

Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik: *Systematic Literature Review*

Deslia Ita Andini^{1*}), Hardiyansyah Masya²

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung¹²

*) Jl. Letnan Kolonel H. Endro Suratmin (Endro Suratmin), Kel. Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung 35131, Indonesia; E-mail: desliaandini@gmail.com

Article History:

Received: 01/01/2026;
Revised: 11/06/2026;
Accepted: 25/06/2026;
Published: 30/06/2026.

How to cite:

Deslia Ita Andini¹, &
Hardiyansyah Masya². (2026).
Layanan Konseling Kelompok
Dengan Teknik Self-
Management Untuk Mengurangi
Perilaku Prokrastinasi Akademik
Peserta Didik: Systematic
Literature Review. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*,
10(1), pp. 1–17. DOI:
10.26539/teraputik/10/1/26.649



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Ita, D.A., & Masya, H(s).

Abstract: Academic procrastination is a problem frequently experienced by students and hurts both the learning process and learning outcomes. One approach considered effective in addressing this behavior is group counseling services using self-management techniques. This study aims to systematically examine the implementation of self-management techniques in group counseling services and their effectiveness in reducing students' academic procrastination. The method employed was a systematic literature review of scientific articles published between 2020 and 2025. The literature search was conducted through the Crossref, Google Scholar, and SINTA Kemendikbud databases, resulting in 891 articles at the initial stage, of which 20 articles met the inclusion criteria and were analyzed further. The findings indicate that the application of self-management techniques in group counseling is consistently effective in reducing students' levels of academic procrastination. The most frequently used techniques include goal setting, self-monitoring, time management, stimulus control, self-instruction, and self-reward, which contribute to improvements in self-regulation, time management skills, and awareness of learning behaviors. In addition, internal factors such as self-efficacy, emotional regulation, and learning motivation play a significant role in the success of the intervention. Therefore, group counseling services based on self-management can be considered an effective and applicable alternative intervention for reducing students' academic procrastination.

Keywords: Self-Management, Academic Procrastination, Students, Group Counseling.

Abstrak: Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang sering dialami peserta didik dan berdampak negatif terhadap proses serta hasil belajar. Salah satu upaya yang dinilai efektif untuk mengatasi perilaku tersebut adalah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik self-management. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis penerapan teknik self-management dalam layanan konseling kelompok serta efektivitasnya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Metode yang digunakan adalah systematic literature review terhadap artikel-artikel ilmiah yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2025. Penelusuran dilakukan melalui basis data Crossref, Google Scholar, dan SINTA Kemendikbud, dengan total 891 artikel pada tahap awal dan 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan teknik self-management dalam konseling kelompok secara konsisten efektif menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik. Teknik yang paling sering digunakan meliputi goal setting, self-monitoring, time management, stimulus control, self-instruction, dan self-reward, yang berkontribusi pada peningkatan regulasi diri, pengelolaan waktu, serta kesadaran perilaku belajar. Selain itu, faktor internal seperti self-efficacy, regulasi emosi, dan motivasi belajar berperan penting dalam keberhasilan intervensi. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis self-management dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi yang efektif dan aplikatif dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Kata Kunci: Self Management, Prokrastinasi Akademik, Peserta Didik, Konseling Kelompok.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan aspek penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia dan menentukan kemajuan suatu bangsa. Melalui pendidikan, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal agar dapat beradaptasi dengan perkembangan

zaman yang semakin kompleks (Adirasa Hadi Prastyo, 2021). Pendidikan juga berperan penting dalam menciptakan generasi yang cerdas, produktif, serta berkarakter sehingga mampu bersaing di tingkat global (Laia, 2021).

Kegiatan belajar merupakan bagian dasar yang sangat penting diterapkan pada anak dalam segala jenjang pendidikan (Yospina & Pribadi, 2019). Oleh karena itu, proses pendidikan harus berlangsung secara efektif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Namun, pada kenyataannya, berbagai permasalahan masih sering muncul dalam dunia pendidikan, terutama yang berkaitan dengan manajemen diri peserta didik. Banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, memprioritaskan tugas, dan menjaga konsistensi terhadap tanggung jawab akademik. Terdapat sejumlah faktor yang melatarbelakangi peserta didik melakukan prokrastinasi, di antaranya adalah rendahnya manajemen diri dalam menyelesaikan tugas akademik, yang berdampak langsung pada penurunan prestasi dan kemunculan stres akademik (Lase, 2020; Harefa & Hulu, 2020).

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik, hingga saat ini belum banyak penelitian yang merangkum hasil-hasil tersebut secara komprehensif. Sebagian besar kajian terdahulu masih bersifat lokal dan menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan sampel yang terbatas, sehingga hasilnya sulit untuk digeneralisasikan. Kesenjangan literatur inilah yang membuat penanganan prokrastinasi akademik di lapangan sering kali belum memiliki landasan sintesis yang menyeluruh dari berbagai wilayah dan konteks pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah tersebut dengan memfokuskan kajian pada tinjauan sistematis (*systematic literature review*) untuk mengkaji dan menyintesis efektivitas penerapan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, berdasarkan temuan literatur empiris terkini yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2020 hingga 2025.

Prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu bentuk perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi yang berkepanjangan tentu dapat mengganggu proaktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis (Mulyana, 2018). Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan *self-management*, manajemen waktu, dan motivasi belajar yang lemah (Pramono, Nurjanah, & Nikensari, 2024; Saputri, Yarni, Putra, & Syawaluddin, 2024). Dengan demikian, peningkatan kemampuan pengelolaan diri melalui pendekatan psikologis dan layanan konseling menjadi aspek penting dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik.

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik, salah satunya melalui layanan konseling kelompok, karena layanan ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan belajar keterampilan baru dalam suasana yang kondusif (Prayitno, 2017). Menurut G.Corey (Yusuf, 2016:205), salah satu teknik yang dinilai efektif untuk diterapkan dalam konseling kelompok adalah teknik *self-management*, yaitu strategi yang membantu individu mengenali, memantau, serta mengubah perilaku mereka secara mandiri. Dalam penelitian lain, Asrori Muhammad (2023) melakukan intervensi *self-management strategy* pada peserta didik SMP dengan teknik seperti *self-monitoring*, *self-reward*, dan *stimulus-control*; hasilnya menunjukkan kombinasi *self-monitoring + stimulus-control* paling efektif ($effect\ size \approx 1,87$) dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Teknik-teknik tersebut secara praktis mendorong peserta didik agar lebih sadar akan kapan mereka menunda tugas, mengurangi gangguan lingkungan belajar, dan memberi penghargaan kecil pada diri sendiri setelah pencapaian target belajar.

Menurut (Kanfer & Goldstein, dalam Corey, 2016), *self-management* memungkinkan individu mengontrol perilakunya melalui proses observasi diri, penetapan tujuan, dan penguatan diri, yang menjadi inti dalam mengatasi kebiasaan menunda. Penelitian (Khairani dkk 2021) menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik SMA. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik (Khairani & Sari, 2021; Pramono et al., 2024), hingga saat ini belum banyak penelitian yang merangkum hasil-hasil tersebut secara

sistematis dan komprehensif. Padahal, urgensi penyusunan sintesis literatur ini sangat mendesak mengingat tingginya angka prevalensi prokrastinasi akademik secara nyata di lapangan. Berdasarkan data dari kajian global, diperkirakan sekitar 50% hingga 70% pelajar secara rutin melakukan prokrastinasi (Miftahuddin et al., 2022). Fenomena serupa juga terjadi di Indonesia; riset terbaru pada tahun 2024 mendokumentasikan bahwa lebih dari 60% peserta didik memiliki kecenderungan menunda tugas dalam kategori sedang hingga tinggi (Maulana, 2024; Cahyono dkk., 2024). Selain itu, sebagian besar studi masih bersifat lokal dan menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan sampel terbatas, sehingga hasilnya sulit digeneralisasikan. Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian sistematis yang mengintegrasikan berbagai temuan empiris terkini untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik.

Secara sistematis, penelitian ini berupaya memahami sejauh mana teknik *self-management* dapat membantu peserta didik mengelola diri dan waktu secara efektif, sehingga mampu menekan kebiasaan menunda tugas akademik. Secara teoretis, *self-management* berakar pada prinsip modifikasi perilaku dan regulasi diri kognitif (Bandura, 1991; Kanfer, 1970). Proses ini mencakup tiga tahapan utama: observasi diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*), dan pemberian penguatan mandiri (*self-reinforcement*). Dalam kerangka konseptual hubungannya, prokrastinasi akademik dipandang sebagai kegagalan regulasi diri (*self-regulatory failure*) di mana peserta didik cenderung mengutamakan kepuasan jangka pendek daripada tujuan penyelesaian tugas. Penerapan *self-management* berfungsi sebagai jembatan korektif terhadap kegagalan tersebut: melalui *self-monitoring*, peserta didik menyadari pola penundaannya; melalui evaluasi dan penetapan tujuan (*goal setting*), tugas yang dirasa membebani dipecah menjadi langkah-langkah yang mudah dikelola; dan melalui *self-reinforcement*, peserta didik memberikan apresiasi terhadap diri sendiri yang mampu meningkatkan motivasi intrinsik. Kerangka intervensi inilah yang secara langsung mereduksi intensitas prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan, studi-studi terdahulu telah mengkaji sebagian dari manfaat teknik *self-management* ini di kalangan peserta didik. Oleh karena itu, tinjauan sistematis ini bertujuan untuk memperbarui temuan-temuan empiris terbaru serta memperdalam pemahaman tentang penerapan *self-management* secara utuh dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Fokus studi ini adalah pada penelitian yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020 hingga 2025 untuk memperoleh gambaran yang relevan dan mutakhir mengenai perkembangan efektivitas teknik tersebut. Pendekatan *systematic literature review* dipilih karena mampu menyintesis berbagai hasil penelitian empiris yang tersebar dan memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas intervensi konseling kelompok berbasis *self-management*.

Dengan demikian, penelitian ini dirancang untuk menjawab beberapa pertanyaan penelitian utama, yaitu: RQ1: Bagaimana penerapan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok dapat membantu peserta didik mengubah perilaku menunda tugas akademik? RQ2: Faktor-faktor apa saja dalam diri peserta didik yang berperan dalam keberhasilan penerapan *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik? RQ3: Sejauh mana penerapan *self-management* melalui konseling kelompok berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan regulasi diri dan pengelolaan waktu peserta didik?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) dengan mengadopsi pedoman pelaporan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Page et al., 2021). Penggunaan kerangka kerja PRISMA bertujuan untuk memastikan bahwa proses identifikasi, penyeleksian, penilaian kelayakan, hingga penyertaan literatur berjalan secara terarah, transparan, komprehensif, dan dapat direplikasi oleh peneliti lain. Artikel yang ditinjau dalam penelitian ini merupakan publikasi ilmiah yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020 hingga 2025. Setiap artikel wajib memuat data empiris terkait penerapan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok sebagai upaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Penelitian ini tidak menetapkan batasan khusus

terkait bahasa publikasi maupun rentang usia partisipan yang menjadi subjek penelitian yang direview.

Sumber informasi diperoleh dari beberapa basis data ilmiah terkemuka, yaitu Scopus, Web of Science (WoS), ERIC, Dimensions, Crossref, Google Scholar, dan SINTA Kemendikbud. Selain penelusuran melalui basis data tersebut, peneliti juga melakukan penelusuran manual dengan menelaah daftar referensi dari artikel-artikel yang telah diperoleh guna menemukan penelitian tambahan yang relevan dan mendukung kajian ini. Strategi pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data. Pada Scopus, WoS, ERIC, Dimensions, Crossref, dan Google Scholar, pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci "*self management*" AND "*academic procrastination*" AND "*students*". Sementara itu, pada basis data SINTA Kemendikbud, pencarian dilakukan dengan mengakses situs resmi SINTA, memilih menu "Sources" atau "Journals", kemudian menggunakan fitur pencarian dengan kata kunci *self management*, prokrastinasi akademik, dan peserta didik. Rincian proses pencarian literatur disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Proses Pencarian

Basis Data	Proses Pencarian
Scopus	"self management" AND "academic procrastination" AND "students"
Web of Science (WoS)	"self management" AND "academic procrastination" AND "students"
ERIC	"self management" AND "academic procrastination" AND "students"
Dimensions	"self management" AND "academic procrastination" AND "students"
Crossref	"self management" AND "academic procrastination" AND "students"
Google Scholar	"self management" AND "academic procrastination" AND "students"
SINTA Kemendikbud	Buka situs resmi SINTA Kunjungi: https://sinta.kemdikbud.go.id/ , Klik menu "Sources" atau "Journals", Klik "Search" self management prokrastinasi akademik peserta didik

Seluruh artikel hasil pencarian kemudian diimpor ke dalam aplikasi Mendeley menggunakan fitur *web importer*. Artikel-artikel tersebut dikelompokkan berdasarkan sumber basis data dan dilakukan proses penghapusan duplikasi. Selanjutnya, proses seleksi literatur dilakukan berdasarkan alur PRISMA yang terdiri dari empat tahapan utama: *Identification* (identifikasi awal dari basis data), *Screening* (penyaringan berdasarkan judul dan abstrak sesuai kriteria inklusi/eksklusi pada periode 2020-2025), *Eligibility* (penilaian kelayakan melalui pembacaan teks penuh), dan *Inclusion* (artikel akhir yang diekstraksi). Untuk memastikan validitas dan reliabilitas studi yang melibatkan, pada tahap *eligibility*, peneliti melakukan penilaian kualitas metodologi (*Quality Assessment*) menggunakan instrumen penelaahan kritis yang diadaptasi dari JBI (*Joanna Briggs Institute*) *Critical Appraisal Tools*. Kriteria penilaian mencakup kejelasan rumusan masalah, ketepatan desain intervensi *self-management*, kecukupan sampel, kejelasan metode pengumpulan data, dan koherensi simpulan. Artikel yang tidak memenuhi standar kualitas minimum dieksklusi dari kajian.

Selain penilaian kualitas, peneliti juga melakukan evaluasi risiko bias (*Risk of Bias*) pada artikel yang lolos tahap pembacaan teks penuh. Penilaian ini diadaptasi dari kerangka *Cochrane Risk of Bias Tool*, yang berfokus pada potensi distorsi hasil penelitian. Evaluasi mencakup penilaian terhadap bias seleksi (*selection bias* dalam penentuan kelompok sampel), bias perlakuan (*performance bias* terkait konsistensi pemberian teknik *self-management*), bias pengukuran (*detection bias* pada instrumen prokrastinasi), dan bias pelaporan data (*reporting bias*). Hanya artikel dengan risiko bias rendah hingga menengah yang disertakan dalam sintesis akhir.

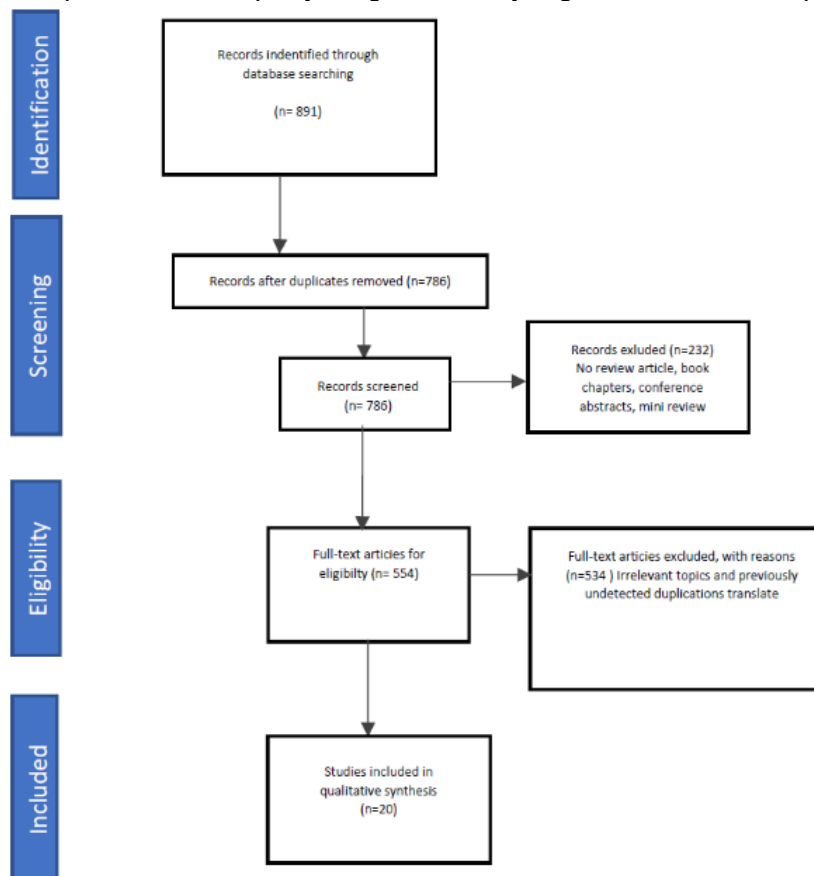
Pada tahap pengumpulan data, penulis mengekstraksi informasi penting dari setiap artikel terpilih, meliputi nama penulis, tahun publikasi, lokasi penelitian, karakteristik peserta (jumlah,

usia), rincian intervensi yang diterapkan (jenis teknik, durasi, frekuensi), tujuan penelitian, serta temuan utama yang diperoleh. Data-data tersebut kemudian dianalisis secara sistematis untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai efektivitas teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Diagram alir ini berfungsi untuk menunjukkan tahapan proses seleksi dan penyaringan artikel yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil pencarian awal, diperoleh sebanyak 891 artikel. Setelah melalui proses penyaringan dan evaluasi sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, hanya 20 artikel yang dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut. Dengan demikian, diagram tersebut memberikan gambaran yang sistematis mengenai alur pemilihan, penilaian, dan penyaringan artikel yang dilakukan dalam penelitian ini.



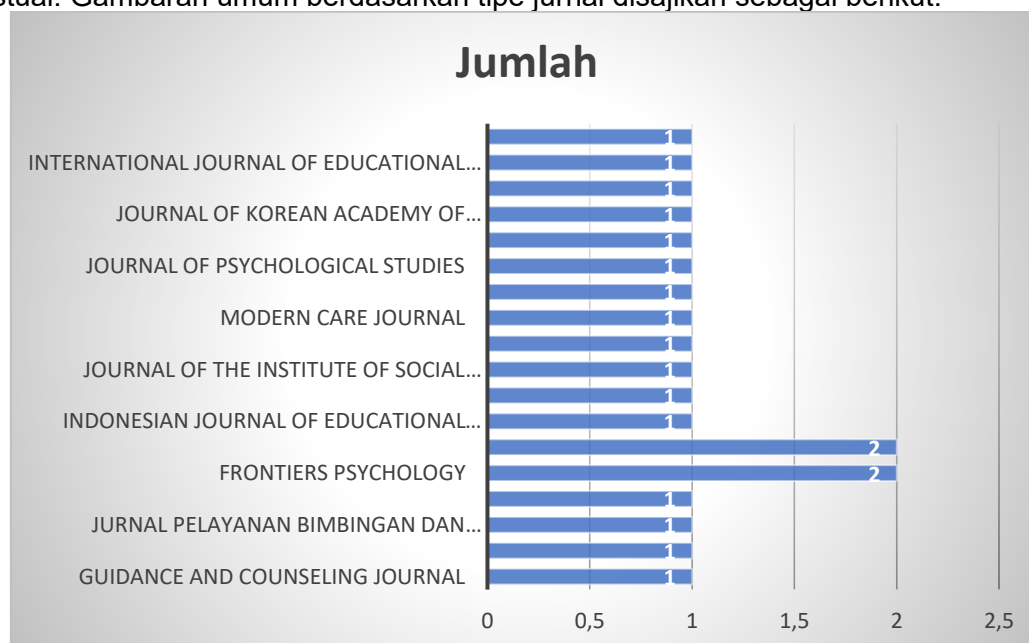
Gambar 1. Diagram Alir

Pada tahap identifikasi, peneliti mengumpulkan 891 artikel yang diperoleh dari pencarian pada berbagai basis data jurnal ilmiah. Penelusuran dilakukan secara menyeluruh dengan menggunakan kata kunci yang sesuai dengan fokus penelitian, termasuk penggunaan istilah-istilah yang memiliki makna sepadan. Proses pencarian dilakukan tanpa pembatasan yang ketat guna memastikan seluruh artikel yang berpotensi relevan dapat terjaring. Artikel-artikel yang diperoleh pada tahap ini merupakan hasil awal sebelum dilakukan eliminasi terhadap artikel duplikat. Setelah tahap identifikasi, artikel duplikat dihapus sehingga jumlah artikel berkurang menjadi 786 artikel. Selanjutnya, seleksi dilakukan melalui penelaahan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dengan fokus penelitian. Pada tahap ini, sebanyak 232 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, seperti tidak berkaitan dengan *self-management*, prokrastinasi akademik, atau konseling kelompok, serta karena berbentuk *book chapter*, *conference abstract*, dan *mini review*. Dengan demikian, 554 artikel dinyatakan lolos tahap *skrining* dan dilanjutkan ke tahap penilaian kelayakan.

Pada tahap *eligibility*, 554 artikel yang lolos tahap *screening* ditelaah melalui pembacaan teks lengkap untuk menilai kesesuaian topik, relevansi terhadap penerapan *self management*

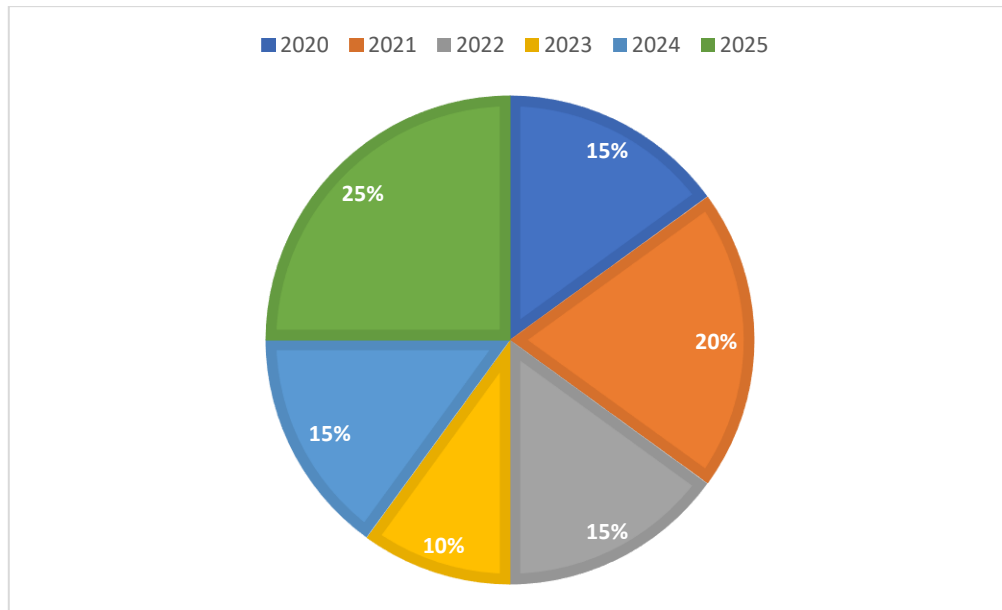
dalam konseling kelompok, serta keterkaitannya dengan prokrastinasi akademik. Dari tahap ini, 534 artikel dieliminasi karena tidak relevan, duplikasi, atau kendala akses dan bahasa, sehingga tersisa 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Pada tahap *included*, 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan kualitas metodologis dianalisis lebih lanjut. Artikel-artikel tersebut membahas konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik. Seluruh artikel ini selanjutnya dianalisis secara mendalam dan dijadikan dasar dalam proses sintesis kualitatif untuk menjawab pertanyaan penelitian dalam studi *systematic literature review* ini.

Dalam kajian sistematis ini, aspek geografis penelitian menjadi salah satu fokus penting karena menggambarkan perbedaan konteks sosial, budaya, serta sistem pendidikan di berbagai wilayah. Penelitian-penelitian yang dianalisis mencakup berbagai negara, baik dari kategori negara maju maupun berkembang, yang menunjukkan bahwa permasalahan prokrastinasi akademik dan penerapan teknik *self-management* telah menjadi perhatian global di bidang pendidikan. Keberagaman wilayah penelitian tersebut mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan penerapan strategi pengelolaan diri (*self-management*) memiliki fleksibilitas dan efektivitas dalam berbagai latar belakang budaya serta sistem pembelajaran. Dengan memahami sebaran geografis penelitian ini, analisis terhadap relevansi dan potensi penerapan hasil temuan dalam konteks pendidikan di Indonesia dapat dilakukan secara lebih mendalam dan kontekstual. Gambaran umum berdasarkan tipe jurnal disajikan sebagai berikut:



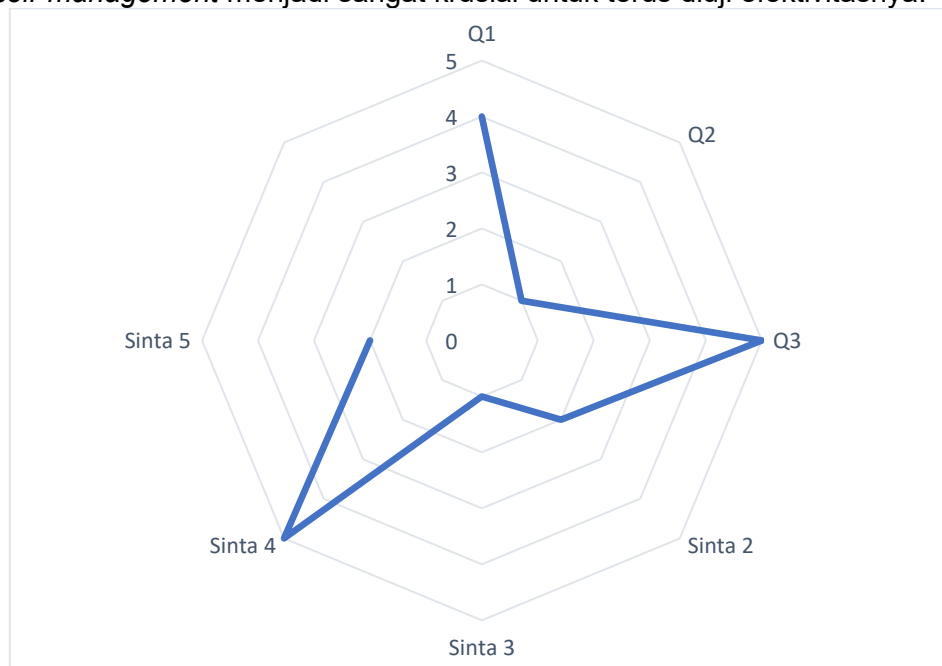
Gambar 2. Gambaran Umum Type Jurnal

Berdasarkan grafik distribusi jurnal yang digunakan dalam studi ini, terlihat bahwa sumber publikasi yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari berbagai jurnal internasional dan nasional dengan frekuensi yang relatif merata. Sebagian besar jurnal hanya memuat satu artikel, serta beberapa jurnal lain yang berfokus pada pendidikan, psikologi, dan bimbingan dan konseling. Sementara itu, Frontiers Psychology menjadi jurnal dengan jumlah publikasi terbanyak, yaitu dua artikel, sehingga terlihat memiliki kontribusi lebih besar dalam penyediaan literatur pada topik yang dikaji. Secara keseluruhan, distribusi ini menggambarkan bahwa literatur yang dianalisis bersifat beragam dan tidak terpusat pada satu jurnal tertentu, sehingga memperkuat keberagaman perspektif dalam pembahasan penelitian.



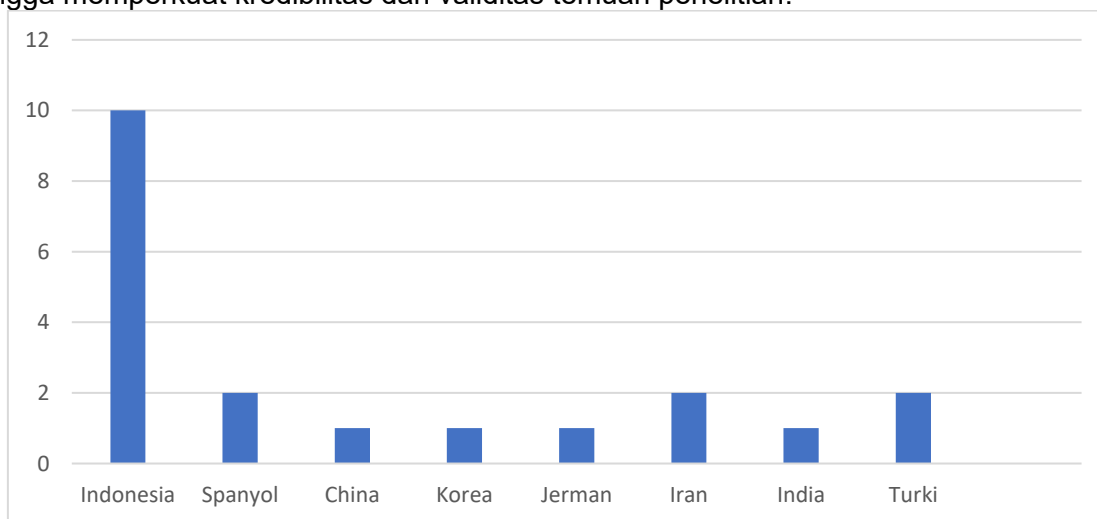
Gambar 3. Diagram Lingkaran Tahun Terbit Artikel

Berdasarkan diagram lingkaran, distribusi publikasi selama periode 2020–2025 menunjukkan bahwa tahun 2025 menjadi periode dengan proporsi tertinggi, yaitu 25% dari total publikasi, menandakan peningkatan yang signifikan terhadap perhatian penelitian pada topik yang dikaji. Tahun 2021 berada pada posisi berikutnya dengan kontribusi 20%, mencerminkan konsistensi minat terhadap isu tersebut. Sementara itu, tahun 2020, 2022, dan 2024 masing-masing menyumbang 15%, menunjukkan kecenderungan penelitian yang relatif stabil pada ketiga tahun tersebut. Adapun tahun 2023 memiliki persentase terendah, yaitu 10%. Secara keseluruhan, pola ini memperlihatkan adanya tren peningkatan penelitian menuju tahun 2025. Tren fluktuatif dan peningkatan ini sangat erat kaitannya dengan dinamika transisi sistem pendidikan. Pada periode awal (2020–2021), tingginya angka penelitian dipicu oleh fenomena *learning loss* dan kesulitan regulasi diri siswa selama transisi pembelajaran jarak jauh (pandemi). Sementara itu, lonjakan tren yang kembali terjadi pada tahun 2024–2025 mengindikasikan adanya tantangan baru, di mana prokrastinasi akademik semakin kompleks akibat paparan distraksi digital dan tuntutan kemandirian dalam ekosistem pembelajaran hibrida, sehingga intervensi *self-management* menjadi sangat krusial untuk terus diuji efektivitasnya.



Gambar 4. Kualitas Jurnal

Berdasarkan klasifikasi kualitas jurnal dari 20 artikel yang dianalisis, terlihat bahwa publikasi didominasi oleh jurnal bereputasi internasional dan nasional terakreditasi. Kategori Q3 menjadi penyumbang terbesar, diikuti oleh Q1 dan Q2 yang juga menunjukkan kontribusi signifikan dalam distribusi kualitas publikasi. Selain itu, artikel yang berasal dari jurnal nasional terakreditasi Sinta 2, Sinta 3, Sinta 4, dan Sinta 5 turut melengkapi variasi sumber yang digunakan. Komposisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar literatur dalam kajian ini bersumber dari publikasi ilmiah yang berkualitas, baik dari jurnal internasional maupun nasional, sehingga memperkuat kredibilitas dan validitas temuan penelitian.



Gambar 5. Geografis Asal Jurnal

Berdasarkan sebaran geografis asal jurnal dari 20 artikel yang dianalisis, mayoritas publikasi berasal dari Indonesia dengan total 10 jurnal (proporsi 50%), menunjukkan dominasi kontribusi penelitian dari wilayah tersebut. Negara lain seperti Spanyol dan Turki masing-masing menyumbang 2 jurnal (10%), sedangkan China, Korea, Jerman, Iran, dan India masing-masing menyumbangkan 1 jurnal (5%). Komposisi ini menggambarkan bahwa meskipun Indonesia menjadi pusat kontribusi terbesar, terdapat pula representasi dari berbagai negara lain yang memperluas perspektif akademik dalam kajian ini. Keberagaman persentase wilayah ini memberikan ruang untuk menganalisis perbedaan konteks budaya dalam memandang prokrastinasi dan penerapan *self-management*. Secara kultural, studi dari negara-negara Barat (seperti Jerman dan Spanyol) umumnya memfokuskan teknik *self-management* pada penguatan otonomi dan kemandirian individu sebagai bentuk tanggung jawab pribadi. Sebaliknya, penelitian di negara-negara Asia (seperti Indonesia, China, Korea, dan India) cenderung menempatkan *self-management* sebagai strategi intervensi untuk mengatasi tingginya tekanan akademik (*academic pressure*) serta kuatnya ekspektasi sosial dari keluarga maupun lingkungan pendidikan yang kompetitif. Analisis perbedaan konteks budaya ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *self-management* memiliki fleksibilitas tinggi dan dapat diadaptasi sesuai dengan akar sosiokultural peserta didik di masing-masing wilayah. Sebelum menyajikan hasil analisis dan temuan dalam bentuk tabel, diperlukan uraian awal yang menjelaskan aspek-aspek yang akan ditinjau. Penjelasan ini berfungsi untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas kepada pembaca mengenai kriteria atau parameter penilaian artikel, sekaligus konteks dari data yang akan ditampilkan.

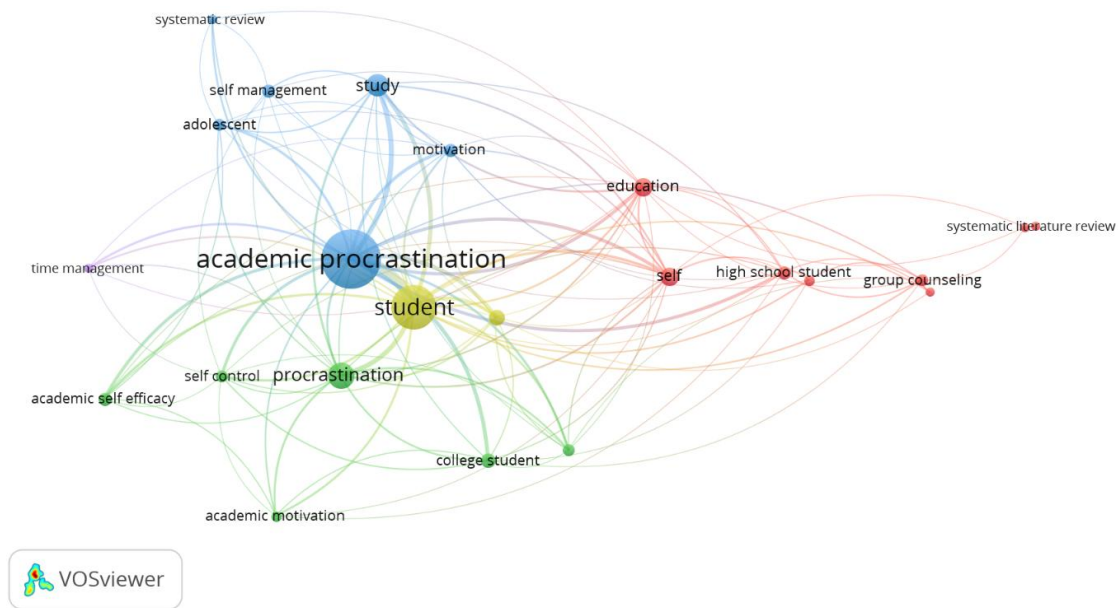
Tabel 2. Hasil Review Artikel

Penulis	Desain Penelitian	Jenis Intervensi	Hasil
(Madidar & Muhid, 2022)	Studi pustaka	<i>Self management</i> dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik	Hasil terbukti efektif menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

Penulis	Desain Penelitian	Jenis Intervensi	Hasil
(Saka & Wirastania, 2021)	Pre-ekperimental design menggunakan desain <i>One-grup Pre-test & Post-test</i>	<i>Self management</i> untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik	Perubahan positif dalam pengelolaan prokrastinasi akademik
(Khairani et al., 2021)	Penelitian tindakan (<i>Action Research</i>)	<i>Self management</i> upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik	Penurunan prokrastinasi akademik secara signifikan
(Azzahra et al., 2022)	Studi Kepustakaan	<i>Self management</i> dalam layanan bimbingan dan konseling	Penurunan tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan.
(Swara et al., 2020)	<i>True experiment design</i> dengan model <i>pretest-posttest control group design</i>	<i>Self management</i> dalam bimbingan kelompok terhadap prokrastinasi akademik	Penurunan secara signifikan dalam perilaku prokrastinasi akademik
(Agustina Mudjiran., 2024)	Penelitian kualitatif (<i>randomized pretest posttest control group design</i>)	<i>Self management</i> dalam bimbingan kelompok	Hasil efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik
(Budiman et al., 2020)	Penelitian Kualitatif (<i>randomized pretest – posttest control group design</i>)	Teknik <i>self talk</i> yang sejalan dengan <i>self management</i> dalam konseling kelompok	Efektif untuk meningkatkan efikasi diri dan mengurangi prokrastinasi akademik
(Sutarno et al., 2025)	Penelitian menggunakan <i>mixed methods</i> dengan desain penelitian <i>expalanatory sequential design</i> .	<i>Self management</i> dalam bimbingan kelompok	Hasil efektif untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik.
(Prasetya & Maturidi., 2021)	<i>pre experimental design, one group pre-test-pot-stest design</i>	<i>Self management</i> untuk mereduksi prokrastinasi	Terbukti efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik
(Salguero-Pazos et al., 2023)	Tinjauan sistematis	<i>Self management</i> berfokus pada peningkatan <i>self regulation</i>	Efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik setelah malakukan intervensi
(Asri & Kadafi, 2020)	<i>randomized pre-test post-test comparison group design</i>	<i>Self management</i> melalui strategi <i>self instruction</i> dan manajemen waktu	Efektif mengurangi prokrastinasi akademik
(Suarez-Perdomo et al., 2024)	Tinjauan sistematis	<i>Self management</i> melalui strategi <i>self regulated learning</i>	Penurunan signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik

Penulis	Desain Penelitian	Jenis Intervensi	Hasil
(Tao et al., 2025)	<i>Randomized Controlled Trial</i> (kelompok intervensi & kelompok control)	<i>Self management</i> melalui strategi <i>self regulated learning</i>	Penurunan prokrastinasi secara signifikan
(Lee et al., 2025)	<i>Randomized Controlled Trial</i> (kelompok intervensi & kelompok control)	Seluruh komponen <i>self management</i> terbukti dalam mengurangi prokrastinasi	Efektif dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi
(Jahromi et al., 2025)	<i>Quasi-experimental (pretest–posttest with control group)</i>	<i>Self management</i> dalam konseling kelompok	Penurunan prokrastinasi akademik secara signifikan
(Schuenemann et al., 2022)	<i>Randomized controlled trial</i>	<i>Self management</i> untuk pengaturan perilaku penurunan prokrastinasi	Penurunan signifikan dalam mengurangi prokrastinasi
(Kohli et al., 2025)	<i>True experimental design (pre-test dan post-test)</i>	<i>Self management</i> dalam konseling kelompok	Mengurangi prokrastinasi akademik secara signifikan
(Asani et al., 2023)	<i>Experimental design (pre- test & post-test)</i>	<i>Self management</i> melalui konseling kelompok	Efektif untuk mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik
(Aslan & Tunc, 2021)	Design eksperimen (<i>pre-test & post test control group design+ follow up</i>)	<i>Self management</i> dalam konseling kelompok	Prokrastinasi akademik menurun secara signifikan setelah intervensi
(Batmaz & Dogmus, 2024)	Desain kuasi-eksperimental (<i>pretest–posttest–follow-up</i>)	<i>Self management</i> untuk mengurangi prokrastinasi akademik	Perubahan positif setelah intervensi

Pemetaan tematik merupakan salah satu pendekatan dalam analisis bibliometrik yang bertujuan untuk mengenali serta menggambarkan keterkaitan antar topik utama dalam kumpulan publikasi ilmiah. Salah satu perangkat lunak yang banyak digunakan untuk melakukan pemetaan tersebut adalah VOSviewer. Sebelum menghasilkan visualisasi, proses analisis bibliometrik dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan metodologis yang rinci. Pertama, metadata dari 20 artikel terpilih diekspor dari aplikasi manajemen referensi (Mendeley) ke dalam format berkas standar (RIS/CSV). Kedua, metadata tersebut diimpor ke dalam VOSviewer untuk dilakukan analisis ko-okurensi kata kunci (*keyword co-occurrence analysis*). Unit analisis berfokus pada *author keywords* guna memastikan relevansi istilah yang tervisualisasi mencerminkan substansi fokus penelitian. Ketiga, pengaturan parameter visualisasi dilakukan dengan menetapkan ambang batas minimum kemunculan kata kunci untuk menyaring dan menampilkan istilah yang paling signifikan. Keempat, dilakukan proses harmonisasi data secara manual menggunakan fitur *thesaurus* untuk membersihkan data dari ambiguitas, seperti menyatukan bentuk jamak dan tunggal (contoh: *student* dan *students*) atau variasi penulisan (*self-management* dan *self management*). Melalui prosedur ini, struktur konseptual yang dipetakan menjadi valid dan akurat:



Gambar 6. Vosviewer

Pemetaan tematik dengan pendekatan *network visualization* menggunakan VOSviewer menghasilkan gambaran visual mengenai hubungan antar kata kunci dalam publikasi ilmiah yang membahas *academic procrastination*. Visualisasi ini membentuk beberapa klaster yang dibedakan berdasarkan warna. Klaster pertama (biru) berpusat pada kata kunci *academic procrastination* sebagai *node* utama yang memiliki keterkaitan kuat dengan kata kunci *study*, *motivation*, *education*, dan *adolescent*. Klaster ini mencerminkan fokus utama penelitian pada pemahaman fenomena prokrastinasi akademik dalam konteks pendidikan serta hubungannya dengan motivasi belajar dan karakteristik perkembangan peserta didik. Klaster kedua (hijau) menonjolkan tema regulasi diri dan perilaku, ditandai oleh kata kunci *procrastination*, *self control*, *academic self-efficacy*, dan *academic motivation*. Keterhubungan yang kuat antar kata kunci dalam klaster ini menegaskan peran penting aspek *self-regulation* dalam menjelaskan dan mengatasi prokrastinasi.

Klaster berikutnya (merah) menggambarkan pendekatan intervensional dan layanan bimbingan, dengan kata kunci seperti *group counseling*, *high school student*, dan *self*. Klaster ini mengindikasikan bahwa penelitian mulai mengarah pada penerapan layanan konseling kelompok sebagai strategi penanganan. Selain itu, klaster ungu dan kuning (*self management*, *time management*, *college student*) menunjukkan integrasi pendekatan pengelolaan diri dalam konteks pendidikan tinggi. Secara keseluruhan, peta jaringan ini memberikan gambaran bahwa penelitian tentang *academic procrastination* bersifat multidimensional.

Visualisasi *overlay* pada VOSviewer menyajikan perkembangan tren riset berdasarkan distribusi temporal kata kunci. Kata kunci berwarna biru hingga kebiruan (*education*, *high school student*) menunjukkan topik yang dominan pada publikasi awal (2021–2022). Sementara itu, kata kunci berwarna hijau menyajikan topik inti yang dikaji konsisten (*academic procrastination*, *motivation*). Selanjutnya, kata kunci berwarna kuning (*self management*, *time management*, *self control*, *group counseling*) mengindikasikan tema-tema yang relatif lebih baru dan berkembang pada tahun-tahun terkini (2023–2025). Dengan demikian, visualisasi ini memperlihatkan bahwa tren penelitian mengalami pergeseran dari kajian deskriptif menuju pendekatan aplikatif dan intervensional berbasis psikopedagogis.

Diskusi

Bagaimana penerapan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok dapat membantu peserta didik mengubah perilaku menunda tugas akademik?

Kerangka Kerja *Group-Amplified Self-Management* (GASM) Merespons kebutuhan akan kebaruan pengetahuan (*new knowledge*) dalam kajian prokrastinasi akademik, tinjauan sistematis ini tidak sekadar mengafirmasi ulang efektivitas *self-management*—sebuah

kesimpulan yang secara empiris telah mapan dalam dekade terakhir. Lebih dari itu, berdasarkan ekstraksi dan sintesis mendalam terhadap 20 literatur terkini (2020–2025), penelitian ini mengusulkan sebuah sintesis teoretis dan model konseptual baru yang disebut sebagai Model *Group-Amplified Self-Management* (GASM) atau *Self-Management* yang Diperkuat oleh Dinamika Kelompok.

Kajian-kajian terdahulu umumnya memandang *self-management* murni sebagai proses kognitif-behavioral individual yang seringkali gagal karena sangat bergantung pada kemauan keras (*willpower*) subjek secara mandiri, sehingga rentan terhadap kekambuhan (*relapse*). Kebaruan (*novelty*) dari tinjauan ini menunjukkan bahwa ketika teknik ini diinkubasi di dalam layanan konseling kelompok, terjadi transformasi mekanisme regulasi diri. Model konseptual GASM ini memberikan kontribusi ilmiah melalui tiga dimensi temuan baru yang belum terpetakan secara terintegrasi pada literatur sebelumnya:

1. Katalisator Akuntabilitas Sosial (*Social-Accountability Catalyst*): Tinjauan ini menemukan bahwa dinamika kelompok tidak hanya berfungsi sebagai "tempat" konseling, melainkan bertindak sebagai jangkar eksternal. Evaluasi rekan sebaya (*peer-feedback*) mengubah regulasi diri internal menjadi akuntabilitas sosial. Peserta didik menjadi lebih patuh terhadap jadwal belajarnya karena adanya tekanan teman sebaya yang positif (*positive peer pressure*) dan rasa tanggung jawab terhadap kelompok (Kohli et al., 2025; Lee et al., 2025).
2. Adaptasi Berbasis Tahap Perkembangan (*Developmental-Tailored Adaptation*): Sintesis literatur membuktikan bahwa intervensi *self-management* tidak lagi relevan diterapkan secara kaku (*one-size-fits-all*). Pada tingkat pendidikan menengah (SMP/SMA), efek penurunan prokrastinasi paling tajam dihasilkan oleh dominasi teknik *Stimulus Control* karena tingginya kerentanan remaja terhadap distraksi eksternal (Asrori, 2023). Sebaliknya, pada mahasiswa perguruan tinggi, efektivitas tertinggi dicapai melalui kombinasi *Goal Setting* dan restrukturisasi kognitif untuk mengatasi beban akademik yang memicu kecemasan (Tao et al., 2025; Schuenemann et al., 2022).
3. Redefinisi Ekologi Digital (*Digital Ecology Management*): Berbeda dengan kajian dekade lalu yang mendefinisikan *stimulus control* sebatas "merapikan lingkungan fisik", sintesis literatur pascapandemi merekonstruksi konsep ini menjadi literasi kontrol digital. Prokrastinasi modern sangat erat dengan adiksi gawai, sehingga *framework* baru ini mewajibkan manajemen pembatasan durasi layar (*screen time*) dan blokir aplikasi distraksi sebagai protokol fundamental dalam *self-management*.

Implementasi Protokol *Self-Management* dalam Layanan Konseling Kelompok Dengan berlandaskan pada model konseptual GASM di atas, keberhasilan intervensi tidak lagi berfokus pada pengendalian perilaku maladaptif secara soliter, melainkan dioperasionalkan melalui protokol terstruktur di mana kelompok bertindak sebagai agen penguat. Berdasarkan sintesis temuan empiris literatur, protokol *self-management* komprehensif dalam konseling kelompok diimplementasikan melalui enam tahapan berikut:

1. *Goal setting* (penetapan tujuan spesifik & terukur)
Goal setting adalah proses menetapkan tujuan yang jelas, spesifik, dan dapat diukur untuk mengarahkan perubahan perilaku. Dalam *self-management*, tujuan yang dirumuskan secara SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*) membantu peserta didik memahami apa yang harus dilakukan, meningkatkan motivasi, serta memfokuskan usaha untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Tujuan yang spesifik membuat siswa lebih terarah, sedangkan tujuan yang terukur memudahkan proses evaluasi kemajuan selama konseling kelompok (Donnelly, O., et al., 2023).
2. *Self-monitoring* (pencatatan perilaku/ waktu kerja)
Self-monitoring adalah proses mengamati, mencatat, dan mengevaluasi perilaku diri secara berkala, termasuk kebiasaan belajar, durasi pengerjaan tugas, serta frekuensi penundaan. Dalam intervensi *self-management*, teknik ini membantu peserta didik menyadari pola

prokrastinasi, mengidentifikasi waktu produktif, dan memantau kemajuan terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Dengan mencatat perilaku secara konsisten misalnya melalui checklist, jurnal harian, atau time log peserta didik menjadi lebih sadar terhadap kebiasaan tidak efektif dan termotivasi untuk memperbaikinya (Pramono, et al., 2024).

3. *Time-management* (perencanaan dan pemecahan tugas ke sub-tugas)

Time-management adalah kemampuan mengatur waktu secara efektif melalui perencanaan kegiatan, penentuan prioritas, serta pemecahan tugas besar menjadi sub-tugas yang lebih kecil dan terukur. Dalam konteks self-management, teknik ini membantu peserta didik mengurangi prokrastinasi dengan cara membuat jadwal kerja, menentukan batas waktu pengerjaan, serta memecah tugas kompleks menjadi langkah-langkah sederhana sehingga lebih mudah dikelola. Pendekatan ini meningkatkan fokus, mengurangi beban kognitif, dan memudahkan siswa memulai tugas tanpa merasa kewalahan. Ketika dipraktikkan secara konsisten, manajemen waktu berkontribusi langsung pada peningkatan regulasi diri dan penyelesaian tugas tepat waktu (Hafner, et al., 2021).

4. *Stimulus control* (mengatur lingkungan belajar)

Stimulus control adalah teknik self-management yang berfokus pada pengaturan lingkungan belajar agar mendukung perilaku produktif dan mengurangi distraksi. Prinsip utamanya adalah memodifikasi stimulus atau situasi yang memicu perilaku tidak diinginkan misalnya menunda tugas dan memperkuat stimulus yang mendorong konsistensi belajar. Dalam praktiknya, peserta didik diarahkan untuk mengatur ruang belajar yang bebas gangguan, membatasi akses ke media sosial selama waktu belajar, menyiapkan alat belajar sebelum mulai bekerja, serta menciptakan rutinitas yang konsisten. Dengan menciptakan lingkungan yang kondusif, individu lebih mudah mempertahankan fokus, memulai tugas lebih cepat, dan meminimalkan kecenderungan prokrastinasi (Schunk, et al., 2020).

5. *Self-instruction* dan *self-reward* (strategi penguatan diri)

Self-instruction merupakan strategi di mana siswa menggunakan self-talk atau instruksi diri (misalnya “kerjakan satu bagian dulu” atau “saya bisa menyelesaikannya sekarang”) untuk mengarahkan fokus, mengurangi distraksi, dan mempertahankan kontrol diri saat belajar. Sedangkan Self-reward adalah pemberian penghargaan kepada diri sendiri setelah mencapai target belajar, seperti memberi waktu istirahat atau aktivitas menyenangkan, untuk memperkuat kebiasaan belajar yang produktif melalui penguatan positif (Lilhawaditsi et al., 2024).

6. *Evaluasi/feedback* kelompok

Evaluasi atau feedback kelompok merupakan proses di mana anggota konseling kelompok saling memberikan umpan balik mengenai perkembangan perilaku, strategi yang berhasil, dan hambatan yang masih muncul selama menjalankan teknik self-management. Umpan balik ini membantu peserta melihat kemajuan secara lebih objektif, meningkatkan akuntabilitas, serta memperkuat motivasi untuk mempertahankan perubahan perilaku. Selain itu, dinamika kelompok membuat peserta merasa didukung, sehingga mereka lebih konsisten dalam mengurangi prokrastinasi akademik (Corey, G., 2016).

Faktor-faktor apa saja dalam diri peserta didik yang berperan dalam keberhasilan penerapan *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik?

Literatur konsisten menunjukkan beberapa faktor internal yang memoderasi atau memediasi efektivitas self-management:

1. *Self-regulation / metacognitive strategies*: kemampuan merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar memfasilitasi penggunaan teknik self-management. Intervensi yang menambah metakognisi cenderung lebih berhasil (Xue et al., 2025).
2. *Self-efficacy* (kepercayaan diri akademik): tingkat keyakinan bahwa siswa mampu menyelesaikan tugas mempengaruhi konsistensi praktik (mengikuti jadwal, menerapkan *self-monitoring*). Beberapa studi menemukan *self-efficacy* memediasi hubungan antara SRL dan penurunan prokrastinasi (Shi et al., 2025).
3. Emosi & regulasi afektif (kecemasan, kesempurnaan, mood): kesulitan mengatur emosi (kecemasan tugas) sering menjadi pemicu menunda; teknik *self-management* yang

menambahkan elemen coping emosional (cognitive restructuring, relaxation, self-talk) lebih efektif (Ye et al., 2025).

4. Trait *self-control* & motivasi temporal: perbedaan individual seperti kontrol diri dan sensitivitas terhadap *reward* jangka pendek vs jangka panjang mempengaruhi hasil. Teori-teori motivasi temporal memberi dasar mengapa beberapa siswa membutuhkan strategi stimulus *control* dan reward yang lebih kuat (Salguero-Pazos, M.R., 2023).
5. Implikasi praktis: Diperlukan asesmen awal, seperti skala regulasi diri, *self-efficacy*, atau kecemasan akademik agar intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Misalnya, siswa dengan kecemasan tinggi perlu mendapat tambahan teknik regulasi emosi dalam program self-management (Gonzalez-Brignardello et al., 2023).

Sejauh mana penerapan self-management melalui konseling kelompok berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan regulasi diri dan pengelolaan waktu peserta didik?

Bukti menunjukkan kontribusi positif yang konsisten tetapi heterogen: program kelompok terstruktur (6–8 sesi) dengan tugas rumah self-monitoring dan review pra-post biasanya menunjukkan peningkatan ukuran menengah pada ukuran regulasi diri (metakognisi, time management scales) dan penurunan pada skor prokrastinasi. Namun effect sizes bervariasi akibat perbedaan desain studi, durasi intervensi, dan alat ukur; beberapa penelitian memiliki sampel kecil sehingga perlu replikasi dengan RCT dan follow-up jangka menengah/Panjang (Salguero-Pazos, M.R., 2023) Catatan metodologis penting: banyak studi melaporkan efek segera (post-test) tetapi lebih sedikit yang menilai pemeliharaan efek setelah 3–6 bulan. Karena perubahan kebiasaan memerlukan waktu, studi masa lanjut (long-term follow-up) sangat diperlukan untuk menilai stabilitas peningkatan regulasi diri (Salguero-Pazos, M.R., 2023).

Simpulan

Berdasarkan hasil *systematic literature review* terhadap 20 artikel pada periode 2020–2025, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti sangat efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Secara sintesis kuantitatif deskriptif, 100% dari literatur yang dianalisis (20 dari 20 studi) melaporkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi yang signifikan secara statistik pasca-intervensi. Lebih lanjut, beberapa studi eksperimental dalam tinjauan ini mencatatkan efektivitas yang sangat kuat, dengan ukuran dampak (*effect size*) mencapai angka 1,87 khususnya ketika intervensi difokuskan pada penggabungan teknik *self-monitoring* dan *stimulus control*. Penerapan teknik ini—yang dalam kajian ini disintesiskan melalui model konseptual baru bernama *Group-Amplified Self-Management* (GASM) meliputi *goal setting*, *self-monitoring*, *time management*, *stimulus control* (termasuk manajemen ekologi digital), serta *self-reward*. Seluruh tahapan ini terbukti mampu memfasilitasi peningkatan keterampilan regulasi diri dan pengelolaan waktu peserta didik yang diperkuat oleh akuntabilitas sosial di dalam kelompok. Sintesis data juga mengindikasikan variasi efektivitas intervensi berdasarkan usia; di mana *stimulus control* menjadi penyumbang penurunan prokrastinasi paling dominan pada siswa menengah (SMP/SMA), sedangkan *goal setting* menjadi faktor reduksi paling signifikan pada mahasiswa perguruan tinggi. Keberhasilan intervensi ini secara keseluruhan juga dipengaruhi oleh faktor internal peserta didik, seperti *self-efficacy*, motivasi belajar, dan kemampuan regulasi emosi.

Dengan demikian, konseling kelompok berbasis *self-management* tidak hanya didukung oleh landasan kualitatif, tetapi juga terbukti secara kuantitatif memiliki signifikansi yang kuat. Pendekatan ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif intervensi yang aplikatif, terukur, dan relevan bagi praktisi bimbingan dan konseling dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik di era pendidikan modern.

Daftar Rujukan

- Adirasa Hadi Prastyo., D. (2021). Bookchapter Catatan Pembelajaran Dosen di Masa Pandemi Covid-19. Nuta Media.
- Agustina, Y., & Mudjiran. (2024). Group Guidance Services with Self-management Interventions to Reduce Academic Procrastination Among Students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13 (4).
- Asani, S., Panahali, A., Abdi, R., & Gargari, R. B. (2023). Effectiveness of Reality Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Academic Meaning and Academic Emotions of Procrastinating Students. *Modern Care Journal*, 21 (2).
- Aslan, S., & Tunç, E. (2021). The Effect of The Group Guidance Program Based on Reality Therapy to Reduce Academic Procrastination Behavior. *International Journal of Social and Educational Sciences*, 16: 123-146.
- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). Effects of Self-Instruction and Time Management Techniques in Group Counseling to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 112–121. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p112>
- Azzahra, L., Susilo, A.T., Suryawati, (2022). C.T. 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>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Batmaz, M., & Ulusoy Doğmuş, Y. (2024). The Effect of Cognitive Behavior Therapy–Based Psycho-Education Program on Academic Procrastination Behaviour. *Journal of the Institute of Social Sciences, Dicle University*, 36: 231-254.
- Budiman, R., Purwanto, E., & Murtadho, A. (2020). Cognitive Behavioral Therapy to Improve Self-Efficacy and Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9 (3) (2020) : 145 – 151.
- Cahyono, B.E., & Saputro, A.N. (2024). Prevalensi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Referensi pendukung dari publikasi tahun 2024 yang mengonfirmasi tingginya intensitas keterlambatan tugas peserta didik.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Donnelly, O., et al. (2023). The role of goal clarity in improving students' self-regulation and reducing procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 115(2), 345–359.
- González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. (2023). Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. *Children*, 10(6), 1016. <https://doi.org/10.3390/children10061016>
- Hafner, A., & Stock, A. (2021). Improving students' time-management: Effects on procrastination and academic performance. *Learning and Motivation*, 74, 101–115.
- Harefa, D., Hulu, F. (2020). *Demokrasi Pancasila di era kemajemukan*. CV. Embrio Publisher.
- Jahromi, N. J., Shegefti, N. S., Baghooli, H., & Javid, H. (2025). Evaluation of Conceptual Group Therapy Model Based on Acceptance and Commitment on Procrastination of Iranian Adolescents. *Journal of Psychological Studies*, 21 (1), 93-109.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues, and speculations. In C. Neuringer & J. L. Michael (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology* (pp. 178-220). Appleton-Century-Crofts.
- Khairani, S., Sari, N. P., & Arsyad, M. (2021). Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self management di Kelas X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(3).
- Kohli M, Gupta N, Kohli G, Saini P, Guleria K, Sharma K. (2025). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Mitigating Academic Procrastination and its Moderating Factors. *Invest. Educ. Enferm*, 43(2).
- Laia, B., D. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1), 159–168.

- Lase, I. P. S. (2020). Pengaruh tingkat pendapatan orang tua, tingkat pendidikan orang tua, lingkungan teman sebaya, dan efikasi diri terhadap minat siswa untuk melanjutkan ke perguruan tinggi SMK Kabupaten Nias. *Jurnal Education and Development*, 8(2).
- Lilhawaditsi, M., Prabowo, A. S., Rahmawati, R., & Nurmala, M. D. (2024). Buku Panduan Teknik Self management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Journal of Education Research*, 5(2), 1947–1955. DOI: 10.37985/jer.v5i2.1125.
- Madidar, S. M., & Muhid, A. (2022). Literature review: Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Guiding World*, 5(1), 19–26.
- Maulana, A. (2024). Temuan riset pada pelajar yang menunjukkan angka 63% berada pada tingkat prokrastinasi kategori sedang.
- Miftahuddin, dkk. (2022). Referensi ini mencakup persentase data global (50-70%) tentang prokrastinasi di berbagai negara dan institusi pendidikan.
- Muhammad, A. (2023). Self-management strategy to eliminate academic procrastination of junior high school students. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 10(10), 137–147. <https://doi.org/10.14738/assrj.1010.15757>
- Mulyana, Siti. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8 (1), 45 – 52. Tersedia Pada: <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/1868>.
- Pramono, I. Y., Nurjanah, S., & Nikensari, S. I. (2024). The effect of time management, self-efficacy, and study motivation on academic procrastination in the completion of study process students of the Economics Education Study Program, Faculty of Economics, State University of Jakarta. *International Journal of Multidisciplinary Research and Literature*, 3(4), 462–470. <https://doi.org/10.53067/ijomral.v3i4.242>
- Pramono, T., Widodo, A., & Lestari, M. (2024). Self-management intervention to reduce academic procrastination: The mediating role of goal setting. *Journal of Behavioral Education*, 33(1), 55–70.
- Prasetya, A. I., & Maturidi. (2021). Teknik Self-management dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Prokrastinasi Pelajar di Desa Sorosutan. *al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10 (2).
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik self-management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. *HELPER: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, 38(2).
- Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 121 (102228).
- Schuenemann, L., Scherenberg, V., von Salisch, M., & Eckert, M. (2022). “I’ll worry about it tomorrow”: Fostering emotion regulation skills to overcome procrastination. *Frontiers in Psychology*, 13 (780675).
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2020). *Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Interventions*. Routledge.
- Shi, Y., Lin, Y., & Yu, Z. (2025). Predicting self-regulated learning and academic procrastination with positive psychological factors: Evidence from higher-education English learners’ perceptions. *Psychological Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941251351232>
- Suárez-Perdomo, A., & Ruiz-Alfonso, Z. (2024). Changes in procrastinating behaviour through intervention in university students: A systematic review. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 22 (2), 441-468.
- Sutarno, S. R., Afrilianto, M., & Utomo, P. (2025). Kemanjuran Teknik Self-management Dalam Bingkai Bimbingan Kelompok Untuk Mencegah perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Jurnal focus*, 8 (1).
- Swara, H. Y., Supardi, & Yulianti, P. D. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-management Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 3 (1).

- Tao, X., Hanif, H., & Lieqin, W. (2025). The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China. *Frontiers in Psychology*, 16, 1562980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562980>
- Ye, Z., Chi, S., Ma, X., & Pan, L. (2025). The impact of basic psychological needs on academic procrastination: The sequential mediating role of anxiety and self-control. *Frontiers in Psychology*, 16, 1576619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1576619>
- Yospina, Y., & Hendra, P. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1(1), 1-7.
- Yusuf, Syamsu. (2016). *Konseling Individual (Konsep Dasar & Pendekatan)*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
