

IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA S1

Khairunisa¹, A Muri Yusuf², Firman³

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang
Email : Khairunisa150197@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu tugas utama mahasiswa ialah belajar karena melalui belajar mahasiswa membangun kemampuan berfikir kritis, menambah wawasan, meningkatkan kualitas ilmu pengetahuan, serta mengasah keterampilannya yaitu kemampuan sosial, psikologis, afektif, dan kognitif. Mahasiswa adalah individu yang memiliki rentang usia 18-22 tahun. Merujuk pada tugas perkembangan pada fase ini, individu seharusnya mampu untuk bertanggung jawab, berkomitmen, memprioritaskan aktifitas, mengelola diri sendiri, dan mengatur alur kegiatannya dengan mandiri. Tetapi, fenomena prokrastinasi akademik terjadi pada hampir seluruh mahasiswa baik diluar maupun dalam negeri sehingga hal ini mengakibatkan perilaku yang ditampilkan oleh mahasiswa bertolak belakang dengan perkembangan yang seharusnya ia lakukan. Prokrastinasi akademik juga disebabkan oleh berbagai factor baik internal maupun eksternal. Perilaku prokrastinasi akademik juga menghambat individu mencapai kesuksesan dalam kehidupan akademiknya seperti menurunnya kemampuan akademik disekolah, terlambat menyelesaikan studi perkuliahan, dan menurunnya kualitas ilmu pengetahuan dan wawasan pada generasi muda sekarang ini

Kata Kunci : Belajar, Mahasiswa, Prokrastinasi akademik

ABSTRACT

One of the main tasks of students is learning because through learning students build critical abilities, add insight, improve the quality of knowledge, and hone their skills, namely social, psychological, affective, and cognitive abilities. Students are individuals who have an age range of 18-22 years. Referring to the developmental tasks at this phase, individuals should be able to take responsibility, commit, prioritize activities, manage themselves, and regulate the flow of their activities independently. However, the phenomenon of academic procrastination occurs in almost all students both outside and within the country so that this causes the behavior displayed by students to be contrary to the development that should be done. Academic procrastination is also caused by various factors, both internal and external. Academic procrastination behavior also hinders individuals from achieving success in their academic life, such as decreased academic skills at school, late completion of lectures, and decreased quality of knowledge and insight in today's young generation.

Keywords: Learning, Student, Academic Procrastination

PENDAHULUAN

Menurut Gagne 1989 (Susanto, 2006) belajar merupakan usaha untuk mengasah keterampilan berfikir, menambah pengetahuan, dan keterampilan yang diperoleh melalui interaksi dengan individu lainnya. Menurut pendapat penulis, salah satu tugas utama mahasiswa ialah belajar karena belajar dapat mengembangkan keterampilan berfikir, menambah wawasan, dan meningkatkan pemahaman terhadap norma-norma kehidupan sosial. Menurut Koran Hariang Analisa, tugas pelajar ialah belajar ilmu yang bermanfaat, belajar bertanggung jawab, belajar mengatur waktu, dan belajar menaati peraturan. Pertanyaan serupa juga dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali (Wikipedia Indonesia) dalam kitab *"Thya'ulumuddin"* tugas pelajar ialah menekuni ilmu-ilmu pengetahuan yang dapat memberikan kebaikan kepadanya. Havighurst (dalam Kusdiyati, 2011) menambahkan salah satu tugas pelajar ialah mencapai perilaku bertanggung jawab.

Mahasiswa sebagai pelajar yang telah memasuki fase remaja akhir pada usia 18-22 tahun (Sumantri, 2014) dan seharusnya mampu sudah untuk mengatur perilaku diri, bertanggung jawab dan komitmen terhadap pekerjaan yang dilakukan, mandiri, memiliki komitmen, mampu memprioritaskan kegiatan yang akan dilakukan, dan memiliki kematangan emosional. Pendapat tersebut juga didukung oleh William Kay (Putro, 2017) tugas pada masa remaja akhir ialah mampu mengontrol diri, mampu menyesuaikan diri dan memiliki falsafah hidup. Luella Cole (Putro, 2017) tugas perkembangan remaja akhir ialah mampu mengontrol kontrol diri sendiri, menggunakan waktu senggang secara tepat dan memiliki falsafah hidup.

Bedasarkan pemaparan diatas penulis menyimpulkan bahwa sebagai individu yang telah memasuki fase remaja akhir seharusnya mahasiswa sudah mamapu untuk bertanggung jawab tdalam mengikuti perkuliahan, berkomitmen menyelesaikan tugas, dan mengerjakan mengumpulkan dan menyelesaikan seluruh tugas-tugas yang diberikan yang diberikan oleh guru tepat waktu.

Namun, fenomena yang terjadi sekarang siswa-siswa cenderung menunda-menunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas yang diberikan, serta mereka lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan bersama teman-temannya dari pada menyelesaikan pekerjaan yang

sudah diamanahkan pada nya. Hasilnya, para siswa sulit mencapai kesukskesan pada aspek akademik nya. Serta, para pelajar tersebut cenderung memilih jalan pintas dalam menyelesaikan tugas nya seperti mencontek pada teman, melakukan copy-paste tugas dari internet, mengerjakan tugas asal siap, dan tidak memikirkan kualitas tugas yang ia kerjakan. Bahkan, siswa tersebut jarang mengunjungi perpustakaan untuk membaca buku, mencari bahan bacaan untuk menyelesaikan tugasnya. Perilaku negatif menunda suatu pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik dan perilaku ini memberikan dampak negative pada aspek akademik siswa seperti menurunnya kualitas keilmuan dan menurunnya pencapaian prestasi akademik.

Pernyataan serupa juga dikemukakan oleh Milgram et al., 1998; Haycock et al., 1998; Kachgal et al., 2001., Howell & Watson, 2007., Chu & Choi., 2005 (dalam Mohammed, 2013) bahwa prokrastinasi akademik ialah perilaku menunda mengerjakan tugas dan menunda membuat keputusan dan hal ini dapat menjadi sebuah sandungan bagi siswa dalam mencapai kesukskesan dalam bidang akademik karena perilaku ini memicu terjadinya penurunan pada kualitas dan kuantitas belajar seseorang sementara disaat yang bersamaan, perilaku ini juga dapat menimbulkan stress, tertekan, frustasi dan hasil negative dalam hidup individu. Hal ini terjadi karena perilaku ini berkaitan erat dengan aspek perasaan, fikiran, dan struktur perilaku pada individu.

Baumeister 1997 (dalam Ferarri 2000) mengungkapkan bahwa seorang prokrastianor cenderung memiliki banyak keterkaitan dengan perilaku negative lainnya seperti tidak bertanggung jawab, rendahnya kemampuan memprioritaskan aktifitas, dan rendahnya kemampuan kontrol, pengelolaan, dan management diri. Serta salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ialah gagal dalam mengatur dan mengelola diri sendiri, (Haycock, McCarthy, & Skay, 1998; Schouwenburg & Lay, 1995; Wolters, 2003; Eerde, 2003, Lee, 2005, Sadler & Buley, 1999, Wolters, 2004 (dalam Dietz, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menemukan bahwa proskrastinasi akademik adalah suatu masalah komplek yang tdak hanya terjadi dialama negeri tetapi juga di luar negeri. Pendapat penulis juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ellis & Knaus (1977) (dalam Kartadinata, 2008, dan Rumiani 2006) menemukan

bahwa hampir 70% mahasiswa diluar negeri melakukan prokrastinasi akademik. Merujuk pada hasil survey yang dilakukan oleh McCown and Johnson (1989) (dalam Harriott, 1996) menemukan bahwa lebih dari 25% dari 146 orang dewasa melakukan prokrastinasi dan perilaku itu menjadi masalah serius dalam kehidupan mereka. Penelitian yang lainnya juga dilakukan oleh Ferrari (2017) menemukan bahwa 25% orang dewasa melakukan prokrastinasi yang disebabkan oleh factor-faktor tertentu. Selanjutnya, survey yang dilakukan oleh Kartadinata (2008) menemukan bahwa 95% mahasiswa dari 60 orang subjek melakukan prokrastinasi akademik.

METODOLOGI

Metodologi penelitian ini menggunakan kajian pustaka. kajian pustaka adalah kegiatan yang meliputi mencari, membaca, dan menelaah laporan-laporan penelitian dan bahan pustaka yang memuat teori-teori yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prokrastinasi Akademik

Dalam khasanah ilmu psikologi perilaku menunda menyelesaikan suatu pekerjaan penting dikenal dengan istilah prokrastinasi (Fauziah, 2015), yaitu menunda mengerjakan tugas utamanya hingga waktu tertentu dan dalam rentang waktu tersebut ia lebih memilih mengerjakan tugas sekunder yang lebih menyenangkan. Istilah prokrastinasi pertama kali diperkenalkan oleh Brown, Holtzman, Milgram (Alviana dan Wardo, 2018) bahwa dalam menjalani aktifitasnya, masyarakat maju memerlukan komitmen tinggi dalam menyelesaikan pekerjaannya agar terhindar dari kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaannya.

Menurut Steel (dalam Fauziah, 2015), Fiore (dalam Tatan, 2015), Sia (dalam Alviana dan Wardo, 2018) merujuk pada etiologi bahasa, prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu "*procrastinare*" yaitu "*pro*" berarti "*forward*" yaitu lebih menyukai, kedepan, dan "*crastinus*" berarti besok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, prokrastinasi ialah perilaku negative karena lebih suka menyelesaikan tugas pada esok hari dan menunda menyelesaikan tugas disaat sekarang. Dalam kamus bahasa inggris, *Oxford English Dictionary*, kata prokrastinasi berasal dari kata kelas kata kerja yaitu "*procrastinate*". Selanjutnya,

adanya perubahan kelas kata menjadi kata benda yaitu "*procrastination*" yaitu penundaan, dan "*procrastinator*" untuk individu yang melakukan kegiatan penundaan tersebut.

Menurut Silver (dalam Alviana dan Wardo, 2018) prokrastinator bukan tidak ingin menyelesaikan tugasnya, tidak peduli, ataupun tidak mau tahu tetapi ia cenderung menghindari dan menangguhkan pekerjaannya serta lebih memilih menyelesaikan tugasnya nanti saja atau dibatas akhir waktu yang diberikan sehingga hal ini menyita waktu lebih banyak untuk menyelesaikan tugas tersebut. pada akhirnya, perilaku menunda yang ia lakukan menimbulkan ketidaknyamanan diri baik psikis maupun fisik bagi individu tersebut (Jaya, 2016). Kemudian, McClosky berpendapat bahwa, (dalam Zusya, 2016) perilaku penundaan terhadap kegiatan belajar didalam ruang lingkup akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Fauziah, 2015), Ferrari, O'Callaghan, & Newbegin (dalam Rahardjo, 2013), You (dalam Chintia, 2017) dan Burka, Yuen, Seung, dkk (dalam Syaiful Indra, 2015) prokrastinasi akademik ialah perilaku mal-adaptif dalam kegiatan belajar karena para pelajar cenderung menunda dan malas mengerjakan karya, dan mengabaikan tugas utama mereka untuk menyelesaikan tugas belajar yang diberikan. Selanjutnya, para pelajar tersebut lebih memilih menyelesaikan tugas dan tanggung jawab mereka di hari esok dan menggunakan waktu sekarang untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan kurang bermanfaat. Sehingga, prokrastinasi yang dilakukan menimbulkan banyak sekali efek negative dan dampak buruk terutama dalam kehidupan belajar mereka seperti terhambatnya mencapai kesuksesan dalam bidang akademik, rendahnya pengetahuan yang dimiliki, rendahnya ketertarikan dan keingintahuan terhadap ilmu pengetahuan, tidak menyelesaikan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, sering terlambat dalam menghadiri pertemuan, actualisasi potensi diri terhambat, tidak maksimal dalam mengerjakan tugas karena mnegrjajn dalam tengang watu terakhir (*in injury time*).

Menurut Aini (dalam Aini, 2011) dan Farouq (dalam Julyanti, 2015) fenomena menunda mengerjakan tugas dalam proses belajar bukanlah sesuatu hal baru dan ia ialah bagian dari perilaku tidak disiplin, adanya ketidakmampuan dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

dan efisien, dan memberikan respon buruk terhadap tugas yang diberikan dengan menghindari tugas dan menunda mengerjakan sampai tuntas dalam rentang waktu terdekat. Umumnya, penundaan terjadi pada tugas-tugas formal pembelajaran yang diberikan oleh gurunya sehingga waktu menjadi terbuang sia-sia dan tugas-tugas menjadi terbengkalai. Green (dalam Aziz, 2013) dan Beswick, Rothblum, & Mann (dalam Anggawijaya, 2013).

Ada dua faktor utama yang mempengaruhi muncul perilaku prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal seperti yang dikemukakan oleh Ferrari (dalam Zakiyah, 2010, Khotimah, 2016, Zusya, 2016), Janssen dan Carton (dalam Ursia, 2013), Ilfiandra dan Muhti (dalam Aini, 2011) :

- a. Faktor Internal merupakan faktor yang bersasal dari dalam individu dan berkaitan dengan kondisi psikis, fisik, dan fisiologis individu dan unsur struktur kepribadian yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik antara lain:
 1. Rendahnya control diri (self control)
 2. Rendahnya kesadaran diri (self awareness/ self conciouness)
 3. Rendahnya kemampuan menghargai diri sendiri (self-esteem)
 4. Rendahnya self efficacy
 5. Rendahnya kemampuan regulasi diri (self regulation)
 6. Rendahnya kemampuan mengkritisi diri (self critical)
 7. Rendahnya kepercayaan diri (self confidence)
 8. Tingginya tingkat kecemasan sosial (social anxiety)
 9. Kelelahan (fatigue)
 10. Rendahnya motivasi intrinsik dalam menghadapi tugas
 11. Tipe kepribadian
- b. Faktor Eksternal merupakan factor yang berasal dari luar individu yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik yaitu:
 1. Kurang mendapatkan perhatian dari orang tua
 2. Pola asuh orang tua
 3. Kondisi lingkungan
 4. Banyaknya tugas yang harus diselesaikan pada waktu tertentu
 5. Kurangnya waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas

6. Memiliki pekerjaan eksternal (sedang bekerja/*side job*)
7. Tingkat sekolah
8. *Reward dan punishment*

Menurut Ferrari (dalam Alfina, 2014, Indah, 2012, Andayani, 2011, Fauziah, 2015, Julyanti, 2015, Chornelia, 2013, dan Aini, 2011) perilaku prokrastinasi akademik termanifestasi dalam ciri-ciri khusus yang dapat diukur dan diobservasi yaitu:

1. Adanya penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi.
2. Adanya kelambanan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas
3. Adanya kesenjangan waktu antara rencana yang telah ditentukan dengan kinerja actual.
4. Adanya melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Menurut Ferrari, Morales, Tice dan Baumeister (dalam Ursia, 2013) perilaku prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi siswa karena melalui perilaku prokrastinasi siswa cenderung membuang-buang waktu tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna sehingga hal ini dapat menurunkan kemampuan kualitas dan etos kerja individu. Selanjutnya, prokrastinasi akademik juga memberikan stress dan disfungsi psikologis pada diri individu karena ia menghadapi tekanan harus menyelesaikan tugasnya tepat waktu sementara disisi lainnya ia mengalami stress karena ia harus melawan sikap malas dan keinginan menunda-nunda yang ada didalam dirinya.

Adapun beberapa dampak negative lainnya yang disebabkan oleh adanya perilaku prokrastinasi akademik dikemukakan oleh Solomon Rothblum 1984 (dalam Ursia, 2013), Ferrari, Johnson, Mc Cown (dalam Indah, 2012), dan Schouwenburg & Dewitte (dalam Zusya, 2016), Faslikhah & Savira 2013 (dalam Alfina, 2014) ialah :

- a. Mendapatkan hasil yang tidak maksimal karena mengerjakan tugas diakhir waktu.
- b. Menimbulkan kecemasan, sulit berkonsentrasi, dan kepanikan selama mengerjakan tugas.
- c. Tingginya tingkat kesalahan karena mengerjakan tugas dalam waktu sempit.

- d. Tingkat kepercayaan diri dan motivasi belajar rendah.
- e. Adanya penurunan mutu kualitas individu
- f. Waktu terbuang sia-sia
- g. Rendahnya kemampuan bertanggung jawab pada siswa terhadap tugas-tugas sekolah yang diembankan padanya.
- h. Menurunnya kemampuan pengatur diri dalam belajar
- i. Potensi yang dimiliki siswa tidak berkembang maksimal

Self-Management

Menurut Suswanto (2016) *self management* ialah upaya melatih kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku diri sendiri, bertanggung jawab terhadap kegiatan yang dilakukan, serta berkomitmen untuk menyelesaikan suatu kegiatan yang telah dimulai hingga tuntas. Hal serupa juga dikemukakan oleh Fauzan 1992, Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 1985 & 1989, Watson, D. R., & Tharp, R. G. 2001, Raymond, M.G 2008 (dalam Suswanto, 2016, Octaviani 2016, dan Monica, 2017), *self management* ialah salah satu cara atau kombinasi cara terapanetik yang digunakan oleh konselor untuk mengarahkan dan membantu konseli merubah perilakunya yaitu dengan meningkatkan perilaku positif dan mereduksi perilaku negatif dengan cara-cara yang efektif dan terstruktur seperti melakukan perencanaan terhadap kegiatan yang akan dikerjakan, mendidik konseli agar bertanggung jawab untuk menyelesaikan pekerjaannya, dan melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan, (Sastrawan 2014).

Selanjutnya, *self management* merupakan suatu usaha untuk menata perilaku baik, menyelaraskan antara perencanaan kegiatan yang akan dilakukan, mampu mengentaskan pekerjaan yang sedang dialukan, mampu menyelesaikan pekerjaannya tepat waktu, sehingga tercapai hasil yang ingin diraih dan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Kemudian, Gie (dalam Fathcurahman, 2017) mengemukakan bahwa, *self management* memiliki keterkaitan dengan pemantauan diri (*self monitoring*), penguatan yang positif (*positive reinforcement and self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting and commitment*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Yates dan Suwardini mengemukakan (dalam Suwardani, 2014 dan Indriyaningsih, 2014) menambahkan bahwa *self management* merupakan suatu teknik untuk membentuk perilaku bertanggung jawab pada konseli guna mencapai kemajuan dan kemandirian pada diri, mampu memimpin diri sendiri menuju perilaku positif, mampu menyelesaikan pekerjaannya sesuai waktu yang telah ditentukan dan mampu mencapai aktifitas yang telah direncanakan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Teknik *self management* sangat berkontribusi dalam mengatur dan mengelola penyebab-penyebab yang dapat menyebabkan perilaku negative, (Gallant, dalam Mulyati, 2013), dan individu diharapkan mampu mengatur perilakunya sendiri sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sehingga konseli mampu mengaktualisasikan potensi yang ia miliki, meningkatkan perilaku positif, dan tercapai kesadaran dan perilaku bertanggung jawab terhadap pekerjaan yang diamanahkan kepadanya, (Komalasari, Wahyuni dan Karsih, dalam Heriansyah, 2017).

Adanya perubahan yang terjadi dan peningkatan perilaku baik yang terjadi pada konseli melalui penerapan teknik ini merupakan salah satu indikator keberhasilan dari penerapan teknik *self management*. Hal ini karena salah satu konsep dasar teknik *self management* ialah konseli mencapai perubahan perilaku positif melalui usahanya sendiri. (Nursalim, dalam Annissa, 2017) dan Hartono (dalam Monica, 2016). Menurut Suwanto (2016) adapun beberapa konsep dasar lainnya yang berkaitan dengan teknik *self management* ialah:

1. Proses mengubah perilaku inividu bisa dicapai dengan satu atau dengan kombinasi teknik lainnya dari pendekatan behaviorial.
2. Adanya ketertarikan individu atau keinginan untuk berubah untuk megikuti program intervensi perubahan perilaku yang diadakan oleh terapis. Hal ini penting karena ketertarikan individu atau keinginan untuk berubah menjadi dasar untuk menumbuhkan motivasi internal.
3. Individu berpartisipasi aktif selama proses konsleing berlangsung karena anggapan dasar dalam menjalankan teknik *self management* ialah hanya individu yang mengubah perilaku dirinya sendiri.
4. Konselor mendorong dan memberikan sugesti positif agar konseli bertanggung jawab dan berkomitmen dalam menjalankan strategi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

5. Konselor bisa mengajarkan perubahan perilaku pada konseli dengan cara mengajarkan keterampilan menyelesaikan masalah sehingga individu mampu bersikap tepat dan profesional dalam menyelesaikan masalahnya sesuai dengan cara yang ia kehendaki.
6. Pada dasarnya, setiap individu mampu mengelola pikiran dan perasaannya, dan perbuatannya sehingga mereka mampu mengontrol diri mereka untuk mereduksi perilaku maladaptive dan meningkatkan perilaku adaptif.

Teknik self management merupakan bagian dari teknik behavioral yang memiliki tujuan umum untuk mengubah perilaku individu dari perilaku negative menuju perilaku positif melalui intervensi yang telah direncanakan dan sistematis. Tujuan serupa juga dikemukakan oleh Wijaya (2016) dan Nurzakiah dan Budiman (Fatchurahman, 2017) bahwa teknik self management bertujuan untuk berperan lebih aktif dalam mencapai perubahan perilaku yang lebih baik sesuai yang telah direncanakan dan mengurangi perilaku buruk melalui konseling yang diberikan. Pernyataan serupa juga dikemukakan oleh Retnowulan (2013) dan Sukadji (dalam Olivia, 2017) tujuan strategi pengelolaan diri ialah untuk melatih individu membangun perilaku positif sehingga konseli mampu menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah lakunya dan mampu mengeleminasi perilaku negative yang tidak dikehendaki dan terbentuknya tingkahlaku yang lebih baik dan mendapatkan ganjaran

Berikut ini adalah beberapa tahapan-tahapan yang harus ditempuh oleh terapis dalam melaksanakan teknik pengelolaan atau pengaturan diri (*self management*) antara lain (Yates, dalam Monica, 2017 dan Setiawan, 2018):

- a. Konselor melakukan identifikasi terhadap masalah yang dialami siswa, dan tujuan yang ingin dicapai melalui teknik self management. Hal-hal penting yang berkaitan dengan hasil awal identifikasi masalah dan pencapaian yang hendak dicapai dicatat dalam buku harian *treatment* siswa (*daily student log book treatment*).
- b. Melakukan pemetaan, analisis dan identifikasi lanjutan mengenai kekuatan dan kelemahan yang dimiliki siswa dan

menampilkan dalam bentuk table atau grafik.

- c. Berdasarkan data yang telah ada, konselor melakukan proses *treatment* penguatan pada aspek kelebihan, dan kekuatan yang dimiliki siswa untuk mencapai pengembangan diri lebih maksimal.
- d. Selanjutnya, konselor melakukan *treatment* perbaikan pada aspek-aspek perilaku negative atau perilaku yang masih lemah (perilaku yang ingin diubah berdasarkan kesepakatan yang telah disetujui bersama).

Menurut Komalasari dkk (dalam (Pravesti, 2015) beberapa tahapan dalam melaksanakan teknik self-management (pengelolaan diri) yaitu:

- a. Menentukan perilaku sasaran yang ingin diubah.
- b. Memonitor perilaku tersebut.
- c. Memilih prosedur yang akan diterapkan.
- d. Melaksanakan prosedur tersebut.
- e. Mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik

Salah satu indikator keberhasilan dalam proses belajar mengajar ialah bertambahnya wawasan dan ilmu pengetahuan pada siswa serta tercapainya prestasi belajar yang diinginkan. Untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan mencapai prestasi tersebut, maka individu harus mengerjakan mengumpulkan dan menyelesaikan seluruh tugas-tugas yang diberikan yang diberikan oleh guru tepat waktu. Akan tetapi fenomena yang terjadi sekarang siswa-siswa cenderung menunda-menunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas yang diberikan, serta mereka lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dengan teman-temannya dari pada menyelesaikan pekerjaan yang sudah diamanahkan pada nya. Perilaku negatif tersebut ialah prokrastinasi akademik yang mana dapat berkontribusi negative pada aspek akademik siswa seperti menurunnya kualitas keilmuan dan menurunnya pencapaian prestasi akademik. Hasilnya, para siswa sulit mencapai kesuksesan pada aspek akademik nya.

Pernyataan serupa juga dikemukakan oleh Milgram et al., 1998; Haycock et al., 1998; Kachgal et al., 2001., Howell & Watson, 2007., Chu & Choi.,

2005 dalam Mohammed, 2013 bahwa prokrastinasi ialah perilaku menunda mengerjakan tugas dan menunda membuat keputusan dan hal ini dapat menjadi sebuah sandungan bagi siswa dalam mencapai kesuksesan dalam bidang akademik karena perilaku ini memicu terjadinya penurunan pada kualitas dan kuantitas belajar seseorang sementara disaat yang bersamaan, perilaku ini juga dapat menimbulkan stress, tertekan, frustasi dan hasil negative dalam hidup inividu. Hal ini terjadi karena perilaku ini berkaitan erat dengan aspek perasaan, fikiran, dan struktur perilaku pada individu.

Lay, 1986 (Dewitte, 2000) mengemukakan bahwa perbedaan antara procrastinator dan non procrastinator ialah pada prestasi yang diraih karena individu yang non-prokrastinasi akademik akan cenderung memiliki banyak prestasi dan sukses karena ia mampu mengubah kesulitan yang ia alami menjadi motivasi dalam menyelesaikan keslutinya dibandingkan dengan siswa yang melakukan penundaan.

Menurut penulis, perilaku prokrastinasi akademik disebabkan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal seperti kelelahan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam satu waktu bersamaan, adanya pekerjaan sampingan, kurang memahami tugas, rendahnya pengawasan guru dan orang tua pada siswa, dan tidak bersemangat dalam belajar serta perilaku ini menyebabkan berbagai dampak negatif pada individu seperti siswa cemas karena mengerjakan tugas diakhir waatu, dan tidak mengumpulkan tugas, merasa bersalah secara subjektif, dan takut masuk sekolah karena belum menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga siswa memiliki absensi pada berapa mata pelajaran lainnya. Perilaku prokrastinasi akademik ialah masalah yang serius dan cenderung banyak terjadi pada mahasiswa dan pelajar, perilaku ini juga harus diubah dan dikurangi untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan keilmuan dikalangan generasi muda Indonesia.

Teknik self management ialah teknik konseling untuk membantu konseli mengatur perilaku dirinya sendiri dimana konseli bertanggung jawab atas setiap perilaku yang ia lakukan, konseli mampu mengontrol perilakunya dan konseli mmenjadi kunci keberhasilan proses konseling karena konseli sendiri yang mengubah perilaku nya sementara konseor berperan sebagai fasilitator dan

motivator bagi konseli selama mengikuti kelas konseling (dalam Komalasari dkk, 2011).

Teknik self management merupakan teknik yang berada pada pendekatan behavioral (Corey, 2005). Menurut Skinner (dalam gantina, dkk, 2011) Secara umum prinsip pendekatan behavioral pada periode kedua (*opreant conditioning period*) ialah tingkah laku manusia merupakan tingkah laku operant yaitu tingkah laku dapat dapat diramalkan, di manipulasi, dikontrol, dengan teknik analisis fungsional dan hubungan sebab akibat bagaimana perilaku timbul mengikuti stimuli atau kondisi tertentu yang dapat dikontrol penyebabnya.

Selanjutnya, Bandura (dalam Gantina, 2011) mengemukakan bahwa teknik self management merupakan bagian dari pendekatan behavioral terapi karena melalui teknik ini diharapkan individu mampu berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri (*self regulation/ self management cognition*), karena hal ini merupakan bagian dari proses belajar sosial karena dengan memperbaiki perilaku negatifnya yang dapat merugikan dan membawa dampak negative bagi dirinya dan orang lain. Menurut bandura, dalam proses mengelola diri, terdapat tiga proses utama yaitu, memanipulasi eksternal, dukungan kognitif, melihat feedback dan konsekuensi dari tingkah laku yang ia lakukan.

Berdasarkan pemaparan diatas penulis menyimpulkan bahwa teknik self management merupakan salah satu teknik yang tepat yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku negatif prokrastinasi akademik pada para siswa atau ataupun mahasiswa. Hal ini karena penulis mengasumsikan bahwa prokrastinasi akademik ialah perilaku negatif yang dapat diubah melalui teknik konseling pendekatan behavioral, serta perilaku prokrastinasi akademik terjadi karena rendahnya kemampuan bertanggung jawab, rendahnya kemampuan pengelolaan, mengatur, dan manajemen diri efektif pada diri individu.

Pendapat penulis juga didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ferrari and March H. dan pendapat Baumeister 1997 (dalam Spencer&Ferarri 2000) mengungkapkan bahwa seorang prokrastianor atau perilaku prokrastinasi akademik cenderung memiliki banyak keterkaitan dengan perilaku negative lainnya seperti tidak bertanggung jawab, rendahnya kemampuan memprioritaskan aktifitas, dan rendahnya kemampuan kontrol, pengelolaan, dan management

diri serta salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ialah gagal dalam mengatur dan mengelola diri sendiri, (Haycock, McCarthy, & Skay, 1998; Schouwenburg & Lay, 1995; Wolters, 2003; Eerde, 2003, Lee, 2005, Sadler & Buley, 1999, Wolters, 2004 (dalam Dietz, 2007). Serta tujuan teknik ini ialah mengubah maladaptif dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain, yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan bertanggung jawab dan kontrol diri yang tidak efektif (Bandura, dalam Komalasari, 2011).

PENUTUP

Fenomena prokrastinasi akademik adalah fenomena umum yang terhadai hampir pada seluruh mahasiswa baik di luar negeri maupun dalam negeri. Pelajar cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas yang harus diselesaikan, dan disaat yang bersamaan pelajar tersebut lebih memilih melakukan kegiatan yang sia-sia dan menyenangkan. Perilaku ini terjadi dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor internal maupun eksternal. perilaku ini merupakan perilaku kompleks yang memiliki keterkaitan dengan perilaku lainnya seperti rendahnya kemampuan bertanggung jawab dan komitmen, rendahnya kemampuan self efficacy, rendahnya kemampuan control diri, rendahnya kemampuan mengatur waktu dan memprioritaskan kegiatan. Perilaku ini dapat memberikan dampak negative bagi pelajar seperti waktu terbuang sia-sia, tidak maksimal dalam mengerjakan tugas karena mengerjakan dakhir waktu, terhambat dalam meraih kesuksesan akademik dan menurunnya kualitas keilmuan yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Syaiful Indra, dkk. 2015. *Efektivitas Team Assisted Individualization Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik*. Jurnal Edukasi. Vol 1, Nomor 2.
- Anggawijaya, Sabatini. 2013. *Hubungan Antara Depresi Dan Prokrastinasi Akademik Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.2 No.2.
- Aini, Aliya Noor & Iranita Hervi Mahardayani. 2011. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*. Volume I, No 2.
- Alfina, Irma. 2014. *Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi (SMA Negeri 1 Samarinda)*. Journal Psikologi. Vol.2 No.2.
- Al Karim, Aisyah Octaviani. 2016. Penerapan Konseling Kelompok Self Management Untuk Mengatasi Kesulitan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-Mia 4 Sman 3 Sidoarjo. Jurnal Pendidikan Unesa.
- Alan, Evison. 1983. *Oxford Learner's Pocket Dictionary New York* : Oxford University Press.
- Annisa Putri, Noor Fitriana. dkk. 2012. *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Jurnal Ilmiah Candradiwa. Vol 1, No 2.
- Andayani, Tri Rejeki dkk. 2011. *Model Pembelajaran Regulasi Diri Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Vol 3. No 2.
- Asri, Dahlia Novarianing. 2014. *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Ikip Pgri Madiun Ditinjau Dari Efikasi Diri, Fear Of Failure, Gaya Pengasuhan Orang Tua, Dan Iklim Akademik*. Jurnal LPPM Vol. 2 No. 2.
- Alviana, Devi & Warto. 2018. *Hubungan prokrastinasi Akademik dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*. Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Vol. 12, No. 1.
- Ardila, Yuwinda, dkk. 2017. Penerapan Teknik Modeling Simbolik Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Di MTsN Model Banda Aceh. Jurnal Bimbingan Konseling Unsyiah. Vol 2, No 3.
- Aziz, Abdul & Raharjo. 2013. *Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di*

- Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. Psycho Idea, Tahun No.1, Februari 2013. ISSN 1693-1076.*
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Group Counseling*. United Kingdom: Brooks/Cole.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling Terapi*. Refika Aditamma: Bandung.
- Chornelia, Ayu. 2013. *Pengaruh Stres Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang-Malang*. Psikovidya Volume 17 Nomor 1.
- Cinthia, Rindita Ratu & Erin Ratna Kustanti. 2017. *Hubungan Antara Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Jurnal Empati, April 2017 Volume 6 (Nomor 2).
- Cholik, Abdul. 2014. *Sepuluh Tugas Pelajar*. Harian Analisa.
<http://harian.analisadaily.com/taman-remaja-pelajar/news/10-tugas-pelajar/61638/2014/09/07> (diakses pada 23 Desember 2018).
- Dietz, Franziska. 2007. *Individual Values, Learning Routines And Academic Procrastination*. British Journal of Educational Psychology. 77.
- Dewitte, Siegfried & Willy Lens. 2000. *International Journal of Educational Chapter 3 Exploring volitional problems in academic procrastinators*. International Journal of Educational Research.
- Fatchurahman, Depie, M. 2017. *Konseling Kelompok Gestalt Dengan Reversal Technique Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Self-Management Dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP*. Jurnal Bimbingan Konseling, Volume 3 Nomor1 (18-25).
- Fauziah, Hana Hanifah. 2015, *Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung*. Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 2, No. 2, Hal: 123 – 132.
- Ferrari, Joseph R. & Catherine A. Roster. 2017. *Delaying Disposing: Examining the Relationship between Procrastination and Clutter across Generations*. Psychological Reports.
- Harriott, Jesse. 1996. *Prevalence Of Procrastination Among Samples Of Adults*. Psychological Reports. 78.
- Heriansyah, Masnur rima. 2017. *Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa*. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI) Vol. 2, No. 2.
- Indah, Putri Sari. 2012. *Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Ketidakjujuran Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau*. Jurnal Psikologi. Volume 8. Nomor 1.
- Indryaningsih, Ni Luh Putu, dkk. 2014. *Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 Smp Negeri 4 Singaraja*. e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1.
- Isparjadi. 1988. *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud, Dikti: P2LPTK.
- Jaya, S. R. L. 2016. *Studi Deskriptif Kuantitatif Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*. Universitas Sanata Dharma.
- Julyanti, Miranda & Siti Aisyah. 2015. *Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota*. Jurnal Diversita. Volume 1, Nomor 2.
- Kartadinata, Iven. 2008. *I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*. Indonesian Psychological Journal Vol. 23. No. 2.

- Kartika, dan Ihsan Juntika. 2016. *Efektifitas Teknik Konseling Management Untuk Mengurangi Perasaan Inferiority Feeling*. Jurnal Penelitian Pendidikan. Vol 16, No 1.
- Kennett, Deborah J. 1994. *Academic self-management counselling: Preliminary evidence for the importance of learned resourcefulness on program success*.
- Kusdiyati, Sulisworo. 2011. *Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI Sma Pasundan 2 Bandung*. Jurnal Humanitas. Vol. VIII No.2.
- Khotimah, Rahmawati Husnul dkk. 2016. *Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Negeri Di Kota Malang*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol 1, No. 2, 2016.
- Komalasari, Gantina Dkk. (2011). *Teori Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks. Gunarsa.
- Klingsieck, Katrin B. 2013. *Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific?*. Curr Psychol (2013) 32:175–185.
- Miltenberger G. Raymond. 2008. *Behavior Modification: Principles and Procedures*. University of South Florida.
- Mohammed, Adel Abdulla, dkk. 2013. *Academic Procrastination Among College Students With Learning Disabilities: The Role Of Positive And Negative Self-Oriented Perfectionism In Terms Of Gender, Specialty And Grade*. International Journal of Psycho-Educational Sciences. Volume 2, Issue 1.
- Mujiyati, 2015. *Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Teknik Token Economy*. Jurnal Fokus Konseling Volume 1 No. 2.
- Mulyati, Lia, dkk. 2013. *Analisis Faktor yang Memengaruhi Self Management Behaviour pada Pasien Hipertensi*. Volume 1 Nomor 2.
- Nurhayati. 2015. *Teknik Desentisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan*. Skripsi. Pustaka Universitas Syiah Kuala.
- Nurazmi, Rifky & Kusnarto Kurniawan. 2016. *Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behaviour Teknik Self Management*. Jurnal Pendidikan Unesa. Vol 5. No.4.
- Novianti, Yoanda Putri. 2014. *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Ips 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo*. Vol 4. No 3.
- Monica, Mega Aria. 2016. *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*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Volume 03. Nomor 1.
- Ovalia, Indra. 2017. *Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X Smk Al-Islah Surabaya*. Jurnal Bimbingan Konseling Fkip Unipa.
- Pravesti, Cindy Asli. 2015. *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan*. Jurnal Wahana Volume 65, Nomor 2.
- Puspitasari, et al. 2017. *Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Perilaku Merokok Remaja*. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol.5 (no.1).
- Rahardjo W, Juneman, Setiani Y. 2013. *Computer Anxiety, Academic Stress, and Academic Procrastination on College Students*. Journal of Education and Learning. Vol.7 (3) pp. 147-152.
- Riswandi, Bobby. 2011. *Tujuh Tugas Pelajar Menurut Imam Al-Ghazali*. Wikipedia

- Indonesia.
<https://tempatdakwah.wordpress.com/2011/10/16/7-tugas-pelajar-imam-al-ghazali/>
(diakses pada 23 Desember 2018).
- Richard, Jones-Nelson (2011) *Teori dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rumiani. 2006. *Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa*. Jurnal Psikologi. Vol.3. No. 2.
- Retnowulan, Dyah Ayu. 2013. *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*. Jurnal BK Unsesa. Vol 3, No 1.
- Sari, Media dkk. 2017. *Motivasi Berprestasi Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Volume 5. No 2.
- Sastrawan, I Kadek Jeri, dkk. 2014. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Model Yates Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X Akomodasi Perhotelan 3 Smk Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume : Vol: 2 No: 1.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyati, Anik & Supriyo, Awaly. 2013. *Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII*. Universitas Negeri Semarang.
- Specter & Ferrari, Joseph. R. 2000. *Procrastination Current Issues And New Directions*. Select Press. Corte Madera.
- Setyadi, Pratiwi & Endah Mastuti. 2014. *Pengaruh Fear Of Failure Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Berasal Dari Program Akselerasi*. Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Vol.03 No. 01.
- Setiawan, Gede Danu. 2018. *Efektivitas Model Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Model Yates Dengan Model Cormier Terhadap Pengembangan Self Outonomy Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua*. Jurnal Pendidikan Vol.05 No.1 Edisi Juni 2018.
- Surijah, Edwin Adrianta dan Sia Tjundjing. 2007. *Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness*. Anima, Indonesian Psychological Journal. Vol. 22, No. 4.
- Susanto, Ahmad. 2016. *Teori Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana (PrenadaMedia).
- Suwanto, Insan. 2016. *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume 1 Nomor 1.
- Suwardani, Ni Pipi, dkk. 2014. *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas Viii B3 Smp Negeri 4 Singaraja*. e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1.
- Syamsuddin, dkk. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tatan Z.M. 2015. *Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi Program Studi Pendidikan Matematika*, Fakultas Teknik, Matematika & IPA Universitas.
- Tondok, Anima Marselius Sampe, dkk. 2008. *Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi*. Indonesian Psychological Journal. Vol. 24, No. I.

Trinova, Zulvia. 2012. *Hakikat Belajar Dan Bermain Menyenangkan Bagi Peserta Didik*. Jurnal Al-Ta'lim, Jilid 1, Nomor 3, hlm. 209-215

Ursia, Nela Regar, dkk. 2013. *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Jurnal Sosial Humaniora. Vol.1. No 17.

Utaminingsih, Sartika. 2012. *Tipe kepribadian dan prokrastinasi akademik pada siswa sma "x" tangerang*. Jurnal Psikologi Volume 10.Nomor 1.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. (Diakses pada tanggal 14-November-2018).

Wijaya, Candra Adi. 2016. *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 2 Dlanggu Mojokerto*. Vol 6, No 1.

Zusya, Annisa Rosni, dkk. 2016. *Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal Psikologi. Volume 3, Nomor 2.

Zakiah, Naili Dkk. 2010. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan