

Nomor: 156/S/BK.26.08/2021

**RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK
DALAM MASA PEMBELAJARAN DARING**

(Studi Deskriptif Tentang Prokrastinasi Akademik di SMA Negeri 24 Bandung
Tahun Ajaran 2020/2021)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh

Tria Monica

NIM 1705272

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2021**

Tria Monica, 2021

**RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MASA PEMBELAJARAN DARING**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK
DALAM MASA PEMBELAJARAN DARING**

(Studi Deskriptif Tentang Prokrastinasi Akademik di SMA Negeri 24 Bandung
Tahun Ajaran 2020/2021)

Oleh

Tria Monica

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Tria Monica

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2021

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang,
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang,
difoto kopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

**RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK
DALAM MASA PEMBELAJARAN DARING**

(Studi Deskriptif Tentang Prokrastinasi Akademik di SMA Negeri 24 Bandung
Tahun Ajaran 2020/2021)

oleh

Tria Monica
NIM. 1705272

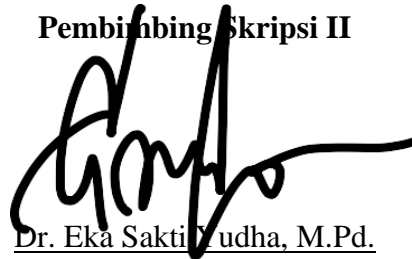
DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:

Pembimbing Skripsi I



Dra. S.A. Lily Nurillah, M.Pd.
NIP. 19580114 198603 2 002

Pembimbing Skripsi II



Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.
NIP. 19830829 201012 1 004

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd
NIP. 19771014 200112 2 001

ABSTRAK

Tria Monica (2021). Rancangan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik dalam Masa Pembelajaran Daring (Studi Deskriptif Tentang Prokrastinasi Akademik di SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021)

Prokrastinasi akademik berkaitan dengan perilaku negatif dan sering ditemui dikalangan peserta didik, namun saat ini dilakukannya pembelajaran daring membuat prokrastinasi akademik semakin meningkat. Tujuan penelitian menghasilkan fakta tentang gambaran prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam masa pembelajaran daring dan menghasilkan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik bagi perumusan rancangan layanan BK. Pengumpulan data menggunakan instrumen prokrastinasi akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif, desain yang digunakan dalam penelitian adalah survey. Populasi penelitian yaitu peserta didik kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dengan sampel penelitian sebanyak 134 peserta didik melalui teknik *probability sample* dengan pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan: 1) gambaran prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam masa pembelajaran daring secara umum berada pada kategori sedang; 2) rancangan bimbingan kelompok Teknik *Self Management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik dikembangkan dengan komponen yang terdiri dari: rasional, tujuan, rencana kegiatan (*action plan*), dan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL). Layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Self Management* harus diuji coba terlebih dahulu dengan panduan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah dibuat untuk mengetahui efektivitas penggunaan Teknik *Self Management* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Pembelajaran Daring, Teknik *Self Management*

ABSTRACT

Tria Monica (2021). *Self-Management Techniques with Group Guidance Design to Reduce Academic Procrastination During The Online Teaching Period (Descriptive Study of Academic Procrastination at SMA Negeri 24 Bandung in 2020/2021 Academic Year)*

Academic procrastination is associated with negative behavior and often found among the students, but online teaching nowadays increases the academic procrastination more. The purpose of this study was to produce facts about the description of academic procrastination of class XI students at SMA Negeri 24 Bandung In the 2020/2021 academic year during the online teaching period and to produce group guidance services with Self-Management Techniques to reduce academic procrastination for the formulation BK service design. Data collected by using academic procrastination instruments. The research uses a quantitative approach with descriptive research methods, the design used in the study is a survey. The research population is class XI students at SMA Negeri 24 Bandung in the 2020/2021 academic year with a research sample of 134 students through probability sampling technique by taking samples using simple random sampling. The results showed: 1) the description of the academic procrastination of class XI students of SMA Negeri 24 Bandung in the 2020/2021 academic year during the online learning period was generally in the medium category; 2) the self-management technique group guidance design to reduce academic procrastination was developed with components consisting of rationale, objectives, action plans, and service implementation plans. Group guidance services with self-management techniques must be tested first with the Service Implementation Plan (RPL) guidelines that have been made to determine the effectiveness of using Self-Management Techniques to reduce academic procrastination.

Keywords: Procrastination Academic, Online Teaching, Self Management Technique

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
2.1 Prokrastinasi	10
2.1.1 Sejarah Prokrastinasi.....	10
2.1.2 Pengertian Prokrastinasi	11
2.1.3 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.4 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	14
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	17
2.1.6 Dampak Prokrastinasi Akademik	19
2.2 Bimbingan Kelompok.....	19
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	19
2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok	21
2.2.3 Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	22
2.3 Teknik <i>Self Management</i>	23
2.3.1 Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	23
2.3.2 Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	24

2.3.3	Langkah-Langkah Teknik <i>Self Management</i>	25
2.4	Pembelajaran Daring	27
2.5	Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik	28
2.6	Penelitian Terdahulu	29
2.7	Kerangka Pemikiran	32
BAB III METODE PENELITIAN.....		35
3.1	Desain Penelitian	35
3.2	Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian	36
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	36
3.2.2	Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.3	Definisi Operasional Variabel	38
3.3.1	Prokrastinasi Akademik.....	38
3.3.2	Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	38
3.4	Instrumen Penelitian	39
3.4.1	Jenis Instrumen Penelitian	39
3.4.2	Kisi-Kisi Instrumen.....	39
3.5	Uji Kelayakan Instrumen	40
3.5.1	Penimbangan Instrumen (Judgment)	40
3.5.2	Uji Keterbacaan	40
3.5.3	Uji Validitas	40
3.5.4	Uji Reliabilitas	43
3.6	Prosedur Penelitian	44
3.7	Pengolahan Data	45
3.7.1	Verifikasi Data	45
3.7.2	Penyekoran Data	45
3.8	Analisis Data.....	46
3.9	Pengembangan Layanan Bimbingan dan Konseling dengan Strategi Bimbingan Kelompok, Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		50
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	50

4.1.1	Gambaran Umum Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam Masa Pembelajaran Daring	50
4.1.2	Gambaran Tingkat Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam Masa Pembelajaran Daring Berdasarkan Indikator Prokrastinasi Akademik	54
4.2	Rancangan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik	68
4.2.1	Rasional	68
4.2.2	Tujuan	70
4.2.3	Rencana Operasional (Action Plan).....	72
4.2.4	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	74
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI		75
5.1	Simpulan.....	75
5.2	Rekomendasi.....	75
DAFTAR PUSTAKA		77
LAMPIRAN		81

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah dan Data Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 24 Bandung...	37
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik	39
Tabel 3. 3 Uji Validitas Intrument Prokrastinasi Akademik.....	41
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Butir Item	42
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik (setelah uji validitas)....	43
Tabel 3. 6 Kriteria Reliabilitas Instrumen.....	44
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	44
Tabel 3. 8 Skoring Skala Prokrastinasi Akademik	45
Tabel 3. 9 Pengelompokan Skor Prokrastinasi Akademik.....	46
Tabel 3. 10 Interpretasi Skor Kategori Prokrastinasi Akademik	47
Tabel 4. 1 Skor Ideal Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam Masa Pembelajaran Daring... ..	51
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam Masa Pembelajaran Daring.....	51
Tabel 4. 3 Rata-Rata Skor Prokrastinasi Akademik Per Indikator Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam Masa Pembelajaran Daring.....	55
Tabel 4. 4 Skor Ideal Indikator Menunda untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas Akademik	55
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Indikator Menunda untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas Akademik	56
Tabel 4. 6 Skor Ideal Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dengan Kinerja Aktual.....	58
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dengan Kinerja Aktual	58
Tabel 4. 8 Skor Ideal Indikator Kecenderungan Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan.....	60

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Indikator Kecenderungan Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan.....	61
Tabel 4. 10 Skor Ideal Indikator Takut Gagal.....	63
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Indikator Takut Gagal.....	63
Tabel 4. 12 Skor Ideal Indikator Kurang Motivasi	66
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Indikator Kurang Motivasi	66
Tabel 4. 14 Tujuan Khusus Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Peserta Didik	70
Tabel 4. 15 Rencana Operasional Kegiatan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Piechart Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI peserta didik kelas XI SMA Negeri 24 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 dalam Masa Pembelajaran Daring.....	52
Gambar 4. 2 Piechart Indikator Menunda untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas Akademik	56
Gambar 4. 3 Piechart Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dengan Kinerja Aktual.....	59
Gambar 4. 4 Piechart Indikator Kecenderungan Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan.....	62
Gambar 4. 5 Piechart Indikator Takut Gagal	64
Gambar 4. 6 Piechart Indikator Kurang Motivasi	67

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, E., & Prayitno. (1999). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Bimbingan, J., Konseling, D. A. N., & Pendidikan, F. I. (2017). *Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2*.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions (instructor's ed., 6th ed.). [References]. In (2009): *Vol. Interviewi* (Nomor 622 pp). <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc&AN=2008-14152-000>
- Creswell, J. W. (2015). *Educational Research - Planning, COnducting, And Evaluating Quantitative and Qualitative Research - Fifth Edition*. In *AORN Journal*.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Febriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 132–141. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p132>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. In *Procrastination and Task Avoidance*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Folastri, S., & Rangka, B. I. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis Menyeluruh)* (Nomor January 2016).
- Fulano, C., Cunha, J., Núñez, J. C., Pereira, B., & Rosário, P. (2018). Mozambican adolescents' perspectives on the academic procrastination process. *School Psychology International*. <https://doi.org/10.1177/0143034318760115>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>

- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*.
- Handoyo, A. W., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 355–361.
- Husetiya, Y. (2015). Hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida'*.
- Janna, N. M. (2020). Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS. *Artikel: Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI) Kota Makassar, 18210047*, 1–13.
- Kennett, D. J. (1994). Academic Self-management Counselling: Preliminary evidence for the importance of learned resourcefulness on program success. *Studies in Higher Education*.
<https://doi.org/10.1080/03075079412331381890>
- Kusumawide, K. T., Saputra, W. N. E., Alhadi, S., & Prasetiawan, H. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.4618>
- Miltenberger, R. G. (2001a). Behavior modification: Principles and procedures (2nd ed.). In *Behavior modification: Principles and procedures (2nd ed.)*.
<https://doi.org/10.1080/01431161.2016.1204478>
- Miltenberger, R. G. (2001b). Behavior modification: Principles and procedures, fifth edition. In *Wadsworth Cengage Learning*.
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.
<https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Niazov, Z., Hen, M., & Ferrari, J. R. (2021). Online and Academic Procrastination in Students With Learning Disabilities: The Impact of Academic Stress and Self-Efficacy. *Psychological Reports*.

<https://doi.org/10.1177/0033294120988113>

- Nitami, M. (2015). *Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa*. 4(1), 1–12.
- Nurin, N. F. (2019). Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. *Skripsi*, 1–132.
- Psikologi, J., Pendidikan, F. I., Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2021). *PEMBELAJARAN JARAK JAUH Dinda Miranti Putri Damajanti Kusuma Dewi Abstrak*. 8(20).
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the Planning Fallacy: An Examination of the Study Habits of University Students. *Journal of Social Behavior and Personality*.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). PROKRASTINASI AKADEMIK MENURUNKAN PRESTASI BELAJAR SISWA. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Darma Putri, R., & Andana Pohan, R. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK*. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Sari, P. P., Studi, P., Dan, B., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Kudus, U. M. (2014). *PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK*.
- Sarirah, T. (2017). Apakah Prokrastinator Sejahtera Psikologisnya? Studi Pada Dosen Di Universitas X Malang. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.134-140>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sukma, D. (2018). Concept and application group guidance and group counseling

Tria Monica, 2021

RANCANGAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MASA PEMBELAJARAN DARING

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

base on Prayitno's paradigms. *Konselor*, 7(2), 49.
<https://doi.org/10.24036/02018728754-0-00>

- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Suyono, S. (2020). Manajemen Pembelajaran Berbasis Daring Dalam Rangka Memutus Mata Rantai Penularan Covid-19 Di Perguruan Tinggi Swasta In *Ed-Humanistics: Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*.
- Ulfa, D. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016* Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani. 03(2), 119–132.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132. <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). *Gambaran faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa sma kelas xi pada masa pandemi covid-19*. 4(3), 200–212.
- Wyk, L. Van. (2004). *The Relationship Between Procrastination and Stres in the Life of the High School Teacher*.
- Xu, Z. (2016). Just Do It! Reducing Academic Procrastination of Secondary Students. *Intervention in School and Clinic*. <https://doi.org/10.1177/1053451215589178>
- Ziegler, N., & Opdenakker, M. C. (2018). The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*, 64(October 2016), 71–82. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.04.009>