

PERUBAHAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT PADA MAHASISWA

Athiyah Laila¹, Nurur Rohmani Ibnatus Tsaniyah², Muhammad Jamaluddin³
220401110163@student.uin-malang.ac.id¹, nururrohmaniputri@gmail.com², jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas yang sering dijumpai pada mahasiswa dan berpotensi menghambat pencapaian akademik maupun kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik self-management dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B. Intervensi dilakukan selama tujuh hari, mengacu pada lima tahapan teknik self-management dari Kanfer (1984), yaitu analisis perilaku belajar, penetapan tujuan, pemantauan diri, evaluasi diri, dan pemberian penguatan. Pengumpulan data dilakukan melalui pretest, posttest, catatan harian, observasi, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan pada subjek, ditandai dengan meningkatnya disiplin belajar, keteraturan dalam penyusunan jadwal, kemampuan menghindari distraksi digital, serta penguatan komitmen terhadap tanggung jawab akademik. Selain itu, subjek menunjukkan kemampuan reflektif dalam mengevaluasi hambatan dan menetapkan strategi pengelolaan diri secara mandiri. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik self-management dapat menjadi pendekatan intervensi yang aplikatif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan membentuk pola belajar yang lebih adaptif.

Kata Kunci: Prokrastinasi, Self-Management, Mahasiswa.

ABSTRACT

Academic procrastination is a behavior of delaying task completion that is often found in students and has the potential to hinder academic achievement and psychological well-being. This study aims to evaluate the effectiveness of self-management techniques in reducing academic procrastination behavior in a student of the State Islamic University (UIN) Malang. The research method used is Single Subject Research (SSR) with A-B design. The intervention was conducted for seven days, referring to the five stages of self-management techniques from Kanfer (1984), namely analysis of learning behavior, goal setting, self-monitoring, self-evaluation, and reinforcement. Data were collected through pretests, posttests, diaries, observations, and interviews. The results showed significant behavioral changes in the subject, marked by increased learning discipline, regularity in schedule preparation, ability to avoid digital distractions, and strengthening commitment to academic responsibility. In addition, the subjects showed reflective ability in evaluating obstacles and establishing self-management strategies independently. These findings indicate that self-management techniques can be an applicable intervention approach in reducing academic procrastination behavior and forming more adaptive learning patterns.

Keywords: Procrastination, Self-Management, College Students.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda penyelesaian suatu pekerjaan yang telah berkembang menjadi kebiasaan atau pola perilaku yang konsisten pada diri individu saat menghadapi tugas. Tindakan penundaan ini umumnya dipengaruhi oleh adanya keyakinan irasional yang dimiliki individu dalam memaknai atau menilai tugas yang harus diselesaikan (Cinthia & Kustanti, 2017). Menurut Ferrari dalam (Harmalis, 2020), prokrastinasi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu: (1) Functional Procrastination, yakni penundaan pelaksanaan tugas yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan untuk

memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat sebelum mengambil tindakan; dan (2) Dysfunctional Procrastination, yaitu penundaan yang tidak memiliki tujuan yang jelas, cenderung menimbulkan dampak negatif, serta berpotensi menimbulkan permasalahan. Sementara itu, Ghufron (2010) mengemukakan bahwa istilah prokrastinasi akademik dan non-akademik kerap digunakan oleh para ahli untuk membedakan jenis-jenis tugas yang kerap ditunda oleh individu yang menunjukkan perilaku prokrastinasi, seperti tugas pengambilan keputusan, pekerjaan rumah tangga, aktivitas akademik, maupun pekerjaan di lingkungan kerja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik dan mental yang buruk, yang akan berdampak pada tindakan menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi. Faktor eksternal berasal dari luar individu, seperti beban pelajaran yang terlalu berat atau tidak adanya fasilitas yang tersedia untuk menyelesaikan tugas (Husain et al., 2023). Seringkali Mahasiswa mengalami masalah perilaku seperti prokrastinasi atau menunda pekerjaan. Dampak yang ditimbulkan oleh perilaku prokrastinasi akademik kerap kali tidak mendapatkan perhatian yang serius dari sebagian mahasiswa (Muyana, 2018). Prokrastinasi dapat membahayakan kesehatan mental, pencapaian akademik, dan produktivitas siswa. Prokrastinasi dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk kurangnya manajemen waktu, kurangnya motivasi, dan gangguan dari luar yang mengalihkan perhatian. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, prokrastinasi menjadi fenomena yang umum dijumpai. Mahasiswa seringkali menunda pengerjaan tugas, belajar untuk ujian, atau menyelesaikan proyek akademik. Kondisi ini dapat mengganggu pencapaian tujuan akademik dan menimbulkan stres dan kecemasan jika dibiarkan.

Millhgram dalam Ilfiandra (2010) dalam (Andhika Mustika Dharma, 2020) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik yang meliputi: 1). Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas. 2). Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas 3). Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas kampus, maupun tugas rumah tangga 4). Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Menurut Ferrari et al. (1995) terdapat beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik meliputi ciri pertama penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan. Ciri kedua keterlambatan mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Ciri ketiga kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Ciri keempat melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Wulan & Abdullah, 2017). Menurut Solomon L. J & Rothblum (1984) terdapat enam aspek prokrastinasi akademik yang penting dalam prestasi belajar diantaranya: 1) Terlambatnya dalam mengerjakan tugas mengarang, 2) Menunda belajar saat menghadapi ujian, 3) Menunda Kegiatan membaca, 4) Penundaan kinerja tugas administrative, 5) Menunda untuk menghadiri tatap muka, 6) Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan (Wulan & Abdullah, 2017).

Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi permasalahan ini adalah teknik

self-management atau manajemen diri. Manajemen diri merupakan kemampuan individu dalam merancang perencanaan secara menyeluruh, menyusun secara sistematis rangkaian kegiatan yang akan dilakukan, melaksanakan tindakan yang selaras dengan rencana yang telah ditetapkan, serta melakukan evaluasi terhadap setiap aktivitas yang dijalankan. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana kegiatan tersebut telah sesuai dengan harapan, sekaligus mengidentifikasi aspek-aspek yang masih perlu diperbaiki atau ditingkatkan guna mendukung langkah-langkah selanjutnya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan sesuai dengan visi dan misi yang dimiliki (Apriyanti, 2020). Suwardani (2014) menyatakan bahwa pengelolaan diri, juga dikenal sebagai self-management adalah strategi untuk mengarahkan dan mengelola perilaku seseorang dengan tujuan untuk mencapai kemandirian dan meningkatkan produktivitas kehidupan (Andani & Nursalim, 2022). Individu yang memiliki kemampuan self-regulated learning ditandai oleh keterlibatan aktif dalam aspek metakognitif, motivasional, dan perilaku selama proses pembelajaran. Individu semacam ini mampu merumuskan tujuan pembelajaran secara mandiri serta memilih dan menerapkan strategi yang sesuai untuk mencapai tujuan tersebut. Strategi belajar dipahami sebagai serangkaian tindakan sistematis yang digunakan untuk memperoleh informasi, yang pada hakikatnya bertujuan untuk mengoptimalkan fungsi pengaturan diri, baik dalam konteks personal, performa akademik, maupun lingkungan belajar (Hidayati, 2018). Dalam konteks akademik, self-management dapat membantu mahasiswa menjadi lebih aktif dalam merencanakan dan menyelesaikan tugas, meningkatkan motivasi belajar, serta membentuk kebiasaan yang adaptif terhadap tuntutan akademik.

Penerapan teknik self-management dinilai efektif karena memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan kontrol diri terhadap perilaku belajar mereka. Melalui strategi seperti perencanaan tugas harian, pemantauan waktu, dan evaluasi diri secara berkala, mahasiswa dapat lebih mudah mengenali pola prokrastinasi dan secara bertahap mengubahnya. Selain itu, teknik ini juga berkontribusi pada peningkatan rasa tanggung jawab, kemandirian, serta kemampuan regulasi diri yang penting dalam menunjang kesuksesan akademik. Menurut Ahmad Abdul Jawwad (2007), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengendalian diri sendiri: (a) perhatian terhadap waktu; (b) kondisi sosial; (c) kondisi ekonomi; (d) tingkat pendidikan; dan (e) hambatan lingkungan sekitar. Namun, klien memiliki tanggung jawab studi, yang berarti mereka harus dapat bertanggung jawab atas apa yang mereka katakan dan bersedia memenuhi kewajibannya sebagai mahasiswa, yaitu belajar (Ayubi, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-management dapat secara signifikan mengurangi tingkat prokrastinasi pada pelajar dan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan (Abdillah & Fitriana, 2021) menunjukkan bahwa teknik self-management efektif digunakan dalam konseling kognitif perilaku untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Intervensi ini membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif sehingga mampu mengurangi kecenderungan menunda tugas. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan manajemen diri merupakan salah satu pendekatan yang potensial untuk mendukung pencapaian akademik yang lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik self-management dalam mengubah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Fokus utama penelitian ini terletak pada proses perubahan perilaku yang terjadi melalui penerapan strategi manajemen diri secara konsisten, serta dampaknya terhadap pola belajar, kedisiplinan, dan produktivitas akademik mahasiswa.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Single Subject Research (SSR), yakni pendekatan eksperimental yang dianalisis secara individual dan difokuskan untuk mengidentifikasi efek dari pemberian variabel bebas secara berulang terhadap variabel terikat (Lestari et al., 2025). Penelitian ini menggunakan desain A-B, yang terdiri dari dua fase, yaitu fase A (baseline) dan fase B (intervensi) (Widodo et al., 2021). Fase baseline menggambarkan perilaku target (target behavior) dalam kondisi alami tanpa perlakuan, sementara fase intervensi menunjukkan kondisi ketika perlakuan mulai diberikan secara sistematis. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku subjek secara bertahap, melalui pengukuran berkelanjutan dari kedua fase untuk melihat dampak intervensi terhadap perilaku prokrastinasi akademik (Lestari et al., 2025).

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Malang yang menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa yang secara konsisten menunjukkan perilaku menunda tugas akademik.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi angket, observasi, dan wawancara. Angket digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada tahap pre-test dan post-test. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku subjek secara langsung selama proses intervensi, sedangkan wawancara digunakan untuk menggali informasi mendalam mengenai kebiasaan belajar dan faktor-faktor pemicu prokrastinasi pada diri subjek.

Intervensi dalam penelitian ini dilakukan melalui lima tahap teknik self-management, yaitu self-assessment, goal setting, self-monitoring, self-evaluation, dan self-reinforcement (Suryanti et al., 2022). Pada tahap pertama, self-assessment, yakni subjek mulai mengenali perilaku prokrastinasi yang dimiliki, termasuk pemicu, dan dampaknya terhadap tugas akademik. Selanjutnya, pada tahap goal setting, subjek dibimbing untuk menetapkan tujuan yang spesifik, dan terukur. Tahap berikutnya adalah self-monitoring, di mana subjek diminta mencatat perilaku menunda tugas secara rutin sebagai bentuk pemantauan diri. Setelah itu, pada tahap self-evaluation, subjek melakukan evaluasi terhadap pencapaian tujuannya berdasarkan hasil pemantauan, sekaligus mengidentifikasi hambatan serta strategi yang efektif. Terakhir, pada tahap self-reinforcement, subjek memberikan penguatan positif kepada diri sendiri atas keberhasilan menyelesaikan tugas akademik tepat waktu.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif visual, dengan membandingkan skor pretest dan posttest, serta tren perubahan perilaku antara fase baseline dan fase intervensi. Selain itu, hasil observasi dan wawancara dianalisis secara kualitatif sebagai data pendukung untuk memperkuat interpretasi perubahan perilaku subjek. Perhitungan persentase dan rata-rata skor digunakan untuk menggambarkan kecenderungan penurunan prokrastinasi selama intervensi berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini hasil pre-test menunjukkan bahwa subjek masih memiliki kecenderungan tinggi dalam menunda pengerjaan tugas, tidak menyusun rencana belajar secara sistematis, dan kurang disiplin terhadap waktu. Subjek juga mengalami kesulitan dalam menjaga fokus saat belajar serta belum terbiasa mencari referensi secara mandiri. Meskipun demikian, terdapat beberapa perilaku adaptif yang sudah terbentuk, seperti menyelesaikan tugas tanpa disuruh, membuat catatan kecil sebagai strategi belajar, dan menunjukkan prioritas terhadap aktivitas akademik dibandingkan aktivitas hiburan.

Intervensi dilakukan selama tujuh hari dan difokuskan pada penerapan teknik self-management. Pada tahap self-monitoring, subjek diminta menyusun dan mencatat jadwal

harian yang mencakup target penyelesaian tugas. Dari hasil catatan tersebut terlihat bahwa subjek mulai terbiasa membuat rencana dan menetapkan niat belajar secara eksplisit. Misalnya, pada hari Rabu, 28 Mei 2025, subjek berhasil menyelesaikan isi video tugas biopreneurship sesuai rencana tanpa hambatan. Sementara itu, pada hari Selasa, 27 Mei 2025, rencana menyelesaikan tugas biopreneurship tidak tercapai karena adanya gangguan dari notifikasi WhatsApp, yang menjadi salah satu bentuk distraksi utama.

Sebagai bentuk evaluasi dan penguatan perilaku, peneliti melakukan wawancara pada hari ketiga intervensi. Subjek mengidentifikasi bahwa distraksi digital menjadi hambatan utama, dan subjek memutuskan secara mandiri untuk mengaktifkan mode senyap pada aplikasi pesan saat mengerjakan tugas. Tindakan ini mencerminkan kesadaran akan kebutuhan self-evaluation, sekaligus menunjukkan keterlibatan aktif subjek dalam proses pengelolaan diri. Sebagai bentuk self-reinforcement eksternal, peneliti memberikan apresiasi dalam bentuk verbal reinforcement dan camilan/snack ringan. Penguatan ini diberikan untuk mendorong konsistensi perilaku subjek dalam menjalankan jadwal belajar secara mandiri.

Selanjutnya, pada akhir sesi intervensi, setelah terlihat adanya perubahan perilaku yang signifikan, seperti peningkatan fokus, penyelesaian tugas lebih tepat waktu, serta pengurangan distraksi, peneliti kembali memberikan bentuk reinforcement yang lebih bermakna, yakni perangkat aktivitas painting by number. Bentuk penguatan ini dipilih berdasarkan minat subjek terhadap aktivitas seni visual, sehingga diharapkan dapat memberikan kepuasan personal sekaligus meningkatkan motivasi intrinsik. Pemilihan reinforcement yang sesuai minat subjek juga bertujuan untuk memperkuat keberlanjutan perilaku adaptif yang telah terbentuk selama intervensi berlangsung.

Secara keseluruhan, catatan intervensi menunjukkan adanya peningkatan kedisiplinan, perencanaan yang lebih terarah, serta kemampuan untuk mengatur waktu dan lingkungan belajar. Pada akhir intervensi, dilakukan post-test menggunakan instrumen yang sama. Hasilnya menunjukkan bahwa subjek mulai memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu, mengikuti jadwal belajar yang disusun secara mandiri, serta mampu menjaga fokus selama aktivitas akademik. Selain itu, subjek juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyeimbangkan kegiatan akademik dan organisasi.

Keberhasilan teknik self-management dalam penelitian ini tercermin dari keterlibatan aktif subjek dalam setiap tahapan proses. Pada tahap analisis perilaku belajar, subjek mampu mengidentifikasi pola penundaan tugas dan faktor pengganggu. Penetapan tujuan dilakukan secara terarah, dengan fokus pada peningkatan ketepatan waktu dan pengurangan distraksi. Pemantauan diri melalui pencatatan aktivitas harian membantu subjek membangun kesadaran terhadap kemajuan belajar. Evaluasi diri mendorong subjek untuk mengambil keputusan pengelolaan diri, seperti menonaktifkan notifikasi digital selama belajar, sebagai bentuk pengendalian terhadap faktor eksternal. Sementara itu, pemberian penguatan melalui reward yang relevan secara personal memperkuat perilaku adaptif yang telah terbentuk. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self-management berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Perubahan perilaku terjadi secara bertahap dan terlihat nyata dalam aktivitas harian subjek. Temuan ini selaras dengan teori Kanfer (1984), yang menekankan bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui proses manajemen diri yang sistematis, dimulai dari kesadaran, tujuan, pemantauan, evaluasi, hingga penguatan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Abdillah dan Fitriana (2021), yang menyatakan bahwa teknik self-management efektif dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa selain memberikan struktur perilaku, self-management juga mendorong tumbuhnya kesadaran diri, tanggung

jawab, dan motivasi intrinsik yang kuat dalam mengelola aktivitas akademik secara mandiri. Dengan demikian, penerapan teknik self-management dapat dijadikan strategi intervensi praktis dalam menangani prokrastinasi akademik, terutama pada mahasiswa yang membutuhkan dukungan untuk mengembangkan kemandirian belajar dan pengelolaan waktu yang efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi selama tujuh hari, terlihat adanya perubahan perilaku akademik yang cukup signifikan pada subjek. Teknik self-management yang digunakan dalam penelitian ini, dengan lima tahapan seperti yang dikemukakan oleh Kanfer (1984), terbukti mampu membantu subjek mengurangi kecenderungan prokrastinasi. Proses dimulai dari mengenali pola belajar yang tidak efektif, menyusun tujuan yang realistis, hingga memantau dan mengevaluasi perilaku secara mandiri. Selama intervensi, subjek menunjukkan peningkatan dalam hal menyusun jadwal, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengurangi distraksi, terutama dari media sosial. Subjek juga mulai mampu membuat keputusan yang lebih terarah dalam mengatur waktu belajar, serta menerima dan merespons reward sebagai bentuk penguatan yang mendorong konsistensi perilaku positif. Hasil ini menunjukkan bahwa strategi self-management tidak hanya membantu dari segi teknis penyelesaian tugas, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk sikap belajar yang lebih bertanggung jawab dan terarah. Dengan demikian, teknik self-management dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan yang efektif dan aplikatif untuk membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik, khususnya dalam konteks pengelolaan diri secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safirj>
- Andani, N. A.-Z. P., & Nursalim, M. (2022). Penerapan Konseling Individu Teknik Self Management Terhadap School Refusal Peserta Didik Kelas X Sman 8 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 12(1), 582.
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Apriyanti, M. E. (2020). Pentingnya Manajemen Diri Dalam Berwirausaha. *Jurnal USAHA*, 1(1), 14–24. <https://doi.org/10.30998/juuk.v1i1.290>
- Ayubi, U. Y. (2019). Peningkatan Tanggung Jawab Studi Melalui Bimbingan Konseling Islam Pendekatan Teknik Self Management. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 2(Vol 2, No 1 (2019)), 75–90.
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(April), 31–37.
- Harmalis, H. (2020). Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83–91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>
- Hidayati, B. M. R. (2018). EFEKTIFITAS PELATIHAN SELF MANAGEMENT SEBAGAIUPAYA MENINGKATKAN SELF REGULATED LEARNING SISWAKELAS VII MTS SUNAN AMPEL PARE. 3(2), 91–102.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Lestari, O. D., Iswari, M., Arnez, G., Handayani, E. S., Padang, U. N., Hamka, J. P., Padang, A. T., & Barat, S. (2025). PERMAINAN FINGER PAINTING PADA ANAK GANGGUAN

SPEKTRUM AUTISME (GSA) (SINGLE SUBJECT RESEARCH KELAS I DI SLB
YPPLB PADANG). 6(3), 3770–3779.

- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Suryanti, A. T., Pratisti, W. D., & Prasetyaningrum, J. (2022). PELATIHAN SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR DI MASA PANDEMI COVID-19. *Abdi Psikonomi*, 133–147.
- Widodo, S. A., Kustantini, K., Kuncoro, K. S., & Alghadari, F. (2021). Single Subject Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika di Masa New Normal. *Journal of Instructional Mathematics*, 2(2), 78–89. <https://doi.org/10.37640/jim.v2i2.1040>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2017). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1), 1–25.