

Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mayong Jepara

Fibrida Candra Wicaksono¹, Indah Lestari^{*2}, Sucipto³

¹Universitas Muria Kudus, 202231028@std.umk.ac.id

²Universitas Muria Kudus, indah.lestari@umk.ac.id

³Universitas Muria Kudus, sucipto@umk.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas belajar yang sering muncul pada siswa Sekolah Menengah Pertama dan berdampak pada rendahnya kedisiplinan serta kualitas belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses penerapan konseling behavioristik dengan teknik self management dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mayong Jepara serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian adalah satu siswa kelas VIII yang menunjukkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD). Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling behavioristik dengan teknik self management melalui proses identifikasi masalah, pelaksanaan layanan konseling, serta tindak lanjut dan evaluasi membantu siswa mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Perubahan tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya ketepatan waktu dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, membaiknya disiplin belajar, serta berkembangnya kemampuan siswa dalam mengelola waktu dan tanggung jawab akademik. Faktor pendukung meliputi kerja sama antara guru bimbingan dan konseling, wali kelas, dan siswa, sedangkan faktor penghambat berasal dari rendahnya motivasi internal dan pengaruh lingkungan.

Kata Kunci: *Konseling behavioristik, Self management, Prokrastinasi akademik*

Abstract

Academic procrastination is a behavior that often occurs in junior high school students and has an impact on low discipline and the quality of student learning. This study aims to describe the process of implementing behaviorist counseling with self-management techniques in overcoming academic procrastination in eighth-grade students of SMP Negeri 1 Mayong Jepara, and to identify the supporting and inhibiting factors in its implementation. This study used a qualitative approach with a case study design. The research subject was one eighth-grade student who showed a tendency toward academic procrastination based on observation, interview, and Student Needs Questionnaire (AKPD) results. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation, while data analysis used the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that the application of behaviorist counseling with self-management techniques through the process of problem identification, implementation of counseling services, and follow-up and evaluation helped the student reduce the tendency toward academic procrastination. These changes were indicated by increased punctuality in completing and submitting assignments, improved learning discipline, and the development of the student's ability to manage time and academic responsibilities. Supporting factors include cooperation between guidance and counseling teachers, homeroom teachers, and students, while inhibiting factors stem from low internal motivation and environmental influence.

Keywords: *behavioristic counseling, self management, academic procrastination*

Corresponding Author:

Indah Lestari*

Universitas Muria Kudus; indah.lestari@umk.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana dalam mencerdaskan kehidupan bangsa sehingga proses belajar diharapkan mampu membentuk individu yang peka terhadap perubahan. Dalam proses belajar mengajar, tugas yang diberikan guru kepada siswa merupakan salah satu metode penyampaian materi pelajaran. Apabila tugas yang diberikan terlalu banyak dan sulit dilaksanakan, ketegangan mental siswa dapat terpengaruh sehingga siswa cenderung menunda pengerjaan tugas yang diberikan guru. Perilaku menunda tugas tersebut, dalam istilah psikologi, disebut sebagai prokrastinasi. Ghufroon dan Risnawita (2012) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Dalam aktivitas akademik sehari-hari, prokrastinasi akademik tercermin melalui keterlambatan pengumpulan tugas, rendahnya inisiatif belajar sesuai jadwal yang telah ditetapkan, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang kurang mendukung pencapaian tujuan akademik (Panggabean, 2025).

Fenomena prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rendahnya motivasi belajar dan kurangnya kemampuan pengendalian diri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Lingkungan sosial yang kurang mendukung, pola pengasuhan yang belum membentuk kedisiplinan, serta kebiasaan belajar yang tidak terstruktur dapat memicu munculnya perilaku menunda dalam penyelesaian tugas akademik (Irawan, 2023). Pada masa remaja awal, khususnya siswa kelas VIII SMP, perkembangan kognitif dan emosional yang sedang berlangsung sering kali menyebabkan kesulitan dalam mengatur waktu serta mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah (Santrock, 2012).

Di SMP Negeri 1 Mayong Jepara, berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), ditemukan beberapa siswa kelas VIII yang menunjukkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku tersebut ditunjukkan melalui kebiasaan menunda pengerjaan tugas, kurang mempersiapkan diri menghadapi ujian, serta lebih memilih menggunakan gawai atau berinteraksi dengan teman dibandingkan melakukan aktivitas belajar. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola diri dan membangun kedisiplinan belajar secara optimal. Pada tahap identifikasi awal, peneliti menggunakan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) sebagai instrumen untuk memetakan permasalahan yang dialami siswa secara sistematis. AKPD merupakan instrumen yang umum digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengidentifikasi kebutuhan, hambatan akademik, permasalahan pribadi, serta kecenderungan perilaku siswa. Hasil AKPD memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan perilaku menunda yang dialami siswa kelas VIII, yang selanjutnya diperkuat melalui observasi dan wawancara. Temuan tersebut menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, menunda penyelesaian tugas, serta memiliki motivasi belajar yang relatif rendah. Oleh karena itu, hasil identifikasi tersebut menjadi dasar bagi guru BK dalam merancang layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan masalah serius yang membawa konsekuensi bagi siswa yang mengalaminya. Perilaku tersebut terbentuk dan berkembang dalam proses sosialisasi yang dimulai dari keluarga dan diperkuat oleh lingkungan sekolah serta masyarakat. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik tidak dapat dilepaskan dari faktor yang mendasari terbentuknya perilaku tersebut, sehingga diperlukan pendekatan strategis dalam melihat faktor penyebab dan melakukan intervensi. Salah satu pendekatan yang relevan adalah pendekatan behavioristik, yang memandang perilaku sebagai hasil proses belajar (*learning*) yang dapat dibentuk, dipertahankan, maupun diubah melalui pemberian penguatan (*reinforcement*), hukuman (*punishment*), dan pembiasaan (*conditioning*) (Corey, 2013). Berbagai tokoh behaviorisme, seperti Ivan Pavlov, Edward L. Thorndike, John B. Watson, dan B.F. Skinner, berpendapat bahwa perilaku manusia dapat

dimodifikasi melalui pengaturan lingkungan dan pemberian konsekuensi secara konsisten (Idayanti, 2025).

Dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah, pendekatan behavioristik digunakan untuk membantu siswa mengubah perilaku yang kurang adaptif menjadi perilaku yang lebih sesuai dengan tuntutan perkembangan dan tugas akademik. Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam konseling behavioristik adalah *self management*. Teknik ini merupakan strategi yang membantu individu mengatur dan mengendalikan perilakunya secara mandiri melalui proses pemantauan diri (*self monitoring*), pengendalian diri (*self control*), dan pemberian penguatan terhadap diri sendiri (*self reinforcement*). Melalui teknik ini, siswa didorong untuk mengenali perilaku yang perlu diubah, menetapkan target perubahan, serta memantau perkembangan perilakunya secara berkelanjutan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab serta dampak intervensi dari layanan konseling behavioristik dengan teknik *self management* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mayong. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap praktik bimbingan dan konseling di tingkat sekolah menengah, sehingga dapat mengoptimalkan potensi akademik siswa untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Studi kasus digunakan untuk mengkaji secara mendalam permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami subjek, proses pelaksanaan konseling, serta perubahan perilaku yang ditunjukkan siswa selama mengikuti layanan dalam konteks alami di lingkungan sekolah (Moleong, 2018; Sugiyono, 2019). Data penelitian dihimpun dari hasil observasi dan wawancara mendalam dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta siswa yang menjadi subjek penelitian.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah dua siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mayong yang menunjukkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik dan diberikan intervensi melalui pendekatan behavioristik dengan teknik *self management*. Penentuan partisipan dilakukan berdasarkan hasil observasi awal, rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta informasi yang diperoleh dari wali kelas. Siswa tersebut dipilih karena menunjukkan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini. Selain siswa sebagai partisipan utama, guru BK dan wali kelas dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memperoleh data mengenai kondisi akademik siswa, perilaku prokrastinasi yang ditunjukkan, serta perkembangan yang terjadi selama pelaksanaan layanan konseling.

Prosedur Pengambilan Sampel

Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti menentukan partisipan yang memiliki karakteristik sesuai dengan fokus penelitian. Kriteria partisipan meliputi siswa yang menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas, kurang disiplin dalam memenuhi tanggung jawab akademik, serta teridentifikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Pemilihan partisipan dilakukan secara sengaja dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik subjek terhadap kasus yang diteliti, sehingga diperoleh data yang mendalam mengenai proses dan dinamika prokrastinasi akademik yang dialami siswa (Sugiyono, 2019).

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan beberapa teknik yang saling melengkapi, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan siswa,

seperti menunda penyelesaian tugas, menghindari kegiatan belajar, serta keterlambatan dalam menyelesaikan tugas sekolah. Wawancara semi terstruktur dilakukan kepada siswa, guru Bimbingan dan Konseling (BK), dan wali kelas untuk memperoleh informasi mengenai bentuk perilaku prokrastinasi akademik, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta perubahan perilaku yang terjadi selama proses konseling.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Mayong, Kabupaten Jepara. Pelaksanaan penelitian diawali dengan tahap persiapan yang meliputi penyusunan proposal penelitian, pengurusan perizinan, serta koordinasi dengan pihak sekolah. Tahap selanjutnya adalah identifikasi kasus melalui observasi dan wawancara untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang dialami siswa. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, peneliti melakukan analisis terhadap permasalahan yang dialami subjek sebagai dasar dalam penyusunan layanan konseling behavioristik dengan teknik *self management*. Setelah proses identifikasi dilakukan, peneliti melaksanakan tahap diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan *follow up*. Pada tahap *treatment*, peneliti memberikan layanan konseling behavioristik dengan teknik *self management* melalui tahapan asesmen, *goal setting*, *treatment*, dan evaluasi.

Desain atau Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman (2018) yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif untuk memudahkan peneliti dalam mengidentifikasi pola, hubungan, dan makna yang terkandung dalam data. Tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan melalui proses interpretasi terhadap data yang telah disajikan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai proses pelaksanaan konseling behavioristik dengan teknik *self management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Kesimpulan yang diperoleh selanjutnya diverifikasi secara berkelanjutan selama proses penelitian agar tetap sesuai dengan data yang ditemukan di lapangan.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari siswa, guru BK, dan wali kelas, sedangkan triangulasi teknik dilakukan melalui perbandingan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Melalui prosedur tersebut, kredibilitas data yang diperoleh dapat ditingkatkan sehingga hasil penelitian lebih dapat dipercaya (Moleong, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mayong Jepara. Subjek penelitian terdiri atas dua konseli, yaitu MA dan PJ, yang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik berdasarkan hasil observasi, wawancara, Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), dan dokumentasi. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa kedua konseli memiliki kecenderungan menunda pengerjaan tugas, mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan, kesulitan mengatur waktu belajar, serta lebih memilih aktivitas lain yang memberikan kesenangan secara langsung dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik.

Berdasarkan hasil asesmen, ditemukan bahwa faktor penyebab prokrastinasi akademik pada MA dan PJ berasal dari faktor internal dan eksternal. Pada konseli MA, perilaku menunda terutama dipengaruhi oleh rendahnya motivasi untuk segera memulai

tugas, kurangnya kemampuan manajemen waktu, serta adanya kekhawatiran melakukan kesalahan dalam mengerjakan tugas. Sementara itu, pada konseli PJ, faktor yang lebih dominan adalah kesulitan mengendalikan diri terhadap aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan sehingga menyebabkan tugas akademik sering tertunda. Kedua konseli sebenarnya memahami tanggung jawab akademik yang harus dilakukan, tetapi belum mampu mengatur perilakunya secara konsisten untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan hanya berkaitan dengan perilaku malas, tetapi merupakan permasalahan regulasi diri. Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan kegagalan dalam regulasi diri ketika individu menunda pekerjaan yang sebenarnya telah direncanakan meskipun memahami adanya konsekuensi negatif. Sejalan dengan pendapat Ghufro dan Risnawita, faktor seperti rendahnya motivasi, kemampuan mengatur waktu yang kurang baik, serta lemahnya kontrol diri menjadi aspek penting yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan karakteristik permasalahan tersebut, konseling behavioristik dengan teknik self management dipilih sebagai intervensi untuk membantu konseli mengubah perilaku menunda menjadi perilaku akademik yang lebih adaptif. Pendekatan behavioristik memandang bahwa perilaku dapat dipelajari dan diubah melalui proses pembentukan perilaku baru. Teknik self management memberikan kesempatan kepada konseli untuk berperan aktif dalam mengamati, mengatur, dan mengevaluasi perilakunya sendiri. Pelaksanaan konseling dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu *self monitoring*, *self goal setting*, *self control*, dan *self reinforcement*. Pada tahap *self monitoring*, MA dan PJ diarahkan untuk mengenali pola perilaku menunda, mencatat penggunaan waktu, serta mengidentifikasi situasi yang memicu munculnya prokrastinasi. Tahap ini membantu konseli memahami bahwa perilaku menunda tidak terjadi secara spontan, tetapi dipengaruhi oleh kebiasaan dan pilihan perilaku yang dapat dikendalikan.

Selanjutnya, melalui tahap *self goal setting*, konseli dibantu menetapkan tujuan perubahan yang realistis, seperti memulai tugas lebih awal, menentukan prioritas pekerjaan, serta menyelesaikan tugas sesuai batas waktu. Pada tahap *self control*, konseli dilatih untuk mengendalikan aktivitas yang dapat menghambat penyelesaian tugas, termasuk membatasi penggunaan gawai dan kegiatan hiburan sebelum kewajiban akademik selesai. Adapun tahap *self reinforcement* dilakukan dengan memberikan penguatan terhadap keberhasilan konseli dalam mencapai target perubahan sehingga perilaku positif dapat dipertahankan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* memberikan perubahan positif terhadap perilaku akademik kedua konseli. MA mulai menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap kebiasaan menunda, kemampuan mengatur waktu, usaha memulai tugas lebih awal, serta kemampuan membatasi penggunaan gawai ketika memiliki kewajiban akademik. Sementara itu, PJ mengalami perkembangan dalam mengenali pola penggunaan waktu, menentukan prioritas tugas, mengendalikan aktivitas pengalih, dan menyelesaikan tugas secara lebih terarah. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Perubahan perilaku yang terjadi memperlihatkan bahwa teknik *self management* tidak hanya berfungsi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi, tetapi juga membantu konseli membangun keterampilan pengelolaan diri. Hal ini sesuai dengan prinsip konseling behavioristik yang menekankan bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui pembelajaran, latihan, dan pemberian penguatan secara sistematis. Komalasari (2014) menjelaskan bahwa teknik dalam pendekatan behavioristik bertujuan membantu individu membentuk perilaku baru melalui proses penguatan dan pengendalian terhadap stimulus yang memengaruhi perilaku. Keberhasilan penerapan konseling behavioristik dengan teknik self management dipengaruhi oleh faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung meliputi keterlibatan guru BK dan wali kelas, serta respons positif konseli terhadap arahan dan penguatan selama proses konseling. Sementara itu, hambatan yang ditemukan berupa kebiasaan menunda yang telah terbentuk, motivasi yang belum stabil, dan ketertarikan

terhadap aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Oleh karena itu, perubahan perilaku prokrastinasi akademik memerlukan proses berkelanjutan melalui latihan, pemantauan, dan penerapan strategi self management secara konsisten agar perilaku belajar yang lebih disiplin dapat dipertahankan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling behavioristik dengan teknik self management mampu mengatasi prokrastinasi akademik yang dialami konseli, sehingga nilai akademiknya menjadi lebih baik dan konseli memperoleh poin tambahan dari guru.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Idayanti dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa implementasi konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Hartati (2023) bahwa teknik konseling behavioristik berpengaruh terhadap perubahan perilaku menunda tugas pada siswa. Dengan demikian, konseling behavioristik teknik *self management* dapat menjadi alternatif layanan yang efektif bagi guru BK dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik, khususnya melalui penguatan kemampuan memantau diri, mengendalikan diri, dan memberikan penguatan terhadap diri sendiri secara konsisten.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mayong Jepara dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya motivasi, kurangnya kemampuan mengatur waktu, serta lemahnya pengendalian diri, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan adanya aktivitas lain yang lebih menarik sehingga mengalihkan perhatian dari tanggung jawab akademik. Konseling behavioristik dengan teknik *self management* yang diterapkan melalui tahapan *self monitoring*, *self goal setting*, *self control*, dan *self reinforcement* mampu membantu konseli mengenali pola perilaku menunda, menetapkan target perubahan, mengendalikan faktor pemicu prokrastinasi, serta membentuk kebiasaan belajar yang lebih adaptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada perilaku akademik kedua konseli setelah mengikuti proses konseling. Perubahan terlihat dari meningkatnya kesadaran terhadap perilaku prokrastinasi, kemampuan mengatur waktu, menentukan prioritas tugas, mengurangi aktivitas pengalih, serta meningkatnya tanggung jawab dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Meskipun perubahan masih membutuhkan konsistensi dan pemantauan berkelanjutan, teknik *self management* dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang relevan dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi diri dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, L., Sutardjo, A. W., & Rahayu, M. S. (2017). Konseling kelompok berbasis teknik self management Tazkiyatun Nafsi: Suatu intervensi psikologi dalam peningkatan self-direction in learning siswa. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 1-12. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikolog>
- Aprilia, R. (2021). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa di SMA Ali Maksum. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Refika Aditama.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hartati, A. (2023). Pengaruh teknik konseling behavioristik terhadap perilaku menunda tugas siswa MTs Lombok Tengah. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRBK)*, 1946-1950.

- Idayanti, N. L., dkk. (2025). Implementasi konseling kelompok behavioral teknik self management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi perilaku akademik siswa. *Manajerial: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 171.
- Irawan, A. (2023). Faktor internal dan eksternal yang memengaruhi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*.
- Khotimah, B. K. (2017). Pengaruh konseling individu dengan teknik self management. UIN Raden Intan Lampung.
- Makhfud. (2011). *Self management*. Savei Generation.
- Madidar, S. M., & M. (2022). Literature review: Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Guiding World (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 20-24.
- Moleong, L. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Rosdakarya.
- Mufrihah, A. (2020). Bimbingan dan konseling: Teori-teori hubungan interpersonal, keterampilan konseling, dan teknik konseling. 224-225.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Jurnal Ilmiah*, 47.
- Ningsih, D. K., dkk. (2021). Keefektifan teknik behavior contract dalam bingkai konseling kelompok. *Efektor*, 180.
- Nurihsan, A. J. (2010). *Bimbingan & konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Ferika Aditama.
- Panggabean, K., dkk. (2025). Efforts to reduce academic procrastination behavior through group counseling services behavioral contract technique behavioral approach of class X students of SMK Negeri 4 Medan. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan (JRIP)*, 392-396.
- Prayitno. (2005). *Layanan bimbingan dan konseling di sekolah*. UNP Press.
- Ratri, S., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2), 159-180.
- Risnawati. (2025). Implementasi layanan konseling behavioral dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 34-36.
- Santrock, J. (2012). *Psikologi pendidikan*. Salemba Humanika.
- Sari, E. P., dkk. (2022). Teknik-teknik bimbingan dan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 11896-11905.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination*. *Psychological Bulletin*, 65-94.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sulthon. (2018). Mengatasi kenakalan pada siswa melalui pendekatan konseling behavior. *Jurnal of Guidance and Counseling*, 51-52.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran*, 69-70.
- Yospina. (2019). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1-7.
- Yuliasitini, N. K. (2020). Efektivitas model konseling behavior dengan teknik untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1.