



Program *Self-Management* untuk Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Unimuda Sorong

Nurwahidah¹, Sindi Puji Rahayu², Achmad Rizki Setia Budi³, Tri Permata Sari⁴

^{1,2,3,4}Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

E-mail: nurwahidahh1810@gmail.com, rahayusindi21@gmail.com, achmadsebudi@gmail.com, tripermatasari@unimudasorong.ac.i

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-10-11 Revised: 2024-11-27 Published: 2024-12-04 Keywords: <i>Academic Procrastination; Self-Management; Cognitive Behavior Therapy; Students.</i>	This research was conducted to overcome the problem of academic procrastination among students at the Muhammadiyah University of Education (UNIMUDA) Sorong through a self-management program based on the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach. The self-management program is a behavior modification that includes self-monitoring, stimulus control, self-reinforcement. In this study, the one group pretest-posttest design method was used, in which participants were measured for their level of academic procrastination before and after the intervention. The self-management program consists of 2 meetings lasting 60-90 minutes. There were 5 participants in this research. The results of quantitative data analysis show the value of Asymp. Sig. (2-tailed) is worth 0.104. Because the value of 0.104 is greater than 0.05, this result shows that there is no significant effect between before and after treatment. This finding may provide a different picture because several previous studies stated that self-management can overcome or reduce the problem of academic procrastination. This could be a concern for future researchers.

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-10-11 Direvisi: 2024-11-27 Dipublikasi: 2024-12-04 Kata kunci: <i>Prokrastinasi Akademik; Self-Management; Cognitive Behavior Therapy; Mahasiswa.</i>	Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong melalui program <i>self-management</i> berdasarkan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT). Program <i>self-management</i> merupakan modifikasi perilaku yang memuat self-monitoring, stimulus <i>control</i> , <i>self-reinforcement</i> . Pada penelitian ini, digunakan metode <i>one group pretest-posttest design</i> , yaitu partisipan diukur tingkat prokrastinasi akademiknya sebelum dan setelah intervensi. Program <i>self-management</i> terdiri dari 2 pertemuan berdurasi 60-90 menit. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 5 orang. Hasil analisis kuantitatif data menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.104. Dikarena nilai 0.104 lebih besar dari 0.05, maka hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Temuan ini dapat memberikan gambaran berbeda karena beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa <i>self-management</i> mampu mengatasi atau mengurangi masalah prokrastinasi akademik. Hal tersebut dapat menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya.

I. PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan penundaan yang sengaja dilakukan oleh individu meskipun ia mengetahui dampak negatif dari penundaan tersebut (Steel, 2007). Ferrari (dalam Ghufon, 2003), Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan dalam penundaan untuk mengerjakan tugas resmi yang berhubungan dengan pendidikan, seperti tugas sekolah atau tugas dalam suatu kursus. Menurut McCloskey (2011), prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang cenderung menunda aktivitas dan perilaku yang berhubungan dengan bidang akademik. Terdapat enam aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh McCloskey (2011) yang menggambarkan prokrastinasi akademik, antara lain gangguan perhatian, keyakinan psikologis

terhadap kemampuan, kurangnya inisiatif, kesulitan dalam mengatur waktu, faktor sosial, dan juga kemalasan. Burhani (2016) dalam penelitiannya menyebutkan faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu perasaan malas yang timbul karena lebih memilih kesenangan pribadi, sedangkan faktor eksternal berupa adanya ajakan oleh teman yang akhirnya mengakibatkan kita mengabaikan tugas kuliah. Selain itu, faktor penyebab prokrastinasi akademik dapat juga muncul karena penilaian mahasiswa pada sifat dosennya, apakah dosen itu baik, *killer*, atau tidak terlalu tegas (Fauziah, 2015).

Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik yang telah dipaparkan pada paragraph

sebelumnya, menunjukkan adanya keyakinan, asumsi, serta *unhelpful rules* (pemikiran yang salah) pada mahasiswa dalam menilai kewajiban dan tugas yang diberikan (Aulia & Sodjakusumah, 2018). *Unhelpful rules* termasuk bagian dari *intermediate belief* yang artinya suatu aturan hidup yang ada pada diri individu. Kekeliruan dalam mempersepsi kewajiban dan tugas tersebut mengakibatkan timbulnya suatu *negative automatic thought* yang bisa berpengaruh pada emosi dan perilaku individu. Selain itu, prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor kurangnya pengaturan diri dan strategi peserta didik dalam belajar (Steel, 2007).

Berdasarkan FGD yang telah dilakukan, ditemukan beragam penyebab partisipan melakukan prokrastinasi, di antaranya adalah; rasa malas; tergantung mood; kurang dapat mengatur waktu karena kesibukan lain; memiliki hal yang lebih penting dari pada menyelesaikan tugas kuliah; memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menarik seperti; berorganisasi; jalan-jalan/refreshing; ajakan bermain oleh teman; bermain handphone dan bersosial media; serta tergantung tingkat kesulitan tugas yang diberikan dosen. Selain itu, penundaan akademik juga terjadi karena adanya pertentangan di dalam kepala antara mengerjakan tugas sekarang/nanti, dan juga kelelahan akibat melakukan kegiatan atau kesibukan lainnya.

Penelitian oleh Coralia *et al.*, (2012) yang menyelidiki profil perilaku penundaan akademik menarik kesimpulan bahwa strategi terapi yang efektif untuk membuat asumsi, sikap, dan aturan yang keliru menjadi lebih positif adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pada penelitian yang dilakukan oleh Abdillah dan Diana (2010), menemukan bahwa intervensi dengan pendekatan CBT, permasalahan prokrastinasi akademik dapat ditangani dengan cara mengatur emosi dan perilaku dengan efektif melalui restrukturisasi kognitif. Hal ini melibatkan perubahan pemikiran yang tidak rasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Pendekatan CBT adalah suatu metode yang difokuskan pada proses membuka pengetahuan individu dengan menekankan pikiran negatif berubah menjadi pikiran positif dan perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif (Corey, dalam Situmorang, 2017). CBT dalam konseling pada dasarnya bertujuan untuk membuat perubahan pada pola pikir individu yang tidak sesuai dengan menuntun mereka mengidentifikasi pikiran otomatis dan distorsi kognitif yang muncul dari keyakinan inti (*core belief*). Menurut Gunarsa,

konseling *Cognitive Behavior* melibatkan berbagai teknik dalam pelaksanaannya, dan salah satunya yaitu *self-management* (Karyani dan Dharsana, 2018).

Self-management adalah teknik yang memiliki tujuan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil tanggung jawab atas rencana yang telah mereka buat. Hal ini sangat relevan dalam konteks prokrastinasi akademik, dikarenakan akademik merupakan tanggung jawab pribadi bagi siswa dan mahasiswa. *Self-management* adalah sabagian dari teknik yang dapat membantu seseorang dalam mengatur perilaku mereka sendiri. Individu memiliki tanggungjawab penuh terhadap tindakan mereka, memungkinkan mereka untuk mengendalikan perilaku mereka, dan memainkan peran penting dalam keberhasilan proses konseling.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa UNIMUDA Sorong dengan menerapkan program *self-management*.

II. METODE PENELITIAN

Peserta dalam penelitian ini berjumlah 5 mahasiswa semester lima yang terdiri atas tiga mahasiswi dan dua mahasiswa. Mereka tercatat aktif sebagai mahasiswa yang berkuliah di Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Peserta tersebut telah mengikuti *Focus Group Discussion* (FGD) untuk mengetahui penyebab mereka melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Pada penelitian ini, digunakan pendekatan eksperimen dengan *one group pre-test-post-test design*, yaitu partisipan diukur tingkat prokrastinasi akademiknya sebelum dan setelah intervensi. Alat ukur prokrastinasi akademik menggunakan skala prokrastinasi dengan 36 item yang dikembangkan oleh Pratama (2020) berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yang diungkapkan oleh McCloskey (2011). Program *self-management* terdiri dari 2 pertemuan berdurasi 60-90 menit. Penelitian terdiri atas empat tahap, yaitu tahap asesmen, tahap restrukturisasi kognitif, tahap modifikasi perilaku, serta tahap penutup (Komalasari *et al.*, 2011). Tahap asesmen dilakukan dengan pemberian pre-test dan FGD, tahap rekonstruksi kognitif dilakukan dengan diberikan materi, tahap modifikasi perilaku dilakukan dengan memberikan tugas *self-management* kepada peserta yang memuat *self-monitoring*, *stimulus control*, *self-reinforcement* (Imran, 2020), dan tahap penutup dilakukan dengan memberikan post-test

dan memfasilitasi mahasiswa agar mampu menjadi penasehat diri mereka sendiri dalam menghadapi prokrastinasi akademik menggunakan teknik yang telah diterapkan selama program *self-management* dilakukan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian ini diperoleh dari pengisian skala pre-post dan post-test prokrastinasi akademik dengan item sebanyak 36 pernyataan. Pengkategorisasi dibuat berdasarkan panduan oleh Azwar (2012). Dari keseluruhan peserta, terdapat dua peserta yang mengalami penurunan dari kategori sedang ke rendah dan tiga peserta memiliki kategori yang sama dari pre-test ke post-test, yaitu sedang. Secara keseluruhan, penurunan persentase skor prokrastinasi pre-test ke post-test adalah 59% ke 49%.

Tabel 1. Normal Total Skor Skala Prokrastinasi

Kategori	Skor
Rendah	36 - 83
Sedang	84 - 131
Tinggi	132 - 180

Berdasarkan table norma di atas, berikut ini merupakan daftar perubahan kategori skor pre-test ke post-test setiap peserta.

Tabel 2. Total Skor dan Perubahan Kategori Pre-test ke Post-test

Peserta	Jenis Kelamin	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
P1	Laki-laki	108	Sedang	96	Sedang
P2	Perempuan	104	Sedang	49	Rendah
P3	Perempuan	109	Sedang	82	Rendah
P4	Perempuan	101	Sedang	97	Sedang
P5	Laki-laki	113	Sedang	117	sedang

Selanjutnya, data tersebut diuji dengan memakai pengujian statistik non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank*, dikarenakan ukuran sampel relative kecil ($n < 30$), yaitu sebanyak lima peserta. Berikut hasil uji statistik non-parametrik dari data pre-test dan post-test prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Uji Statistik Pre-test dan Post-test Prokrastinasi Akademik

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Prokrastinasi - pretest Prokrastinasi	Negative Ranks	4 ^a	3.38	13.50
	Positive Ranks	1 ^b	1.50	1.50
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. Post-test Prokrastinasi < pre-test Prokrastinasi
b. Post-test Prokrastinasi > pre-test Prokrastinasi
c. Post-test Prokrastinasi = pre-test Prokrastinasi

Tabel 4. Uji Statistik

Test Statistics ^a	
Post-test Prokrastinasi - Pre-test Prokrastinasi	
Z	-1.625 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.104

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan uji statistik non-parametrik (Tabel 3), ditemukan bahwa data pre-test dan post-test prokrastinasi akademik memiliki nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0.104. Karena nilai 0.104 lebih besar dari 0.05, maka hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian program.

Cognitive behavioral therapy (CBT) adalah terapi yang memberikan bantuan kepada individu untuk mengatur pola pikir dan perilaku menjadi pola yang lebih sehat. Terapi ini telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi atau penundaan pada mahasiswa (Aulia et al., 2018). Terapi kognitif behavioral terdiri dari tiga aspek utama, yaitu: aktivitas memengaruhi kognisi, kognisi dapat dimonitor dan diubah, serta perubahan perilaku dapat dicapai dengan perubahan kognitif (Dobson, dalam Daulay, 2010). Prokrastinasi atau penundaan akademik pada mahasiswa bisa diminimalisir dengan pengaplikasian teknik *self-management*. Dalam program ini, individu didorong untuk dapat mengatur dan mengubah perilakunya agar menjadi lebih produktif dengan menciptakan pola perilaku baru. Teknik *self-management* mencakup aspek kognitif dan perilaku individu, karena bertujuan membantu konseli mengendalikan dan memodifikasi perilaku mereka menuju hasil yang lebih positif (Ulfa, 2014). Dalam menggunakan teknik self-management, peserta memiliki tanggung jawab utama atas keberhasilan proses tersebut. Peran peneliti adalah sebagai fasilitator yang menuntun dalam merancang strategi serta memberikan motivasi kepada peserta. Teknik ini diunggulkan karena efektif dalam memperbaiki perilaku, meningkatkan kemandirian, dan memperkuat rasa kepercayaan diri dalam meningkatkan perilaku yang lebih positif (Purnamasari, 2012).

Self-management adalah penerapan strategi untuk memperbaiki atau mengubah pola perilaku individu menuju arah yang lebih positif. Elvina (2019) menyebutkan bahwa *self-management* adalah serangkaian teknik yang menekankan pada proses yang dilakukan oleh peserta dalam membuat keputusan yang melibatkan kontrol atas perilaku mereka. Dalam konteks penelitian

ini, *self-management* dijelaskan sebagai strategi yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa dalam mengubah kebiasaan yang tidak sesuai dengan membuat diri mereka dapat mengelola dan mengatur diri mereka sendiri. Teknik tersebut dapat diterapkan baik itu dalam bimbingan pribadi maupun dalam kelompok.

Pengaplikasian *self-management* untuk mengatasi perilaku penundaan akademik dilaksanakan menggunakan pendekatan yang berbeda-beda, termasuk tahapan yang dibuat dengan menyesuaikan kebutuhan individu, jumlah sesi, dan alokasi waktu. Hal ini selaras dengan Winkel & Hastuti (2006), yang menekankan tujuan layanan bimbingan dan konseling adalah memungkinkan seseorang atau kelompok yang menerima layanan untuk mengalami perkembangan pribadi mereka sendiri, serta memiliki kebebasan untuk memutuskan pilihan dan mengambil langkah penyesuaian diri. Cormier (2005) menambahkan bahwa dalam implementasinya, peserta didik bisa memantau perilaku prokrastinasi mereka sendiri, menentukan tanggung jawab belajar mereka sendiri, dan merencanakan strategi untuk mengatasi prokrastinasi. Oleh karena itu, untuk berhasil *reduce* tingkat prokrastinasi akademik, dibutuhkan kesadaran dan komitmen penuh dari individu untuk melakukan perubahan yang diperlukan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, program *self-management* tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap masalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNIMUDA sorong. Hasil ini berbeda dengan penemuan terdahulu yang menyebutkan bahwa teknik *self-management* mampu mengatasi atau mengurangi prokrastinasi akademik. Hal berikut didukung dalam penelitian Meilindani (2018), teknik *self-management* telah terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Hal ini telah dilakukan dalam studi yang melibatkan siswa kelas XI Nautika A di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri. Temuan tersebut didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Mulyadi et al. (2017), ia menunjukkan bahwa menerapkan *self-management* berhasil mengurangi kebiasaan penundaan akademik pada mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang.

Hasil penelitian dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain *maturity* dan *history*. *Maturity* yaitu perubahan yang terjadi pada partisipan karena perubahan alamiah, sedangkan *history* adalah perubahan yang terjadi pada partisipan karena mengalami peristiwa yang berbeda selama program berjalan. Pada tahap

modifikasi perilaku, peserta diminta untuk mengisi lembar kerja *self-management* masing-masing, yang kemudian mereka harus melaksanakan apa yang telah mereka tulis pada bagian self-monitoring dan menghindari yang telah mereka tulis pada *stimulus control*. Pelaksanaan tersebut dilakukan peserta selama satu minggu. Pada pertemuan selanjutnya, peserta diminta untuk menceritakan proses pelaksanaan *self-management* mereka dan kendala-kendala yang mereka hadapi. Berdasarkan pemaparan para peserta, terdapat satu orang yang dapat melaksanakan semua yang ia tulis, terdapat dua peserta yang melaksanakan sebagian dari yang mereka tulis, dan terdapat dua peserta yang tidak melaksanakan satu pun dari yang mereka tuliskan. Hal tersebut terjadi karena adanya tanggungjawab atau kegiatan lain yang mereka lakukan dalam jangka waktu pengerjaan lembar *self-management*, sehingga pelaksanaan yang telah mereka tulis pada lembar kerja tersebut menjadi tidak terlaksana dengan maksimal.

Oleh karena itu, diketahui bahwa terdapat kelemahan yang perlu dievaluasi dari program ini antara lain jumlah subjek yang terlalu sedikit dan perlu memberikan penegasan kepada peserta untuk harus melaksanakan tugas yang telah direncanakan bersama. Selain itu, hasil penelitian ini dapat terjadi karena mahasiswa yang menjadi peserta memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori sedang, tidak seperti beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan peserta dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi (Azzahra dkk, 2022).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari program *self-management* untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNIMUDA sorong. Temuan ini dapat memberikan gambaran berbeda karena beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa *self-management* dapat mengatasi atau mengurangi masalah prokrastinasi akademik. Hal tersebut dapat menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Program *Self-*

Management untuk Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.

Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>

DAFTAR RUJUKAN

- Abdillah, H., & Diana, R. 2010. Penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa. *Jurnal Psikologi Unesa*. 11(2).
- Aulia, P., Prathama, A. G., dan Sodjakusumah, T. I. 2018. Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, Volume 2(1), pp. 22-32.
- Azwar, S. 2017. *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, L., Susilo, T. S., Suryawati, C, T. 2022. Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6 (2), 92-103. <http://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67132>
- Burhani, I.I. 2016. Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Coralia, F. U. & Yanuvianti, M. 2012. Profil Perilaku Prokrastinasi Akademik Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Pada Mahasiswa. *Jurnal Proyeksi*, Volume 7(1), pp. 79-86.
- Cormier, W. H. 2005. *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks.
- Daulay, W. 2010. Pengaruh penerapan kognitif perilaku terhadap perubahan pikiran dan perilaku anak usia sekolah yang mengalami kesulitan belajar di SDN Kelurahan Pondok Cina. *Disertasi*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.
- Elvina, S. N. 2018. Teknik self-management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Fauziah, H. H. 2015. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ghufron, M.N. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik. Skripsi 93 (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada.
- Imran, N, A. 2021. Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar.
- Karyani, N. W. & Dharsana, I. K. 2018. Konseling kognitif behavioral dengan teknik selfmanagement dan teknik modeling terhadap motivasi berprestasi ditinjau dari tipe belajar. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 31-38.
- Komalasari, G., Wahyuni, & Karsih. 2011. Teori dan teknik konseling. Jakarta: PT. Indeks.
- McCloskey, J. D. 2011. Finally, My Thesis On Academic Procrastination. *Thesis*.
- Meilindani, G.S. 2018. Keefektifan teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun Pelajaran 2017/2018. *Simki-Pedagogia*, 2(6), 1-9.
- Mulyadi, Y., M., & Sulaiman, F. 2017. Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Edumaspul*, 1(2), 92-103.
- Nursalim, M. 2014. *Strategi dan intervensi konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Pratama, P, S, P. 2016. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Resimen Mahasiswa di Teritorial Sub-A Mahadipa Jawa Tengah. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Purnamasari, L. R. 2012. *Teknik-teknik konseling*. Semarang: Unnes Press.

- Situmorang, Dominikus D.B. 2017. Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31-42.
- Steel, Piers. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. Vol. 1, No. 133, Hal 65-94.
- Ulfa, D., Wibowo, M. E., & Sugiyo. 2015. Meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual teknik self-management. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(2), 56-64.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.