



## **Konseling Individu Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa**

Inda Pratiwi

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

\*) Corresponding, E-mail: [indahpertiwi3456789@gmail.com](mailto:indahpertiwi3456789@gmail.com)

**Abstrak.** *Self management* merupakan pendekatan *behavioristik* yang merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi dan tindakannya sendiri secara efektif. Prokrastinasi akademik merupakan masalah umum yang sering terjadi yang sering dihadapi peserta didik diberbagai tingkat pendidikan. Kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik akan berdampak negatif pada prestasi akademik, kesejahteraan mental, dan perkembangan pribadi siswa. Artikel ini menggunakan metode *literature Review* untuk menganalisis berbagai penelitian terkait mengenai efektifitas penggunaan teknik *self management* efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Penggunaan *self management* penerapannya yang terstruktur dan berfokus pada kemampuan individu agar dapat mengatur waktunya dengan baik dan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Artikel ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi konselor disekolah untuk mengimplementasikan self management dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

**Keywords:** *Self management*, Prokrastinasi Akademik

**Abstract.** Self management is a behavioristic approach which is a person's ability to manage their own thoughts, emotions and actions effectively. Academic procrastination is a common problem that students often face at various levels of education. The habit of academic procrastination will have a negative impact on students' academic achievement, mental well-being and personal development. This article uses the literature review method to analyze various related research regarding the effectiveness of using effective self-management techniques in helping students reduce academic procrastination behavior. The use of self-management is structured and focuses on the individual's ability to manage their time well and can reduce academic procrastination behavior. It is hoped that this article can be a reference for school counselors to implement self-management in reducing academic procrastination

**Keywords:** Self management, Academic Procrastination



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

### **Pendahuluan**

Prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan menunda-nunda tugas atau kebiasaan belajar yang seharusnya dilakukan. Kebiasaan menunda-nunda tugas sangat memiliki dampak negatif untuk peserta didik dan hal ini dapat menghambat pencapaian tujuan akademik.

Kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik atau menunda-nunda tugas akan menimbulkan stress dan kecemasan dimana ketika peserta didik mengalami stress dan cemas berlebihan akan mengalami penurunan prestasi akademik. Menurut Munarwaroh siswa yang terbiasa menunda-nunda tugas akademik biasanya sering memperoleh nilai yang kurang bagus pada setiap mta pelajarannya atau pada setiap ujiannya. Perilaku prokrastinasi akademik memiliki konsekuensi yang negatif dan berpengaruh secara nyata

terhadap pribadi siswa, misalnya skor akademik siswa berada dibawah rata-rata, kesulitan untuk menempuh pendidikan kejenjang berikutnya, memiliki jumlah absensi yang tinggi, dan dampak yang paling buruk adalah diberhentikan dari sekolah. Dukungan dan perhatian yang rendah oleh orang tua sebagai akibat dari kurangnya kontrol dan pengawasan menjadi alasan perilaku ini muncul pada siswa (Saka,2021).

Prokrastinasi merupakan hal penting karena dapat meningkatkan roses akademik jika prokrastinasi yang terjadi pada siswa dapat dikurangi. Menurut Laila (2022) Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan ketika menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi merupakan masalah serius yang membawa konsekuensi bagi pelakunya. Perilaku prokrastinasi akademik, terbentuk dan berkembang dalam proses sosialisasi yang dimulai dari keluarga, akan diperkuat di lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tidak dapat terlepas dari faktor-faktor yang mendasari terbentuknya perilaku prokrastinasi itu sendiri. Tinggi rendahnya perilaku prokrastinasi akademik siswa diduga banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor pembentukannya.

Mengurangi prokrastinasi akademik pada peserta didik pada lingkungan pendidikan, di sekolah diberikan suatu layanan bimbingan dan konseling. Fungsi bimbingan dan konseling sangat penting meliputi kegiatan yang mengacu pada layanan bantuan baik secara individu maupun kelompok agar peserta didik dapat berkembang sesuai bakat, minat, dan potensinya secara optimal. Layanan bantuan yang diberikan secara individu yaitu memberikan layanan konseling individual kepada konseli/peserta didik yang terkait dengan aspek pribadi, sosial, akademik, karir. Khususnya melalui konseling individual dengan teknik self management (pengelolaan diri) dalam mengurangi prokrastinasi (Prasetya,2021).

Konseling individu *teknik self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perilakunya satu strategi atau gabungan strategi. *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan diri sendiri dan orang lain. *Self management* melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku terkendali (Suwanto,2019).

Artikel ini bertujuan untuk mengulas efektivitas konseling individu teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Melalui artikel ini semoga dapat memberikan pengetahuan kepada guru BK disekolah mengenai prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa.

## Metode

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah *literature review*. Dimana *literature review* adalah uraian tentang teori, temuan, dan bahan penelitian lainnya yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas dari perumusan masalah yang ingin diteliti. Penulis merangkum, membuat analisis, dan melakukan sintesis secara kritis dan mendalam dari literature-literatur sebelumnya (Nugraheni,2020).

Dalam *literature review*, penulis mengumpulkan beberapa sumber dan melakukan pengkajian secara cermat. Dalam *literature review* ini, penulis mengumpulkan sumber dan melakukan kajian secara cermat. Selanjutnya, dilakukan pemilihan kalimat-kalimat yang relevan dengan tema yang akan dibahas. Setelahnya menganalisis kalimat-kalimat yang akan disusun dalam bentuk paragraph dengan memperhatikan kesesuaian dengan tema *literature review*. Tahap akhir membuat kesimpulan berdasarkan *literature review* yang telah dilakukan dan meninjau kembali keseluruhan *literature review* yang telah disusun.

**Tabel 1.** Deskripsi Data *Literature Review*

Data Teks	Penulis	Judul	Hasil Penelitian
Konseling Individu	Mega Aria Monica	Penerapan Konseling <i>Behavioral</i> Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar	Dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik di SMA Bandar Lampung dapat dilakukan dengan konseling individu teknik <i>Behavioral</i> salah satunya kontrak perilaku
	Wilda Mawadda Djawad	Koseling Individu Teknik <i>Behavior contract</i> untuk	Berdasarkan hasil konseling individu dengan teknik ehavior contract yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu mampu mengurangi permasalahan

		mengurangi perilaku agresif	yang dialami konseli dan menurunkan atau dapat mereduksi perilaku agresif pada siswa.
	Yoan Rachmawati Putri	Implementasi konseling individu dengan teknik exception Dalam Mencegah Perilaku Membolos di SMK Muhammadiyah Pertanahan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki masalah pada akhirnya memilih untuk membolos, setelah melakukan konseling subjek memberikan respond dan perubahan yang signifikan, ia menyadari bahwa perilaku tersebut tidak benar mencoba berubah kearah yang lebih baik.
	Sofyan Abdi	Kecanduan Game online Penaganannya Dalam Konseling Individu	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu efektif dalam dan efisien untuk membantu konseli memilih pemikiran dan perilaku terstruktur yang positif atas kondidi permasalahan yang dihadapi
<i>Self Management</i>	Amanah	Upaya menurunkan prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok teknik <i>self management</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS 1.
	Yospina, Hendra Pribadi	Efektivitas konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> untuk mengurangi perilaku prookrastinasi akademik siswa di SMA 3 Tarakan	Hasil penelitiannya menunjukkan konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, dengan nilai hasil kntribusi 93,3 %.
	Ahmad Khairul Uman, Muhimmatul Hasanah	Teknik <i>self management</i> pada layanan konseling untuk peningkatan kedisiplinan siswa	Dari hasil penelitian yang dilakukan di MTS. Sunan Drajat pada konseling kelompok eksperimen tingkat kedisiplinan siswa bertambah setelah dilakukan layanan konseling dengan menggunakan teknik <i>self management</i>
	Maria Ulfa	Menurunkan Prokrastinasi akademik siswa pasca pandemic covid 19 melalui konseling kelompok teknik <i>self management</i>	Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penggunaan self management merupakan hal yang baru dirasakan oleh sisiwa sehingga siswa merasa menemukan hal-hal baru yang isa dilalukan dan dengan memahami akan hal itu siswa mampu menurunkan prokrastinasinya
Prokrastinasi	Lu'lu Azzahra, Agus Tri Susilo	<i>Self Management</i> untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik: Studi kepustakaan	Hasilnya menunjukkan keberhasilan penerapan <i>self management</i> dalam menangani prokrastinasi menunjukkan penurunan yang signifikan.
Langkah-langkah	Endah puspta sari	Teknik-teknik bimbingan dan konseling dalam mengurangi	Hasil penelitian menjukkan dengan teknik layanan bimbingan konseling dapat menurunkan prokrastinasi akademik.

		Prokrastinasi Akademik Siswa	
Hal yang diharapkan	Nonie Azzahra, Putri Andini	Penerapan Konseling Individu Teknik Self manajemen terhadap <i>Shool Refural</i> peserta didik kelas SMAN 8 Surabaya	Hasil penelitian menunjukkan dengan adanya pemberian layanan konseling individu teknik self manajemen
	Ismatul Latifa	Penerapan Konseling Individu teknik <i>Self Management</i> untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada saat setelah dilakukan konseling individu teknik <i>self management</i> dalam mengurangi prokrastinasi yang terjadi pada siswa
	Safitri Triani	Penerapan teknik <i>Self Management</i> untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa sma 9 makassar	Hasilnya penerapan teknik self management efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik

## Hasil dan Pembahasan

### Konseling Individu

Menurut Yandri (Monica, 2022) konseling individu adalah suatu pertemuan antara konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konselor dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Menurut Prayitno (Djawad, 2023) mengatakan mengatakan bahwa konseling individu memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Yang pertama tujuan umum adalah untuk menuntaskan masalah yang dihadapi oleh klien. Sedangkan yang kedua adalah tujuan khusus yaitu agar klien dapat memahami dalam-dalam masalah yang sedang dihadapi secara lebih mendalam dan bersifat komprehensif. Kemudian masalah yang dialami oleh klien harus bisa diselesaikan dengan baik agar dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri klien. Dan mencegah agar masalah yang dihadapi tidak bertambah besar.

Konseling merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi pribadi antara konselor dan konseli, sehingga konseli/ client dapat memahami dirinya dan lingkungannya, serta menentukan sasaran konseli berdasarkan nilai-nilai yang diyakini dan dikembangkan konseli lebih efektif. Begitu pula dalam praktiknya konseling ini mempunyai pendekatan yang dapat digunakan oleh konselor dalam membantu konseli mengembangkan potensinya. Maka dari itu, konseling tidak hanya proses pemberian bantuan akan tetapi pemberian bantuan dengan menggunakan beberapa pendekatan dalam membentuk hubungan yang kolaboratif dan efektif antara konselor dan konseli, Potabuga (Putri, 2022).

Konseling perorangan adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli, dalam suasana tatap muka dilaksanakan Interaksi langsung antara konseli dan konselor membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli. Pembahasan tersebut bersifat rahasia menyangkut tentang diri konseli. bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan yang dialami konseli (Abdi, 2020).

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan suatu proses dimana seorang konselor atau guru BK memberikan bantuan kepada individu untuk memahami dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Pada pelaksanaan konseling individu fokusnya adalah pengalaman pribadi, perasaan, pikiran, dan perilaku individu. Dengan begitu individu diharapkan setelah melakukan proses konseling individu dapat menemukan penyelesaian terhadap masalah yang dihadapinya.

### **Self Management**

*Teknik self management* ini merupakan salah satu bagian dari pendekatan behavioral. Pengelolaan diri (self management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi eektivitas prosedur tersebut, (Yospina,2019).

Menurut Uman (2023) Teknik *Self Management* adalah bentuk layanan yang bertujuan untuk menjadikan seorang individu berkepribadian baik. Management diri menunjang seseorang agar lebih bertumbuh kembang. Tiap individu mempunyai pengelolaan diri masing-masing, terutama untuk pelajar ataupun siswa. Pelajar ialah seorang individu sebagai generasi yang nantinya meneruskan bangsa, sehingga pengelolaan dirisangat diperlukan supaya kehidupan berikutnya menjadi sangat terarah serta teratur.

Menurut Abdullah (Amanah,2023) *Self management* dapat mengatasi perubahan perilaku mereka sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri sehingga mampu memberikan penguatan kepada dirinya sendiri dalam mengubah perilaku prokrastinasi akademiknya. Self management bisa terjadi karena adanya suatu usaha pada siswa untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat didalamnya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan pendekatan *behavioristik* yang dapat digunakan untuk membantu individu untuk mengelola dirinya secara efektif seperti kemampuan dalam mengola waktu, emosi, pikiran. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan produktivitas individu agar dapat menyelesaikan tugasnya dalam waktu yang ditentukan.

### **Prokrastinasi Akademik**

Menurut Solomon (Ulfa,2024) prokrastinasi akademik merupakan penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang meliputi enam bidang tugas akademik, yaitu tugas menulis paper, belajar menghadapi ujian, membaca, menyelesaikan tugas-tugas administratif, menghadiri pertemuan (sekolah), dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara umum.

Wolters menyatakan individu yang mengalami prokrastinasi sebenarnya mengetahui bahwa tugas tersebut harus diselesaikan dan ingin menyelesaikannya, namun gagal memotivasi dirinya, sehingga gagal menyelesaikannya dalam rentang waktu yang telah ditetapkan sehingga dapat dipahami prokrastinasi akademik sebagai suatu kegagalan individu yang sangat ingin menyelesaikan tugas akademiknya dalam waktu yang diharapkan atau diinginkan, namun gagal untuk menyelesaikannya hingga terbentuk ketidaknyamanan secara emosi, (Ulfa,2024).

Kim et al (Azahra.2022) mengemukakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik seseorang mampu menjadi tolak ukur yang luas dalam mengukur keberhasilannya.

### **Langkah-langkah pelaksanaan Self Management**

Swara & Yulianti (Sari,2022) Tahapan teknik *self management* yang dilakukan adalah: (1) 1) Memilih tujuan; (2) Menterjemahkan tujuan-tujuan ke dalam tingkah-tingkah laku sasaran; (3) Monitoring; (4) Merancang rencana perubahan; (5) Mengevaluasi action plan.

### **Hasil yang Diharapkan dalam Konseling Individu Pendekatan Self Management**

Pada pelaksanaan konseling individu menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada peserta didik. Sangat diharapkan peserta didik dapat mengatur waktunya dengan baik dalam kaitannya manajemen diri yaitu, siswa dapat mengontrol perilaku yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan. Perubahan yang terjadi dapat bersifat secara total namun semua tergantung dari siswa tersebut apakah mau melakukan perubahan untuk menjadi lebih baik atau tidak berkaitan dengan cara manajemen dirinya sendiri .

Hasil penelitian (Andani,2020) Upaya yang dilakukan untuk mengatasi perilaku school refusal adalah dengan menerapkan layanan konseling individu dengan teknik *self-managemant*. Dengan adanya penerapan teknik self-management ini diharapkan terjadi perubahan perilaku yang pada saat proses konseling terjadi, peserta didik dapat mengarahkan perilakunya sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinatif. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *self management* ini merupakan proses yang dilakukan dengan tujuan agar konseli atau peserta didik dapat berkembang dan mengelolah dirinya agar lebih baik sehingga dapat membentuk konseli untuk menjalani kesehariannya termasuk pada aspek pendidikan konseli. Yang dimana Pada awalnya, ke-tiga peserta didik tersebut mengalami school refusal pada kategori yang tinggi. Namun dengan adanya pemberian layanan konseling individu teknik self-managemenet, peserta didik mengalami penurunan sehingga berada pada kategori rendah.

Adapun hasil penelitian Triani (2022), berdasarkan hasil penelitian tersebut, dengan menggunakan teknik *self-management* memberikan pengaruh yang positif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik subjek CS dan MD di SMAN 9 Makassar. Dengan demikian, penerapan teknik *selfmanagement* ini dinilai efektif untuk diterapkan pada siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian Latifa (2022) diketahui bahwa terdapat tiga peserta didik kelas VII yang mengalami prokrastinasi dengan skor yang tinggi. Peserta didik yang mengalami prokrastinasi pada saat sebelum memperoleh layanan konseling individu berada pada kategori tinggi, kemudian setelah memperoleh layanan konseling individual dengan teknik *self-management*, peserta didik berada pada kategori rendah. Hal ini diperkuat dengan adanya hasil analisis data menggunakan excel yang menunjukkan angka 0,001 yaitu lebih kecil dari 0,05 yang membuktikan bahwa terjadi perbedaan atau perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan konseling individu dengan teknik *self management*.

### **Pembahasan**

*Selfmanagement* merupakan proses dimana individu mengatur perilakunya sendiri, memotivasi diri, berusaha memperoleh apa yang ingin dicapai individu tersebut, serta dapat mengembangkan dirinya agar lebih baik dan kemampuan individu mengatur perilakunya sendiri dengan merubah perilaku yang maladaptive menjadi perilaku yang adaptive. *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teraupetik (Triani,2022).

Penelitian menunjukkan hasil bahwasanya penggunaan pendekatan *self management* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa. Dalam penelitian Didalam proses konseling peserta didik diarahkan mengidentifikasi apa yang menyebabkan perilaku tersebut dan diarahkan bagaimana peserta didik ini membuat rencana tindak lanjut untuk dirinya agar dapat mengurangi perilaku negatifnya. Dan memberikan dukungan bahwasanya peserta didik dapat menjalankan apa yang sedang di planingkan kedepannya.

Beberapa penelitian diatas mempunyai keterkaitan yang saling berhubungan dan dapat diimplementasikan dilingkungan sekolah bahwasanya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan melakukan konseling individu dengan pendekatan *self management*. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aziz Inma Prasetya dan Nurjannah tentang penerapan konseling menggunakan teknik *Self management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang dilaksanakan di Yogyakarta. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa prokrastinasi yang dialami dapat berkurang setelah dilaksanakan konseling dengan teknik *Self-Management* (Latifa, 2022).

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan bebrapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan menggunakan pendekatan *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa. Dengan *self management* peserta didik dapat mengelola waktunya dengan baik mengatur mana yang akan didahulukan. Pada konseling individu juga dapat menjadi hal yang sangat berkesan pada peserta didik karena bisa lebih dekat dan juga konselor dapat melakukan pendekatan yang efektif untuk membantu peserta didik atau siswa dalam menangani masalahnya. BUKAN hanya konselor orang tua dan guru juga harus turut andil dalam menangani setiap permasalahan peserta didik. Dengan demikian pada pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *self management* dapat dapat digunakan untuk mereduksi perilaku mengganggu agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

### **Daftar Rujukan**

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). *Kecanduan game online: penanganannya dalam konseling individual*. 12.
- Andani.2020. *Penerapan Konseling Individu Teknik Self Management Terhadap School Refural Peserta didik Kelas X SMAN 8 SURABAYA*.
- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). *Self-Management untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik : Studi Kepustakaan*. 6(2).
- Amanah, S., & Lisnawati, A. (2023). *Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management di SMP Negeri 10 Kota Jambi*. 05(02), 2034–2043.
- Djawad., 2023. *Konseling Individu Teknik Behavior contract Untuk Mengurangi Perilaku Agresif. Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*
- Indmas.,2021. *Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi*

---

*Akademik. At-Taujih.*2614-4980

- Ismatul Latifah ., 2022 *Konseling, B. Ilmu, F., Universitas, P., Surabaya, N., Christiana, E., Pd, M., Konseling, B. Ilmu, F., Universitas, P., & Surabaya, N. (n.d.). Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Management untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi.* 1116–1127.
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Tatema Telaumbanua*, 10(11), 162–168. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmانيar, P. R. (2022). Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 49–54. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.146>
- Nugraheni.,2020. Literature Review Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak.
- Saka, A. D., Konseling, B., Pgri, U., Buana, A., Konseling, B., Pgri, U., & Buana, A. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self- Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya.* 38(2), 59–68.
- Sari, E. P., Hartati, S., Siswanti, R., Dahlan, U. A., & Sentolo, S. M. P. N. (2022). *Teknik – Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.* 6, 11896–11905.