Jurnal Fokus Konseling, Volume 10 Number 2 (2024) pp. 57 - 65
ISSN Print : 2356-2102
ISSN Online : 2356-2099
DOI: https://doi.org/10.52657/jfk.v10i2.2432

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Berdasarkan Surah Al-Ashr dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik

Amelia[1], Wahidin[2]
Universitas Islam Negeri Salatiga1
***e-mail: amelliaaa948@gmail.com**

Abstract
Padatnya kegiatan yang dialami siswa pada bidang akademis dan kegiatan pendukung lainnya menuntut siswa untuk lebih banyak waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas, akan tetapi siswa selalu mencari alasan untuk tidak segera menyelesaikan tugasnya dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Perilaku tersebut disebabkan ketidakmampuan siswa dalam memanajemen waktu, dengan demikian tidak sesuai dengan kandungan surah Al-Ashr ayat 1-3 yang memerintahkan manusia untuk tidak menjadi golongan yang merugi dengan memanfaatkan waktunya secara optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* berdasarkan surah Al-Ashr dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Jenis penelitian ini adalah *mixed method* dengan mendominasikan kuantitatif desain *one group pretest-posttest.* Populasi berjumlah 59 siswa dan sampel berjumlah 10 siswa dengan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi. Hasil penelitian membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* berbasis surah Al-Ashr mengalami penuruan yang signifikan yang dibuktikan dengan hasil *N-Gain* dan wawancara.

Open Access
Received : 2024-07-22. Published : 2024-08-31.
This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
Website: http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus

PENDAHULUAN

Tugas siswa adalah menyelesaikan tugas sekolah, mengikuti peraturan sekolah, dan menyelesaikan tugas akademik yang berkaitan dengan kegiatan akademik siswa (bersifat formal) dan non-akademik yang mengembangkan potensi, minat, bakat, dan hobi siswa. Tugas akademik dan non akademik yang ditetapkan oleh guru harus diselesaikan dengan baik dalam jangka waktu yang ditentukan (Permana, 2019; Triyono & Khairi, 2018). Dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut siswa sering kali membuang waktunya untuk hal-hal yang tidak berguna tanpa mengerjakan pekerjaan rumah atau belajar, seperti begadang malam, berkumpul bersama teman di mall atau alun-alun, berjam-jam menonton video *YouTube,* ketagihan media sosial, bermain game online, menonton televisi, membaca bacaan yang menyenangkan seperti majalah, koran, komik, menonton film di bioskop, dan mendengarkan musik. Siswa juga menerapkan sistem kebut semalam (SKS) yang dilakukan dengan cepat dan dalam waktu terbatas sehingga berdampak buruk terhadap tugas yang dilakukan, karena

hasilnya cenderung kurang maksimal, perilaku ini menunda pada saat mengerjakan tugas disebut prokrastinasi akademik (Paula et al., 2021; Triyono & Khairi, 2018).

Prokrastinasi akademik terjadi karena siswa tidak mengatur waktu secara efektif ditengah padatnya kegiatan yang dialami siswa baik bidang akademik maupun kegiatan pendukung lainya, sehingga siswa memilih menunda banyak tugas, lupa berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas, kehilangan prioritas tugas, tugas yang menumpuk, dan tidak maksimal dalam mengerjakan tugas. Hal ini akan berdampak pada nilai yang di dapatkan menjadi rendah dan mempengaruhi prestasi akademik serta hasil belajar (Anisa & Ernawati, 2018; Himmah & Shofiah, 2021; Lubis, 2018; Sakti & Dhimas Kurnia, 2023; Supriyatno, 2023). Dampak tersebut dibuktikan oleh Jauhar (2022) bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar siswa. Semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa, maka semakin rendah prestasi belajar yang dicapai begitupun dengan sebaliknya. Oleh karena itu, perlu adanya pengentasan untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Salah satu pengentasan yang menarik dilakukan adalah dengan konseling kelompok teknik *self-management* berdasarkan surah Al-Ashr.

Konseling kelompok dengan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosialisasi, emosi, wawasan, dan sikap yang mendukung pelaksanaan perilaku yang efektif dan melalui teknik *self-management* dapat membantu siswa mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih baik (Dari Saka & Wirastania, 2021; Yustika et al., 2023).

Pendekatan ini menggabungkan surah Al-Ashr yang artinya: *Demi Masa, Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat-menasehati supaya menetapi kesabaran.* Berdasarkan firman tersebut dapat dipahami bahwa Allah mengingatkan seseorang yang menyia-nyiakan waktu maka dialah orang yang merugi, dan konsep manajemen waktu yang sebenarnya adalah mereka yang mengikrarkan keimanannya lalu melakukan sesuatu yang memberi manfaat bagi dirinya dan orang lain dalam bentuk amal dan bukti yang pada akhirnya saling mengingat dan menasihati hal-hal yang baik (Firdaus, 2022).

Menurut Ghuddah (2023) Orang yang beruntung adalah mereka yang berlomba dalam memanfaatkan waktunya dengan cara beramal sholeh yang produktif dan ketaatan yang murni yakni para penerima ganjaran kebaikan setelah kematian. Surah Al-Ashr memberikan stimulus dengan metode pembiasaan kepada siswa dalam menjalankan amalan yaumiyah sebagai upaya untuk memanfaatkan waktu agar tidak tergolong sebagai manusia yang merugi. Senada dengan pendapat Agustin, *et al* (2023) bahwa metode pembiasaan dinilai efektif dan efesien dalam merubah kebiasaan yang negatif menjadi positif.

Dengan memahami dan mengimplementasikan kandungan surah Al-Ashr serta dampak positif dari konseling kelompok teknik *self-management* diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap aspek afektif, kognitif, perilaku, fisiologis, moral dan interpersonal siswa (Suhadianto, 2019). Sekaligus mampu membantu siswa menyelesaikan tuntutan akademik sesuai yang diinginkan melalui pengelolaan waktu yang baik (Himmah & Shofiah, 2021). Pengelolaan waktu tersebut sesuai sebagaimana perintah surah Al-Ashr ayat 1-3 yang membantu siswa untuk mengentaskan perilau prokrastinasi akademik.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan *mixed method* yang melibatkan pengumplan data kuantitatif dan kulitatif dengan mendominasikan pengumpulan data kuantitatif dan

kualitatif secara berurtan, dimulai dari kuantitatif (Hadju & Aulia, 2022). Data kuantitatif diperoleh dari skala prokrastinasi dengan menggunakan rancangan *quasy eksperimen* yaitu penelitian yang memiliki kelas eksperimen yang mendapatkan perlakuan dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan (Isnawan et al., 2020). Sedangkan data kualitatif diperoleh dari wawancara dan observasi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Muhy, 2018). Pertimbangan yang digunakan adalah siswa muslim dan memiliki prokrastinasi tinggi yang disebar melalui google form skala prokrastinasi akademik. Populasi siswa SMA Negeri 1 Salatiga berjumlah 59 siwa dan 10 siswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Untuk menjawab hipotesis penelitian ini menggunakan statistik parametrik. Hal ini didasari setelah dilakukan uji normalitas yang menunjukka bahwa data berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan. Pertemuan pertama melakukan *pretest* angket prokrastinasi akademik untuk mengetahui kondisi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Salatiga, pertemuan kedua, ketiga, keempat diisi dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self-management* berdasarkan surah Al-Ashr ayat 1-3 kepada kelompok eksperimen dan pertemuan keenam melakukan evaluasi dari pelaksanaan konseling kelompok sekaligus melakukan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan adanya perubahan tingkat prokrastinasi akademik. Berikut perbandingan prokrastinasi akademik kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan pretest-posttest kelompok eksperimen

Kelompok Eksperimen					
No.	***Pretest***	**Kategori**	***Posttest***	**Kategori**	**N Gain**
1.	75	Tinggi	42	Rendah	33
2.	70	Tinggi	41	Rendah	29
3.	70	Tinggi	41	Rendah	29
4.	69	Tinggi	42	Rendah	27
5.	75	Tinggi	42	Rendah	33

Berdasarkan hasil data *pretest-posttest* diatas menjelaskan bahwa tingkat perilaku prokrastinasi akademik kelompok eksperimen mengalami perubahan. Sebelum diberikannya perlakuan (pretest) kelompok eksperimen berada pada ketgori tinggi namun setelah diberikannya perlakuan berupa teknik *self-management* sebanyak lima kali pertemuan diperoleh hasil posttest berada pada kategori rendah.

Tabel 2. Perbandingan *pretest-posttest* kelompok kontrol

Kelompok Kontrol					
No.	***Pretest***	**Kategori**	***Posttest***	**Kategori**	**N Gain**
1.	71	Tinggi	75	Tinggi	4
2.	73	Tinggi	74	Tinggi	1
3.	70	Tinggi	74	Tinggi	4
4.	69	Tinggi	76	Tinggi	7
5.	68	Tinggi	74	Tinggi	6

Berdasarkan hasil data pretest-posttest menjelaskan bahwa tingkat prokrastinasi akademik kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan *self-management* melainkan pendekatan konvensional memperoleh hasil yang tetap berada dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Uji Independent Samp le Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	1.756	.222	70.356	8	.000	33.000	.469	31.918	34.082
	Equal variances not assumed			70.356	6.630	.000	33.000	.469	31.878	34.122

Berdasarkan hasil uji *Independent Sampel T-Test,* diketahui bahwa nilai sig adalah 0.000 menunjukkan bahwa 0,000 < 0,05, sehingga Ho ditolak. Dengan demikian berarti hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan *gain score* antara kelompok kontrol dan eksperimen dinyatakan ditolak dan hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan *gain score* antara kelompok kontrol dan eksperimen dinyatakan diterima.

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* secara signifikan dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Salatiga, yang artinya jika diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *self-management* perilaku prokrastinasi akademik akan menurun.

Tabel 4. Uji Normalized *Gain Score*

	Kelompok Penelitian	N	*Pretest*	*Posttest*	*Gain*	*N Gain*	*Interpreatasi N Gain*
Prokrastinasi Akademik	Eksperimen	5	71,8	41,6	-30,2	-1,1	Menurun
	Kontrol	5	71,6	74,6	3	0,1	Rendah

Tabel diatas menunjukkan hasil analisis data *gain score* prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dengan nilai 30,2 dan kelompok kontrol sebesar 4,4, maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen terjadi penurunan prokrastinasi akademik dengan *N Gain* sebesar -1,1 dengan berarti *teknik self menagaement* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan klasikal memiliki *N Gain* sebesar 0,14 dengan kategori rendah yang berarti mengalami peningkatan prokrastinasi akademik dengan kategori rendah. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok tersebut mengalami interpretasi yang berbeda. Pada kelompok eksperimen yang diberikan teknik *self-management* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa yang dibuktikan dengan adanya hasil posttest yang menurun dibandingkan pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan prokrastinasi akademik yang dapat dilihat dari hasil *pretest-posttest*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data mengalami penurunan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen yakni kelompok yang diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dari kategori tinggi menjadi rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang tetap. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* merupakan teknik yang efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Menurut Komalasari (dalam Prasetya, 2021) teknik *self-management* adalah salah satu teknik pendekatan behavioral yang meyakini bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari.

Penerapan behavioral memiliki peran yang penting untuk mengubah perilaku siswa dan membentuk perilaku baru dalam belajar yang sebelumnya mengganggu berubah menjadi lebih baik (Muratama, 2018). Teori behavioristik perubahan tingkah laku merupakan hasil interaksi antara stimulus dan respon, seseorang dianggap telah belajar jika sudah menunjukkan perubahan pada tingkah lakunya (Prasetyo, 2023). Prabowo dan Cahyawulan (dalam Rahmawati, 2022) konseling behaviorime dibuktikan efektif dalam mengubah berbagai perilaku termasuk mengurangi atau menghilangkan perilaku maladptif dan meningkatkan perilaku adaptif .

Proses belajar pada konseling behaviorisme telah dilakukan oleh kelompok eksperimen yang menunjukkan adanya perubahan perilaku yang dihasilkan pada data *posttest* dan hasil interaksi antara stimulus yang dilakukan melalui tahapan-tahapan teknik *self-management* yakni *self-monitoring* (pemantauan diri) dengan mengamati dan mencatat perilaku perokrastinasi akademik yang dialami, mengendalikan penyebab dan konsekunesinya*, reinforcement positif (self reward)* yang digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diharapkan dan membantu konseli memperkuat perilakunya dari konsekuensi yang dibuat*, self contracting* atau perjanjian antara konseli dengan dirinya sendiri melalui perencanaan yang dibuat, kerjasama dengan teman atau keluarga, tanggung jawab, dan perarturan untuk dirinya dalam menjalankan proses *self-management,* dan yang terakhir *self control* yakni tahap

evaluasi konseli terhadap perencanaan ditahap *self contracting* pada perilaku yang diharapkan, ditahap ini menekankan konseli untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan (Imran, 2020).

Menurunya perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen juga disebabkan adanya stimulus surah Al-Ashr ayat 1-3 yang mempengaruhi konseli dalam mengelola waktu dengan baik. Menurut Reswita (2019) beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengeola waktu dengan baik dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang dialami. Proses stimulus surah al-ashr diberikan dengan memaknai dan mengamalkan isi kandungan surah Al-Ashr yang memerintah manusia untuk tidak berada dalam kerugian kecuali mereka yang beriman, beramal sholeh, saling menasehati kebenaran dan saling menasehati agar tetap bersabar.

Pengamalan surah Al-Ashr dilakukan dengan metode pembiasaan dalam melakukan amal sholeh seperti target membaca Al-Quran perhari, shalat sunnah, dzikir, dan aktivitas kegiatan yang memberikan pahala. Pengamalan tersebut dilakukan untuk menghindari kerugian dalam memanfaatkan waktu dan menggantinya pada kegaitan-kegiatan yang beramal saleh yang memicu dirinya untuk mengundang pada hal yang tidak memiliki manfaat dalam mengisi waktunya sampai pada ke hal yang sifatnya maksiat. Sehingga siswa dapa membedakan antara keburukan dan keutamaan maka dengan itu, dapat mendorong siswa untuk memanfaatkan waktunya pada hal yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain (Balqs & Akhmadiyah Saputra, 2018). Menurut Agustin dkk (2023) metode pembiasaan sangat efektif dalam menanamkan nilai-nilai positif kedalam diri individu baik secara kognitif, afektif maupun motorik dan juga dinilai efisien dalam merubah kebiasaan yang negatif menjadi kebiasaan yang postif..

Metode pembiasaan ini dimulai pada pertemuan ketiga, peneliti memberikan pemahaman makna prokrastinasi akademik menurut surah Al-Ashr ayat 1-3 dan memberikan tugas amalan yaumiyah selama 6 hari untuk membiasakan konseli memaksimalkan waktu yang dijelaskan pada ayat tersebut, dilanjutkan dengan tindak lanjut dan mengevaluasi kegiatan. Amalan yaumiyah adalah suatu amalan yang dilakukan setiap hari sebagai amalan harian yang beruhubungan dengan kegiatan ibadah agama Islam seperti shalat fardhu dan shalat sunah secara rutin (Windarti, 2022).

Pembiasaan tersebut dilakukan sebagai upaya untuk menujukkan bahwa waktu adalah hal yang sangat berharga dan harus dimanfaatkan untuk beribadah serta melakukan perbuatan yang baik (Muhammad et al., 2023). Senada dengan pendapat Ghuddah (2023) Orang yang beruntung adalah mereka yang berlomba dalam memanfaatkan waktunya dengan cara beramal sholeh yang produktif dan ketaatan yang murni yakni para penerima ganjaran kebaikan setelah kematian. Rasulullah juga memerintahkan kita agar ilmu diiringi dengan amal sehingga tercipta kemanfaatan faedah yang sempurna dan pilar utama dari seseorang adalah ilmu, amal, harta yang halalan thayyiban, kesehatan, fisik, dan kebugaran di usia muda. Imam Al-Ghazali berkata: Adakah kebaikan dengan harta yang bertambah serta usia berkurang? Janganlah bergembira kecuali dengan bertambahnya ilmu atau amal karena itulah pendamping yang kelak menemani mu dialam kubur saat keluarga, harta, anak, kerabat pergi meninggalkanmu (Ghuddah, 2023).

Dengan metode pembiasaan tersebut memberikan kontribusi pada stimulus konseli dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik untuk memanfaatkan waktu dan mengisinya dengan aktivitas yang bermanfaat. Hal ini dibuktikan pada hasil wawancara kelompok eksperimen pada informan pertama menyatakan mengalami perubahan respon yang positif dari adanya stimulus yang diberikan melalui teknik *self-management* dan makna surah Al-Ashr ayat 1-3 dalam mereduksi perilaku

prokrastinasi akademik. Respon tersebut berupa dorongan, motivasi untuk melangsungkan mengerjakan tugas, dan membagi waktu antara istirahat, kegiatan non akademik, dan bermain. Selanjutnya pada informan kedua menyatakan bahwa surah Al-Ashr memberikan kontribusi yang besar terhadap perubahan *mindset*nya untuk produktif terutama dalam hal memanfaatkan waktu dengan baik sebagai cara untuk mengentaskan permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami. Pengentasan tersebut dibuktikan ketika informan dua mengalami kesenjangan antara keinginan dan perilaku. Dengan adanya treatment ini, informan dua juga mendapatkan pemahaman yang kuat dalam mengeola waktu sebagaimana yang diperintahkan dalam surah Al-Ashr ayat 1-3.

Efektivitas teknik *self-management* di SMA Negeri 1 Salatiga sesuai dengan penelitian Madidar & Muhid (2022) dalam jurnal yang membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil analisis uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mendapatkan perlakuan teknik *self-management* dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self-management*. Hasil ini memberikan kesimpulan bahwa Ho dinyatakan ditolak dan menerima Ha yakni penerapan teknik *self-management* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Salatiga. Efektivitas teknik *self-management* juga dibuktikan adanya perbedaan interpretasi *N-Gain* kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen menujukkan bahwa teknik *self-management* berdasarkan surah Al-Ashr efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa sebesar -1,1. Sedangkan kelompok kontrol mengalami interpretasi peningkatan pada perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori rendah sebesar 0,1.

Selain itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self-*management menunjukkan nilai yang diperoleh tetap berada kategori tinggi yang diartikan tidak adanya perubahan pada perilaku prokrastinsi akademik siswa. Perbedaan tersebut akan semakin terlihat jika konseli sering diberikan teknik *self-management* sehingga konseli dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dengan lebih baik. Oleh karena itu, teknik *self-management* mampu menyelesaikan permasalahan perilaku prokrastinasi akademik siswa disekolah, maka dengan hal ini teknik *self-management* memiliki peran penting untuk diterapkan dalam membantu siswa meraih keberhasilan disekolah dan masyarakat. Dengan adanya *self-management* siswa belajar untuk mencegah perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki (Aini et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* berdasarkan surah Al-Ashr ayat 1-3 membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami. Proses bantuan tersebut didasari langkah-langkah yang diperoleh dari teknik *self-management* dan proses bantuan melalu metode pembiasaan amalan yaumiyah yang dilakukan oleh kelompok eksperimen. Dengan mengkolaborasikan pembiasaan tersebut perilaku prokrastinasi akademik mengalami penurunan pada kelompok eksperimen dengan hasil uji t yang menunjukkan bahwa 0,000 < 0,05, sehingga Ho ditolak. Dengan demikian berarti hipotesis yang menyatakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Salatiga untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Salatiga diterima. Efektivitas tersebut juga dibuktikan dengan hasil uji normalized gain yang menyatakan bahwa *teknik self menagaement* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan interpretasi mengalami penurunan sebesar -1,1. Hasil tersebut juga

di dukung data *mean score pretes* sebesar 71,8 dan *posttest* sebesar 41,6 yang artinya adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan layanan konseling kelompok teknik *self-management* berdasarkan surah Al-Ashr ayat 1-3 dalam meredusi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penerapan metode ini diharapkan dapat membantu sekolah dan pihak terkaik untuk mengentaskan permasalahan prokrastinasi akademik melalui pembiasaan nilai-nilai positif.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, N. R., Asmahasanah, S., & Angelina, P. R. (2023). Implementasi Pembiasaan Shalat Dhuha untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Dalam Pembentukan Karakter Religius pada Kelas V di MI Mathla'ul Anwar Kota Bogor. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, *6*(2), 496–507.

Aini, W. H., Saman, A., & Pandang, A. (2024). Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal Of Education*, *4*(1), 265.

Anisa, A., & Ernawati, E. (2018). Pengaruh Prokr astinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Sma Negeri Di Kota Makassar. *Jurnal Biotek*, *6*(2), 88.

Balqs, & Akhmadiyah Saputra. (2018). Penasiran Surat Al-Asr Dalam Tafsir Al-Maragi. In *Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Isy Karima Karanganyar*.

Dari Saka, A., & Wirastania, A. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya* (Vol. 38, Issue 2).

Firdaus. (2022). Konsep Manajemen Waktu Dalam Surat Al 'Ashr(Kajian Semiotika Al-Qur'an). *JIQTA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, *1*, 5.

Ghuddah, A. F. A. (2023). *Kisah Para Ulama Terdahulu Mengeola Waktu*. Gema Insani.

Hadju, V. A., & Aulia, U. (2022). *Desain Penelitian Mixed Method*. Zaini.

Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, *1*(01), 31–38.

Imran, A. N. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 1–16.

Isnawan, M. G., Nahdlatul, U., & Mataram, W. (2020). *Kuasi-Eksperimen* (Issue January). Nashir Al-Kutub Indonesia.

Jauhar, S., Mutmainnah, N., & Muin, A. (2022). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD Gugus III. *JPPSD: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, *2*(1), 65.

Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, *4*(2), 90.

Madidar, S. M., & Muhid, A. (2022). Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa, *5*(1), 19–26.

Muhammad, M., Khairul, M., Indra, A., & Soeb, A. M. (2023). Manajemen Waktu Menurut Perspektif Agama Islam: Implikasi Untuk Produktivitas Pribadi dan Organisasi di Era Digital. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *1*, 925–934.

Muhy, M. (2018). *Metodologi Penelitian* (N. Liknin (ed.)). Adi Buana University Press.

Muratama, M. S. (2018). Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI*

Kediri, *5*(1), 1–8.
Paula, M., Kogoya, V., & Psikologi, J. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 Miftakhul Jannah. *Jurnal Penelitian Psikologi Keywords:*, *Volume 8 N*, 14–23.
Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin. *Fokus*, *Vol 2*, *No 3*, 87.
Prasetya, A. I. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, *4*(1), 63.
Prasetyo, C. M. A. (2023). Penerapan Teori Belajar Behavioristik dalam Pembelajaran. *Tsaqofah*, *4*(2), 971–977.
Rahmawati, A. D. (2022). Keefektifan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Terlambat Siswa. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Developmen*, *II*(April), 75–83.
Reswita, R. (2019). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *2*(02), 25–32.
Sakti, & Dhimas Kurnia. (2023). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma [Skripsi]*. Universitas Katolik Soegijapranata.
Suhadianto, N. P. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi) Universitas Negeri Padang, Indonesia*, *Vol. 10 No*, 212–213.
Supriyatno, Y. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Sebuah Studi Kasus pada Siswa di MTs Al-Bukhori Brebes) Academic Prosthetic Behavior Of A Student (A Case Study On Students At MTS Al-Bukhori Brebes). *PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, *2*(4).
Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Academic Procrastination of High School Students (Psychological Impacts and Solutions in the Perspective of Islamic Educational Psychology). *Al Qalam*, *19*(2), 58–74.
Windarti, A. (2022). *Disiplin Belajar Santri (Studi Pada Santri Muhammadiyah Boarding School Kota Magelang) Disiplin Belajar Santri (Studi Pada Santri Muhammadiyah Boarding School Kota Magelang) [Skripsi]*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
Yustika, Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). *Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik di Sekolah Menengah Atas*. *3*(2), 150–163.