

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PROKASTINASI AKADEMIK SISWA

Vima Dwi Cahya Mukti

Universitas PGRI Madiun

vimadcm@gmail.com

Abstract

Procrastination, whether it's at work or in the classroom, is a major issue in this case study. This research aims to shed light on how junior high school in Madiun ninth graders may benefit from group counseling sessions that include self-management strategies in order to cut down on their procrastination. This study used a kind of experimental research known as a one-group pretest-posttest design. A total of thirty-one ninth graders from junior high school in Madiun made up the study's population. No less than eight ninth graders from junior high school in Madiun were selected for this research using a purposive sampling technique. The data was gathered via a questionnaire. Using the paired sample test procedure, the data was processed and evaluated. Research data demonstrates that after receiving group counselling therapy using self-management skills, the average pretrial score drops to 61 from 103, proving the beneficial effects of the treatment. The results of the paired sample test indicate that the significance value (2-tailed) is less than 0.05, with a number of 0.000. "Group counseling with self-management techniques is effective for reducing the academic procrastination students," the authors declare.

Keywords: Group Counseling, Self Management Techniques, Academic Procrastination, Students

Abstrak

Prokastinasi akademik atau penundaan terkait pekerjaan selama proses pembelajaran adalah masalah yang dihadapi dalam penelitian ini. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana siswa disalah satu SMP Negeri di Madiun memperoleh manfaat dari sesi konseling kelompok yang mencakup strategi *self management* untuk mengurangi prokastinasi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian

eksperimen model *pre eksperimental design* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Sebanyak 31 siswa kelas 9 disalah satu SMP Negeri di Madiun merupakan populasi penelitian. Dengan menggunakan metode *purposive sampling*, 8 siswa kelas 9 disalah satu SMP Negeri di Madiun dijadikan sampel untuk penelitian ini. Kuisisioner adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan rumus *paired sample test*. Data penelitian menunjukkan bahwa *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki hasil yang positif, dengan peningkatan rata-rata dari 103 pada *pretest* menjadi 61 pada hasil rata-rata *posttest*. Menurut temuan uji *paired sample test*, nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,000, yaitu kurang dari 0,05. Dapat disimpulkan “konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi prokastinasi akademik siswa”

Kata kunci: Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Prokastinasi Akademik, Siswa

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan formal adalah untuk membantu siswa mencapai potensi intelektual, pribadi, dan etika mereka sepenuhnya. Sekolah memainkan peran penting dalam masyarakat karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk mendapatkan pendidikan yang dapat mengubah hidup mereka dan mendorong mereka menuju karir dan tujuan pribadi mereka. Pengembangan orang-orang yang kompeten, kapasitas untuk berpikir kritis, dan perolehan informasi yang diperlukan untuk pekerjaan yang menguntungkan, pendidikan lanjutan, dan partisipasi aktif dalam kehidupan masyarakat adalah semua cara di mana hal itu dapat berkontribusi pada kemajuan masyarakat luas.

Namun dampak pendidikan di sekolah juga dapat menimbulkan akibat baik dan buruk akibat perbedaan dalam karakteristik yang dimiliki siswa. Siswa perlu belajar agar memperoleh pemahaman yang baik tentang pengetahuan dan pengalaman. Berpartisipasi dalam kegiatan belajar, seperti menyelesaikan tugas, adalah wajib bagi siswa di lingkungan sekolah. Beberapa siswa mungkin kurang bersemangat untuk belajar ketika mereka berada di ruang kelas. Siswa dengan kecenderungan ini mungkin ragu-ragu untuk memulai atau mungkin menunda sesuatu sampai nanti karena mereka tahu mereka tidak akan dapat menyelesaikannya tepat waktu. Ini sering disebut sebagai prokastinasi.

Prokastinasi akademik adalah kebiasaan yang dimiliki setiap orang, terutama siswa di semua jenjang pendidikan. Penting untuk membatasi perilaku ini agar mereka

yang terlibat di dalamnya tidak terlalu menderita¹. Kecenderungan untuk menunda atau menghindari melakukan apa pun yang berkaitan dengan pendidikan seseorang, termasuk belajar, mengerjakan pekerjaan rumah, dan tanggung jawab lainnya, dikenal sebagai penundaan akademik². Dalam hal pencapaian akademik, ada enam indikator dari prokastinasi, yaitu sebagai berikut: 1) menunda penyelesaian tugas menulis 2) menunda belajar sampai hari ujian 3) menunda kegiatan literasi 4) menunda penyelesaian tanggung jawab administratif 5) menunda pertemuan tatap muka 6) menunda pencapaian akademik secara keseluruhan³. Terkadang siswa sadar melakukan prokastinasi akademik merasa tugasnya harus segera dikerjakan dan diselesaikan. Namun, siswa sering menunda melakukan pekerjaan demi kegiatan yang lebih menarik. Kecenderungan bepergian, bermain video game, dan bersosialisasi dengan teman menyebabkan kurangnya fokus pada pekerjaan, yang pada gilirannya menyebabkan tugas diabaikan, selesai terlambat, dan dengan hasil di bawah standar⁴. Mereka menganggap bahwa mengerjakan tugas dibawah tekanan masa pengumpulan tugas lama akan membuat penyelesaian tugas akan cepat selesai. Untuk siswa, ini berarti mencatat berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas secara keseluruhan, berapa lama waktu yang berlalu antara saat suatu kegiatan direncanakan dan saat benar-benar dilaksanakan, dan seberapa menyenangkan kegiatan yang sebenarnya⁵. Misalnya, nilai akademik anak-anak di bawah rata-rata, kesulitan untuk melanjutkan ke tingkat pendidikan berikutnya, tingkat ketidakhadiran yang tinggi, dan, yang terburuk akan dikeluarkan dari sekolah adalah hasil negatif dari perilaku prokastinasi akademik. Siswa menunjukkan perilaku ini karena orang tua

¹ Debiyo Prayitno et al., "Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi" 1, no. 1 (2023): 102–8.

² Tri Umari, M. Arli Rusandi, and Elni Yakub, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fkip Universitas Riau," *Jurnal Pendidikan* 11, no. 1 (2020): 12, <https://doi.org/10.31258/jp.11.1.12-19>.

³ Restu Pangersa Ramadhan and Hendri Winata, "Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa (Academic Procrastination Reduce Students Achievement)," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 1, no. 1 (2020): 154.

⁴ Eri Abduloh, Siti Fatimah, and Tita Rosita, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Mtsn 3 Purwakarta Di Masa Pandemi Covid-19," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 5, no. 5 (2022): 358–66, <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i5.8985>.

⁵ Lita Yustina Wati and Sri Panca Setyawati, "Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa," *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* 6 (2023): 424–31.

mereka tidak memberikan dukungan dan perhatian yang cukup karena kurangnya kontrol dan pemantauan.

Berdasarkan fakta dilapangan yang diperoleh dari observasi selama PPL disalah satu SMP Negeri di Madiun, diketahui bahwa siswa kelas 9 cenderung memiliki permasalahan prokastinasi akademik. Sebagai contoh perilaku prokastinasi akademik yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran antara lain siswa sering kali mengumpulkan tugas terlambat karena sering menunda-nunda dalam mengerjakannya, mengerjakan tugas di sekolah, mengumpulkan tugas tidak tepat deadline. Timbulnya perilaku prokastinasi berawal dari pemikiran yang salah seperti siswa merasa tugas yang diberikan oleh guru memiliki jangka waktu yang masih panjang, ikut-ikutan dengan teman karena belum mengerjakan tugas. Hal ini sesuai dengan temuan dari penelitian Sari ⁶ menyatakan bahwa tingkat prokastinasi dengan skor rata-rata kelompok kontrol adalah 79,6 dan skor rata-rata kelompok eksperimen adalah 82, menunjukkan bahwa kedua kelompok terlibat dalam tingkat penundaan akademik yang sangat tinggi. Studi tambahan dilakukan oleh Saka dan Wirastania ⁷ menunjukkan bahwa tingkat prokastinasi akademik siswa memiliki kategori tinggi dengan skor 140-105, kategori sedang 104-70, dan 69-35 untuk kategori rendah sebelum dilakukan *treatment*. Pendidik, dan khususnya konselor pembimbing, yang memainkan peran kunci dalam membantu remaja bermasalah dalam mengubah perilaku bermasalah mereka, tentu saja harus memperhatikan hal ini.

Studi tersebut menemukan bahwa siswa melakukan prokastinasi akademik tergolong tinggi, hasil ini ditunjukkan bahwa mengerjakan pekerjaannya dengan mals-malasan. Perilaku ini memiliki konsekuensi di dunia nyata; misalnya, siswa yang suka menunda-nunda cenderung berprestasi buruk dalam ujian dan tugas akademik lainnya. Pentingnya tindak lanjut layanan konseling dan bimbingan yang tepat sebagai sarana untuk mengatasinya. Selama pengajaran dan pemberian layanan selanjutnya, pertama-

⁶ Widya Permata Sari, Elni Yakub, and Khairiyah Khadijah, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di MTs," *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 6, no. 1 (2023): 29, <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.20352>.

⁷ Apolinarius Dari Saka and Aniek Wirastania, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya," *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, no. 2 (2021): 59–68, <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.

tama perlu untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik siswa dan dilanjutkan dengan pemberian layanan.

Salah satu layanan yang mungkin diterapkan adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Layanan ini dapat membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik dengan memberikan bimbingan dan dukungan. Nurihsan⁸ membuktikan bahwa orang dapat memperoleh manfaat dari konseling kelompok baik dalam konteks pencegahan maupun terapeutik, dengan tujuan memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan mereka sendiri. Sesi konseling kelompok mendorong partisipasi aktif. Dalam konseling kelompok, orang dapat terbuka satu sama lain dalam ruang yang aman, yang memfasilitasi banyak berbagi, belajar, tumbuh, dan menghargai perspektif dan preferensi lain.

Self Management adalah teknik dimana onselor terlibat dalam manajemen diri ketika mereka bertanggung jawab atas modifikasi perilaku mereka sendiri dengan menggunakan teknik atau metode⁹. Orang dapat mengarahkan perilaku mereka dengan cara yang konstruktif melalui manajemen diri. Teknik *self management* ini merupakan komponen dari pendekatan perilaku. Menempatkan diri secara hati-hati dalam pengaturan yang dapat menghambat kebiasaan untuk diberantas dan belajar menghindari perilaku atau kesulitan yang tidak diinginkan adalah tujuan dari strategi manajemen diri ini. Orang dapat mengendalikan emosi, ide, dan perilaku mereka untuk mendorong hasil yang positif¹⁰. Ketika orang mencari bantuan untuk modifikasi perilaku mereka sendiri, mereka sering beralih ke konseling kelompok dan pendekatan *self management* sebagai semacam bantuan terapeutik dan konseling. Dalam pelaksanaan konseling, konselor memandu dan memodelkan tiga metode *self management* : pemantauan diri, pengendalian stimulus, dan penghargaan diri. Ada hubungan antara ketiga pendekatan tersebut karena semuanya bertujuan untuk membiarkan klien bertanggung jawab atas proses modifikasi perilaku mereka sendiri, baik itu melalui pengarahan diri sendiri,

⁸ Azis Inmas Prasetya and Maturidi, "Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan," *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 2 (2021): 147–60.

⁹ Prasetya and Maturidi. "Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan." *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 2 (2021): 147–60.

¹⁰ Prasetya and Maturidi. Prasetya and Maturidi. "Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan." *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 2 (2021): 147–60.

pendahuluan, atau konsekuensi. Perilaku yang buruk dapat ditingkatkan melalui proses mempelajari perilaku baru dengan bantuan teknik *self management*. Peningkatan kontrol pikiran dan perilaku atas waktu sendiri adalah tujuan akhir dari prosedur ini, yang membantu siswa dalam upaya manajemen waktu mereka¹¹. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti bahwa prokastinasi akademik mahasiswa dapat dikurangi melalui penggunaan teknik *self management* yang ditawarkan dengan layanan konseling kelompok. Judul kajian ilmiah, "efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa " dipilih berdasarkan alasan yang diberikan di atas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif. Model penelitian yang digunakan adalah rancangan eksperimen yang didasarkan pada model *pre-eksperimental design*. Menurut Sugiyono metode eksperimen adalah penelitian untuk mencari tentang pengaruh *treatment* dalam kondisi yang terkendalikan¹². Berdasarkan pernyataan diatas, penelitian dilakukan pendekatan eksperimental dengan memperhatikan bahwa variabel bebas dapat dikontrol dengan melakukan *treatment*, yakni untuk mengetahui apakah konseling kelompok efektif dalam mereduksi prokastinasi akademik pada siswa kelas 9 disalah satu SMP Negeri di Madiun,

Penelitian ini menggunakan desain *one-grup pretest-posttest*. Karena tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah *treatment*. Peneliti memilih desain ini karena peserta dalam penelitian ini akan berpartisipasi dalam layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dengan tujuan mengurangi kecenderungan mereka untuk melakukan prokastinasi akademik. 8 siswa kelas 9 disalah satu SMP Negeri di Madiun yang terlibat dalam prokastinasi akademik menjadi sampel untuk penelitian ini, yang menggunakan teknik *purposive sampling*. 31 siswa kelas 9 dari salah satu SMP Negeri di Madiun merupakan populasi penelitian. Data untuk penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan metode kuisioner. Siswa kelas 9 dinilai mengenai prokastinasi akademiknya dengan

¹¹ Saka and Wirastania, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya." *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, no. 2 (2021): 59–68.

¹² Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: ALFABETA, 2017).

menggunakan angket. Karena distribusi data normal mengikuti uji normalitas yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk Windows, uji *paired sample t test* digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebuah studi deskriptif tentang konseling kelompok menggunakan strategi *self management* untuk menurunkan prokastinasi akademik pada siswa kelas 9 disalah satu SMP Negeri di Madiun. Pelaksanaan *pretest* merupakan langkah penting dalam memilih peserta penelitian yang tepat untuk penelitian ini. Selain itu, lima siswa mendapat nilai sangat tinggi pada skala prokastinasi akademik, tiga siswa mendapat nilai tinggi dengan skor rata-rata *pretest* adalah 103. Ini semua berdasarkan hasil *pretest* sebelum dilakukan *treatment* dapat dilihat bahwa siswa kelas 9 tidak memiliki kategori prokastinasi akademik rendah.

Tabel 1 Hasil *pretest* prokastinasi akademik

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
>100	5	63	Sangat Tinggi
87 – 99	3	38	Tinggi
75 – 86	0	0	Rendah
<74	0	0	Sangat Rendah
Total	8		

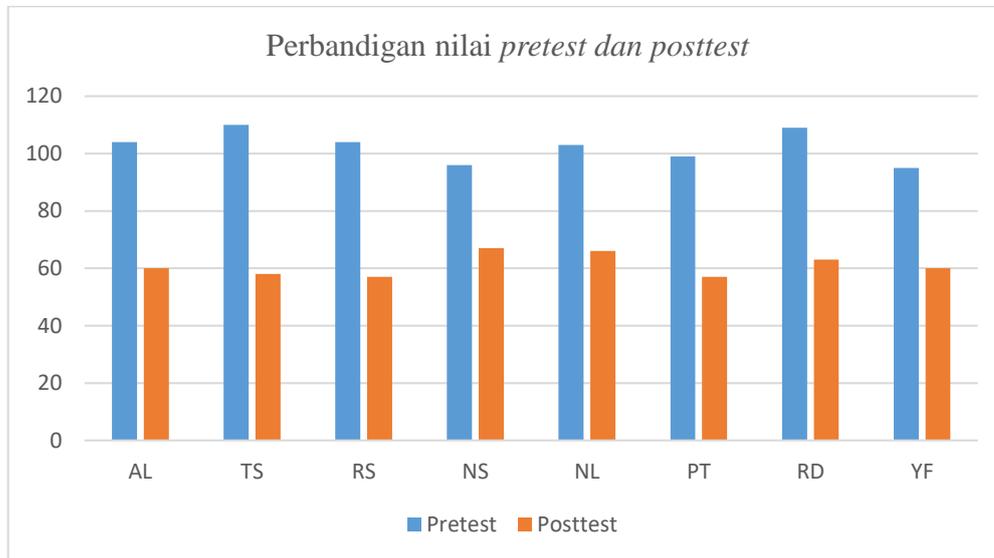
Hasil analisis deskriptif dari sesi konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk menurunkan prokastinasi akademik pada siswa kelas sembilan disalah satu SMP Negeri di Madiun. Para siswa yang berpartisipasi dalam dua kali pertemuan yang diadakan *treatment* konseling kelompok teknik *self management* sebagai bagian untuk mereksi prokastinasi akademik siswa memiliki skor rata-rata 61. Temuan *posttest* prokastinasi akademik ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil *posttest* prokastinasi akademik

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
>100	0	0	Sangat Tinggi
87 – 99	0	0	Tinggi
75 – 86	0	0	Rendah
<74	8	100	Sangat Rendah
Total	8		

Menurut analisis, ada perubahan dalam sebelum dengan sesudah dilakukan *treatment* konseling kelompok teknik *self management*. Satu perubahan nyata adalah penurunan skor prokastinasi akademik, dari kategori tinggi sebesar 103 pada *pretest*

menjadi kategori sangat rendah dengan penurunan skor 61 pada *posttest*. Rata-rata, ada perubahan skor sebesar 42. Grafik 1 menampilkan data relatif terhadap perubahan kondisi baik sebelum dan sesudah *treatment*.



Grafik 1 Perbandingan nilai *pretest* dan *posttest*

Langkah pertama dalam melakukan uji hipotesis adalah memastikan bahwa data terdistribusi normal. Untuk mengetahui apakah data untuk setiap variabel mengikuti distribusi normal, peneliti menerapkan uji normalitas. Pengujian normalitas data menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan Asumsi tingkat signifikansi lebih dari 0,05, data dianggap terdistribusi secara normal. Sebaliknya, jika tingkat signifikansi kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak terdistribusi normal.

Tabel keluaran SPSS menegaskan bahwa nilai residu mengikuti distribusi normal, dengan nilai sig (2-tailed) lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Hasil uji normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.932	8	.531
Posttest	.884	8	.207

*. *This is a lower bound of the true significance.*

a. *Lilliefors Significance Correction*

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok

yang menggabungkan teknik *self management*. Ini menggunakan metode statistik parametrik, khususnya uji uji *paired samples test*, untuk membandingkan hasil kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah *treatment*. Uji normalitas data, dengan hasil sig (2-tailed) > 0,05, menunjukkan bahwa nilai residu terdistribusi normal. Selain itu, hasil yang dihitung berasal dari informasi yang ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4 Hasil uji *paired sample test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair					Lower	Upper			
1	Pretest - Posttest	41.500	7.426	2.625	35.292	47.708	15.8077	.000	

Berdasarkan temuan uji *paired sample test* untuk hipotesis yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000, yaitu kurang dari < 0,05, dapat disimpulkan bahwa variabel *posttest* berbeda signifikan dengan variabel *pretest* awal atau dapat diartikan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif menurunkan prokastinasi akademik pada siswa kelas 9 disalah satu SMP Negeri di Madiun.

Setelah menganalisis data menggunakan rumus uji *paired sample test* pada SPSS (*statistical product and service solution*), kami menemukan nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, menunjukkan adanya pengaruh signifikan *parsial*, seperti yang dapat disimpulkan dari hasil uji hipotesis. Total skor *pretest* adalah 820, sedangkan total skor *posttest* adalah 488. Oleh karena itu, siswa kelas 9 dapat memperoleh manfaat dari konseling kelompok teknik *self amangement* dalam mereduksi prokastinasi akademik, karena terdapat perubahan perilaku baik sebelum maupun sesudah terapi.

Penelitian ini menegaskan penelitian sebelumnya tentang efektivitas teknik manajemen diri dalam mengurangi perilaku menunda-nunda akademik pada siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya. Saka dan Wirasatania juga menemukan bahwa teknik-teknik ini efektif dalam situasi tersebut. studi menemukan bahwa setelah menerima terapi dalam konseling kelompok yang menggunakan teknik *self management*, siswa

menunjukkan perilaku menunda-nunda akademik yang lebih sedikit. Alhasil, siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya yang mempraktekkan *treatment* cenderung tidak menunda-nunda pekerjaan akademiknya¹³. Sebuah studi oleh Madidar dan Muhid tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku menunda-nunda akademik pada siswa menemukan bahwa layanan tersebut berdampak signifikan terhadap perilaku siswa. Mengikuti penggunaan teknik *self management* dan konseling kelompok, temuan ini menunjukkan penurunan yang signifikan dalam perilaku menunda-nunda¹⁴. Penelitian ini menemukan bahwa prokrastinasi akademik siswa berkurang ketika mereka menggunakan keterampilan *self management* dalam konteks konseling kelompok.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan rata-rata jumlah prokrastinasi akademik pada siswa kelas 9 turun menjadi sebesar 61 setelah mendapat perlakuan layanan konseling kelompok teknik *self management*, dibandingkan dengan skor 103 sebelum menerima teknik tersebut, menurut penelitian dan pembahasan konseling kelompok teknik *self management* yang bertujuan untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa Kelas 9. Terapi konseling kelompok dengan strategi manajemen mandiri menghasilkan penurunan prokrastinasi akademik dengan skor rata-rata sebesar 41 pada siswa Kelas 9 disalah satu SMP Negeri di Madiun. Setelah menarik kesimpulan ini, peneliti harus menyarankan cara-cara agar studi di masa depan dapat meningkatkan layanan konseling kelompok teknik *self management*, dengan fokus pada penurunan prokrastinasi akademik.

DAFTAR RUJUKAN

Abduloh, Eri, Siti Fatimah, and Tita Rosita. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan

¹³ Saka and Wirastania, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya." *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, no. 2 (2021): 59–68.

¹⁴ Sophie Maylinda Madidar and Abdul Muhid, "Literature Review : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa," *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)* 5, no. 1 (2022): 19–26, <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672>.

- Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Mtsn 3 Purwakarta Di Masa Pandemi Covid-19.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 5, no. 5 (2022): 358–66. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i5.8985>.
- Madidar, Sophie Maylinda, and Abdul Muhid. “Literature Review : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa.” *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)* 5, no. 1 (2022): 19–26. <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672>.
- Prasetya, Azis Imnas, and Maturidi. “Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar Di Desa Sorosutan.” *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 2 (2021): 147–60.
- Prayitno, Debiyo, Nelyahardi Gutji, Hera Wahyuni, and Universitas Jambi. “Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi” 1, no. 1 (2023): 102–8.
- Ramadhan, Restu Pangersa, and Hendri Winata. “Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa (Academic Procrastination Reduce Students Achievement).” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 1, no. 1 (2020): 154.
- Saka, Apolinarius Dari, and Aniek Wirastania. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya.” *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, no. 2 (2021): 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.
- Sari, Widya Permata, Elni Yakub, and Khairiyah Khadijah. “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di MTs.” *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 6, no. 1 (2023): 29. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.20352>.
- Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, 2017.
- Umari, Tri, M. Arli Rusandi, and Elni Yakub. “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fkip Universitas Riau.” *Jurnal Pendidikan* 11, no. 1 (2020): 12. <https://doi.org/10.31258/jp.11.1.12-19>.
- Wati, Lita Yustina, and Sri Panca Setyawati. “Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.” *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* 6 (2023): 424–31.