

Pengembangan Book Planner Self Management sebagai Media Pengelolaan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Nadya Dita Margareth Hutagalung Universitas Riau nadya.dita2654@student.unri.ac.id Khairiyah Khadijah Universitas Riau khairiyah.khadijah@lecturer.unri.ac.id Fadhila Rahman Universitas Riau fadhilarahman@lecturer.unri.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi :

Hutagalung, N. D. M., Khadijah, K., & Rahman, F. (2026). Pengembangan Book Planner Self Management sebagai Media Pengelolaan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(2), 936-942.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa SMA yang berdampak pada menurunnya prestasi belajar serta munculnya emosi negatif seperti stres dan kecemasan. Meskipun layanan bimbingan dan konseling (BK) berpotensi menjadi solusi, pelaksanaannya terkendala oleh keterbatasan media yang menarik dan praktis. Penelitian ini bertujuan mengembangkan media *book planner self management* sebagai sarana pengelolaan prokrastinasi akademik siswa SMA yang valid dan praktis. Metode yang digunakan adalah *Research and Development (R&D)* dengan model ADDIE, mencakup tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Produk dikembangkan berdasarkan indikator prokrastinasi akademik dan mengintegrasikan teknik *self management* meliputi *self monitoring*, *self reward*, *self contracting*, dan *stimulus control*. Hasil validasi ahli media memperoleh rata-rata kevalidan 99,33% (Sangat Valid), sedangkan validasi ahli materi menghasilkan rata-rata 88,63% (Sangat Valid). Uji praktikalitas yang melibatkan 10 siswa SMAN 19 Pekanbaru menunjukkan rata-rata tingkat kepraktisan 90,63% (Sangat Praktis). Dengan demikian, media *book planner self management* yang dikembangkan telah memenuhi kriteria valid dan praktis, sehingga layak digunakan sebagai media pendukung layanan BK dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Self Management, Book Planner, Bimbingan dan Konseling, Research and Development

Abstract

This study is motivated by the high tendency of academic procrastination among senior high school students, which impacts declining learning achievement and the emergence of negative emotions such as stress and anxiety. Although guidance and counseling (GC) services have the potential to be a solution, their implementation is constrained by the limited availability of engaging and practical media. This study aims to develop a self management book planner as a medium for managing academic procrastination among senior high school students that is valid and practical. The method used is Research and Development (R&D) with the ADDIE model, covering the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. The product was developed based on indicators of academic procrastination and integrates self management techniques including self monitoring, self reward, self contracting, and stimulus control. The results of media expert validation obtained an average validity of 99.33% (Very Valid), while the content expert validation produced an average of 88.63% (Very Valid). The practicality test involving 10 students of SMAN 19 Pekanbaru showed an average practicality level of 90.63% (Very Practical). Thus, the developed self management book planner media has fulfilled the criteria of being valid and practical, making it suitable for use as supporting media in GC services to help students reduce academic procrastination behavior.

Key Words: Academic Procrastination, Self Management, Book Planner, Guidance and Counseling, Research and Development

A. Pendahuluan

Siswa SMA dituntut untuk aktif dalam berbagai kegiatan akademik, mulai dari partisipasi di kelas, pengerjaan tugas, hingga persiapan menghadapi evaluasi. Namun di tengah padatnya tuntutan tersebut, tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan kewajiban belajar mereka, sehingga muncul kebiasaan menunda-nunda pekerjaan yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Fenomena ini bukan hal yang sepele; penelitian (Anissa, 2018) mencatat sekitar 32,84% siswa mengalami prokrastinasi akademik, sementara (Ramadhani dkk et al., 2020) menemukan tingkat prokrastinasi yang tinggi di salah satu SMA di Sumatera Selatan dengan skor 90,92.

Layanan bimbingan dan konseling (BK) sebagai sebuah layanan profesional tidak dapat dilaksanakan secara sembarangan, melainkan harus berpijak pada ilmu, landasan, dan teori yang kokoh (Rahman et al., 2022). Sebagai ilmu yang memiliki objek material berupa tingkah laku manusia dan objek formal berupa upaya pemberian bantuan melalui berbagai layanan, BK memiliki kerangka sistematis yang menjadi acuan dalam penanganan berbagai permasalahan siswa, termasuk prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk dengan sengaja menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas akademik meskipun menyadari dampak negatif dari penundaan tersebut (Steel, 2010). Perilaku ini tidak hanya memengaruhi prestasi belajar, tetapi juga kondisi psikologis siswa. (Khairi, 2018) menegaskan bahwa prokrastinasi dapat memicu munculnya emosi negatif seperti kecemasan dan stres. Apabila dibiarkan, kondisi ini berpotensi mengganggu proses pembelajaran secara keseluruhan (Widyastari et al., 2020).

Berbagai faktor berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik, baik dari sisi internal seperti rendahnya motivasi, rasa takut gagal, dan lemahnya regulasi diri, maupun dari sisi eksternal seperti lingkungan yang kurang mendukung dan minimnya pengawasan (Rahman et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa penanganan prokrastinasi memerlukan pendekatan yang holistik dan terstruktur.

Layanan bimbingan dan konseling (BK) hadir sebagai salah satu upaya strategis untuk membantu siswa mengenali dan mengatasi perilaku prokrastinasi. Khususnya, teknik *self management* yang mencakup *self monitoring*, *self reward*, *self contracting*, dan *stimulus control* telah terbukti efektif dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik (Dina Fitriani et al., 2023). Namun, implementasinya di lapangan masih terkendala oleh keterbatasan media yang menarik dan mudah digunakan. Hal ini sejalan dengan temuan (Rahman et al., 2024) yang menekankan bahwa layanan BK yang efektif tidak hanya bergantung pada metode, tetapi juga pada kualitas media dan kemampuan konselor sebaya dalam mendampingi remaja mengelola permasalahan psikologis mereka. Dalam konteks tersebut, pengembangan media inovatif yang mampu mengoptimalkan peran siswa secara aktif dan mandiri menjadi sangat relevan.

Hasil wawancara dengan salahsatu guru BK SMAN di Pekanbaru mengungkapkan bahwa media yang selama ini digunakan dalam layanan BK masih terbatas pada ceramah, leaflet, dan poster sederhana yang dinilai kurang efektif dalam menarik minat siswa. Temuan ini diperkuat oleh hasil pra-riset melalui penyebaran angket kepada 167 siswa pada September 2025, yang menunjukkan bahwa 46,1% siswa lebih memilih *book planner* sebagai media pendukung dalam mengatasi kebiasaan menunda karena dinilai praktis, mudah digunakan, dan mampu memberikan panduan yang terstruktur.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini mengembangkan media *book planner self management* sebagai sarana untuk membantu siswa SMA mengelola prokrastinasi akademik secara lebih terarah dan mandiri. Penelitian ini bertujuan menghasilkan media *book planner* yang valid berdasarkan penilaian para ahli dan praktis digunakan oleh siswa dalam konteks layanan bimbingan dan konseling.

Kajian Pustaka

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dipahami sebagai perilaku menunda secara sadar untuk memulai, mengerjakan, atau menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan belajar, meskipun individu menyadari potensi dampak negatifnya (Steel, 2010). (Burka & Yuen, 2008) menambahkan bahwa siswa sering mengembangkan prokrastinasi sebagai mekanisme perlindungan diri dari ancaman penilaian negatif, di mana dengan menunda tugas, kegagalan yang mungkin terjadi dapat dikaitkan dengan keterbatasan waktu, bukan kemampuan.

Faktor penyebab prokrastinasi terbagi atas dua dimensi. Dari sisi internal, rendahnya keyakinan diri terhadap kemampuan menyelesaikan tugas (*expectancy*), rendahnya nilai yang dirasakan dari tugas (*value*), serta kecenderungan mencari kesenangan sesaat (*impulsiveness*) menjadi pemicu utama (Steel, 2010). Faktor eksternal meliputi lingkungan yang kurang kondusif, pola asuh yang tidak mendukung, serta berbagai distraksi seperti media sosial (Ghufron & Risnawita, 2010). Dampak dari prokrastinasi akademik mencakup menurunnya prestasi belajar, terganggunya manajemen waktu, meningkatnya stres dan kecemasan, serta berkurangnya kualitas hubungan sosial siswa (Winarso, 2023).

Self Management

Self management merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilakunya secara sadar dan bertanggung jawab guna mencapai tujuan tertentu (Watson & Tharp, 2014). Secara teoritis, *self management* berakar pada pendekatan *behavioral* dalam konseling yang meyakini bahwa tingkah laku manusia dapat dipelajari, dimodifikasi, dan dikendalikan melalui proses belajar yang terstruktur. (Rahman et al., 2022) menjelaskan bahwa pendekatan *behavioral* dalam BK bercirikan kecermatan dalam penguraian tujuan-tujuan *treatment*, pemusatan pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, serta penaksiran objektif atas hasil terapi — prinsip-prinsip yang menjadi fondasi ilmiah bagi penerapan teknik *self management* dalam layanan konseling. Relevansi *self management* dalam konteks kesejahteraan psikologis remaja dan siswa juga ditegaskan oleh (Rusmana & Rahman, 2019) yang membuktikan bahwa intervensi berbasis kelompok dengan pendekatan *wellness* secara signifikan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Corey (2011) mengidentifikasi empat teknik utama dalam *self management*, yaitu: (1) *Self monitoring*, yakni pengamatan dan pencatatan perilaku diri secara sistematis untuk membangun kesadaran diri; (2) *Self reward*, yakni pemberian penghargaan kepada diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan tugas, guna memperkuat perilaku positif; (3) *Self contracting*, yakni penetapan komitmen dan tujuan perilaku yang spesifik; serta (4) *Stimulus control*, yakni pengaturan kondisi lingkungan agar mendukung munculnya perilaku yang diinginkan dan mengurangi distraksi. Berbagai penelitian membuktikan bahwa penerapan teknik-teknik ini secara konsisten berperan efektif dalam menekan prokrastinasi akademik (Jultri Sanggalangi et al., 2026).

Book Planner

Book planner adalah media perencanaan berbentuk buku yang memuat jadwal, target, serta catatan aktivitas individu secara terstruktur (Muslihah et al., 2024). Sebagai media yang mengintegrasikan prinsip *self management*, *book planner* memfasilitasi siswa dalam menyusun jadwal belajar, memantau kemajuan tugas, melakukan evaluasi diri, dan membangun rutinitas belajar yang lebih teratur. (Wicaksana et al., 2022) membuktikan bahwa penggunaan *book planner* berbasis *self management* berpengaruh signifikan dalam menurunkan prokrastinasi

akademik siswa. *Book planner* juga meningkatkan motivasi intrinsik karena siswa terlibat langsung dalam menentukan target, menyusun jadwal, dan mengevaluasi pencapaian mereka sendiri (Pravesti, 2015). Lebih jauh, (Rahman et al., 2024) dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat mereka menemukan bahwa program berbasis komunitas yang melatih remaja menjadi konselor sebaya melalui Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja secara signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa pendampingan teman sebaya yang terlatih dan didukung media yang tepat merupakan kombinasi yang efektif, suatu prinsip yang relevan dengan pendekatan *book planner* berbasis *self management* yang dirancang untuk mendorong kemandirian siswa dalam mengelola diri.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang terdiri atas lima tahapan sistematis: *Analysis* (Analisis), *Design* (Desain), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Implementasi), dan *Evaluation* (Evaluasi). Model ADDIE dipilih karena bersifat fleksibel dan sistematis, serta telah banyak diterapkan dalam pengembangan produk pembelajaran (Rusdi, 2018). Pada tahap analisis, dilakukan identifikasi permasalahan prokrastinasi akademik siswa melalui wawancara dengan guru BK dan penyebaran angket kepada 167 siswa SMAN di Pekanbaru. Tahap desain mencakup penyusunan struktur isi *book planner*, pemilihan materi, perancangan alur kegiatan berbasis teknik *self management*, serta penentuan tampilan yang menarik dan sesuai karakteristik siswa SMA. Tahap pengembangan mewujudkan rancangan menjadi produk nyata, dilanjutkan dengan uji validasi oleh ahli media dan ahli materi. Tahap implementasi dilakukan melalui uji coba kelompok kecil yang melibatkan 10 siswa kelas XI di SMA. Tahap evaluasi mencakup analisis data hasil validasi dan praktikalitas sebagai dasar perbaikan produk.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Pengembangan Produk

Produk yang dihasilkan berupa *book planner self management* yang dirancang untuk membantu siswa SMA mengelola prokrastinasi akademik secara mandiri. Media ini memuat konten yang disusun berdasarkan empat teknik *self management*, yaitu *self monitoring* (lembar pemantauan kebiasaan belajar harian), *self reward* (kolom apresiasi diri atas pencapaian), *self contracting* (lembar kontrak belajar yang ditandatangani siswa), dan *stimulus control* (panduan pengaturan lingkungan belajar). Selain konten berbasis *self management*, *book planner* juga dilengkapi dengan lembar refleksi, contoh kasus prokrastinasi yang relevan dengan kehidupan siswa SMA, serta definisi dan penjelasan *self management* yang komunikatif.

Dari sisi tampilan, *book planner* dirancang dengan desain visual yang menarik, pemilihan warna yang harmonis, tipografi yang mudah dibaca, serta tata letak yang rapi dan konsisten. Bahasa yang digunakan bersifat komunikatif, sederhana, dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa SMA. Produk ini berbentuk cetak dengan ukuran yang praktis sehingga mudah dibawa dan digunakan sehari-hari.

Hasil Validasi Ahli Media

Validasi media dilakukan oleh ahli media dari Program Studi BK FKIP Universitas Riau. Penilaian mencakup tiga aspek kegrafikan, yaitu ukuran media, desain sampul, dan desain isi. Hasil validasi disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Media

Aspek	Indikator	Tingkat Validitas	Kategori
Kelayakan	Ukuran Media	100,00%	Sangat Valid
Kegrafikan	Desain Sampul (Cover)	100,00%	Sangat Valid
	Desain Isi	98,00%	Sangat Valid
Total Rata-rata		99,33%	Sangat Valid

Sumber: Data Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 1, seluruh aspek kegrafikan memperoleh penilaian pada kategori Sangat Valid dengan rata-rata keseluruhan 99,33%. Hasil ini menunjukkan bahwa *book planner* yang dikembangkan telah memenuhi standar kualitas media dari sisi tampilan, desain, dan tata letak, sehingga layak digunakan sebagai media pembelajaran dalam layanan BK.

Hasil Validasi Ahli Materi

Validasi materi mencakup penilaian terhadap kelayakan isi, kelayakan penyajian, dan kelayakan bahasa. Hasil validasi oleh ahli materi disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Materi

Aspek	Indikator	Tingkat Validitas	Kategori
Kelayakan Isi	Kesesuaian Materi dengan SKKPD	100,00%	Sangat Valid
	Keakuratan Materi	85,00%	Sangat Valid
	Mendorong Keingintahuan	80,00%	Sangat Valid
Kelayakan Penyajian	Teknik Penyajian	100,00%	Sangat Valid
	Pendukung Penyajian	100,00%	Sangat Valid
	Penyajian Layanan	80,00%	Sangat Valid
Kelayakan Bahasa	Lugas	90,00%	Sangat Valid
	Komunikatif	80,00%	Sangat Valid
	Dialogis & Interaktif	80,00%	Sangat Valid
	Kesesuaian Perkembangan PD	100,00%	Sangat Valid
	Kesesuaian Kaidah Bahasa	80,00%	Sangat Valid
Total Rata-rata		88,63%	Sangat Valid

Sumber: Data Penelitian, 2026

Tabel 2 memperlihatkan bahwa seluruh aspek penilaian materi memperoleh kategori Sangat Valid dengan rata-rata 88,63%. Hasil ini mengindikasikan bahwa isi *book planner* relevan dengan kebutuhan siswa, akurat secara konseptual, disajikan secara sistematis dan interaktif, serta menggunakan bahasa yang komunikatif dan sesuai kaidah Bahasa Indonesia.

Hasil Uji Praktikalitas

Uji praktikalitas dilaksanakan melalui uji coba kelompok kecil yang melibatkan 10 siswa SMAN di Pekanbaru. Penilaian mencakup tiga aspek: tampilan, penyajian isi/materi, dan bahasa. Hasil uji praktikalitas disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Praktikalitas

Tabel 3. Hasil Uji Kepraktisan				
No	Aspek	Indikator	Kepraktisan	Rata-rata
1	Tampilan Book Planner	Kemudahan akses dan penggunaan	88,00%	90,00%
		Desain tampilan menarik	92,00%	
2	Penyajian Isi/Materi	Materi disusun sistematis	87,00%	88,90%
		Sesuai kebutuhan siswa	90,80%	
3	Bahasa Book Planner	Bahasa mudah dipahami dan sesuai kaidah	94,00%	93,00%
		Komunikatif, menarik, dan tidak kaku	92,00%	
Total Rata-rata Keseluruhan Kategori				90,63% Sangat Praktis

Sumber: Data Penelitian, 2026

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kepraktisan *book planner self management* secara keseluruhan mencapai 90,63% dengan kategori Sangat Praktis. Aspek bahasa memperoleh penilaian tertinggi (93,00%), diikuti aspek tampilan (90,00%), dan penyajian isi/materi (88,90%). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa dapat menggunakan *book planner* dengan mudah, merasa tertarik dengan tampilannya, serta memahami isi dan bahasa yang digunakan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *book planner self management* yang dikembangkan telah berhasil memenuhi kriteria valid dan praktis. Tingkat kevalidan yang mencapai 99,33% (ahli media) dan 88,63% (ahli materi) mengindikasikan bahwa produk ini berkualitas tinggi, baik dari sisi tampilan maupun substansi konten. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Antariyani et al., 2022) yang membuktikan bahwa media cetak berbasis *self management* yang dirancang secara sistematis efektif digunakan dalam layanan BK. Kevalidan ini juga mencerminkan terpenuhinya unsur-unsur ilmiah dalam pengembangan media, sebagaimana (Rahman et al., 2022) menegaskan bahwa setiap produk dalam layanan BK harus memiliki landasan keilmuan yang jelas, mencakup objek yang teridentifikasi, metode yang terstruktur, dan sistematika yang dapat dipertanggungjawabkan.

Integrasi empat teknik *self management* dalam *book planner* menjadi keunggulan utama produk ini. Teknik *self monitoring* melalui lembar pemantauan harian membangun kesadaran

diri siswa terhadap pola belajar mereka. Teknik *self reward* mendorong terbentuknya penguatan positif atas pencapaian yang diraih. Teknik *self contracting* memperkuat komitmen siswa dalam mencapai target belajar, sementara *stimulus control* membantu siswa menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan bebas distraksi. Kombinasi keempat teknik ini menciptakan sistem pengelolaan diri yang komprehensif dan saling menguatkan (Corey, 2013). Hal ini sejalan dengan temuan (Rusmana & Rahman, 2019) yang menunjukkan bahwa intervensi kelompok berbasis *wellness* yang melibatkan komponen pengelolaan diri secara aktif terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Prinsip serupa berlaku dalam konteks *book planner* ini: dengan memfasilitasi siswa untuk secara sadar merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku belajarnya sendiri, media ini berpotensi tidak hanya mengurangi prokrastinasi, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

Tingkat kepraktisan yang mencapai 90,63% menunjukkan bahwa *book planner* tidak hanya valid secara konten, tetapi juga mudah dan nyaman digunakan oleh siswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Muslihah et al., 2024) yang membuktikan bahwa penggunaan *book planner* meningkatkan kedisiplinan belajar dan berdampak signifikan dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Fakta bahwa 46,1% siswa dalam pra-riset memilih *book planner* sebagai media yang diinginkan juga memperkuat relevansi produk ini dengan kebutuhan nyata siswa.

Secara keseluruhan, *book planner self management* yang dikembangkan ini menawarkan solusi yang praktis, personal, dan terstruktur bagi siswa SMA dalam mengelola prokrastinasi akademik. Relevansi media ini diperkuat oleh temuan (Rahman et al., 2024) yang membuktikan bahwa program pelatihan berbasis komunitas seperti PIK-R mampu meningkatkan pemahaman dan kesejahteraan psikologis remaja secara nyata, dengan kunci keberhasilan yang terletak pada pelibatan aktif remaja itu sendiri serta dukungan media yang terstruktur. Analogi ini memperkuat argumen bahwa *book planner* yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pengelolaan belajar dan diri, bukan sekadar penerima informasi, memiliki potensi besar untuk menghasilkan perubahan perilaku yang bermakna dan berkelanjutan. Kehadiran media ini diharapkan dapat memperkuat pelaksanaan layanan BK di sekolah, sejalan dengan pandangan (Triska Aulia Viranti, 2025) bahwa media yang tepat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan efektivitas layanan bimbingan dan konseling.

D. Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan media *book planner self management* sebagai sarana pengelolaan prokrastinasi akademik siswa SMA yang memenuhi kriteria valid dan praktis. Validasi ahli media menghasilkan rata-rata 99,33% (Sangat Valid) dan validasi ahli materi menghasilkan rata-rata 88,63% (Sangat Valid), yang menunjukkan bahwa produk berkualitas tinggi dari aspek kegrafikan maupun substansi konten. Uji praktikalitas oleh siswa SMAN di Pekanbaru menghasilkan rata-rata 90,63% (Sangat Praktis), yang mengindikasikan bahwa media ini mudah dan menarik untuk digunakan. Integrasi teknik *self monitoring*, *self reward*, *self contracting*, dan *stimulus control* dalam satu media yang terpadu menjadikan *book planner* ini tidak hanya berfungsi sebagai alat perencanaan belajar, tetapi juga sebagai media internalisasi keterampilan pengelolaan diri yang komprehensif. Dengan demikian, *book planner self management* ini layak direkomendasikan sebagai media pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa SMA mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik dan membangun kebiasaan belajar yang lebih teratur dan bertanggung jawab.

E. Referensi

- Anissa. (2018). Hubungan antara konsep diri dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan* (Pt. 12-25). 5.1.
- Antariyani, K. N. W., Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2022). Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa. 7 Number 3,. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now* (25th anniversary ed., fully rev. and updated). Da Capo Life Long.
- Corey, G. (with California State University). (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed., Student ed). Brooks/Cole / Cengage Learning.

- Dina Fitriani, Febry Fatimah Azzahra, Reza Ardian Putra, Rifky Setiawan, Rigy Dyantika, Sifa Sukowati, & Rizki Nurul Nugraha. (2023). Analisis Kemampuan Metaverse Untuk Inovasi Hospitality Industry Pariwisata di Masa Yang Akan Datang (Pt. 133-137). 9 (7). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7804978>
- Jultri Sanggalangi, Delia Rambung Pangingi, & Apriana Manguma. (2026). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Pengharapan : Jurnal Pendidikan dan Pemuridan Kristen dan Katolik, 3(1), 84–92. <https://doi.org/10.61132/pengharapan.v3i1.2024>
- Khairi, A. M. (2018). Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta Jln. Pandawa Pucangan kartasura Sukoharjo, Jawa Tengah. 19.
- Muslihah, U., Rahmawati, R., & Wibowo, B. Y. (2024). Penerapan Book Planner Self-Management bagi Siswa untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. Journal of Education Research, 5(3), 2946–2952. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1319>
- Pravesti, C. A. (2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. Wahana, 65(2), 67–76. <https://doi.org/10.36456/wahana.v65i2.257>
- Rahman, F., Kemala, I. N., & Kartawiria, H. O. (2022). STRUKTUR ILMU DAN STRUKTUR TEORI BIMBINGAN DAN KONSELING. JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling, 3(2), 39–52. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v3i2.166>
- Rahman, F., Syafriaedi, N., & Umari, T. (2024). Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Remaja melalui Pelatihan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) di Kelurahan Bumi Ayu, Kecamatan Dumai Selatan: Pp 1118-1129. Volume 4, No. 5. <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>
- Ramadhani dkk, Fauzi, A., & Sari, Y. (2020). Prokrastinasi akademik siswa SMA: Studi kasus di Sumatera Selatan. (Pt. 88-96). 9 (2).
- Rusdi. (2018). Penelitian desain dan pengembangan kependidikan: Konsep, prosedur dan sintesis pengetahuan baru. Rajawali Pers.
- Rusmana, N., & Rahman, F. (2019). Wellness Based Group for Enhancing Psychological Well-being for College Students. Proceedings of the 2nd International Conference on Educational Sciences (ICES 2018). Proceedings of the 2nd International Conference on Educational Sciences (ICES 2018). <https://doi.org/10.2991/ices-18.2019.32>
- Steel, P. (2010). THE PROCRASTINATION EQUATION.
- Triska Aulia Viranti. (2025). Pemanfaatan Media Bimbingan dan Konseling pada Aspek Karier, Pribadi, Sosial, dan Belajar: Studi Literatur: Penelitian. Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan, 4(3), 15748–15758. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4386>
- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2014). Self-Directed Behavior: Self-Modification for Personal Adjustment (Tenth Edition). Wadsworth/Cengage Learning.
- Wicaksana, A. S., Nurbaity, N., & Rahmiyati, E. (2022). Pengembangan Media Book Planner Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik), 6(2), 111–116. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p111-116>
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K), 1(2), 82–91. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i2.25>
- Winarso, D. W. (2023). MENGELOLA PROKRASTINASI AKADEMIK. Jejak Pustaka.