



## Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa

Jultri Sanggalangi<sup>1\*</sup>, Delia Rambung Pangingsi<sup>2</sup>, Apriana Manguma<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

[jultrisanggalangi@gmail.com](mailto:jultrisanggalangi@gmail.com)<sup>1</sup>, [deliarambung441@gmail.com](mailto:deliarambung441@gmail.com)<sup>2</sup>, [aprianamanguma07@gmail.com](mailto:aprianamanguma07@gmail.com)<sup>3</sup>

\*Penulis Korespondensi: [jultrisanggalangi@gmail.com](mailto:jultrisanggalangi@gmail.com)

**Abstract.** *This study evaluates the effectiveness of group counseling integrated with self-management techniques in minimizing students' academic procrastination. Procrastination is a prevalent academic challenge driven by deficiencies in self-regulation, poor time management, and a lack of learning motivation, which often negatively affects students' academic performance and overall achievement. A quasi-experimental approach was employed, utilizing a pretest-posttest design to measure changes before and after the intervention. The participants consisted of students identified with high levels of task avoidance and low academic engagement. The intervention was delivered through structured group counseling sessions focusing on self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement strategies, allowing students to develop awareness and control over their behaviors. In addition, the sessions encouraged peer interaction and mutual support among participants to strengthen commitment to change. The findings reveal a significant reduction in procrastination levels following the treatment. These results reinforce existing theories regarding the critical role of self-regulation in shaping academic behavior and improving learning outcomes. This study implies that organized self-management frameworks within group counseling can effectively foster student discipline, responsibility, and accountability toward their academic obligations, while also promoting more productive and consistent study habits.*

**Keywords:** *Academic Procrastination; Group Counseling; Self-Management; Self-Regulation; Students.*

**Abstrak.** Penelitian ini mengevaluasi efektivitas konseling kelompok yang diintegrasikan dengan teknik self-management dalam meminimalkan prokrastinasi akademik siswa. Prokrastinasi merupakan tantangan akademik yang umum terjadi, yang disebabkan oleh rendahnya regulasi diri, manajemen waktu yang kurang baik, serta kurangnya motivasi belajar, sehingga berdampak negatif terhadap kinerja dan pencapaian akademik siswa secara keseluruhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Partisipan penelitian adalah siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat penghindaran tugas yang tinggi dan keterlibatan akademik yang rendah. Intervensi diberikan melalui sesi konseling kelompok yang terstruktur dengan fokus pada strategi self-monitoring, self-evaluation, dan self-reinforcement, sehingga siswa dapat mengembangkan kesadaran serta kontrol terhadap perilaku mereka. Selain itu, sesi juga mendorong interaksi antar teman sebaya dan dukungan sosial untuk memperkuat komitmen terhadap perubahan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat prokrastinasi setelah perlakuan. Temuan ini memperkuat teori yang ada mengenai pentingnya peran regulasi diri dalam membentuk perilaku akademik dan meningkatkan hasil belajar. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa kerangka self-management yang terstruktur dalam konseling kelompok dapat secara efektif menumbuhkan disiplin, tanggung jawab, dan akuntabilitas siswa terhadap kewajiban akademiknya, serta mendorong terbentuknya kebiasaan belajar yang lebih produktif dan konsisten.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok; Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri; Self-Management; Siswa.

### 1. LATAR BELAKANG

Kecenderungan untuk mengulur waktu dalam merampungkan kewajiban sekolah, atau yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik, merupakan isu yang kerap ditemui di kalangan pelajar. Perilaku ini tidak sekadar menyebabkan keterlambatan pengumpulan tugas, namun juga berisiko menurunkan standar kualitas akademik dan memicu tekanan mental bagi siswa. Di ranah pendidikan, kebiasaan menunda ini menjadi penghalang signifikan dalam mencapai target pembelajaran yang optimal. Realitas di lapangan memperlihatkan bahwa mayoritas siswa pernah terlibat dalam aksi penundaan tugas-tugas sekolah. Hal tersebut dipengaruhi

oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Sisi internal mencakup kondisi psikis, kepercayaan diri (*self-efficacy*), serta kendali diri, sementara sisi eksternal berkaitan dengan pengaruh pertemanan dan dukungan sosial di sekitar siswa.

Salah satu pemicu dominan dari prokrastinasi adalah minimnya kapabilitas dalam regulasi diri. Pelajar yang mengalami kesulitan dalam mengorganisir waktu cenderung mengesampingkan tugas penting demi aktivitas yang dianggap lebih menghibur. Oleh sebab itu, diperlukan sebuah tindakan intervensi yang praktis untuk melatih siswa mengendalikan perilaku negatif tersebut (Ningsih & Pratiwi 2023). Penggunaan teknik *self-management* dalam bingkai konseling kelompok muncul sebagai solusi yang layak dipertimbangkan. Pendekatan ini memfasilitasi individu untuk secara mandiri memantau, mengukur, serta mengarahkan tindakan mereka sendiri. Sisi kebaruan dari kajian ini berfokus pada efektivitas implementasi *self-management* dalam skema kelompok sebagai langkah terukur untuk menekan angka prokrastinasi akademik.

Fenomena prokrastinasi akademik semakin relevan untuk dikaji secara mendalam mengingat pesatnya perkembangan teknologi digital yang turut memengaruhi pola perilaku belajar siswa masa kini. Kehadiran media sosial, platform hiburan daring, dan berbagai aplikasi pada gawai pintar menjadi sumber distraksi yang sulit dibendung, sehingga memperkuat kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Kondisi ini menciptakan tantangan baru bagi dunia pendidikan, di mana siswa dihadapkan pada godaan stimulus digital yang jauh lebih instan dan menyenangkan dibandingkan tekanan mengerjakan tugas sekolah (Hidayat, 2021). Lebih jauh, ketidakmampuan siswa dalam membatasi konsumsi media digital secara proporsional berkorelasi langsung dengan melemahnya kontrol diri, yang pada akhirnya memperburuk pola prokrastinasi yang sudah ada sebelumnya. Oleh karena itu, upaya penanganan prokrastinasi tidak cukup hanya berfokus pada aspek akademik semata, melainkan perlu menyentuh dimensi pengelolaan diri siswa secara menyeluruh dalam konteks kehidupan digital yang mereka hadapi setiap harinya.

Mengingat kompleksitas faktor yang melatarbelakangi prokrastinasi akademik tersebut, maka penanganannya memerlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif dan berorientasi pada perubahan perilaku nyata. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam menjawab tantangan ini, khususnya melalui format konseling kelompok yang memungkinkan siswa untuk belajar dan berubah bersama dalam suasana yang suportif dan terstruktur. Konseling kelompok dinilai lebih efisien karena dapat menjangkau lebih banyak siswa dalam satu waktu sekaligus

memanfaatkan kekuatan dinamika sosial sebagai motor perubahan (Susanto et al., 2022). Dalam kerangka ini, integrasi teknik *self-management* ke dalam sesi konseling kelompok dipandang sebagai strategi yang tepat sasaran, karena secara langsung melatih siswa untuk membangun sistem kendali diri yang kokoh dari dalam. Dengan kombinasi pendekatan kelompok dan teknik manajemen diri, diharapkan siswa tidak hanya mampu mengatasi prokrastinasi dalam jangka pendek, tetapi juga memiliki bekal keterampilan regulasi diri yang dapat diterapkan secara mandiri sepanjang perjalanan akademik mereka.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Kebiasaan menanggguhkan pengerjaan tugas sekolah atau prokrastinasi akademik merupakan anomali perilaku yang jamak dijumpai di lingkungan pelajar. Dampak yang ditimbulkan tidak terbatas pada penurunan capaian prestasi semata, melainkan merambah pada aspek kesehatan mental seperti peningkatan level stres dan kecemasan. Steel memberikan penekanan bahwa fenomena ini berakar dari ketidakmampuan individu dalam mengorganisir diri sendiri, terutama terkait manajemen waktu serta penetapan prioritas tugas secara tepat. Selain itu, Rozental dan Carlbring mengungkapkan bahwa prokrastinasi sering muncul akibat konflik antara keinginan jangka pendek dan tujuan jangka panjang (Rozental and Carlbring 2022). Dalam konteks pendidikan, kondisi ini diperparah oleh rendahnya kemampuan regulasi diri siswa (Basri & Asriani 2023).

Penelitian lain menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan kecemasan akademik, rendahnya kontrol diri, serta lemahnya *self-control* (Imani & Rozi 2024). Selain itu, faktor motivasi belajar, manajemen waktu, dan *self-efficacy* juga turut memengaruhi perilaku prokrastinasi (Marsela & Irianto 2024). Sebagai solusi dalam ranah bimbingan dan konseling, pendekatan kelompok dinilai sebagai metode yang cukup mumpuni. Melalui pemanfaatan dinamika kelompok dan interaksi sosial, siswa dapat saling menguatkan untuk melakukan perubahan perilaku. Hal ini selaras dengan penyimpulan (Putri & Sari 2023) yang menyatakan bahwa pemberian layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam meminimalisir tindakan prokrastinasi di kalangan siswa. Salah satu instrumen teknik yang dapat diintegrasikan adalah *self-management*. Menurut (Antariyani et al., 2023), teknik ini memandu pelajar untuk mengarahkan perilakunya melalui tahapan yang sistematis dan terencana. Berbagai literatur pendukung pun menunjukkan bahwa penggunaan teknik manajemen diri ini mampu memberikan kontribusi signifikan dalam mereduksi tingkat prokrastinasi akademik secara berkelanjutan.

Lebih lanjut, teknik *self-management* dalam konseling kelompok umumnya mencakup beberapa komponen inti, yaitu *self-monitoring* (pemantauan diri), *self-evaluation* (evaluasi diri), dan *self-reinforcement* (penguatan diri). Melalui *self-monitoring*, siswa dilatih untuk mengamati dan mencatat perilaku prokrastinasi yang muncul secara sadar, sehingga mereka memperoleh gambaran nyata tentang pola kebiasaan yang selama ini tidak disadari. Proses *self-evaluation* kemudian mendorong siswa untuk membandingkan perilaku aktual mereka dengan standar atau target yang telah ditetapkan, sedangkan *self-reinforcement* berfungsi sebagai mekanisme pemberian penghargaan atas capaian perilaku positif yang berhasil diwujudkan (Wulandari et al., 2024). Kombinasi ketiga komponen ini dinilai mampu membentuk kemandirian belajar yang berkelanjutan, karena perubahan perilaku tidak lagi bergantung pada dorongan eksternal semata, melainkan bersumber dari kesadaran dan motivasi internal siswa itu sendiri

Penerapan konseling kelompok berbasis teknik *self-management* juga memiliki relevansi yang kuat dengan teori kognitif-behavioral, khususnya dalam hal restrukturisasi pola pikir negatif yang menjadi akar munculnya perilaku menunda. Siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi seringkali dipengaruhi oleh keyakinan irasional, seperti rasa takut gagal, perfeksionisme berlebihan, dan rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan dalam mengerjakan tugas (Hidayah & Wibowo 2022). Melalui sesi konseling kelompok, anggota kelompok tidak hanya menerima intervensi dari konselor, tetapi juga memperoleh dukungan sebaya (*peer support*) yang berperan penting dalam membangun kepercayaan diri dan komitmen terhadap perubahan. Kondisi ini menciptakan iklim belajar yang kondusif, di mana setiap anggota termotivasi untuk saling berbagi strategi mengatasi prokrastinasi, sekaligus mempererat rasa tanggung jawab kolektif terhadap tujuan akademik bersama

### 3. METODE PENELITIAN

Studi ini mengaplikasikan metodologi kuantitatif dengan model *quasi-experimental* melalui rancangan *one group pretest-posttest design*, yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Populasi penelitian mencakup siswa di sekolah mitra, di mana penentuan sampel dilakukan secara sengaja (*purposive sampling*) dengan memfokuskan pada individu yang memiliki indikasi prokrastinasi akademik tinggi. Data primer dikumpulkan menggunakan instrumen skala Likert yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, mencakup parameter penundaan tugas serta keterlambatan penyelesaian kewajiban sekolah. Proses intervensi dilakukan melalui layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik *self-management* secara

terstruktur. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji statistik parametrik untuk menentukan signifikansi perubahan tingkat prokrastinasi pada subjek penelitian setelah mengikuti rangkaian sesi eksperimen.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini memaparkan temuan empiris yang diperoleh dari lapangan serta analisis teoretis mengenai efektivitas intervensi. Penelitian memfokuskan subjek pada kelompok pelajar yang teridentifikasi memiliki kecenderungan prokrastinasi pada level yang mengkhawatirkan. Pengumpulan data primer dilakukan secara komprehensif melalui instrumen skala prokrastinasi dalam dua tahapan krusial, yaitu fase sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan fase evaluasi setelah perlakuan selesai diberikan (*posttest*). Seluruh rangkaian intervensi berupa layanan konseling kelompok berbasis *self-management* ini diimplementasikan secara terencana dalam rentang waktu 4 hingga 6 minggu untuk memastikan adanya internalisasi perubahan perilaku pada siswa.

Selain regulasi diri dan dinamika kelompok, temuan dalam penelitian ini juga mengisyaratkan adanya peran signifikan dari peningkatan *self-efficacy* atau keyakinan diri siswa terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas. Sebelum intervensi diberikan, sebagian besar partisipan menunjukkan rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi beban akademik, yang pada akhirnya memicu sikap menghindar dan menunda. Setelah mengikuti sesi konseling kelompok berbasis *self-management*, siswa secara bertahap mulai membangun keyakinan bahwa mereka mampu merencanakan dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Proses ini sejalan dengan prinsip bahwa *self-efficacy* yang tinggi berbanding lurus dengan rendahnya kecenderungan prokrastinasi, karena individu yang percaya pada kapabilitasnya akan lebih berani menghadapi tantangan akademik daripada menghindarinya. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya mengubah perilaku lahiriah siswa, tetapi juga mentransformasi struktur kognitif dan keyakinan internal mereka secara lebih mendalam.

##### **Hasil**

Berdasarkan data awal yang dihimpun pada tahap *pretest*, ditemukan fakta bahwa mayoritas partisipan menunjukkan perilaku prokrastinasi yang dominan. Secara kualitatif, kondisi ini dicirikan oleh kebiasaan kronis dalam menanggukuhkan pengerjaan tugas-tugas sekolah, kegagalan dalam mengorganisir jadwal belajar harian, serta adanya kecenderungan yang kuat untuk memprioritaskan aktivitas rekreatif dan hiburan di atas kewajiban akademik yang mendesak. Namun, setelah rangkaian sesi konseling kelompok dengan teknik *self-management* selesai dilaksanakan, data menunjukkan adanya reduksi yang signifikan pada

level penundaan tugas siswa. Transformasi ini tidak hanya terlihat secara statistik, tetapi juga tercermin dari perubahan sikap harian siswa yang mulai mampu mengelola waktu secara mandiri, menetapkan skala prioritas secara logis, serta menunjukkan peningkatan rasa tanggung jawab terhadap beban tugas akademik mereka. Gambaran rinci mengenai perubahan data deskriptif ini dapat dicermati pada Tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Perbandingan Distribusi Skor Prokrastinasi Pretest dan Posttest.

<b>Kategori</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
Tinggi	70%	20%
Sedang	30%	50%
Rendah	0%	30%

Data pada Tabel 1 mengonfirmasi adanya penurunan signifikan pada kelompok prokrastinasi tinggi serta kenaikan pada kategori sedang dan rendah. Hal ini membuktikan bahwa strategi *self-management* dalam konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap transformasi perilaku belajar siswa. Temuan ini selaras dengan penelitian terdahulu yang memvalidasi efektivitas teknik manajemen diri dalam menekan angka prokrastinasi.

## **Pembahasan**

Keberhasilan intervensi ini memberikan bukti kuat bahwa teknik *self-management* sangat efektif dalam memberdayakan siswa untuk mengambil kendali penuh atas perilaku mereka secara mandiri. Melalui proses pengawasan diri (*self-monitoring*), pengarahan diri (*self-direction*), dan evaluasi mandiri (*self-evaluation*), siswa belajar untuk menjadi pengelola bagi dirinya sendiri. Hal ini memperkuat proposisi teoretis bahwa prokrastinasi sangat bergantung pada kualitas regulasi diri seseorang. Pelajar yang memiliki mekanisme kontrol diri yang matang akan jauh lebih konsisten dalam menuntaskan tanggung jawab akademiknya tepat waktu (Basri & Asriani 2023).

## **Kontribusi Regulasi Diri**

Faktor utama yang mendorong penurunan angka prokrastinasi dalam penelitian ini adalah meningkatnya kapasitas regulasi diri partisipan. Setelah mengikuti rangkaian sesi kelompok, siswa menunjukkan progres yang nyata dalam beberapa aspek berikut: Kemampuan menyusun jadwal belajar yang lebih terorganisir. Manajemen Waktu: Siswa mampu memetakan waktu belajar dan waktu istirahat secara lebih proporsional melalui penyusunan jadwal yang terstruktur, Kesadaran Akademik: Adanya penguatan motivasi internal dan kesadaran akan konsekuensi dari setiap penundaan tugas yang dilakukan, Kendali Distraksi: Meningkatnya kemampuan siswa untuk membatasi gangguan dari lingkungan luar, khususnya dalam mereduksi durasi penggunaan gadget dan media sosial yang tidak relevan dengan tujuan pembelajaran. Kombinasi ketiga faktor ini menunjukkan

bahwa inti dari *self-management* adalah pemberian kekuasaan bagi individu untuk mengatur tindakannya secara sadar (Fitriani et al., 2023; Prasetya, 2022).

### **Dinamika Konseling Kelompok**

Selain faktor teknik manajemen diri, aspek format kelompok juga memegang peranan vital. Dinamika kelompok yang tercipta selama proses konseling memberikan ruang bagi siswa untuk: Saling berbagi narasi mengenai hambatan belajar yang serupa, sehingga siswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah, memperoleh dukungan emosional dari rekan sebaya yang memberikan rasa aman untuk berubah, mendapatkan model perilaku positif (*modeling*) dari anggota kelompok lain yang sudah mulai menunjukkan progres. Sebagaimana dinyatakan bahwa interaksi sosial yang terarah dalam konseling kelompok sangat mumpuni dalam membangun optimisme (Dalimunthe et al., 2024). Di sini, siswa mempraktikkan langsung strategi *goal setting* (penetapan target) dan *self-reinforcement* (memberikan penghargaan pada diri sendiri) setiap kali berhasil mencapai target kecil dalam belajarnya.

### **Implikasi Praktis**

Temuan dalam studi ini memberikan kontribusi strategis bagi pengembangan program Bimbingan dan Konseling (BK) di institusi pendidikan. Guru BK dapat mengadopsi model konseling kelompok berbasis *self-management* ini sebagai bagian dari layanan responsif untuk mengatasi fenomena prokrastinasi yang sering dianggap sebagai "budaya" negatif di sekolah (Nikmarijal, 2023). Melalui pendekatan ini, institusi pendidikan tidak hanya membantu siswa memperbaiki nilai akademik, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan manajemen hidup (*life skills*) yang krusial, seperti disiplin diri, kontrol internal yang kuat, dan akuntabilitas dalam penyelesaian tugas secara mandiri.

Lebih dari sekadar intervensi reaktif, penerapan konseling kelompok berbasis *self-management* idealnya dirancang sebagai program yang bersifat preventif dan berkelanjutan dalam ekosistem sekolah. Artinya, guru BK perlu mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam kalender layanan bimbingan tahunan secara terprogram, bukan hanya sebagai respons atas kasus prokrastinasi yang sudah parah. Kolaborasi lintas pihak juga menjadi kunci keberhasilan jangka panjang, di mana guru mata pelajaran, wali kelas, dan orang tua siswa perlu dilibatkan sebagai sistem pendukung yang memperkuat hasil intervensi di luar sesi konseling. Selain itu, sekolah dapat memfasilitasi penyediaan modul atau panduan praktis *self-management* yang dapat digunakan siswa secara mandiri sebagai alat bantu pemantauan diri sehari-hari, sehingga proses internalisasi nilai kedisiplinan dan tanggung jawab akademik dapat berjalan secara organik dan tidak terbatas hanya pada ruang konseling semata.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Implementasi konseling kelompok melalui teknik *self-management* terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa, yang ditunjukkan oleh perbedaan skor yang mencolok antara fase sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Melalui penguatan regulasi diri dan peningkatan kesadaran akan tanggung jawab, teknik ini membekali siswa dengan kemampuan untuk mengarahkan perilaku belajar secara lebih disiplin dan terstruktur. Meskipun hasil penelitian ini positif, keterbatasan pada aspek kuantitas sampel dan durasi pelaksanaan yang relatif singkat menjadi catatan penting bagi pengembangan ke depan. Oleh karena itu, disarankan bagi praktisi bimbingan dan konseling untuk menerapkan strategi ini secara konsisten, sementara bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan subjek serta mengintegrasikan variabel penelitian yang lebih variatif guna memperkaya validitas temuan secara lebih luas.

Secara lebih luas, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penanganan prokrastinasi akademik tidak dapat diselesaikan hanya melalui pendekatan tunggal yang bersifat instruktif, melainkan membutuhkan strategi yang holistik, terstruktur, dan berakar pada pemberdayaan diri siswa. Konseling kelompok berbasis *self-management* telah membuktikan dirinya sebagai salah satu pendekatan yang mampu menjawab kebutuhan tersebut secara komprehensif, karena menyentuh aspek kognitif, emosional, maupun perilaku siswa secara bersamaan. Ke depannya, pengembangan model intervensi ini perlu didukung oleh penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, seperti penggunaan kelompok kontrol, pengukuran follow-up jangka panjang, serta perluasan konteks penelitian ke jenjang pendidikan yang berbeda guna memastikan generalisabilitas temuan. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis *self-management* dapat dikembangkan menjadi sebuah model layanan bimbingan yang baku, terstandarisasi, dan dapat diadopsi secara luas oleh institusi pendidikan sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas belajar siswa secara berkelanjutan.

## DAFTAR REFERENSI

- Antariyani, K. N. W., Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2023). Pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3).
- Basri, A., & Asriani, A. (2023). Pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.

- Dalimunthe, R. Z., Wibowo, B. Y., & Rasyid, A. K. S. (2024). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management.
- Fitriani, M., Khairun, D. Y., & Handoyo, A. W. (2023). Pengaruh teknik self-management terhadap prokrastinasi akademik.
- Hidayah, N., & Wibowo, M. (2022). Konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa.
- Hidayat, D. R. (2021). *Bimbingan dan konseling di sekolah: Pendekatan praktis*. Kencana.
- Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). Pengaruh self-regulated learning terhadap kecemasan akademik.
- Karatas, H., & Bademcioglu, M. (2019). The effectiveness of group counseling on reducing academic procrastination. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 19(3), 1–12. <https://doi.org/10.12738/estp.2019.3.001>
- Marsela, M., & Irianto, A. (2024). Motivasi belajar dan prokrastinasi akademik.
- Nikmarijal. (2023). Peran guru BK dalam memberikan layanan informasi untuk mereduksi dampak negatif media sosial. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 4(1), 34–37.
- Ningsih, S., & Pratiwi, D. (2023). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa.
- Prasetya, A. I. (2022). Penerapan teknik self-management.
- Putri, R., & Sari, M. (2023). Efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi prokrastinasi.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488–1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Susanto, H., Mulawarman, M., & Prasetiawan, H. (2022). Kendala dan strategi implementasi bimbingan kelompok di sekolah menengah: Perspektif konselor sekolah. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 9(1), 27–35.
- Wulandari, S., Zulkifli, Z., & Yuliani, R. R. (2024). Self-control dan prokrastinasi akademik.