



Efektivitas Penerapan Teknik *Self Management* Melalui Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa

Anisia Sarisafitri

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

Wens Nagul

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

Yohanes D. Doni

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

Jln. Sanjuan No.1, Penfui Timur, Kupang Tengah, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Korespondensi penulis: anisiasarisafitri@gmail.com

Abstract. *The effectiveness of applying self-management techniques through group counseling to reduce academic procrastination in students of class XI IPS Sint Carolus Catholic High School for the 2023/2024 academic year?. The aim of this research is to determine the effectiveness of applying self-management techniques through group counseling to reduce academic procrastination in class XI IPS students at Sint Carolus Catholic High School for the 2023/2024 academic year. The method used in this research is quantitative descriptive with pre-experimental design (one group pretest-posttest design). The instruments used in this research were the academic procrastination questionnaire as a data collection instrument and intervention guidelines as a treatment instrument. The data analysis technique uses the t test formula. The results of the analysis show that the t_{count} value is 23.543, while the t_{table} value at the 5% significance level is 2.776, so the t_{count} value $>$ t_{table} value. This shows that self-management techniques through group counseling are effective in reducing academic procrastination in class XI IPS students at Sint Carolus Catholic High School for the 2023/2024 academic year. Based on the results of this research, the researcher provides suggestions to: 1.) School principals are expected to increase cooperation with guidance and counseling teachers to facilitate group counseling activities through self-management techniques in reducing academic procrastination in students. 2.) Guidance and Counseling Teachers, to be able to provide group counseling services using self-management techniques to reduce academic procrastination in*

Keywords: *Self-Management Method, Procrastinasi Akademik*

Abstrak. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik self management melalui konseling kelompok efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik self management melalui konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pre-eksperimental design (one group pretest-posttest design). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket prokrastinasi akademik sebagai instrumen pengumpulan data dan pedoman intervensi sebagai instrumen perlakuan. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Hasil analisis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 23,543 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,776 dengan demikian nilai $t_{hitung} >$ nilai t_{tabel} . Hal ini menunjukkan bahwa teknik self management melalui konseling kelompok efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada: 1) Kepala sekolah diharapkan agar meningkatkan kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling untuk memperlancar kegiatan konseling kelompok melalui teknik self management dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa. 2) Guru Bimbingan dan Konseling, agar dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. 3) Siswa, diharapkan untuk memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan teknik self management yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling sehingga dapat mereduksi prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Teknik Self-Management, Prokrastinasi Akademik

Received: Februari, 16, 2024; Accepted: Maret, 01, 2024; Published: April 30, 2024

* Anisia Sarisafitri, anisiasarisafitri@gmail.com

LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah aspek yang berguna dan melekat dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan bangsa. Keberhasilan suatu pendidikan sangat mempengaruhi perkembangan suatu negara. Tentu saja dalam proses pembelajaran di kelas, peran siswa dan guru sangatlah penting bagi keberhasilan pendidikan. Siswa yang berpartisipasi aktif dalam pendidikan tidak mungkin lepas dari keharusan menyelesaikan tugas pada setiap mata pelajaran yang diambarnya.

Dalam proses belajar, banyak siswa mengalami permasalahan seperti pengaturan waktu belajar yang tidak tepat, pemilihan cara belajar yang kurang efektif dan menunda mengerjakan tugas. Jika siswa sering menunda menyelesaikan tugas dan terlambat mengumpulkan tugas, hal ini menunjukkan individu tersebut mengalami masalah prokrastinasi akademik.

Siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik dapat berpengaruh terhadap proses belajar dan hasil belajarnya di sekolah. Jika masalah ini dibiarkan dan siswa tidak dibantu, maka akan berpengaruh terhadap keberhasilan di masa yang akan datang.

Terdapat berbagai teknik dalam konseling kelompok yang dapat dimanfaatkan oleh guru BK, salah satunya adalah teknik self management. Teknik self management adalah salah satu teknik yang dapat mereduksi masalah prokrastinasi akademik. Penelitian terdahulu oleh Apolinarius Dari dan Wirastania (2021) membuktikan teknik self management melalui konseling kelompok dapat mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa.

KAJIAN TEORITIS

1) Teknik Self Management

Teknik *self management* adalah suatu teknik atau prosedur tertentu yang didalamnya siswa mengubah perilakunya dengan memanfaatkan beberapa cara dalam bentuk latihan pemantauan diri, mengendalikan dan menguatkan diri. Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2013:151), mencatat bahwa terdapat lima karakteristik dalam self management, yang meliputi: 1) Lebih disarankan untuk menggunakan kombinasi strategi karena lebih efektif bila digunakan sendiri, 2) Penggunaan strategi secara konsisten, 3) Menilai diri sendiri dan menetapkan tolak ukur, 4) Menerapkan penguatan, dan 5) Lingkungan yang mendukung. Teknik *Self Managemen* sendiri memiliki tujuan untuk membantu siswa untuk mengendalikan dan mengatur sikap. Adapun beberapa tahapan-tahapan dalam teknik *Self Management* yaitu

- a) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

- b) tahap evaluasi diri
- c) tahap pemberian penguatan

2) Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu sikap penundaan yang dilakukan individu dalam mengerjakan tugas akademik seperti mengerjakan pekerjaan rumah dan perilaku tersebut dilakukan secara terus menerus dan dengan sengaja melakukan hal lain yang tidak berhubungan dengan tugas.

Junita dan Sugiharto (2014:19) mengatakan bahwa dampak dari prokrastinasi adalah menjadi stres, mengganggu kesuksesan belajar, dan menurunnya prestasi belajar. Selain itu, ketidaknyamanan psikologis akibat penundaan dapat membuat orang tersebut sulit menghadapinya. Contoh ketidaknyamanan ini antara lain perasaan menyesal dan bersalah karena tidak menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Stell, dkk (dalam Munawaroh, dkk. 2017:27), mengemukakan akibat dari penundaan mengerjakan tugas akademik, siswa cenderung memperoleh nilai yang kurang baik

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok (one-group pretest-posttest design) sesuai dengan model yang diuraikan oleh Sugiyono (2019:131).

O_1XO_2

Keterangan:

O_1 : Pretest (Pengukuran sebelum diberi perlakuan)

X : Pemberian perlakuan

O_2 : Posttest (Pengukuran setelah diberi perlakuan)

Dalam desain penelitian ini, dilakukan pengukuran awal (pretest) terhadap responden, kemudian responden penelitian diberikan perlakuan lalu dilakukan pengukuran kembali (posttest) dengan alat ukur yang sama. Setelah itu hasil pengukuran awal dan akhir (pretest dan posttest) dibandingkan, untuk mengetahui efektivitas penerapan perlakuan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Populasi dalam penelitian ini termasuk dalam kategori populasi yang terbatas. Ini mencakup seluruh siswa kelas XI IPS di SMA Katolik Sint Carolus Kupang pada tahun pelajaran 2023/2024, dengan jumlah siswa sebanyak 22 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yang artinya memilih sampel berdasarkan ciri dan tujuan serta pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah sekelompok siswa kelas XI IPS SMA Sint Carolus Kupang, yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi berjumlah 6 orang.

pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. variabel bebas adalah penerapan teknik self management dalam konseling kelompok. Teknik self management adalah suatu metode yang digunakan dalam konseling kelompok yang melibatkan pemantauan diri, penilaian diri, dan pemberian penguatan kepada siswa kelas XI IPS di SMAK Sint Carolus Kupang. Dan variabel terikat adalah prokrastinasi akademik (Y). Prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku siswa kelas XI IPS di SMA Katolik Sint Carolus yang cenderung menunda waktu untuk belajar atau menyelesaikan tugas sekolah.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang memiliki sifat tertutup atau memiliki struktur. Tahap pertama dalam penyusunan angket melibatkan pembuatan kerangka angket, yang mencakup bagian pengantar, informasi mengenai identitas responden, petunjuk untuk mengisi, dan serangkaian pernyataan yang akan direspons oleh responden. Hal ini dikarenakan penggunaan angket sebagai sarana untuk menghimpun data yang nantinya akan dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif.

Dalam penelitian ini konteks kerangka desain yang diterapkan yaitu desain pre-eksperimen dengan satu kelompok (one group pretest-posttest design), data yang akan dievaluasi adalah data yang dikumpulkan melalui instrumen yang telah disiapkan oleh peneliti, yakni kuesioner mengenai prokrastinasi akademik. Proses analisis data akan menggunakan pendekatan analisis deskriptif kuantitatif.

a. Analisis Pretest

Data yang dievaluasi berasal dari instrumen yang diberikan kepada siswa sebelum mereka mengikuti konseling kelompok dengan penerapan teknik self management. Dalam analisis pretest, pendekatan yang digunakan adalah penghitungan rata-rata (mean) skor responden dengan menggunakan rumus mean rata-rata:

$$\bar{x}_1 = \frac{\sum x_1}{n_1}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = hasil pengukuran pretest

$\sum x_1$ = jumlah keseluruhan skor (pretest)

n_1 = jumlah responden

b. Analisis Posttest

Data yang dianalisis merupakan data yang dikumpulkan melalui alat yang telah disiapkan oleh peneliti, yaitu kuesioner mengenai prokrastinasi akademik, yang disebarkan kepada siswa dan diisi setelah mengikuti sesi konseling kelompok dengan penerapan teknik self management. Dalam analisis posttest, rumus yang digunakan adalah rumus Mean (rata-rata), yang akan memberikan gambaran tentang hasil dari data posttest.

$$\bar{x}_2 = \frac{\sum x_2}{n_2}$$

Keterangan:

\bar{x}_2 = hasil pengukuran pposttest

$\sum x_2$ = jumlah keseluruhan skor (posttest)

n_2 = jumlah responden

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilaksanakan untuk menilai seberapa efektif teknik self management maka hasil pretest dan posstest seanjutnya diuji dengan metode uji t. Dalam situasi ini, data pretest dan posttest dianalisis menggunakan metode uji t berpasangan dengan metode analisis dependent t-test. Pendekatan statistik ini berguna untuk membandingkan hasil pretest (O1) dan posttest (O2) dari variabel tergantung (Y). Rumus yang diterapkan dalam pengujian t sampel berpasangan adalah seperti berikut:

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x_d^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan

t = nilai t yang dihitung

d_i = selisih skor sesudah dengan skor sebelum dari setiap subjek (i)

M_d = rerata dan gain(d)

x_d = deviasi skor gain terhadap rerataannya ($x_d = d_i - M_d$)

x_d^2 =kuadrat deviasi skor gain terhadap reratanya

n =subyek penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil *Pretest*

Hasil *pretest* prokrastinasi akademik dilihat tabel dibawah ini.

Tabel 4.2 Data Hasil *Pretest* prokrastinasi akademik

NO	INISIAL	Skor
1	A.R.B	171
2	W.S	161
3	F.N	160
4	R.B.K	165
5	G.D.J	172
6	CJH	163
Jumlah		992

Analisis data *pretest*/tes awal dilakukan sebelum kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Tujuan dari analisis data *pretest* adalah untuk memperoleh data awal sebagai acuan untuk mengetahui kondisi awal siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang. Rumus yang digunakan dalam analisis data *pretest*, rumus yang diterapkan rumus rata-rata (mean).

$$\frac{X_1}{X_1} = \frac{\sum X_1}{n_1}$$

Diketahui:

$$\begin{aligned} X_1 &= \frac{992}{6} \\ &= 165,33 \end{aligned}$$

Keterangan:

x_1 = hasil pengukuran pretest

$\sum x_1$ = keseluruhan skor pretest/ test awal

n_1 = jumlah responden

Hasil analisis pretest menunjukkan rata-rata sebesar 165,33.

2) Hasil *Posttest*

Hasil *posttest* dapat ditemukan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 4.3 Data Hasil *Posttest* prokrastinasi akademik siswa.

Nomor	Inisial	Skor
1	A.R.B	121
2	W.S	110
3	F.N	118
4	R.B.K	112
5	G.D.J	117
6	C.J.H	119
Jumlah		697

Rumus yang digunakan peneliti untuk menganalisis data *posttest* adalah rumus mean (rata-rata):

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{n_2}$$

Diketahui:

$$\begin{aligned} X_2 &= \frac{697}{6} \\ &= 116,16 \end{aligned}$$

Keterangan:

x_2 = hasil pengukuran *posttest*

$\sum x_2$ = jumlah keseluruhan skor *posttest* (tes akhir)

n_2 = jumlah responden

Hasil analisis *pretest* menunjukkan rata-rata sebesar 116,16.

Untuk melihat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, dapat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 4.4 Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik

Nomor	Inisial	skor Hasil <i>pretest</i> (X1)	skor Hasil <i>posttest</i> (X2)	selisih
1	A.R.B	171	121	50
2	W.S	161	110	51
3	F.N	160	118	42

4	R.B.K	165	112	53
5	G.D.J	172	117	55
6	CJH	163	119	44
Σ	Jumlah	992	697	295

3) Uji Hipotesis

Tabel 4.5 Data perhitungan nilai *pretes* dan *posttest*

Nomor (1)	Nilai <i>pretest</i> (2)	Nilai <i>posttest</i> (3)	d (4)	Xd (5)	xd (6)
1	171	121	50	0,833	0,693889
2	161	110	51	1,833	3.359889
3	160	118	42	-7,167	51,365889
4	165	112	53	3,833	14,691889
5	172	117	55	5,833	34,023889
6	163	119	44	-5,167	26,697889
Σ	992	697	$\Sigma d=295$		130,833334

Dari data pada tabel di atas, maka dapat dilakukan perhitungan sebagai berikut:

- a. Menghitung Nilai rata-rata dari gain (Md):

$$\begin{aligned}
 Md &= \frac{\Sigma d}{\pi} \\
 &= \frac{295}{6} \\
 &= 49,167
 \end{aligned}$$

- b. Menentukan nilai t_{hitung} dengan menggunakan rumus:

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{Md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{n(n-1)}}} \\
 &= \frac{49.167}{\sqrt{\frac{130,833334}{6(6-1)}}} \\
 &= \frac{49.167}{\sqrt{4,36111113}} \\
 &= \frac{49.167}{2,08832735} \\
 &= 23,5437227
 \end{aligned}$$

$$= 23,543$$

Dari perhitungan yang dilakukan diketahui hasil *thitung* adalah sebesar 23,543.

c. Mengidentifikasi derajat kebebasan:

$$db = n - 2 = 6 - 2 = 4$$

d. Menentukan nilai *ttabel*:

Nilai *ttabel* pada taraf signifikansi 5% dengan d.b 4 sebesar 2.776.

Pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus uji t test data diperoleh nilai *thitung* sebesar 23,543 sedangkan nilai *ttabel* pada taraf signifikansi 5% dengan d.b = 4 adalah 2,776. Dengan demikian *thitung* > *ttabel* (23,543 > 2,776). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik self management melalui konseling kelompok efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024. maka dengan demikian H_0 yang berbunyi penerapan teknik self management melalui konseling kelompok tidak efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2023/2024 ditolak, dan H_a yang berbunyi penerapan teknik self management melalui konseling kelompok efektif mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus tahun pelajaran 2023/2024 diterima.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diketahui penerapan teknik self management melalui konseling kelompok efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS SMA Katolik Sint Carolus Kupang 2023/2024. Hal ini membuktikan bahwa layanan bimbingan dan konseling dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah siswa dengan memecahkan berbagai masalah yang dialami anggota kelompok sehingga diberikan beberapa jenis layanan, diantaranya layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan pemberian bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok dalam memecahkan masalah. Konseling kelompok bertujuan untuk melakukan upaya preventif dan perbaikan. Corey (dalam Sholikhah dkk 2017:64) mengungkapkan bahwa fokus dalam konseling kelompok meliputi pendidikan, karir, sosial, pribadi, dan belajar.

Salah satu teknik yang biasa dipakai dalam layanan konseling kelompok adalah teknik self management yang dapat mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Penelitian terdahulu oleh Apolinarius Dari dan Wirastania (2021) membuktikan teknik self

management melalui konseling kelompok dapat mereduksi prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Teknik self management dalam menangani prokrastinasi akademik siswa diharapkan individu dapat memperbaiki diri dari sisi kognitif, memberikan perubahan perilaku dari negatif ke positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil dan analisis, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan teknik self management melalui konseling kelompok efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS SMA Carolus Kupang tahun Pelajaran 2023/2024. Kepala Sekolah diharapkan untuk lebih meningkatkan kerjasama dengan guru Bimbingan dan Konseling di dalam pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik self management agar dapat membantu siswa mereduksi prokrastinasi akademik. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Siswa diharapkan agar berpartisipasi aktif dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik self management yang dilaksanakan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada siswa kelas XI SMA Sint Carolus Kupang tahun pelajaran 2023/2024 yang sudah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang dibutuhkan peneliti dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik Pendidikan (Teori dan Praktik dalam Pendidikan)*. CV. Widya Puspita.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Jakarta*. Rineka Cipta.
- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi Akademik (Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning)* (D. Apriandi (ed.)). Unipma Press. website: www.kwu.unipma.ac.id%0AISBN:
- Djamaluddin, A. dan Wardana. (2019). *Belajar dan Pembelajaran (4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis)*. CV. Kaaffah Learning Center.
- Erwan, Nurhidayahtullah. (2019). Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi

- Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar. *Educandum*, 5(1), 180–187.
- Ghufron, (2012). *Teori-teori Psikologi*. AR-RUZZ MEDIA.Hasnida,
N.L.L. (2016). *Konseling Kelompok*. KENCANA.
- Junita, E dan Sugiharto, D. (2014). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 17–23.
- Kurnanto, E. (2014). *Konseling Kelompok* (H. Nurahmi (ed.)). ALFABETA, cv.
- Munawaroh, M, D. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat. Akademia Permata.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Saka, Apolinarius Dari dan Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya. *HELPER Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 38(2), 59–68.
- Sari, J. (2017). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Modelling untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Buntu Pane Satu Atap Tahun Pembelajaran 2016/2017*. Muhammadiyah.
- Sophiea, C. F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTSN 2 Aceh Besar. Skripsi.Universitas Islam Negeri AR-RANIRY Banda Aceh.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian*.Depok. Rajawali Pers. Sugiyono. (2019).*Metode penelitian pendidikan*. Bandung Alfabeta.
- Sukardi. 2003. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suparman, dkk. 2020. *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. Ponorogo:BuatBuku.Com
- Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020). *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik*.
- Triani, Anas, dan Umar. (2021). Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 9 Makassar.*Pinisi Journal Education*, 1, 1–15.
- Widhiarso, W. (2011). Pengkategorian Dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statistik Empirik. jurnal *Fakultas Psikologi Gajah Mada*.Halaman 1-87.

