

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TANJUNG MORAWA TAHUN AJARAN 2024/2025

Yunita Anggraini Putri¹, Nurhafni Siregar², Erwita Ika Violina³, Suri Umami Siregar⁴

^{1,2,4}Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, ³Universitas Negeri Medan

yunitaaa000@gmail.com¹, nurhafni.siregar@umnaw.ac.id², erwitaika@unimed.ac.id³, suriummisiregar@gmail.com⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2024/2025.. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kuantitatif. Jenis penelitian *quasi experiment* dengan desain *pre-test* dan *post-test* group. Subjek penelitian ini berjumlah 8 orang siswa kelas VIII-5 dengan tingkat kategori prokrastinasi akademik tinggi, sedang, rendah. Hasil penelitian didapatkan menggunakan angket prokrastinasi akademik berjumlah 42 item yang telah valid dan reliabel. Pengujian data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat apakah ada pengaruh dari pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik. Data hasil perhitungan skor rata-rata *pre-test* sebesar 116,87 dan skor rata-rata *post-test* sebesar 77,625. Nilai J_{hitung} diambil dari nilai terkecil yaitu 3, maka $J_{hitung} = 3$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$, serta nilai $J_{tabel} = 3$. Berdasarkan hasil pengujian *Wilcoxon* diketahui nilai $J_{hitung} \leq J_{tabel} = 3 \leq 3$. Dengan ketentuan jika $J_{hitung} \leq J_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dan sebaliknya. Maka, dapat disimpulkan H_1 diterima yaitu ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2024/2025.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Self-Management*, Prokrastinasi Akademik.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-management technique group guidance services on academic procrastination of class VIII-5 students of SMP Negeri 1 Tanjung Morawa in the 2024/2025 Academic Year. The method used in this study is a quantitative method. The type of research is a quasi experiment with a pre-test and post-test group design. The subjects of this study were 8 class VIII-5 students with high, medium, and low academic procrastination categories. The results of the study were obtained using a 42-item academic procrastination questionnaire that was valid and reliable. Data testing was analyzed using the Wilcoxon test to see if there was an effect of providing self-

management technique group guidance services on academic procrastination. The data from the calculation of the average pre-test score was 116.87 and the average post-test score was 77.625. The Jcount value is taken from the smallest value, which is 3, then Jcount = 3 with $\alpha = 0.05$ and $N = 8$, and the Jtable value = 3. Based on the results of the Wilcoxon test, it is known that the Jcount value $< Jtable = 3 < 3$. With the provision that if Jcount $< Jtable$ then H_0 is rejected and H_1 is accepted and vice versa. So, it can be concluded that H_1 is accepted, namely that there is an influence of self-management technique group guidance services on academic procrastination of class VIII-5 students of SMP Negeri 1 Tanjung Morawa in the 2024/2025 Academic Year.

Keywords: *Group Guidance, Self-Management Technique, Academic Procrastination.*

A. PENDAHULUAN

Salah satu faktor penting dalam membentuk manusia berkualitas pada kehidupan sosial ialah melalui proses pendidikan. Selama rangkaian pendidikan, peserta didik dihadapkan dengan berbagai tuntutan dalam kehidupan akademik. Beberapa peserta didik melihat kehidupan akademik sebagai hal yang menyenangkan namun sebagian siswa lainnya melihat kehidupan akademik sebagai sesuatu yang membosankan dan penuh tekanan. Dari kedua sudut pandang tersebut menunjukkan semangat peserta didik yang berbeda dalam menjalani kehidupan akademik.

Peserta didik yang siap dalam menjalani kehidupan akademik akan semangat dalam melaksanakan berbagai persoalan dan kewajibannya sebagai seorang pelajar, seperti: menyelesaikan tugas tepat waktu dan rajin belajar sehingga siap menghadapi ujian. Sebaliknya, peserta didik yang tidak siap menjalani kehidupan akademik baik karena berbagai alasan/faktor maka akan sulit mengikuti dengan baik kehidupan akademik, seperti: ketinggalan materi pelajaran, terlambat mengerjakan tugas yang diberikan dan hanya belajar saat akan ujian. Perilaku yang demikian disebut sebagai prokrastinasi. Dari segi pendidikan disebut dengan istilah prokrastinasi akademik (Triyono dan Ekhsan Rifai, 2018).

Menurut Salomon dan Rothblum (dalam Roiyan One Febriani, 2019) bahwa prokrastinasi merupakan keinginan dalam menunda penyelesaian tugas dengan alih mengerjakan aktivitas lainnya sehingga tugas utama tidak selesai dengan tepat waktu. Menurut Milgram (Triyono dan Ekhsan Rifai, 2018) definisi prokrastinasi adalah tindakan yang tampak dari unsur penundaan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas

yang menunjukkan kondisi emosional yang negatif misalnya perasaan panik, marah, cemas.

Menurut Triyono dan Ekhsan Rifai (2018) bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik, meliputi: 1) Tingkah laku menunda dalam tugas, 2) Penyelesaian tugas yang terlambat, 3) Kesenjangan antara rencana dan tindakan, 4) Mengerjakan aktivitas yang tidak penting daripada menyelesaikan tugas utama.

Bersumber pada informasi wawancara yang diperoleh dari guru BK di SMP Negeri 1 Tanjung Morawa, diketahui bahwa permasalahan prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sering terjadi sampai sekarang. Ditandai dengan adanya perbedaan latar belakang keluarga, ekonomi, ataupun lingkungan yang dialami peserta didik. Selain itu, kesiapan belajar dan keinginan siswa juga termasuk hal yang perlu diperhatikan.

Berdasarkan pada pelaksanaan penelitian awal, presentase siswa yang melakukan penundaan tugas sebesar 58,6% dan sebesar 58,6% siswa juga merasa sulit membagi waktu dalam penyelesaian tugas di sekolah. Faktor yang membuat peserta didik menunda dalam penyelesaian tugas ialah ketidakmampuan dalam manajemen waktu antara bermain *handphone*, *game* ataupun aktivitas di luar sekolah yang sering menghambat siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah.

Fenomena prokrastinasi akademik masih dianggap sebagai permasalahan yang cukup serius sampai sekarang. Bersumber dari kenyataan di lapangan bahwa prokrastinasi akademik adalah persoalan yang umum terjadi pada peserta didik, dimana jika diabaikan terus menerus maka dapat berakibat pada prestasi belajar siswa. Pelaku prokrastinasi akademik memiliki pemikiran-pemikiran yang irrasional, seperti: “saya bisa mengerjakannya besok”, “tugas ini tidak begitu penting untuk diselesaikan”, dan lainnya. Di samping itu, adanya pilihan untuk memperoleh kesenangan juga menjadikan siswa menunda tugas seperti lebih memilih jalan-jalan bersama teman dan bermain *handphone* daripada belajar sesuai waktu yang sudah direncanakan. Hal ini terjadi karena manajemen waktu yang buruk, lemahnya *self-control*, dan rendahnya kedisiplinan dalam belajar.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Widya Permata Sari, dkk (2023) dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTS”. Tingkat prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Siswa dari

kelompok eksperimen memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dengan rata-rata skor 82. Sedangkan kelompok kontrol memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dengan rata-rata skor 79,6. Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Kemampuan manajemen diri dengan baik pada siswa ditandai dengan kemampuan untuk mengelola waktu antara penyelesaian tugas di rumah, di sekolah serta waktu untuk bermain. Sebaliknya, peserta didik yang tidak mampu dalam manajemen diri cenderung akan menunda penyelesaian tugas dari guru di sekolah.

Berdasarkan temuan penelitian di atas, permasalahan tersebut dapat diatasi melalui layanan bimbingan yakni bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (dalam Lilis Satriah, 2017) pengertian bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan dalam memberikan bantuan pada individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Kegiatan tersebut berisikan interaksi antara satu dengan lainnya melalui pengungkapan pendapat, menanggapi pendapat, memberikan masukan, dan sebagainya. Semua kegiatan tersebut bermanfaat untuk setiap peserta. Melalui layanan ini, setiap individu akan menyadari kelebihan dan kelemahan dirinya, serta mampu memahami keterampilan, keahlian, dan pengetahuan akan dirinya.

Penggunaan teknik *self-management* yang merupakan bagian dari pendekatan behavioral diterapkan pada penelitian ini. Manfaat dari teknik ini ialah mengelola *self-control* dan manajemen waktu dengan baik pada peserta didik. Terdapat teknik khusus yang ada pada pendekatan behavioral, yaitu: penguatan positif, kartu berharga, pembentukan, kontrak tingkah laku, *modelling*, mengelola diri, hukuman, dan *disentisasi sistematis*. Teknik *self-management* merupakan salah satu teknik yang memberikan bantuan bagi peserta didik untuk mengubah pikiran dan tingkah laku ke arah yang positif. Keberhasilan dari penerapan konseling teknik *selfmanagement* menjadi tanggung jawab konseli itu sendiri. Seorang konselor hanya menjadi pencetus ide, memberi arahan, fasilitator serta motivator bagi konseli (Muratama, 2018).

Berdasarkan uraian fenomena dan gejala tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2024/2025.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian *quasi experiment* merupakan penelitian yang memberikan *treatment* bagi subjek penelitian baik perorangan maupun kelompok. Desain pada pelaksanaan penelitian ini yakni *pre-test* dan *post-test design*.

Subjek penelitian dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik ini dilakukan dengan pengambilan sampel melalui pertimbangan tertentu. Subjek penelitian ini berjumlah 8 siswa dengan kategori tingkah laku prokrastinasi akademik cukup tinggi dan rendah.

Instrumen pengumpulan data ini menggunakan angket yang mengacu pada skala.. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah suatu teknik analisis kuantitatif dengan menggunakan jenis statistik nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil**

Setelah menyebarkan angket kemudian peneliti memberi skor pada tiap butir angket. Kemudian, peneliti menjumlahkan nilai-nilai jawaban yang didapatkan dari jawaban responden. Maka kategori angket prokrastinasi akademik peserta didik bisa diamati pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kriteria Prokrastinasi Akademik Siswa

Interval	Kategori
126-168	Tinggi
84-125	Sedang
41-83	Rendah

Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management*, diperoleh hasil perhitungan setiap subjek dan ditemukan 8 orang responden dengan berbagai kategori dengan hasil berikut:

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* Prokrastinasi Akademik (Sebelum Diberi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management*)

No	Responden	Skor	Kategori
1.	AAP	128	Tinggi
2.	AI	129	Tinggi
3.	CAS	135	Tinggi
4.	SSA	135	Tinggi
5.	WAS	119	Sedang
6.	ESB	125	Sedang
7.	HDH	83	Rendah
8.	KNAD	81	Rendah
	Jumlah Nilai	935	
	Nilai Tertinggi	135	
	Nilai Terendah	81	
	Rata-rata	116,87	

Berdasarkan hasil *pre-test* di atas, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* bahwa AAP memperoleh skor sebesar 128 dengan kategori tinggi, AI dengan skor sebesar 129 dengan kategori tinggi, CAS dengan skor 135 berkategori tinggi, SSA dengan skor 135 berkategori tinggi, HDH dengan skor 83 berkategori rendah, KNAD dengan skor 81 berkategori rendah, WAS dengan skor 119 berkategori sedang dan ESB dengan skor 125 berkategori sedang. Bersumber pada uraian hasil diatas maka perolehan jumlah skor secara keseluruhan sebesar 935 dengan skor tertinggi yaitu 135 dan skor terendah yaitu 81 serta skor rata-rata yaitu 116,87.

Bersumber pada hasil *post-test* prokrastinasi akademik terhadap 8 siswa yang mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* diperoleh bahwa:

Tabel 3 Hasil *Post-Test* Prokrastinasi Akademik (Setelah Diberi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management*)

No	Responden	Skor	Kategori
1.	AAP	81	Rendah
2.	AI	75	Rendah
3.	CAS	82	Rendah
4.	SSA	78	Rendah
5.	HDH	79	Rendah
6.	KNAD	72	Rendah
7.	WAS	77	Rendah
8.	ESB	77	Rendah
	Jumlah Nilai	621	
	Nilai Tertinggi	81	
	Nilai Terendah	72	
	Rata-rata	77,625	

Berdasarkan hasil *post-test* di atas sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* maka AAP memperoleh skor 81 dengan kategori rendah, AI dengan skor 75 berkategori rendah, CAS dengan skor 82 berkategori rendah, SSA dengan skor 78 berkategori rendah, HDH dengan skor 79 berkategori rendah, KNAD dengan skor 72 berkategori rendah, ESB dengan skor 77 berkategori rendah. Perolehan jumlah skor secara keseluruhan sebesar 621. Dimana, skor tertinggi yaitu 81 dan skor terendah yaitu 72 serta skor rata-rata sebesar 77,625.

Paparan hasil data *Pre-test* dan *Post test* terhadap 8 orang siswa yang menjadi subjek penelitian dapat diamati pada tabel berikut:

Tabel 4 Analisis Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Responden	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Skor Perubahan	Presentase %
1	AAP	128	81	47	36,71%
2	AI	129	75	54	41,86%
3	CAS	135	82	53	39,25%
4	SSA	135	78	57	42,22%
5	HDH	83	79	4	4,81%
6	KNAD	81	72	9	11,11%
7	WAS	119	77	42	35,29%
8	ESB	125	77	48	38,4%
Jumlah		935	621		
Nilai Tertinggi		135	82		
Nilai Terendah		81	72		
Rata-rata		116,87	77,625		

Bersumber pada penjelasan hasil diatas maka bisa diketahui bahwa terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *Self-Management*. Perolehan skor total *pre-test* sebesar 935 dan skor *post-test* 621 maka selisih skor berjumlah 314 dengan presentasi 33,58%. Sebelum penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *Self-Management* didapatkan skor rata-rata *pre-test* sebesar 116,87 dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *Self-Management* diketahui skor rata-rata *post-test* sebesar 77,625. Selisih perubahan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* yaitu sebesar 39,245 atau 33,58%.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 8 orang siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Tanjung Morawa sebagai subjek penelitian dengan beragam kategori, diantaranya 4 siswa dengan kategori tinggi, 2 siswa dengan kategori sedang dan 2 siswa dengan kategori rendah. Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti yakni menurunkan prokrastinasi akademik dari kategori tinggi menjadi kategori rendah, kategori sedang menjadi kategori rendah, dan kategori rendah konsisten berada di kategori rendah.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui hasil hipotesis dengan uji *Wilcoxon* bahwa H_1 diterima yaitu terdapat perbedaan rata-rata antara pre-test dengan post test yaitu $\text{Sig.} < 0,05 = 0,023 < 0,05$. Artinya ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2024/2025.

Hasil analisis angket pada 8 orang subjek terlihat bahwa terjadi penurunan prokrastinasi akademik. Perolehan jumlah skor *pre-test* secara keseluruhan sebesar 935 dan skor *post-test* 621 maka selisih skor berjumlah 314 dengan presentasi 33,58%. Sebelum penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *Self-Management* didapatkan skor rata-rata *pre-test* sebesar 116,87 dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *Self-Management* diketahui skor rata-rata *post-test* sebesar 77,625. Selisih perubahan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* yaitu sebesar 39,245 atau 33,58%.

Keberhasilan penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* untuk menurunkan tingkah prokrastinasi akademik dapat dilihat dari skor setiap anggota kelompok, yaitu: AAP mempunyai skor awal sebesar 128 kemudian menjadi 81, AI mempunyai skor awal sebesar 129 kemudian menjadi skor 75, CAS mempunyai skor sebesar 135 kemudian menjadi skor 82, SSA mempunyai skor awal 135 kemudian menjadi skor 82, HDH mempunyai skor sebesar 83 kemudian menjadi skor 79, KNAD mempunyai skor sebesar 81 kemudian menjadi skor 72, WAS mempunyai skor sebesar 119 kemudian menjadi skor 77 dan ESB mempunyai skor sebesar 125 kemudian menjadi skor 77.

Berdasarkan hasil *post-test* dan *pre-test*, ke empat siswa yaitu AAP, AI, CAS, SSA yang sebelumnya memiliki kategori prokrastinasi akademik tinggi kemudian menjadi rendah mengalami penurunan prokrastinasi akademik yang signifikan. Ke empat siswa tersebut sudah mampu mengatasi dirinya sendiri sesuai dengan ke empat keputusan prokrastinasi akademik yaitu aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Selanjutnya, pada siswa WAS yang memiliki skor perubahan sebesar 42 menunjukkan perubahan pada keputusan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Selanjutnya, pada siswa ESB yang memiliki skor perubahan sebesar 48 menunjukkan perubahan pada keputusan penundaan untuk memulai dan

menyelesaikan tugas, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Selanjutnya, pada siswa HDH yang memiliki skor perubahan sebesar 4 dan siswa KNAD yang memiliki skor perubahan sebesar 9 menunjukkan perubahan pada keputusan kesejangan waktu antara rencana dan kinerja actual.

Analisis BMB3 pada tiap pertemuan, diketahui bahwa anggota kelompok telah mengetahui cara berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggungjawab yang baik dalam mengatasi tingkah laku prokrastinasi akademik. Bentuk komitmen yang dilakukan siswa dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik, yaitu: anggota kelompok membuat perencanaan waktu belajar yang sesuai dengan kebutuhan, kondisi tiap individu serta dibuktikan melalui hasil angket *post-test*. Penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* memberikan bukti bahwa layanan dan teknik tersebut mampu meminimalisir atau mengubah hal keputusan menjadi hal positif sesuai dengan tahapan prokrastinasi akademik yang diawali dengan tahap pemilihan tujuan, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, serta mengevaluasi *action plan*. Dengan demikian, para peserta didik diharapkan untuk mampu mencegah, mengentaskan serta menetapkan keputusan permasalahan secara mandiri demi kebaikan dirinya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui alasan mengapa seseorang melakukan prokrastinasi akademik bukan semata-mata tidak peduli terhadap tugas yang diberikan, tetapi mereka tanpa sadar sengaja menunda tugas dikarenakan ragu akan kemampuan dirinya sendiri. Sebagian dari mereka melakukan penundaan tugas dikarenakan adanya kesibukan lain diluar dari konteks sekolah. Kurangnya kesadaran akan pentingnya tanggung jawab (menyelesaikan tugas) yang terus dilakukan secara berulang-ulang.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui hasil hipotesis dengan uji *Wilcoxon* bahwa H_1 diterima yaitu terdapat perbedaan rata-rata antara pre-test dengan post test yaitu $\text{Sig.} < 0,05 = 0,023 < 0,05$. Artinya ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2024/2025.

Data pre-test sebelum penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* didapatkan skor rata-rata sebesar 116,87 dan data post-test sesudah

penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* diketahui skor rata-rata sebesar 77,625. Selisih perubahan skor rata-rata antara pre-test dan post-test sebesar 39,245 dengan presentase 33,58%, yang berarti bahwa skor prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* lebih tinggi daripada sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* yang berubah menjadi rendah.

Bersumber pada hasil uji perhitungan dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan secara keseluruhan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2024/2025.

Saran dari hasil penelitian yang sudah dilakukan diharapkan pihak sekolah dapat terus memfasilitasi dan mendukung seluruh rancangan dan pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan. Dan guru BK diharapkan untuk mampu menjalankan layanan bimbingan konseling di sekolah, khususnya layanan bimbingan kelompok dalam mengentaskan permasalahan siswa secara bersama-sama seperti pengentasan permasalahan prokrastinasi akademik yang masih sering terjadi pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai. (2019). *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. CV Sindunata.
- Satriah, L. (2017). *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Seting Masyarakat)*. Penerbit FOKUSMEDIA.
- Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap prokrastinasi akademik. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 3(1), 77-85.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal pembelajaran prospektif*, 2(2).
- Febriani, R. O. (2019). Panduan Intervensi Cognitive Behaviour Modification Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. UIN-Maliki Press.
- Abduloh, E., Fatimah, S., & Rosita, T. (2022). 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(5), 358-366.