatan belum tentu dikarenakan kurangnya waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas atau karena kurangnya waktu yang dimiliki untuk belajar. Namun, hal ini disebabkan karena mayoritas peserta didik lebih suka melakukan kegiatan yang mereka yakini dapat memberikan kesenangan sesaat, seperti menggunakan smartphone, jalan-jalan, atau menonton film. Artinya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan dikarenakan redahnya kemampuan individu dalam manajemen waktu belajar dengan waktu mengerjakan aktivitas lain.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan individu disebabkan oleh perilaku individu (behavior) yang mempengaruhi kepribadian individu itu sendiri. Oleh karena itu, diperlukan strategi atau teknik untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. *Self management* atau manajemen diri adalah strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan ini. Tujuan dari *self-management* adalah agar peserta didik mampu mengurangi hal negatif dan mengubahnya ke arah yang lebih positif yang dalam hal ini berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik, yaitu dimulai tahapan menetapkan tujuan yang ingin dicapai, menerjemahkan tujuan ke dalam perilaku,

pemantauan diri, menyusun rancangan rencana perubahan, mengevaluasi tindakan yang direncanakan sebelumnya. Dengan demikian, diharapkan para peserta didik dapat menyelesaikan masalah yang mereka hadapi di masa depan dan dapat membuat pilihan yang paling tepat untuk diri mereka sendiri.

Penundaan yang dilakukan oleh seseorang sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mematuhi aturan yang telah ditetapkan untuk mereka. *Self management* dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan terbalik yang sangat besar satu sama lain. Hubungan ini tidak menguntungkan. Orang yang terampil dalam mengelola diri mereka sendiri akan lebih mampu menangani tantangan dan tuntutan yang melekat pada setiap pekerjaan. Tantangan dan tekanan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk. *Self management* adalah proses bagaimana individu mengatur dan mengelola diri mereka sendiri untuk mencapai tujuan mereka sendiri, memenuhi kebutuhan mereka sendiri, dan memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan efektif. Fokus dari penelitian ini adalah pada *self management* yang berkaitan dengan proses pembelajaran. *Self management* dalam belajar adalah keterampilan yang terkait dengan situasi dan keterampilan seseorang untuk dapat mengontrol dan memproses diri sendiri dalam arti memodifikasi perilaku seseorang dalam belajar dan memanipulasi rangsangan dan merespon baik secara internal maupun eksternal. Maka dapat disimpulkan, manajemen diri dalam belajar adalah keterampilan yang berhubungan dengan situasi dan keterampilan diri sendiri untuk dapat mengendalikan dan mengolah diri sendiri.

Bakat dan kemampuan peserta didik harus dikelola secara efektif, yang mengharuskan mereka memiliki keterampilan manajemen diri yang kuat. Individu perlu terlibat dalam serangkaian strategi manajemen diri agar dapat mengatur dan mengendalikan perilaku mereka sendiri secara efektif. Keterampilan ini disebut sebagai teknik *self management* atau manajemen diri. Perilaku negatif yang dilakukan oleh peserta didik yang mengganggu lingkungan sekitar dan bahkan diri mereka sendiri dapat diatasi melalui manajemen diri. Karena perilaku ini muncul begitu saja sebagai akibat dari sejumlah penyebab dan tidak dapat dikontrol, sehingga pengawasan terhadap orang sekitar menjadi tidak maksimal. *Self management* berarti mendorong kemajuan peserta didik, mengelola seluruh komponen kemampuan peserta didik, mengendalikan potensi siswa untuk berperilaku positif, dan membina berbagai unsur dari diri peserta didik agar

lebih berkembang. Peserta didik memprioritaskan penguatan (*reinforcement*) untuk kesenangan yang lebih menyenangkan untuk menimbulkan penundaan seperti memprioritaskan aktivitas yang kurang bermanfaat daripada memenuhi kewajiban utama mereka.

Seorang individu yang menguasai tingkat manajemen diri yang tinggi akan lebih fokus dan terkendali dalam mengatur perilaku mereka, itulah sebabnya temuan penelitian ini konsisten dengan temuan berbagai penelitian ilmiah lainnya yang menunjukkan bahwa manajemen diri dapat mereduksi perilaku penundaan akademik. Fakta ini juga memotivasi beberapa konselor untuk menggunakan *self management* sebagai salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi dalam diri peserta didik. Kemampuan manajemen diri setiap individu tentu saja berbeda-beda, namun apabila mereka terbiasa belajar mengatur waktu, maka individu akan lebih fokus dan dapat menghindari perilaku menunda-nunda tugas..

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa strategi *self management* dapat digunakan dalam proses mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Hasil penelitian ini didasarkan pada temuan penelitian mengenai hubungan antara *self management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Artinya, kemampuan individu untuk mengatur waktu secara efektif akan terganggu jika mereka memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Sebaliknya, tingkat prokrastinasi akademik individu akan terminimalisir jika individu tersebut mampu mengelola waktu mereka sendiri dengan baik.

#### Daftar Pustaka

- 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), Article 1.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 7(1), Article 1.
- Nurzulian, U. A., Rahardjo, S., & Zamroni, E. (2019). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Operant Conditioning untuk Mengatasi Prokrastinasi Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(2), Article 2. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/JKP/article/view/4502>
- Putra, M. D. A., Nasution, S. A., Feriz, N. J., Sa'adah, N., & Rahma, G. A. (2023). Analisis Pengaruh Regulasi Diri, Keaktifan Berorganisasi, dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis (studi kasus Mahasiswa Aktifis FEB UMS). *Prosiding University Research Colloquium*, 135–145.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Yudha Mahardhika, 14320056. (2019). Hubungan antara Kecanduan Game Online terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Yogyakarta. <https://dspace.uji.ac.id/handle/123456789/13452>