

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MELALUI
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA DI KELAS X BDL DI SMK
NEGERI 2 PALANGKA RAYA**

SKRIPSI

OLEH:

**Dewita Sihite
223020216019**



**UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Dewita Sihite
NIM : 223020216019
Judul : Penerapan Teknik *Self Management* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di Kelas X BDL di SMK Negeri 2 Palangka Raya.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul Penerapan Teknik *Self Management* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di Kelas X BDL di SMK Negeri 2 Palangka Raya yang saya tulis ini adalah Sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil tulisan orang lain atau plagiasi. Sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Palangka Raya, 18 Juni 2026

Yang membuat Pernyataan,



Dewita Sihite

NIM. 223020216019

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Dewita Sihite
NIM : 223020216019
Judul : Penerapan Teknik Self Managemen Melalui Layanan Bimbingan
Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di
Kelas X BDL Di SMK Negeri 2 Palangka Raya.

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

Pembimbing I,



Mimi Suriatie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19820527 200604 2 001
Tanggal : 25 Mei 2026

Pembimbing II,



Nopi Feronika, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820312 200604 2 002
Tanggal : 26 Mei 2026

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling

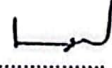


Nopi Feronika, S.Pd., M.Pd
NIP. 19820312 200604 2 002
Tanggal : 26 Mei 2026

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Nama : Dewita Sihite
NIM : 223020216019
Judul : Penerapan Teknik Self Management Melalui Layanan Bimbingan
Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di
Kelas X BDL Di SMK Negeri 2 Palangka Raya

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka
Raya pada hari Kamis, 11 Juni 2026. Skripsi telah di revisi sesuai perbaikan dari Tim Penguji.
Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	Keterangan
Oktamia Karuniaty Sangalang, S.Pd, M.Pd NIP. 19841014 200812 2 001		19/06/2026	Ketua
Mimi Suriatic, S.Pd., M.Pd NIP. 19820527 200604 2 001		19/06/2026	Anggota
Nopi Feronika, S.Pd., M.Pd NIP. 19820312 200604 2 002		19/06/2026	Anggota

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Dewita Sihite
NIM : 223020216019
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Judul : Penerapan Teknik Self Management Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di Kelas X BDL Di SMK Negeri 2 Palangka Raya

Pembimbing I,

Mimi Suriatie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19820527 200604 2 001

Menyetujui,

Pembimbing II,

Nopi Feronika, S.Pd., M.Pd
NIP. 19820312 200604 2 002

Jurusan Ilmu Pendidikan

Esty Pan Pangestie, M.Psi., Psikolog
NIP. 19781026 200812 2 001

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Nopi Feronika, S.Pd., M.Pd
NIP. 19820312 200604 2 002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya



Dr. Rully Alekandro, SE., M.M
NIP. 19760827 200801 1 013

ABSTRAK

Dewita Sihite. 2026. Penerapan Teknik *Self Management* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di Kelas X BDL di SMK Negeri 2 Palangka Raya.

Kata Kunci : *Bimbingan Kelompok, Prokrastinasi Akademik, Self Management*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh siswa kelas X BDL SMK Negeri 2 Palangka Raya, seperti menunda pengerjaan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, serta lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain game online dan menggunakan media sosial dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Perilaku tersebut berdampak pada rendahnya kedisiplinan belajar dan pencapaian akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *Self Management* melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental design* tipe *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X BDL SMK Negeri 2 Palangka Raya yang berjumlah 38 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh 8 siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Instrumen penelitian berupa angket prokrastinasi akademik sebanyak 32 item yang telah disusun berdasarkan indikator prokrastinasi akademik. Perlakuan diberikan melalui layanan bimbingan kelompok dalam tiga kali pertemuan yang meliputi tahapan *self monitoring*, *self control*, dan *self reward*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji *Paired Samples T-Test* dengan bantuan program SPSS versi 27.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor prokrastinasi akademik siswa mengalami peningkatan dari skor pretest sebesar 50 menjadi 102,625 pada posttest yang menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai $t = -17,012$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *Self Management* melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X BDL SMK Negeri 2 Palangka Raya. Teknik ini membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola diri, mengatur waktu, mengendalikan perilaku penundaan, serta menumbuhkan tanggung jawab terhadap tugas akademik.

ABSTRACT

Dewita Sihite. 2026. *The Application of Self Management Technique Through Group Guidance Services to Reduce Academic Procrastination in Class X BDL Students at SMK Negeri 2 Palangka Raya*. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, University of Palangka Raya. Supervisors: (I) Mimi Suriatie, S.Pd., M.Pd., (II) Nopi Feronika, S.Pd., M.Pd.

Keywords: *Academic Procrastination, Group Guidance, Self Management*

This study was motivated by the high level of academic procrastination among Class X BDL students at SMK Negeri 2 Palangka Raya, as indicated by delaying assignments, submitting tasks late, and preferring enjoyable activities such as online gaming and social media use rather than completing academic responsibilities. These behaviors negatively affect students' learning discipline and academic achievement. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the self-management technique implemented through group guidance services in reducing students' academic procrastination.

This research employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 38 students from Class X BDL of SMK Negeri 2 Palangka Raya. The sample was selected through purposive sampling, resulting in eight students identified as having a high level of academic procrastination. Data were collected using a 32-item academic procrastination questionnaire developed based on academic procrastination indicators. The treatment was conducted through three group guidance sessions covering self-monitoring, self-control, and self-reward stages. Data were analyzed using descriptive statistics and the Paired Samples T-Test with SPSS version 27.

The results indicated that the students' average score increased from 50 in the pretest to 102.625 in the posttest, reflecting a significant reduction in academic procrastination. The hypothesis testing revealed a t-value of -17.012 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. These findings demonstrate that the application of the self-management technique through group guidance services is effective in reducing academic procrastination among Class X BDL students at SMK Negeri 2 Palangka Raya. The technique helps students improve self-regulation, time management, control procrastination behaviors, and develop greater responsibility toward their academic tasks.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan karunia-Nya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Penerapan Teknik *Self Managemen* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di Kelas X BDL Di SMK Negeri 2 Palangka Raya”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Palangka Raya. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kebaikan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak – pihak lain yang berkepentingan. Selama penulisan Skripsi Peneliti banyak mendapatkan dukungan, bimbingan, arahan, dan kesempatan dari berbagai pihak, maka dari itu peneliti menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Rinto Alexandro, SE., M.M selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.
2. Ibu Esty Pan Pangestie, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.
3. Ibu Nopi Feronika, S.Pd., M.Pd Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Palangka Raya.
4. Ibu Mimi Suriatie, S.Pd., M.Pd selaku Dosen pembimbing 1 yang telah membimbing, mengarahkan, dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

5. Ibu Nopi Feronika, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing, mengarahkan, dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama menempuh pendidikan.
7. Seluruh Staf Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam segala urusan administrasi selama kami menempuh pendidikan.
8. Ibu Lilik Setyawati, S.Pd selaku Kepala SMK Negeri 2 Palangka Raya yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan kesempatan dalam pelaksanaan penelitian.
9. Ibu Julianitra, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 2 Palangka Raya sekaligus selaku Pembimbing Penelitian yang selalu memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan dorongan kepada peneliti.
10. Seluruh Guru dan Staf Tata Usaha di SMK Negeri 2 Palangka Raya yang telah memberikan bimbingan, informasi, dan waktu demi terlaksananya penelitian.
11. Seluruh siswa-siswi di SMK Negeri 2 Palangka Raya tahun angkatan 2025/2026. Terutama siswa siswi kelas X BDL yang telah membantu terlaksananya penelitian.
12. Terimakasih sebesar-besarnya kepada wanita hebat mama tercinta saya Eldasafita Purba terima kasih atas kasih sayang, cinta, doa, dan dukungan yang tidak pernah putus dalam setiap langkah perjalanan hidup saya. Segala pencapaian yang saya raih hingga saat ini tidak terlepas dari doa-doa tulus yang selalu Mama panjatkan serta pengorbanan yang telah Mama berikan dengan penuh keikhlasan. Di setiap kesulitan, Mama selalu menjadi sumber kekuatan yang memberikan semangat, keyakinan, dan motivasi agar saya tetap bertahan dan terus berjuang menyelesaikan pendidikan ini. Dari Mama, saya

belajar tentang arti kesabaran, ketulusan, kerja keras, dan pantang menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Karya sederhana ini mungkin belum mampu membalas seluruh pengorbanan dan kasih sayang yang telah Mama berikan, namun melalui skripsi ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya serta rasa bangga karena memiliki sosok Mama yang selalu hadir sebagai tempat berbagi, tempat bersandar, dan sumber kekuatan dalam setiap keadaan. Semoga pencapaian ini dapat menjadi kebahagiaan dan kebanggaan bagi Mama, serta semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, umur panjang, dan keberkahan kepada Mama atas segala cinta dan pengorbanan yang telah diberikan. Terima kasih, Mama, karena tidak pernah lelah mencintai, mendukung, dan memperjuangkan saya hingga berada di titik ini.

13. Terima kasih buat bapak saya Ebenezer L.S. Sihite yang memberikan semangat, motivasi kepada saya untuk menyelesaikan perkuliahan saya. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dan dukungan yang telah diberikan selama ini. Terima kasih telah menjadi sosok yang selalu memberikan semangat, nasihat, dan motivasi dalam setiap langkah perjalanan hidup saya. Pencapaian ini tidak terlepas dari doa tulus Bapak. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi salah satu bentuk kebanggaan dan kebahagiaan untuk Bapak.
14. Terima kasih juga ke-dua adik saya, Ivan Klasnik Sihite, dan Claudia Shara Sihite. Terima kasih atas segala doa, dukungan, semangat, dan kebersamaan yang senantiasa menyertai selama proses penyusunan skripsi hingga selesai, di mana kehadiranmu melalui perhatian sederhana maupun dorongan semangat menjadi salah satu kekuatan yang membantu saya tetap bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan selama perkuliahan. Terima kasih telah

menjadi sosok adik yang selalu menghadirkan keceriaan di tengah lelahnya proses pengerjaan skripsi serta memberikan dukungan tanpa banyak tuntutan, karena setiap doa dan harapan yang kamu panjatkan menjadi sumber motivasi yang membuat saya terus melangkah dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan pendidikan ini. Saya sangat bersyukur memiliki adik seperti kamu yang selalu ada dalam suka maupun duka serta menjadi bagian penting dari perjalanan hidup ini, dan semoga pencapaian ini dapat menjadi teladan sekaligus dorongan bagimu untuk terus belajar, berusaha, dan meraih cita-cita yang kamu impikan. Semoga kita senantiasa saling mendukung, menjaga kebersamaan, dan bersama-sama menjadi kebanggaan bagi keluarga di masa yang akan datang, serta terima kasih atas segala cinta, perhatian, dan kebersamaan yang tidak ternilai harganya.

15. Terimakasih juga kepada keluarga baik dari pihak bapak dan mama yang telah memberikan semangat, dukungan, saran dan motivasi pada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
16. Terimakasih kepada sahabat saya Kharisma Citra Amelia Manalu, terimakasih atas dukungan dan semangat yang selalu di berikan pada penulis. Terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik saya dari kecil sampai sekarang. Semoga persahabatan kita tetap terjalin sampai tua nanti.
17. Terimakasih untuk diri saya sendiri, saya mengucapkan terima kasih atas segala usaha, perjuangan, kesabaran, dan keteguhan hati yang telah dijalani hingga dapat menyelesaikan skripsi ini di tengah berbagai tantangan dan rasa lelah selama proses perkuliahan. Terima kasih karena tetap bertahan ketika keadaan terasa sulit, tetap berusaha ketika rasa ingin menyerah muncul, dan tetap melangkah meskipun banyak rintangan yang harus dihadapi. Semua proses ini menjadi bukti bahwa kerja keras, doa, dan keyakinan tidak pernah mengkhianati hasil. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang

lebih baik ke depannya, serta menjadi pengingat untuk terus berkembang, belajar, dan tidak berhenti berjuang dalam meraih cita-cita yang lebih tinggi.

18. Terima kasih kepada teman seperantauan yang saya sayangi sebagai teman seperjuangan, begadang dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih selalu memberikan semangat dan motivasi untuk tetap berusaha selama proses pengerjaan skripsi ini.
19. Terima kasih kepada teman teman saya Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 untuk kerjasamanya selama ini.

Semoga bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari skripsi penelitian ini masih banyak kekurangan. Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam penulisan skripsi ini, namun sebagai langkah penyempurnaannya, penulis mengharapkan dengan segala kerendahan hati kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Palangka Raya, 20 Juni 2026



Dewita Sihite
NIM 223020216019

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL'	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Secara Teoritis	7
1.4.2 Secara Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Dasar Prokrastinasi Akademik	9
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik	9
2.1.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	10
2.1.3 Faktor Faktor Prokrastinasi Akademik	11
2.1.4 Aspek Aspek Prokrastinasi Akademik	12
2.2 Konsep Dasar Bimbingan kelompok	14
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok	14
2.2.2 Tujuan bimbingan kelompok	15
2.2.3 Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	16

2.2.4 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok	20
2.3 Konsep Dasar Teknik <i>Self Management</i>	21
2.3.1 Pengertian <i>Self Management</i>	21
2.3.2 Faktor Faktor <i>Self Management</i>	22
2.3.3 Tujuan <i>Self-Management</i>	23
2.3.4 Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	24
2.3.5 Tahapan Tahapan Self Manajemen.....	25
2.3.6 Kelebihan dan Kekurangan <i>Self Management</i>	26
2.4 Penelitian yang Relevan	27
2.5 Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian	30
3.2 Lokasi Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sempel.....	32
3.3.1 Populasi.....	32
3.3.2 Sampel.....	32
3.4 Definisi Operasional Variabel	33
3.4.1 Variabel terikat.....	34
3.4.2 Variabel Terikat	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.5.1 Kisi-kisi Instrumen.....	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6.1 Wawancara.....	37
3.6.2 Angket/kuisisioner	37
3.6.3 Observasi.....	38
3.6.4 Dokumentasi	38
3.7 Teknik Analisis Data	39
3.7.1 Analisis data Statistik Deskriptif.....	40
3.7.2 Analisis Data Statistik Inferensial.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian.....	43

4.1.1 Sejarah SMK Negeri 2 Palangka Raya	43
4.1.2 Visi dan Misi	45
4.1.3 Tujuan dan Program Sekolah	46
4.1.4 Waktu Pelaksanaan Penelitian	49
4.2 Deskripsi Data	52
4.2.1 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	52
4.3 Analisis Data	53
4.3.1 Statistik Deskriptif Data Kuantitatif	53
4.3.1.1 Analisis Data Pre-test	53
4.3.1.2 Analisis Data Post-test	56
4.3.1.3 Hasil Perhitungan Pre-test dan Post-test Prokrastinasi Akademik	58
4.3.1.4 Hasil Pengujian Hipotesis	60
4.4 Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Yang Relevan.....	27
Tabel 3.1 Desain penelitian.....	31
Tabel 3.2 Populasi Penelitian.....	32
Tabel 3.3 Sampel Penelitian.....	33
Tabel 3.4 Skoring Skala Likert	35
Tabel 3.5 Kisi-kisi Angket	36
Tabel 3.6 Kategori Prokrastinasi Akademik	40
Tabel 4.1. Jadwal Kegiatan Bimbingan Kelompok	50
Tabel 4.2 Tabel Data Pre-test.....	54
Tabel 4.3 Tabel Data Post-test	56
Tabel 4.4 Tabel pre-test dan post-test	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Uji Normalitas	52
Gambar 4.2 Diagram Hasil Pretest	55
Gambar 4.3 Diagram Hasil Post-test.....	58
Gambar 4.4 Diagram Hitung Pretest dan Posttest.....	59
Gambar 4. 5 Paired Samples Test	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Foto Kegiatan	76
Lampiran 2. Kartu Konsul	78
Lampiran 3. Data Tabulasi Hasil Jawaban Pretest dan Posttest.....	80
Lampiran 4. Rencana Pemberian Layanan (RPL).....	81
Lampiran 5. Surat Izin Observasi dan Penelitian Fakultas	110
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Dinas	111
Lampiran 7. Surat Selesai Penelitian	112
Lampiran 8. Pernyataan Angket.....	113
Lampiran 9. Lampiran Google Forms Pre-test	116
Lampiran 10. Lampiran Google Forms Post-test.....	117

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, W. H., Saman, A., & Pandang, A. (2023). Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat the Influence of Self-Management Techniques in Overcoming Tardiness Behavior Among Students of SMP Negeri 2 Bajeng Barat. *Pinisi Journal of Education*, (3), 1–20.
- Akademik, P. (2023). *Abstrak: Prokrastinasi merupakan suatu mekanisme dalam rangka menghadapi kecemasan yang berkaitan dengan bagaimana cara individu memulai atau melengkapi suatu pekerjaan serta cara pengambilan sebuah keputusan. Prokrastinasi dilakukan di sekolah berkait.* 9(2), 134–145.
- Any Setiyaningsih, D. A. I. P. S. I. S. I. M. S. (2025). Penerapan Model Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa pada Pembelajaran Bimbingan Konseling. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 731–742.
- Asrori, F. (2023). Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik. *PD Abkin Jatim Open Journal System*, 53–59. <https://www.ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/151>
- Dela Fahiran Pandiangan, & Meyniar Albina. (2025). Model dan Tahapan Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Teoretis dan Praktis dalam Kajian Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 724–730. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1494>
- Dr. Jahju Hartanti. M. Psi, bimbingan konseling (2022), hlm 13-14. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Fitriana, W. (2024). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Muaro Jambi (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Fitriani, M., Khairun, D. Y., & Handoyo, A. W. (2023). Pengaruh teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 134-145.
- Hardiyanti Rahmah. (2024). Penerapan Self Management untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Pada Anak di Usia Sekolah Dasar (SD). *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 1843–1854. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1200/1064>
- Indrawati, M. Y., & Pedhu, Y. (2022). Santo Fransiskus Ii Jakarta. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20(2), 151–164.

- Lisnawati, A. (2022). UPAYA MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII MENGGUNAKAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DI SMP NEGERI 10 KOTA JAMBI (Doctoral dissertation, Bimbingan Konseling).
- Mtsn, S., Di, P., Pandemi, M., Abduloh, E., Fatimah, S., & Rosita, T. (2022). *FOKUS*. 5(5), 358–366.
- Prahasdini, R. O., & Wicaksono, A. S. (2023). Penerapan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2 (1), 60–69.
- Putri, Y. A., Siregar, N., Violina, E. I., & Siregar, S. U. (2025). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SELFMANAGEMENT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TANJUNG MORAWA TAHUN AJARAN 2024/2025. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 6(2).
- Risal, H. G., & Alam, F. A. (2021). 345907-Upaya-Meningkatkan-Hubungan-Sosial-Antar-0a05E594. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1, 110.
- Rahmah, H. (2024). PENERAPAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MEMBACA PADA ANAK DI USIA SEKOLAH DASAR (SD). *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(2), 1843-1855.
- Sari, W. P., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 29-36.
- Septora, R., & Hidayah, I. (2022). Pengaruh Bimbingan Klasikal terhadap Konsep Diri. *Counseling Milenial (CM)*, 3(2), 205-216.
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 181-192.
- Triani, S., Anas, M., & Umar, N. F. (2022). Penerapan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 9 Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, (1), 1–15. <http://eprints.unm.ac.id/25276/>

Yuliantika, O., Masyitoh, D., & Mawaddati, I. R. (2025). *Implementasi teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kalibaru*. 9(2), 49–58. <https://doi.org/10.26539/f9kp4014>