

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(SKRIPSI)

**Oleh
RINDU PERMATA SARI SIREGAR**

NPM 2213052019



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

ABSTRAK

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

RINDU PERMATA SARI SIREGAR

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang terjadi pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra-eksperimen (One Group Pretest–Posttest Design)*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan *teknik self-management* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji *Paired Sample t-test* dengan nilai $P\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kata kunci : Konseling Kelompok, *Self-Management*, Prokrastinasi akademik

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF GROUP COUNSELING WITH SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR STUDENTS OF GUIDANCE AND COUNSELING AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

RINDU PERMATA SARI SIREGAR

Academic procrastination is a common problem experienced by university students, particularly those in Guidance and Counseling programs. This study aims to determine the implementation of group counseling services using the self-management technique in reducing academic procrastination behavior among Guidance and Counseling students at the University of Lampung. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental design (One Group Pretest–Posttest Design). The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected using an academic procrastination questionnaire administered before and after the implementation of group counseling services using the self-management technique. The results indicate that group counseling services using the self-management technique are effective in reducing academic procrastination behavior. This is shown by the results of the paired sample t-test with a p-value of $0.000 < \alpha (0.05)$, indicating a significant difference between pre-test and post-test scores. The findings of this study are expected to serve as an alternative guidance and counseling service in reducing students' academic procrastination behavior

Keywords: Group Counseling, Self-management, Academic Procrastination

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh
RINDU PERMATA SARI SIREGAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

Judul Skripsi

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK
MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

Rindu Permata Sari Siregar

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2213052019

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Mujiyati, M. Pd.

NIP. 198511122019032016

Dr. Eka Kurniawati, S.H., M. Pd. I.

NIP. 197309302025212010

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Ag., M.Si.

NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

I. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Mujiyati, M. Pd.**

Sekretaris : **Dr. Eka Kurniawati, S.H., M. Pd. I.**

Penguji Utama : **Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Ag., M.Si.**

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albert Maydiantoro, S.Pd., M. Pd.

198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 26 Januari 2026

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rindu Permata Sari Siregar

Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052019

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung” adalah benar hasil dari karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan November 2025. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, Januari 2026
Yang menyatakan,



Rindu Permata Sari Siregar
NPM. 2213052019

RIWAYAT HIDUP



Rindu Permata Sari Siregar lahir di Bandar Lampung pada tanggal 28 Oktober 2004, sebagai anak pertama dari empat bersaudara. Merupakan putri dari Bapak Haidir Anwar Siregar, dan Ibu Yuyun Melasari. Penulis menempuh pendidikan formal yang dimulai dari TK Anamiroh Pekanbaru. Kemudian melanjutkan di SDN 1 Rawa Laut Bandar Lampung dan SMPN 23 Bandar Lampung setelah itu menempuh pendidikan di SMAN 1 Bandar Lampung.

Kemudian pada tahun 2022 melanjutkan studi di Universitas Lampung, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter, wawasan, dan kemampuan interpersonal penulis, yang mendukung perkembangan akademik dan persiapan memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan tinggi.

MOTTO

Allah memang tidak menjajikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa : "*Fa inna ma'al - usri yusra*" yang artinya

"setiap kesulitan pasti ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah 94:5-6)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan.
Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan
selayaknya yang kau harapkan"

(Maudy Ayunda)

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku
tidak ada artinya.”

(Rindu Permata Sari Siregar)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillāhi rabbil ‘ālamīn.

Segala puji hanya bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

Allah SWT, Dzat Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang.

Segala puji dan syukur hanyalah milik-Mu, atas setiap nikmat, kekuatan, dan kesempatan yang Engkau berikan hingga akhirnya aku dapat menyelesaikan perjalanan ini.

Orang Tua Tercinta

Ayah Haidir Anwar Siregar. dan Ibu Yuyun Melasari, yang selalu menjadi alasan terbesar dalam setiap langkahku. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang tanpa batas, dan pengorbanan yang tidak pernah tergantikan.

Adikku Tersayang

Amanda Safira Siregar, Sultan Rasyid Siregar, Rahmat Saleh Siregar. Terima kasih kepada adik-adikku yang selalu memberi warna, semangat, dan tawa dalam setiap perjuanganku. Kehadiran kalian menjadi penguat di saat aku lelah.

Untuk diriku sendiri, terima kasih sudah bertahan dan tetap melangkah sejauh ini.

Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahirabbil'aalamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan, rintangan, serta kesulitan yang dihadapi. Namun, berkat doa, bantuan, motivasi, serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung”. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmelia Afriani, D.E.A., IPM., ASEAN Eng., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Sekaligus sebagai penguji utama dalam penyusunan skripsi ini
4. Ibu Ranni Rahmayanti Z, S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Bapak Muhammad Ubaidillah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling.
6. Ibu Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Pertama yang telah membimbing dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Umi Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd., selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan masukan dan mengarahkan yang membangun demi terselesaikannya skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, terima kasih atas segala ilmu, bimbingan, dan teladan yang diberikan selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang telah ditanamkan menjadi bekal berharga dalam perjalanan hidup dan pengabdian penulis di masa depan.
9. Panutanku, Ayah Haidir Anwar Siregar dan Ibu Yuyun Melasari, terima kasih atas doa, kasih sayang, serta dukungan moril dan material yang tiada henti. Segala pengorbanan dan nasihat yang diberikan menjadi kekuatan utama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Ayah dan Mamah tercinta.
10. Teruntuk cinta pertama dan panutan penulis, nenek tercinta Hermiyati serta Alm. kakek tercinta Melan, yang meskipun tidak dapat mendampingi penulis secara langsung dalam penyusunan skripsi ini, namun semasa hidupnya telah menjadi sumber semangat, panutan, dan inspirasi yang tak tergantikan. Kasih sayang, doa, didikan, serta nilai-nilai kehidupan yang diberikan akan senantiasa menjadi pegangan dan kekuatan bagi penulis hingga tahap ini
11. M. Farrel Cordova Napitupulu, S.H. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis serta rumah yang senantiasa menemani dan menjadi support system pada hari hari yang tidak mudah. Terima kasih telah hadir untuk mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, doa, semangat, tenaga, dan telah menjadi bagian perjalanan awal kuliah penulis hingga penyusunan skripsi ini.
12. Teruntuk Larissa Fauziah, Dina Ilaika, Vallerine, dan Fatma Diza, sahabat-sahabat yang telah kebersamai penulis sejak SD hingga saat ini, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kehadiran yang senantiasa menguatkan penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
13. Teruntuk Natasya Najla, Regita Nurani, Herra Isvindi, dan Zahra Shabila, teman-teman seperjuangan sejak awal perkuliahan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang terus mengiringi penulis hingga tugas akhir ini dapat diselesaikan

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	8
1.3. Rumusan Masalah.....	9
1.4. Tujuan Penelitian	9
1.5. Manfaat Penelitian	9
1.6. Kerangka Berfikir	10
1.7. Hipotesis	11
II. TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Prokrastinasi Akademik	12
2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	12
2.1.2. Aspek dan Indikator Prokrastinasi Akademik	13
2.1.3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	14
2.1.4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	15
2.1.5. Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik	15
2.2. Konseling Kelompok.....	16
2.2.1. Pengertian Konseling Kelompok	16
2.2.2. Tujuan Konseling Kelompok.....	17
2.2.3. Asas-Asas Konseling Kelompok	18
2.2.4. Tahapan dalam Konseling Kelompok.....	18
2.3. Manajemen Diri (<i>Self-management</i>)	19
2.3.1. Konsep Dasar <i>Self-management</i>	21
2.3.2. Teknik Konseling <i>Self-management</i>	22
2.3.3. Tujuan Teknik <i>Self-management</i>	23
2.3.4. Manfaat Teknik <i>Self-management</i>	23
2.3.5. Tahap-Tahap <i>Self-management</i>	24
2.4. Penggunaan TikTok	25
2.4.1. Pengertian TikTok	25
2.4.2. Intensitas Penggunaan TikTok di Kalangan Mahasiswa.....	26

2.4.3. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan TikTok	26
2.4.4. Dampak Penggunaan TikTok terhadap Prokrastinasi Akademik.....	27
2.4.5. Implikasi Penggunaan TikTok terhadap Kehidupan Akademik.....	27
2.5. Penelitian Relevan.....	28
III. METODE PENELITIAN	31
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
3.2. Metode Penelitian	31
3.3. Desain Penelitian.....	31
3.4. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	32
3.5. Variabel Penelitian.....	34
3.6. Definisi Konseptual Variabel.....	35
3.7. Definisi Operasional Variabel	35
3.8. Teknik Pengumpulan Data	36
3.9. Uji Coba Instrumen	39
3.10. Teknik Analisis Data.....	40
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	43
4.2. Deskripsi Data Penelitian.....	43
4.3. Deskripsi Hasil Penelitian.....	45
4.4. Tahap Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i>	46
4.5. Hasil Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i>	50
4.5.1. Hasil Pre-Test dan Post-Test	50
4.6. Analisis Hasil Data Penelitian	55
4.6.1. Uji Normalitas	55
4.6.2. Uji Hipotesis.....	56
4.7. Hasil Refleksi Peserta Layanan	56
4.7.1. Refleksi Pertemuan 1	57
4.7.2. Refleksi Pertemuan 2.....	58
4.7.3. Refleksi Pertemuan 3.....	59
4.7.4. Refleksi Pertemuan 4.....	60
4.8. Hasil Evaluasi Peserta	60
4.9. Pembahasan	76
4.10. Keterbatasan Penelitian	82
V. KESIMPULAN DAN SARAN	84
5.1. Kesimpulan	84
5.2. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor Alternatif Jawaban Angket.....	37
2. Kriteria Prokrastinasi Akademik.....	37
3. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	38
4. Langkah- langkah Analisis Uji Hipotesis (Uji t)	42
5. Daftar Subjek Penelitian	44
6. Kriteria Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	45
7. Data Hasil Pretest Prokrastinasi Sebelum Pemberian Perlakuan.....	46
8. Skor Pre-test dan Skor Post-test.....	51
9. Hasil Uji Normalitas	55
10. Hasil Uji Paired Sample T Test.....	56
11. Refleksi Pertemuan 1	57
12. Refleksi Pertemuan 2	58
13. Refleksi Pertemuan 3	59
14. Refleksi Pertemuan 4	60
15. Evaluasi Hasil Peserta Pertemuan 1	62
16. Evaluasi Hasil Peserta Pertemuan 2.....	64
17. Evaluasi Hasil Peserta Pertemuan 3.....	66
18. Evaluasi Hasil Peserta Pertemuan 4.....	69
19. Analisis Deskriptif Proses Pelaksanaan Layanan	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Jumlah Pengguna TikTok di Indonesia	3
2. Kerangka Berfikir	11
3. Hubungan Antar Variabel	34
4. Hasil Pre-test dan Post-Test	52
5. Grafik Rata-Rata Per Indikator Variabel Prokrastinasi Akademik	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	95
2. Angket Prokrastinasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2023 Pertemuan 1 (Pre-Test)	96
3. Hasil Uji Validasi dan Reabilitas	99
4. Hasil Uji Normalitas Data.....	101
5. Hasil Uji Hipotesis (Paired Sample T-Test)	102
6. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Pertemuan 2	103
7. Pedoman Evaluasi Layanan Konseling Kelompok	105
8. Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok	106
9. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Pertemuan 3	108
10. Pedoman Evaluasi Layanan Konseling Kelompok	110
11. Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok	111
12. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Pertemuan 4	113
13. Pedoman Evaluasi Layanan Konseling Kelompok	115
14. Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok	116
15. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Pertemuan 5	118
16. Pedoman Evaluasi Layanan Konseling Kelompok	120
17. Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok	121
18. Refleksi Layanan Konseling Kelompok	123
19. Evaluasi Hasil	128
20. Tabulasi Hasil Pretest.....	133
21. Tabulasi Hasil Posttest	134
22. Dokumentasi Penelitian	135

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang umum terjadi di kalangan mahasiswa dan sering kali menjadi hambatan dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat membawa konsekuensi negatif. Secara umum, prokrastinasi akademik di Indonesia tergolong cukup tinggi dan telah menjadi fenomena yang memprihatinkan di lingkungan pendidikan tinggi (Kaylaluna et al., 2025).

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa tergolong cukup tinggi. (Musdhalifah, 2015) serta (Jatikusumo, 2018) mengemukakan bahwa sekitar 50% hingga 73% mahasiswa menunjukkan perilaku menunda penyelesaian tugas secara sadar, dan menjadikannya sebagai pola kebiasaan yang merugikan. Data ini menunjukkan bahwa separuh lebih mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola tanggung jawab akademik mereka secara tepat waktu. Penelitian (Muyana, 2018) yang dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan juga menguatkan temuan tersebut, di mana diketahui bahwa sekitar 70% mahasiswanya menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, terutama ketika menghadapi proses penyusunan skripsi. Sementara itu, studi yang lebih baru oleh (Yuniar & Yustiana, 2024) mengungkapkan bahwa sekitar 90% responden mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi sedang, artinya sebagian besar mahasiswa cenderung menunda tugas-tugas mereka meskipun sadar bahwa hal itu akan berdampak buruk terhadap pencapaian akademik. Angka-angka tersebut memperlihatkan bahwa prokrastinasi akademik bukan lagi masalah individual semata, melainkan fenomena kolektif yang membutuhkan penanganan serius

dan sistematis. Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh (Ramadhani, 2016) bahwasanya dinamika yang sering dihadapi oleh seorang mahasiswa sendiri yaitu terkadang masih melakukan keterlambatan pengumpulan tugas yang diberikan oleh dosen pengampu mata kuliah. Bisa disebut karena cenderung melakukan penundaan dalam proses pengerjaan atau penyelesaian tugas mereka yang mungkin terjadi karena beberapa hal seperti adanya mahasiswa merasa masih banyak waktu sehingga sering menunda, mahasiswa yang bekerja, bermain sosial media atau seringnya scrolling smartphone, kesulitan bahkan kurangnya dalam membagi waktu atau manajemen waktu yang kurang baik antara aktivitas lainnya dan menyelesaikan tugas (Rahmawati & Indriayu, 2025).

Munculnya media sosial mengubah pola perilaku masyarakat baik dari segi budaya, etika dan norma yang ada. Dari berbagai kalangan sebagian besar masyarakat memiliki dan memainkan media sosial sebagai sarana memperoleh dan menyampaikan informasi kepada khalayak. Media sosial merupakan platform digital yang memberikan fasilitas kepada penggunanya untuk saling berinteraksi, baik itu berkomunikasi atau membagikan sebuah konten berupa tulisan, foto, video ataupun audio yang dapat di lihat oleh orang-orang yang terdaftar dalam koneksi mereka dan dapat menanggapi konten yang di bagikan tersebut (Wahyuni, 2017).

Berdasarkan data hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2024, penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan dominasi yang cukup kuat pada kalangan muda. Data menunjukkan bahwa 51,90% Gen Z dan 22,14% Milenial aktif menggunakan Instagram, sementara 38,63% Gen Z dan 53,42% Milenial aktif menggunakan YouTube. Angka ini memperlihatkan bahwa kedua platform tersebut masih menjadi media sosial populer di kalangan mahasiswa, meskipun dalam perkembangannya TikTok mulai menggeser peran mereka sebagai sarana hiburan utama (Dipstatistik, 2025).

Jika dibandingkan, Instagram lebih berfungsi sebagai media berbagi foto dan interaksi sosial, sedangkan YouTube cenderung digunakan untuk menonton konten berdurasi panjang yang sering kali bersifat edukatif maupun hiburan yang lebih

terencana. Keduanya tentu berpengaruh pada pola penggunaan waktu, tetapi tidak seintensif tiktok. TikTok memiliki karakteristik berbeda, yaitu menyajikan video singkat yang terus menerus (*infinite scroll*) dengan algoritma yang sangat personal, sehingga membuat pengguna lebih mudah terjebak dalam penggunaan berjam-jam tanpa disadari. Faktor inilah yang menjadikan TikTok lebih potensial mendorong perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan Instagram maupun YouTube (Admojo et al., 2024).

Salah satu media sosial yang sedang di gemari saat ini yaitu tiktok. Tiktok adalah salah satu jejaring sosial dengan pertumbuhan tercepat di dunia. Hampir 4 tahun setelah tiktok diluncurkan, popularitasnya melonjak. Berdasarkan (Sumber DataIndonesiaId, 2025), jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai 125 juta pada akhir 2024, dengan mayoritas pengguna berasal dari kalangan usia 18–24 tahun, yakni Mahasiswa (Rizaty, 2025).



Gambar 1.1 Jumlah Pengguna TikTok di Indonesia
(Sumber: DataIndonesia.id 2025)

TikTok merupakan aplikasi yang memungkinkan penggunanya untuk bersosialisasi, berkomunikasi dengan teman ataupun menampilkan bakat diri dengan cara membagikan video pendek yang di kemas semenarik mungkin sehingga para penggunanya merasa senang ketika menontonnya. Menurut Michael aplikasi tiktok merupakan aplikasi yang menghadirkan *special effects* seperti efek pada video dengan *electronic music*, merubah warna rambut, 3D stiker, dan lain-lain (Titis, 2022). Tiktok juga memungkinkan pengguna untuk secara cepat dan mudah

membuat video pendek, unik dan menarik untuk kemudian dibagikan ke teman-teman dan dunia. Adanya media sosial khususnya tiktok memberikan hiburan bagi setiap penggunanya untuk menghilangkan rasa lelahnya atau rasa bosannya (Dwijayana, 2022).

Penggunaan TikTok memiliki dampak positif bagi mahasiswa, seperti meningkatkan kreativitas melalui pembuatan konten, melatih kemampuan berkomunikasi dengan audiens yang lebih luas, serta menambah pengetahuan tentang budaya populer yang sedang berkembang (Nurmala et al., 2022). Namun terlalu sering bermain media sosial khususnya tiktok juga memiliki dampak yang negative, waktu yang seharusnya di gunakan untuk berinteraksi sosial, belajar dan mengerjakan tugas justru lebih banyak di gunakan untuk bermain aplikasi tiktok. Aplikasi tiktok membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan diri seseorang. Seiring berkembangnya zaman, penggunaan media sosial menjadi kebiasaan pelajar jika dilakukan secara terus menerus. Saat ini pelajar menggunakan media sosial untuk melakukan berbagai macam aktivitas seperti berkomunikasi, mencari hiburan mencari informasi, sebagai tempat pelarian dari masalah, mencari uang dan sebagainya. Jika diajukan secara terus menerus maka kemungkinan pelajar mengalami kecanduan media sosial (Indah & Maulana, 2022). Seorang individu yang sering memainkan aplikasi tiktok akan menyebabkan kecanduan ataupun ketagihan.

Ketagihan atau kecanduan sendiri dapat di artikan sebagai suatu tingkah laku yang tidak dapat di kontrol sehingga dapat melalaikan kegiatan lain maupun lingkungan sekitar. Ketagihan aplikasi tiktok dapat mempengaruhi diri individu dan keadaan individu itu sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena banyaknya waktu yang di habiskan untuk bermain aplikasi tiktok. Dampak dari kecanduan bermain aplikasi tiktok yaitu ketidakmampuan dalam mengatur waktu yang tidak sesuai. Perubahan perilaku yang kecanduan tiktok pada mahasiswa tentu juga berpengaruh pada perilaku belajarnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso yang menyatakan bahwa ada pengaruh dari kecanduan gadget tersebut menjadikan berkurangnya minat siswa untuk belajar, karena kebanyakan bermain

gadget sehingga lupa dengan belajar. Perilaku belajar sendiri berarti kegiatan atau aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar dan pembelajaran. Di antaranya yaitu dapat membuat mahasiswa malas belajar dan sulit berkonsentrasi selama proses perkuliahan, banyak mahasiswa yang bermain tiktok sehingga menjadi malas belajar serta tidak peduli dengan tugas perkuliahannya. Hal tersebut secara tidak langsung memberikan dampak negatif terhadap perilaku belajar mahasiswa (Saniyyah et al., 2021).

Selain itu, fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa adalah kecenderungan merasa tenggat waktu tugas masih lama sehingga mereka menunda pengerjaan. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih memilih menghabiskan waktu dengan aktivitas hiburan, khususnya menonton TikTok, dibanding menyelesaikan kewajiban akademik. Hal ini sejalan dengan aspek *Perceived Time* dalam prokrastinasi akademik, yaitu keyakinan bahwa masih tersedia cukup waktu untuk menyelesaikan tugas sehingga muncul perilaku menunda.

Tidak jarang pula mahasiswa sebenarnya sudah memiliki niat dan rencana untuk mengerjakan tugas, namun pada akhirnya menunda dengan alasan “sementara lagi” dan justru membuka salah satu media sosial seperti aplikasi TikTok terlebih dahulu. Fenomena ini menggambarkan adanya *Intention–Action Gap*, yaitu ketidaksesuaian antara rencana dan tindakan nyata yang berujung pada penundaan tugas. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dengan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh (Rante & Tulak, 2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang kecanduan TikTok cenderung lebih sering menunda tugas, merasa lebih nyaman menghabiskan waktu menonton video, dan akhirnya mengabaikan tanggung jawab akademik mereka. Akibatnya, tugas tugas menjadi menumpuk, motivasi belajar menurun, dan berimbas pada prestasi akademik (Awahatillah et al., 2022). Studi di Universitas Riau Kepulauan menemukan korelasi yang cukup kuat antara intensitas penggunaan TikTok dan perilaku prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,658$ ($p < 0,05$) (Sundari, 2024).

Data tambahan memperkuat fenomena ini, penelitian di Universitas Negeri Padang pun mencatat bahwa kecanduan media sosial secara umum berkontribusi sebesar 21,5% terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Amni Putri & Magistarina, 2024). Semua temuan ini menegaskan bahwa penggunaan TikTok menjadi faktor penting yang memperparah kebiasaan menunda tugas di kalangan mahasiswa. Di sisi lain, penelitian di IAIN Metro juga menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas (Sharmilla, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Novalyne & Soetjningsih, 2022) yang menyatakan prokrastinasi akademik terjadi dengan adanya *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* yang menghasilkan hubungan positif signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmani Putri et al., 2022) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya pengaruh lokus kendali dan intensitas penggunaan media sosial sehingga menghasilkan temuan bahwa intensitas memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini terjadi karena mahasiswa mempunyai dampak yang signifikan terhadap tanggung jawab mereka di suatu perguruan tinggi dengan menunda-nunda pekerjaan tentunya akan berpengaruh dengan manajemen waktu mereka yang kurang baik sehingga kerap terburu-buru dan tergesa-gesa ketika telah menunda-nunda pekerjaan. Hal tersebut juga dapat berpengaruh kepada hasil belajar mahasiswa dan kehidupan yang akan datang. Jika prokrastinasi ini tidak segera dibenahi akan merugikan mahasiswa itu sendiri dan perkembangan mahasiswa dalam meraih prestasi akademik akan menjadi terganggu (Bakri, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu Mahasiswa Bimbingan Konseling yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik salah satunya dipicu oleh penggunaan media sosial seperti TikTok yang nyata terjadi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa tersebut menyampaikan bahwa sebenarnya ia sudah memiliki niat untuk segera mengerjakan tugas. Namun, sebelum memulai, ia memilih membuka media sosial sebentar sekitar lima menit. Tanpa disadari, waktu yang digunakan semakin lama hingga akhirnya ia lupa dengan rencana awal untuk

mengerjakan tugas, bahkan terkadang sampai ketiduran. Akibatnya, tugas menjadi tertunda dan baru dikerjakan mendekati batas waktu pengumpulan sehingga hasilnya kurang maksimal.

Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa mengaku belum pernah mencoba membuat strategi belajar apapun, karena menurutnya ia memilih untuk “mengalir saja menjalani hidup”. Sikap ini membuat perilaku prokrastinasi semakin sering terjadi tanpa upaya nyata untuk menguranginya. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki niat untuk menyelesaikan tugas, ketidakadaan strategi belajar membuatnya semakin mudah terdistraksi oleh media sosial. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan khusus untuk membantu mahasiswa lebih konsisten dalam mengadalkan diri, mengatur waktu, dan mengurangi distraksi dari media sosial.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti menawarkan solusi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Layanan ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, sekaligus belajar mengelola perilaku menunda. Berbagai upaya sebelumnya belum pernah dilakukan mahasiswa secara terstruktur, sedangkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* belum pernah diterapkan dalam konteks mahasiswa bimbingan konseling Universitas Lampung. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk dilaksanakan agar dapat memberikan alternatif layanan yang efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik akibat penggunaan media sosial seperti TikTok.

Berdasarkan dari uraian di atas pemilihan teknik *self-managament* ini didasarkan pada pandangan bahwa perilaku prokrastinasi akademik berkaitan dengan lemahnya pengendalian diri, manajemen waktu, dan kemampuan mengatur perilaku belajar mahasiswa. Teknik *self-management* menekankan pada keterlibatan aktif mahasiswa dalam memantau, mengatur, dan mengevaluasi perilaku dirinya sendiri, sehingga dinilai sesuai dengan karakteristik mahasiswa yang dituntut untuk mandiri dan bertanggung jawab terhadap aktivitas akademiknya. Selain itu, berbagai

Penelitian terdahulu oleh (Prahasdini & Wicaksono, 2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan pengelolaan diri dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan dari tahap pre-test, memberikan intervensi, dan pemberian *post-test* menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang positif. Penelitian tersebut sejalan dengan temuan dari (Novalyne & Soetjningsih, 2022) yang menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki hubungan positif dengan perilaku prokrastinasi. Namun belum ada penelitian yang secara spesifik menguji penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam konteks kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa bimbingan konseling universitas lampung. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self- Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat di identifikasikan permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat mahasiswa yang menggunakan aplikasi media sosial secara berlebihan menyebabkan mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas akademik.
2. Terdapat mahasiswa yang merasa lebih nyaman menghabiskan waktu untuk bermain media sosial dibandingkan mengerjakan tugas sehingga tugas menumpuk.
3. Terdapat mahasiswa yang kurang percaya diri terhadap kemampuan diri sehingga tidak yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik.
4. Terdapat mahasiswa yang kesulitan dalam mengerjakan tugas tepat waktu akibat kurangnya pengelolaan waktu yang baik.
5. Terdapat mahasiswa yang kerap terburu-buru mengerjakan tugas karena waktu pengumpulan sudah mendekat.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung?

1.4. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait strategi konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam memahami dan mengatasi perilaku prokrastinasi akademik yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap aktivitas akademik dan mendorong perilaku belajar yang lebih positif.
- b. Bagi dosen PA atau pembimbing akademik, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang layanan bimbingan untuk membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akibat penggunaan media sosial.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk studi lanjutan mengenai intervensi bimbingan dan konseling terhadap prokrastinasi akademik.

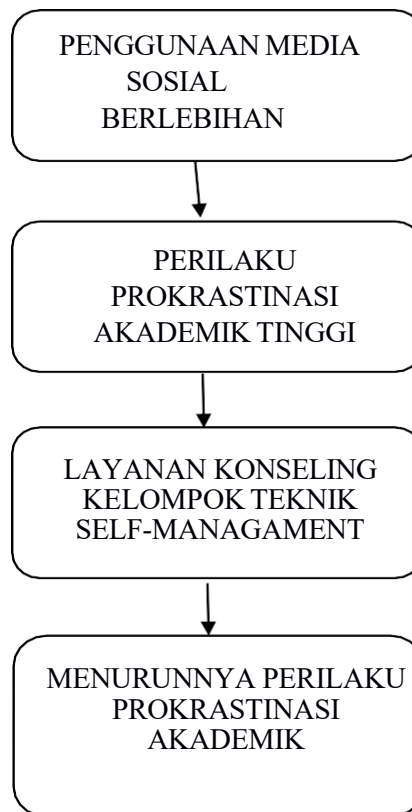
1.6. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel penelitian, yang disusun berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan sebelumnya (Sugiyono, 2017). Dalam konteks penelitian ini, kerangka berpikir dibangun dari hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda tugas dan tanggung jawab akademik, yang sering kali dipicu oleh penggunaan media sosial secara berlebihan, termasuk TikTok. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat mengalihkan fokus dan mengurangi waktu produktif mahasiswa, sehingga berdampak negatif terhadap pencapaian akademik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Teknik ini berasal dari pendekatan behavioristik yang menekankan perubahan perilaku melalui penguatan dan pengendalian diri (Sardiman, 2018). Teori behavioristik yang dikembangkan oleh B.F. Skinner menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk dan diubah melalui proses stimulus, respons, dan penguatan.

Teknik *self-management* menjadi dasar utama dalam menjelaskan bagaimana layanan konseling kelompok dapat membantu mahasiswa memodifikasi perilaku prokrastinasi akademik. Melalui layanan ini, mahasiswa dilatih untuk mengenali dan mengelola perilaku yang tidak produktif, mengatur waktu dengan lebih efektif, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap tanggung jawab akademik.

Selain itu, konseling kelompok memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan strategi, sehingga memperkuat upaya perubahan perilaku secara kolektif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* diyakini dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik akibat penggunaan media sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.



Gambar 1.2 Kerangka Berfikir

1.7. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang dirumuskan sebagai jawaban atas rumusan masalah penelitian, yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui analisis data empiris. Berdasarkan judul penelitian "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *self-management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung" maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

H₀: Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* tidak dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

H_a: Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prokrastinasi Akademik

2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yaitu *procrastinare*. Kata *pro* berarti “ke depan” atau “untuk kemudian”, sedangkan *crastinus* berarti “hari besok” (Steel, 2006). Dengan demikian, secara bahasa prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda suatu tindakan atau pekerjaan hingga waktu berikutnya atau ke hari esok. Istilah ini umum digunakan untuk menggambarkan perilaku menunda, terutama dalam konteks tugas atau tanggung jawab yang seharusnya segera diselesaikan.

Secara Terminologi atau pendapat para ahli (Ursia et al., 2013) menambahkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang dilakukan secara sengaja oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik, meskipun menyadari bahwa tindakan tersebut dapat merugikan dirinya sendiri. Menurut Solomon dan Rothblum menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas dengan melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat, sehingga tugas tersebut tidak selesai tepat waktu (Kumalasari et al., 2023). Sejalan dengan Steel menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah penundaan aktivitas secara sengaja, meskipun individu menyadari dampak negatif dari perilaku tersebut (Rahayu et al., 2022). Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang memiliki kebiasaan menunda pekerjaan. Prokrastinasi merupakan kebiasaan yang merugikan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Bahkan perilaku ini dikategorikan sebagai sesuatu yang tidak baik dan perlu dihindari. Solomon dan Rothblum juga menambahkan bahwa kebiasaan menunda tersebut tidak bermanfaat dan menimbulkan ketidaknyamanan bagi pelakunya (Ursia et al., 2013).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda pengerjaan tugas secara sadar yang muncul akibat lemahnya manajemen diri. Perilaku ini berdampak besar terhadap prestasi akademik karena mahasiswa cenderung mengabaikan tugas demi kegiatan yang kurang bermanfaat, sehingga tanggung jawab akademik pun terabaikan.

Salah satu teori yang dapat digunakan untuk memahami perilaku prokrastinasi akademik adalah *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan oleh (Ajzen, 1991). Teori ini menjelaskan bahwa suatu perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Ketiga faktor ini membentuk niat seseorang untuk bertindak, termasuk dalam hal menunda tugas-tugas akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Santosa & Muchsini, 2024) menemukan bahwa ketiga komponen tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, TPB menjadi landasan teoritis yang relevan dalam menjelaskan bagaimana faktor individu dan sosial memengaruhi perilaku menunda tugas secara sadar

2.1.2. Aspek dan Indikator Prokrastinasi Akademik

Indikator prokrastinasi terdapat empat aspek utama yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik, yaitu (Rayfansyah, 2025):

a. *Perceived Time*

Mahasiswa merasa memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tugas, sehingga cenderung menunda pekerjaan hingga batas akhir pengumpulan. Keyakinan ini memunculkan kebiasaan menunda tanpa merasa terburu-buru.

b. *Intention-Action Gap*

Terdapat ketidaksesuaian antara niat awal dan tindakan nyata. Artinya, mahasiswa memiliki rencana untuk mengerjakan tugas, tetapi tidak segera melaksanakannya, sehingga berujung pada keterlambatan.

c. *Emotional Distress*

Mahasiswa mengalami konflik emosional saat menunda tugas, berupa rasa bersalah, cemas, atau justru merasa nyaman dengan penundaan tersebut. Hal ini menunjukkan adanya ketegangan psikologis yang menyertai perilaku prokrastinasi.

d. *Perceived Ability*

Mahasiswa merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga lebih memilih menunda tugas akademik atau mengandalkan bantuan orang lain dalam menyelesaikannya.

2.1.3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Secara umum, faktor penyebab prokrastinasi akademik dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal (Dinata & Nurcahyo, 2024) :

a. Faktor Internal:

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor ini mencakup aspek fisik maupun psikologis, seperti:

- 1) Kondisi fisik: Keadaan tubuh dan kesehatan seseorang dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi.
- 2) Kondisi psikologis: Kepribadian seseorang, seperti *locus of control*, berpengaruh terhadap kecenderungan menunda tugas.

b. Faktor Eksternal:

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu, yang mempengaruhi prokrastinasi faktor faktor ini meliputi:

- 1) Pola asuh: Gaya pengasuhan orang tua, terutama yang otoriter, dapat memicu prokrastinasi.
- 2) Lingkungan: Lingkungan dengan pengawasan yang rendah cenderung membuat seseorang lebih mudah menunda tugas.

2.1.4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Indikator dari perilaku prokrastinasi akademik menurut Ferrari mengidentifikasi beberapa indikator dari perilaku prokrastinasi akademik, yaitu (Aprilia, 2022):

- a. Penundaan memulai atau menyelesaikan tugas meskipun mengetahui pentingnya tugas tersebut.
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dibandingkan dengan waktu normal yang dibutuhkan.
- c. Kesenjangan antara rencana dan tindakan nyata, di mana seseorang gagal memenuhi deadline yang ditetapkan.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Dengan demikian, ciri-ciri prokrastinasi akademik mencakup kecenderungan untuk menunda pekerjaan, lambat dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara perencanaan dan tindakan, serta lebih memilih aktivitas hiburan daripada pekerjaan akademik.

2.1.5. Dampak Negatif Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik akan memberikan dampak negatif yakni waktu terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, stress menghadapi deadline tugas, tugas tidak selesai atau pengerjaan tugas tidak optimal (Setyowati et al., 2020). Dampak negatif prokrastinasi akademik dapat dibagi menjadi dua, yaitu (Wicaksono, 2017):

- a. Dampak eksternal: Menunda tugas dapat menghambat penyelesaian Tugas dan memicu teguran dari guru atau dosen.
- b. Dampak internal: Menimbulkan rasa bersalah dan penyesalan.

Secara umum, prokrastinasi berdampak pada menurunnya prestasi akademik serta munculnya tekanan emosional seperti rasa bersalah dan takut gagal.

2.2. Konseling Kelompok

2.2.1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu metode intervensi yang banyak digunakan dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, kesehatan mental, hingga pengembangan organisasi. Winkel dan Hastuti menyebutkan bahwa konseling kelompok pada dasarnya adalah suatu proses interpersonal yang bersifat dinamis, berorientasi pada kesadaran pikiran dan perilaku, serta berlangsung dalam kelompok kecil yang memungkinkan anggotanya saling berbagi pengalaman dengan anggota lain dan konselor (Melinda et al., 2025).

Sementara itu, menurut Nasrina, konseling kelompok juga dapat dimaknai sebagai bentuk bantuan yang memanfaatkan interaksi dalam kelompok untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi (Melinda et al., 2025). Menurut Pauline Harrison, konseling kelompok adalah suatu bentuk konseling yang melibatkan 4 hingga 8 konseli yang dibimbing oleh 1 atau 2 orang konselor (Habsy & Nurpuri, 2024). Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok membahas berbagai topik, seperti kemampuan menjalin komunikasi, peningkatan harga diri, serta keterampilan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah.

Menurut George M. Gazda mengemukakan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari (Andini & Prasetiawan, 2021). Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok.

Dalam penelitian ini, konseling kelompok dipadukan dengan teknik *self-management*, yang menekankan pada kemampuan konseli untuk mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilakunya sendiri. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu membantu mahasiswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik akibat penggunaan TikTok.

2.2.2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal (Pratiwi et al., 2024). Adapun tujuan konseling kelompok mencakup beberapa menurut (Sukardi, 2002), yaitu:

- a. Meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum bagi anggota kelompok.
- b. Menumbuhkan rasa toleransi dan empati antar sesama anggota.
- c. Mengembangkan potensi, bakat, dan minat individu dalam kelompok.
- d. Membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi kelompok.

Sementara itu, berdasarkan penjelasan Prayitno, secara umum konseling kelompok bertujuan mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi, terutama dalam hal komunikasi (Tohirin, 2007). Melalui konseling kelompok, hambatan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi akan diungkapkan dan diatasi melalui teknik-teknik tertentu, sehingga keterampilan tersebut dapat berkembang secara optimal. Secara khusus, tujuan konseling kelompok mencakup (Novitasari, 2012):

- 1) Tumbuhnya pemahaman, wawasan, persepsi, serta kemampuan komunikasi dan sosialisasi.
- 2) Terpecahkannya masalah individu serta memberikan dampak positif.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk mendukung pengembangan potensi diri, meningkatkan interaksi sosial dan komunikasi, menumbuhkan rasa percaya diri, serta membantu penyelesaian masalah melalui dinamika kelompok.

2.2.3. Asas-Asas Konseling Kelompok

Penyelenggaraan layanan dan kegiatan bimbingan konseling selain di muati oleh fungsi dan di dasarkan pada prinsip-prinsip bimbingan, di tuntutan untuk memenuhi sejumlah asas bimbingan. Pemenuhan asas-asas itu akan memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan layanan/kegiatan, sedangkan pengingkarnya akan dapat menghambat bahkan menggagalkan pelaksanaan serta mengurangi kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang di laksanakan (Syarqawi et al., 2019). Konseling kelompok terdapat beberapa asas penting, antara lain (Kumara, 2017):

- a. Kerahasiaan: Informasi pribadi yang dibagikan dalam kelompok harus dijaga kerahasiaannya karena bersifat sensitif.
- b. Kesukarelaan: Keikutsertaan dalam kegiatan konseling didasarkan pada kesediaan dan kemauan dari peserta.
- c. Keterbukaan: Peserta diharapkan terbuka dalam menyampaikan informasi dan bersedia menerima masukan dari lingkungan sekitar. Pembimbing juga harus menunjukkan keterbukaan agar peserta merasa nyaman.
- d. Kegiatan: Peserta harus aktif dalam setiap proses konseling, dan pembimbing bertugas mendorong serta memotivasi partisipasi aktif tersebut.

2.2.4. Tahapan dalam Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok dibagi dalam empat tahap utama, meskipun istilahnya dapat bervariasi menurut ahli. Keempat tahapan dipadukan dengan teknik *self-management* (*self-monitoring*, *self-reward*, *stimulus control*, dan *self-contracting*) agar perubahan perilaku lebih terarah dan berkelanjutan.

- a. Tahap Pembentukan, Konselor memperkenalkan diri, tujuan, asas konseling, serta membangun kepercayaan. Peserta dikenalkan pada konsep *self-management* untuk menyadari kebiasaan menunda dan pentingnya perubahan perilaku.
- b. Tahap Peralihan Peserta diajak mengurangi kecanggungan melalui

observasi diri dengan menceritakan pengalaman prokrastinasi akibat TikTok, sehingga lebih sadar akan hambatan akademiknya.

- c. Tahap Kegiatan Peserta aktif berbagi pengalaman dan dilatih menerapkan *self-management*, seperti mencatat perilaku menunda, membuat kontrak diri, mengendalikan stimulus (misalnya membatasi TikTok), dan memberi penghargaan pada diri sendiri ketika berhasil menyelesaikan tugas. Dukungan kelompok memperkuat konsistensi perubahan.
- d. Tahap Pengakhiran Peserta melakukan refleksi dan evaluasi diri terkait perubahan perilaku serta konsistensi kontrak diri. Konselor meneguhkan motivasi agar strategi *self-management* terus diterapkan dalam kehidupan.

2.3. Manajemen Diri (*Self-management*)

Self-management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapanetik (Cormier & Cormier, 1985). Merriam & Caffarella menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya (Knowles, 2003).

Self-management merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996). Selanjutnya dinyatakan bahwa *self-instructional* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap *self-management*. “*Cognitive theory suggests that some problems in self-management may be caused by faulty constructs or other cognitions about the world or people around us, or of ourselves*” (Yates, 1985). Menurut Meichenbaum pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar

kita atau diri kita sendiri. *Self-instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya (Gunarsa, 1996).

Anggapan dasar *Self-management* merupakan teknik kognitif *behavioral* adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self-management* juga menolak pandangan *behavioral* radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya (Qomariah, 2021).

Teknik *self-management* merupakan bagian dari pendekatan *behavioristik* yang menekankan perubahan perilaku melalui penguatan dan pengendalian diri. Dalam hal ini, teori *behavioristik* menjadi dasar utama dalam menerapkan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* akademik mahasiswa.

Teori *behavioristik* menjelaskan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk dan diubah melalui stimulus, respons, serta penguatan yang diberikan secara sistematis (Sardiman, 2018). Menurut Soekadji Teknik *self-management* proses di mana seseorang mengontrol atau mengontrol perilakunya sendiri (Nursalim, 2013). Dalam prosedur ini, biasanya subjek terlibat dalam lima komponen dasar: menetapkan perilaku yang ingin diubah, memantau perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, menerapkan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitasnya (Rahma & Hariastuti, 2024).

Komalasari, (2011) juga menjelaskan *self-management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh konseli sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Penerapan *self-management* dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok (Amaliyah et al., 2023).

Berdasarkan berbagai pendapat ahli diatas, dalam penelitian ini *self-management* didefinisikan secara konseptual sebagai strategi perubahan perilaku berbasis pendekatan kognitif-behavioral yang dilakukan individu secara sadar melalui pemantauan, pengendalian rangsangan, pemberian *reinforcement*, serta evaluasi diri, dengan tujuan mengatur dan mengarahkan perilaku menuju hasil yang lebih adaptif.

2.3.1. Konsep Dasar *Self-management*

Self-management adalah suatu bentuk perilaku yang mencerminkan tanggung jawab siswa dalam mengatur dan mengendalikan seluruh aspek perilakunya secara mandiri (Sutyaningsih et al., 2025). Kemampuan ini bertujuan untuk membentuk kemandirian, meningkatkan sikap independen, serta memfasilitasi siswa dalam merancang dan mempersiapkan masa depannya (Situmorang et al., 2025). Dalam akademik, *self-management* berperan penting dalam membantu siswa mengatur jadwal dan kegiatan belajar, khususnya dalam menyelesaikan tugas-tugas, sehingga berkontribusi pada pengurangan prokrastinasi akademik (Fitriani et al., 2023). Menurut Suwanto (2020) konsep dasar dari *self-management* adalah :

1. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
2. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
3. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
4. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
5. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.
6. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan

belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

7. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

2.3.2. Teknik Konseling *Self-management*

Dalam teori kognitif behaviorial ada beberapa teknik yang dapat diintervensi salah satunya adalah teknik *self-management*, menurut Cormier ia menjelaskan bahwa *Self-management* adalah proses dimana konseling mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi (Widi et al., 2022).

Self-management merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Menurut Sukadji ia menyatakan bahwa *self-management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilaku sendiri (Lestari et al., 2024). Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar, yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih komponen dasar yang akan diterapkan, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut (Lestari et al., 2024).

Gunarsa mengemukakan bahwa teknik ini terdiri dari beberapa komponen (Purnaminingtyas & Winingsih, 2020):

- a. Pemantauan Diri (*Self-monitoring*): Peserta didik mengamati dan mencatat perilaku yang menjadi masalah serta faktor penyebab dan akibatnya.
- b. Penguatan Positif (*Self-reward*): Peserta memberikan ganjaran kepada diri sendiri untuk memperkuat perilaku yang diinginkan.
- c. Kontrak Diri (*Self-contracting*): Peserta membuat kesepakatan tertulis untuk mengubah perilaku, melibatkan dukungan orang lain, serta bersedia menanggung risiko dari rencana yang dibuat.
- d. Pengendalian Stimulus (*Stimulus Control*): Peserta mengubah atau menata kembali lingkungan agar mendukung perubahan perilaku yang ditargetkan.

2.3.3. Tujuan Teknik *Self-management*

Tujuan dari teknik *self-management* adalah agar siswa menyadari situasi yang mengganggu perilaku yang ingin mereka tingkatkan dan belajar mencegah terjadinya perilaku atau masalah yang tidak diinginkan (Wulandari, 2019).

Purnamasari menyatakan bahwa tujuan teknik *self-management* adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelol perilaku mereka sendiri, dengan adanya pengelolaan Okiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan yang baik dan benar (Lestari et al., 2024). Sama halnya dengan Ulfa menyatakan bahwa tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain (Lestari et al., 2024). Menurut Sukadji tujuan dari teknik ini adalah agar peserta didik mampu mengendalikan diri dalam situasi yang memicu perilaku tidak diinginkan, masalah yang dapat ditangani melalui teknik ini meliputi:

- a. Perilaku pribadi yang mengganggu orang lain maupun diri sendiri.
- b. Perilaku impulsif yang sulit dikendalikan oleh orang lain, seperti kebiasaan merokok.
- c. Perilaku verbal seperti kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan.
- d. Situasi yang menuntut konseli bertanggung jawab penuh, seperti menyelesaikan skripsi.

Dalam proses konseling, baik konselor maupun konseli bekerja sama untuk menentukan tujuan, dan konseli diharapkan aktif serta mampu mempertahankan perubahan yang dicapai.

2.3.4. Manfaat Teknik *Self-management*

Keberhasilan teknik ini sangat bergantung pada peserta didik. Guru BK bertindak sebagai fasilitator, pemberi ide, dan motivator. Beberapa manfaat penerapan teknik ini melalui pengaturan lingkungan adalah:

- a. Mengubah lingkungan fisik agar perilaku negatif sulit dilakukan misalnya

tidak menyediakan makanan untuk mencegah kebiasaan ngemil.

- b. Mengubah lingkungan sosial agar mendukung kontrol perilaku.
- c. Mengubah kebiasaan dan lingkungan agar perilaku tidak diinginkan hanya bisa terjadi dalam kondisi tertentu

2.3.5. Tahap-Tahap *Self-management*

Komalasari menyebutkan tiga tahapan dalam *self-management* (Prahasdini & Wicaksono, 2024):

- a. Observasi Diri: Peserta didik mencatat perilakunya secara detail berdasarkan frekuensi, durasi, dan intensitas. Dalam konteks belajar, peserta mencatat kebiasaan belajar sehari-hari.
- b. Evaluasi Diri: Peserta membandingkan perilaku dengan target. Jika hasil tidak sesuai harapan, program dievaluasi kembali.
- c. Penguatan dan Hukuman Diri: Peserta memberikan ganjaran atau hukuman kepada dirinya sendiri, tahap ini menuntut komitmen tinggi.

2.3.6. Alternatif Pendekatan dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik

Selain teknik *self-management*, terdapat berbagai pendekatan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Beberapa teknik yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya antara lain manajemen waktu (*time management training*), *cognitive behavioral therapy (CBT)*, *self-regulated learning*, *goal setting*, dan *motivational interviewing*. Pendekatan manajemen waktu menekankan kemampuan individu dalam mengatur jadwal dan prioritas kegiatan secara efektif untuk mencegah perilaku menunda tugas akademik (Aeon, 2017). Pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)* berfokus pada perubahan pola pikir irasional dan keyakinan maladaptif yang menjadi pemicu prokrastinasi akademik (Beck, 2011).

Selanjutnya, *self-regulated learning* menekankan kemampuan individu dalam menetapkan tujuan belajar, memantau proses belajar, serta melakukan evaluasi

diri secara mandiri (Zimmerman, 2011). Pendekatan goal setting menekankan pentingnya penetapan tujuan yang jelas dan realistis dalam meningkatkan motivasi dan kinerja akademik (Locke, 2019). Sementara itu, *motivational interviewing* berfokus pada penguatan motivasi intrinsik individu untuk melakukan perubahan perilaku secara sadar (Miller, 2013).

Namun, penelitian ini memilih teknik *self-management* karena teknik ini secara langsung melatih individu untuk mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilaku dirinya sendiri. Teknik *self-management* dinilai paling sesuai untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik yang dipicu oleh distraksi penggunaan media sosial seperti TikTok, karena menekankan pada pengendalian diri dan pembentukan kebiasaan belajar yang adaptif.

2.4. Penggunaan TikTok

2.4.1. Pengertian TikTok

TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang berbasis video pendek, dikembangkan oleh perusahaan teknologi asal Tiongkok, *ByteDance*, pada tahun 2016. Aplikasi ini memungkinkan penggunanya untuk membuat, menyunting, dan membagikan video berdurasi antara 15 detik hingga 10 menit dengan berbagai efek visual, musik, filter, dan stiker yang menarik. Popularitas TikTok meningkat pesat karena menghadirkan hiburan yang bersifat personal dan interaktif melalui sistem algoritma canggih yang dikenal dengan *For Your Page* (FYP), yang menyajikan konten sesuai minat dan perilaku (Montag & Hegelich, 2020). Karakteristik utama TikTok antara lain adalah tampilan antar muka yang sederhana dan interaktif, konten yang cepat dikonsumsi, serta kemampuan untuk menghasilkan konten viral dengan cepat. Fitur *infinite scroll* membuat pengguna terus terpapar konten tanpa batas waktu tertentu, yang dapat menyebabkan pengguna merasa sulit untuk berhenti menggunakan aplikasi ini.

2.4.2. Intensitas Penggunaan TikTok di Kalangan Mahasiswa

Laporan (Data Indonesia.Id, 2025), jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai 125 juta orang pada akhir tahun 2024. Kelompok usia 18–24 tahun menjadi pengguna terbanyak, yaitu kelompok usia mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan target utama penggunaan TikTok, dengan tingkat konsumsi konten yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Studi oleh (Khairunnisa & Rusli, 2023) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan TikTok lebih dari dua jam per hari, terutama pada malam hari atau saat menjelang tenggat waktu tugas. Waktu yang dihabiskan untuk menggunakan TikTok sering kali diambil dari jam belajar, yang mengganggu produktivitas akademik dan memperbesar kemungkinan terjadinya penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi.

2.4.3. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan TikTok

Beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mudah kecanduan TikTok antara lain (Idris et al., 2022):

- a. Sistem algoritma yang menyajikan konten secara personal sesuai minat pengguna;
- b. Efek reward instan seperti like dan komentar;
- c. Tantangan viral yang memancing interaksi.
- d. Rasa takut tertinggal tren atau FOMO (*Fear of Missing Out*).

Selain itu, algoritma TikTok juga menjadi faktor signifikan yang memperkuat kecanduan pengguna terhadap aplikasi tersebut. (Montag & Hegelich, 2020) menjelaskan bahwa media sosial seperti TikTok dirancang dengan algoritma khusus untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna melalui fitur *infinite scroll* dan sistem umpan balik instan seperti likes, komentar, dan views. Hal ini menciptakan penguatan positif yang terus-menerus, sehingga pengguna terdorong untuk terus mengakses aplikasi tanpa disadari. Dengan demikian, perilaku adiktif terhadap TikTok tidak hanya dipicu oleh kontennya, tetapi juga oleh sistem desain aplikasinya yang secara aktif membentuk perilaku

pengguna. Menurut Wulandari & Netrawati, penggunaan TikTok yang dilakukan secara berlebihan dapat menjadi bentuk perilaku adiktif berdampak pada pengabaian tanggung jawab akademik (Indah & Maulana, 2022).

2.4.4. Dampak Penggunaan TikTok terhadap Prokrastinasi Akademik

Penelitian oleh (Nisa Amna, 2023) menemukan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kecanduan TikTok dan perilaku prokrastinasi akademik, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,770$ ($p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan terhadap TikTok, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda pekerjaan akademik, baik tugas individu maupun kelompok. Penggunaan TikTok yang intensif dan tidak terkontrol dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan menunda tugas-tugas kuliah dengan alasan merasa masih memiliki banyak waktu atau karena terdistraksi oleh hiburan digital. Karakteristik konten TikTok yang ringan dan menyenangkan membuat mahasiswa cenderung lebih memilih untuk menonton video daripada mengerjakan kewajiban akademik.

2.4.5. Implikasi Penggunaan TikTok terhadap Kehidupan Akademik

Penggunaan TikTok yang tidak dikontrol dengan baik memiliki dampak negatif terhadap kehidupan akademik mahasiswa. Dampak tersebut meliputi penurunan konsentrasi belajar, gangguan manajemen waktu, terjadinya penundaan tugas, serta penurunan prestasi akademik secara umum. Selain itu, kebiasaan menunda tugas karena asyik bermain TikTok dapat memicu tekanan emosional, seperti rasa bersalah, kecemasan, dan stress (Meier et al., 2016). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang tepat dalam membantu mahasiswa mengendalikan perilaku penggunaan media sosial, salah satunya melalui teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, pengendalian impuls, serta manajemen waktu yang efektif, sehingga mahasiswa dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik akibat penggunaan TikTok (Wibawaningsih et al., 2022).

2.5. Penelitian Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh (Prahasdini dan Wicaksono, 2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain *pretest–posttest*, dan hasil analisis menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah mahasiswa diberikan intervensi *self-management*. Penurunan tersebut terlihat pada aspek penundaan memulai tugas, keterlambatan penyelesaian tugas, serta pengendalian diri dalam aktivitas akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan diri berperan penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian lain yang relevan juga dilakukan oleh (Turnip et al., 2025) dengan judul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi” memiliki keterkaitan erat dengan topik penelitian ini. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana pengaruh intensitas penggunaan media sosial serta kemampuan manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa, baik secara individu maupun secara bersamaan. menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan siswa menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi salah satu faktor yang memperkuat perilaku menunda dalam konteks akademik. Penelitian tersebut dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui desain *ex post facto* dan melibatkan 123 responden.

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh (Amaliyah et al, 2023) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *self-management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar mahasiswa. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, mahasiswa menunjukkan peningkatan disiplin belajar serta konsistensi dalam menerapkan strategi pengelolaan diri. Selain itu, dinamika kelompok memberikan dukungan sosial yang membantu mahasiswa mempertahankan perubahan perilaku belajar secara berkelanjutan.

Selanjutnya, penelitian oleh (Fitriani et al, 2023) menemukan bahwa *self-management* berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan manajemen waktu mahasiswa setelah penerapan *self-management*, yang ditandai dengan meningkatnya kedisiplinan belajar serta berkurangnya kebiasaan menunda penyelesaian tugas. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *self-management* memiliki peran strategis dalam mencegah munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Kecanduan terhadap media sosial, dapat menjadi salah satu penyebab meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah dan kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi layanan konseling yang kontekstual. Berdasarkan ketiga penelitian terdahulu yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok dengan perilaku prokrastinasi akademik, baik pada kalangan siswa maupun mahasiswa.

Studi yang dilakukan oleh (Yudha et al., 2023) menunjukkan bahwa meningkatnya intensitas penggunaan TikTok atau kecanduan terhadap media sosial berdampak pada kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Namun demikian, keempat studi tersebut lebih berfokus subjek yang diteliti adalah siswa sekolah menengah, bukan mahasiswa yang memiliki karakteristik dan beban akademik berbeda. Sejalan dengan kondisi fenomena mahasiswa, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling saat ini, ditemukan adanya peningkatan kecenderungan prokrastinasi akademik akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. Hal ini terlihat dari banyaknya mahasiswa yang lebih memilih menghabiskan waktu untuk mengakses konten hiburan daripada menyelesaikan tugas perkuliahan. Selain itu, tingkat kesadaran terhadap manajemen waktu yang rendah turut memperparah situasi. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan layanan konseling sebagai respon terhadap hal tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan alternatif melalui pemberian layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *self-management*

guna menurunkan tingkat prokrastinasi akademik akibat penggunaan media sosial. Penelitian ini secara khusus meneliti Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, sehingga diharapkan mampu memberikan kontribusi praktis terhadap pengembangan layanan Bimbingan Konseling di perguruan tinggi.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Semester ganjil tahun akademik 2025/2026. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, yang berlokasi di Jl. Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedung Meneng, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung.

3.2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan mengukur dan menguji pengaruh variabel tertentu secara objektif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen yang telah divalidasi, kemudian dianalisis dengan teknik statistik (Sugiyono, 2017).

3.3. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu desain *Eksperiment*, tepatnya desain *Pra-eksperimen (One Group Pretest-Posttest Design)*. Desain *Ekperiment* dipilih karena dalam penelitian ini terdapat perlakuan (treatment) yang diberikan pada satu kelompok (kelompok eksperimen). Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, di mana kelompok yang sama diberi *pretest* sebelum perlakuan, kemudian diberi *posttest* setelah perlakuan. Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan efektivitas penerapan layanan konseling kelompok dengan Teknik *self-management*.

Tujuan dari metode ini adalah untuk mengetahui sejauh mana penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Penelitian ini tidak sekadar mengetahui fenomena, tetapi juga mengukur perubahan perilaku prokrastinasi akademik setelah perlakuan, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam mengatasi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar mahasiswa.

3.4. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merujuk pada keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus kajian, dan dari mana nantinya akan ditarik kesimpulan secara umum (Sugiyono, 2017). Populasi dapat berupa manusia, benda, peristiwa, atau gejala-gejala tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Dalam konteks penelitian ini, yang berjudul "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Lampung".

Populasi yang ditetapkan oleh peneliti adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2023 di Universitas Lampung, yang berjumlah 89 Mahasiswa. Populasi ini dipilih karena dianggap relevan dengan isu yang diteliti, yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa angkatan 2023 saat ini berada pada semester 5 dengan rentang usia 19–20 tahun dan termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir. Menurut teori perkembangan psikososial (Erikson, 1968) pada tahap ini individu berada pada fase kebingungan peran yang ditandai dengan proses pencarian jati diri dan peningkatan tuntutan kemandirian. Setelah melewati tahap penyesuaian awal perkuliahan, mahasiswa mulai dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks, sehingga dituntut untuk mampu mengelola tugas dan waktu

belajar secara mandiri. Kondisi tersebut menjadikan perilaku prokrastinasi akademik lebih mudah teridentifikasi dalam aktivitas akademik sehari-hari selain itu, mengapa hanya mahasiswa bimbingan dan konseling pada angkatan 2023, agar populasi bersifat lebih homogen, memudahkan peneliti dalam menjangkau responden, serta sesuai dengan keterbatasan waktu dan sumber daya penelitian. Dengan demikian hasil penelitian diharapkan lebih terarah sekaligus tetap mampu mencerminkan fenomena prokrastinasi akademik pada kalangan mahasiswa. Sehingga hasil penelitian tetap dapat memberikan gambaran umum meskipun populasinya dibatasi.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu dan dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi yang menjadi subjek penelitian (Sugiyono, 2017). Sampel bertujuan untuk mempermudah proses penelitian karena meneliti seluruh populasi sering kali tidak memungkinkan, baik karena keterbatasan waktu, tenaga, maupun biaya. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lampung yang telah mengisi kuesioner pra-penelitian terkait perilaku Prokrastinasi Akademik. Dalam penelitian ini, peneliti tidak menggunakan seluruh Mahasiswa Bimbingan Konseling angkatan 2023 sebagai subjek penelitian, melainkan 10 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria tertentu. Sampel penelitian ditetapkan berdasarkan hasil instrumen pengukuran, seperti skala prokrastinasi akademik serta kebiasaan penggunaan media sosial. Subjek yang terpilih adalah mahasiswa yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Seluruh sampel penelitian dijadikan satu kelompok *eksperimen* yang diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu agar homogen dan representatif. Kriteria tersebut meliputi:

- a. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2023.

- b. Mahasiswa yang mengisi kuesioner dan memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi.
- c. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi Konseling Kelompok yang diberikan.

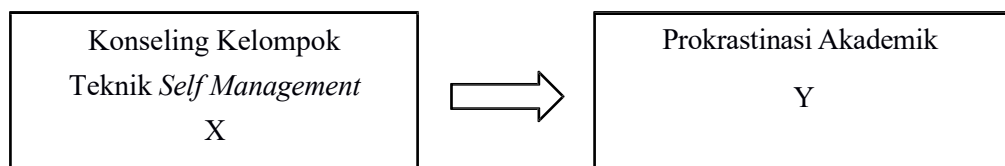
3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan pada tujuan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). *Purposive sampling* digunakan karena hanya mahasiswa dengan tingkat Prokrastinasi Tinggi yang menjadi fokus intervensi, sehingga dianggap mewakili populasi yang sesuai dengan penelitian (Ani et al., 2021).

3.5. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian merupakan penjabaran suatu atribut, karakteristik, nilai dari suatu objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, diukur, serta ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang diteliti, menurut (Sugiyono, 2015) yaitu:

- a. Variable bebas (X) : Variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel terikat. Dalam penelitian ini, variable bebas adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.
- b. Variabel terikat (Y) : Variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah perilaku prokrastinasi akademik.



Gambar 3.1 Hubungan Antar Variabel

Kedua variabel tersebut akan diukur menggunakan instrumen yang telah disusun dan divalidasi, agar dapat diketahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

3.6. Definisi Konseptual Variabel

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik secara konseptual diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda tugas atau kewajiban akademik secara sengaja, meskipun individu sadar bahwa penundaan tersebut dapat membawa dampak negatif bagi prestasi belajar (Steel, 2006). Perilaku ini ditunjukkan melalui kebiasaan menunda penyelesaian tugas dengan menggantinya pada aktivitas lain yang kurang bermanfaat, sehingga mahasiswa gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Temuan terbaru juga menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk perilaku sadar yang muncul akibat lemahnya manajemen diri yang berdampak langsung pada pencapaian akademik. (Kumalasari, 2023)

2. Konseling Kelompok Teknik *Self-management*

Self-management adalah strategi perubahan perilaku di mana individu mengarahkan, memantau, dan mengevaluasi perilakunya sendiri (Cormier & Cormier, 1985). Teknik ini meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan diri (*self-reward*), kontrak diri (*self-contracting*), dan pengendalian stimulus (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996). Dalam konteks penelitian ini, *self-management* didefinisikan secara konseptual sebagai strategi kognitif-behavioral yang membantu individu mengatur perilakunya sendiri secara sadar, sehingga lebih mampu mengendalikan distraksi, mengatur waktu, dan mengurangi kebiasaan menunda tugas (Rahma & Hariastuti, 2024).

3.7. Definisi Operasional Variabel

Tujuan ditetapkan definisi operasional dalam penelitian ini adalah untuk memberikan batasan yang jelas mengenai variabel yang digunakan, sehingga dapat diukur secara sistematis dan objektif. Adapun definisi operasional

variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Teknik *Self-Management* : *Self-Management* didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengarahkan, mengontrol, dan mengubah perilaku dirinya secara sadar melalui pengelolaan stimulus dan respons, baik yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Teknik *self-management* diukur melalui beberapa indikator, yaitu *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, *stimulus control*.. Penerapan teknik ini bertujuan untuk membantu individu meningkatkan pengendalian diri, mengatur waktu secara efektif, serta mengurangi kecenderungan perilaku menunda tugas akademik.

Prokrastinasi Akademik : Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas akademik dengan melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat, sehingga menyebabkan tugas terlambat atau tidak selesai tepat waktu. Prokrastinasi akademik diukur menggunakan angket prokrastinasi akademik yang terdiri dari 30 item pernyataan. Pengukuran didasarkan pada empat indikator, yaitu *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability*. Hasil pengukuran diklasifikasikan ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dengan skala interval.

3.8. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket

Angket ialah Instrument penelitian yang berupa rangkaian pernyataan secara tertulis, instrument ini wajib diisi oleh responden disesuaikan berdasarkan petunjuk dalam pengisian. Angket ini dibuat peneliti dengan jumlah 30 item pernyataan yang dibuat berdasarkan empat indikator prokrastinasi akademik. Kuesioner tersebut telah divalidaasi oleh dosen bimbingan dan Angket ini digunakan saat *pre-test* guna mengukur tingkat perilaku prokrastinasi sebelum diberikannya perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, Angket ini juga digunakan untuk

post-test bertujuan untuk mengukur tingkat keberhasilan dalam menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi mahasiswa bimbingan konseling Universitas Lampung.

Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban Angket.

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
Favorable (Pertanyaan Positif)	4	3	2	1
Unfavorable (Pertanyaan Negatif)	1	2	3	4

Tabel 3.2 Kriteria Prokrastinasi Akademik.

Interval	Kriteria
84 – 100	Sangat Tinggi
68 – 84	Tinggi
52 – 68	Sedang
36 – 52	Rendah
20 – 36	Sangat Rendah

2. Pengembangan Instrumen Penelitian

Penelitian ini memilih angket sebagai instrument pengumpul datanya. Teori dasar yang digunakan dalam mengembangkan instrument ini ditinjau dari pengertian dan indicator prokrastinasi akademik. Lalu penulis menyusun sebuah rancangan penyusunan kisi-kisi perilaku prokrastinasi akademik. Kisi-kisi yang dikembangkan yaitu dengan memperhatikan indikator prokrastinasi akademik yang telah disajikan oleh, (Rayfansyah, 2025) diantaranya :

- a. Mahasiswa *Perceived Time* yang merasa memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan tugas, sehingga cenderung menunda pekerjaan hingga batas akhir pengumpulan. Keyakinan ini memunculkan kebiasaan menunda tanpa merasa terburu-buru.
- b. Mahasiswa *Intention-Action Gap* yang terdapat ketidaksesuaian antara niat awal dan tindakan nyata. Artinya, mahasiswa memiliki rencana untuk

mengerjakan tugas, tetapi tidak segera melaksanakannya, sehingga berujung pada keterlambatan.

- c. Mahasiswa *Emotional Distress* yang mengalami konflik emosional saat menunda tugas, berupa rasa bersalah, cemas, atau justru merasa nyaman dengan penundaan tersebut. Hal ini menunjukkan adanya ketegangan psikologis yang menyertai perilaku prokrastinasi.
- d. Mahasiswa *Perceived Ability* yang merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga lebih memilih menunda tugas akademik atau mengandalkan bantuan orang lain dalam menyelesaikannya.

Tabel 3.3 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item	
			+	-
Prokrastinasi Akademik	Perceived Time	a. Gagal menepati deadline b. Suka menunda-nunda tugas karena merasa waktu masih panjang	6,19,22,23,24	1,3,5,7
	Intention-Action	a. Kesenjangan antara niat dan pelaksanaan b. Kesulitan mengerjakan tugas tepat waktu	10,17	14,25,26,27
	Emotional Distress	a. Merasa cemas, bersalah setiap kali menunda-nunda tugas. b. Merasa tenang karena masih memiliki waktu.	8,12	11,16,18,20
	Perceived Ability	a. Tidak yakin terhadap kemampuan dirinya. b. Merasa takut gagal yang menyebabkan penundaan pengerjaan tugas.	2,4,20	15,29,30

Angket prokrastinasi akademik disusun berdasarkan empat indikator, yaitu *perceived time*, *intention–action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability*. Setiap indikator dijabarkan ke dalam subindikator, kemudian dikembangkan menjadi 30 butir pernyataan yang terdiri atas item positif dan negatif. Seluruh butir pernyataan telah disesuaikan dengan kisi-kisi instrumen, sehingga setiap aspek variabel terwakili secara proporsional.

3.9. Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur suatu gejala, baik yang bersifat alamiah maupun sosial (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan diuji melalui uji validitas, yang bertujuan untuk menilai sejauh mana instrumen mampu mengukur variabel yang dimaksud secara tepat dan akurat (Sugiyono, 2017). Penyusunan instrumen didasarkan pada kisi-kisi yang terdiri dari indikator dan butir-butir pernyataan sebagai representasi dari masing-masing indikator. Penelitian ini menggunakan uji validitas internal, yakni validitas butir, untuk mengetahui apakah setiap item pernyataan dalam angket benar-benar relevan dan layak digunakan sebagai alat ukur.

Secara teknis, proses pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS for Windows versi 20. Uji validitas dilakukan menggunakan metode Pearson Product Moment, di mana setiap butir pernyataan dikorelasikan dengan skor total. Suatu butir dinyatakan valid apabila nilai r hitung $> r$ tabel (dengan $n = 20$ dan taraf signifikansi 0,05). Butir yang tidak valid akan direvisi atau dihapus agar instrumen menjadi lebih representatif dan terukur secara ilmiah.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu instrumen pengumpulan data mampu memberikan hasil yang konsisten, stabil, dan dapat dipercaya ketika digunakan berulang kali untuk mengukur objek atau fenomena yang sama. Instrumen dinyatakan reliabel apabila dalam proses

pengukuran yang dilakukan secara berulang, instrumen tersebut menghasilkan data yang relatif sama, sehingga menunjukkan konsistensi internal antar butir pernyataan. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows versi 20.

Teknik yang digunakan adalah analisis skala (*scale analysis*), yang memungkinkan peneliti mengukur konsistensi internal dari seluruh item dalam kuesioner. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menerapkan rumus Alpha Cronbach, yang merupakan metode paling umum untuk mengukur reliabilitas instrumen berbentuk skala Likert.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai Alpha Cronbach (α) sebesar 0,82. Nilai tersebut berada pada kategori reliabilitas tinggi, karena nilainya ($\geq 0,80$) (Sugiyono, 2017). sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi syarat reliabilitas dan layak digunakan untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang disebabkan oleh penggunaan media sosial.

3.10. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan penting dalam proses penelitian yang dilakukan setelah data dari seluruh responden terkumpul secara menyeluruh. Uji coba yang digunakan adalah *Paired Sample t-test*, karena membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang sama. Tahapan ini bertujuan untuk mengolah dan menginterpretasikan data yang tersedia agar dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan karakteristik responden, melakukan tabulasi data sesuai dengan masing-masing variabel, menyajikan data dalam bentuk tabel atau grafik, serta melakukan perhitungan statistik guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2017),

Karena data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, maka teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 20 for Windows. Penggunaan perangkat lunak ini memungkinkan peneliti untuk mengolah data secara lebih sistematis dan akurat, melalui uji statistik deskriptif maupun inferensial. Hasil dari analisis ini akan menjadi dasar dalam menarik kesimpulan dan menentukan ada tidaknya pengaruh perlakuan dalam penelitian.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data residual dalam penelitian ini mengikuti distribusi normal. Uji ini penting dilakukan karena sebagian besar analisis statistik parametrik mensyaratkan data berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk. Sebelumnya diajukan hipotesis berikut:

H_0 : Data Distribusi Normal

H_1 : Data tidak Berdistribusi Normal

Pengujian One Sample Shapiro-Wilk menggunakan aplikasi SPSS Apabila nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima, yang berarti data residual berdistribusi normal dan asumsi normalitas terpenuhi.

b. Uji Hipotesis (Uji t-test)

Uji t (t-test) digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang sama. Dalam penelitian ini, uji t digunakan adalah Paired Sample t-test karena data yang dibandingkan berasal dari satu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-mangement*. Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 20 for Windows.

Berdasarkan pendapat (Singgih Santoso, 2010) pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test berdasarkan nilai signifikansi yaitu jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan terdapat perbedaan

yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dinyatakan efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Langkah- langkah analisis sebagai berikut:

Tabel 3.4 Langkah- langkah Analisis Uji Hipotesis (Uji t)

Langkah	Penjelasan
a. Hipotesis	$H_0 : \beta = 0 \rightarrow$ Tidak ada perbedaan X terhadap Y
b. Level Signifikansi	$\alpha = 5\%$ atau 0,05
c. Kriteria Pengujian	H_0 diterima jika $t_{hitung} \leq t_{tabel} (\alpha/2, n-k-1)$
d. Rumus t hitung	$t_{hitung} = b / S_b$
e. Kesimpulan	H_0 diterima jika $t_{hitung} \leq t_{tabel} \rightarrow$ tidak ada perbedaan signifikan (penerapan tidak efektif). H_0 ditolak jika $t_{hitung} > t_{tabel} \rightarrow$ ada perbedaan signifikan (penerapan efektif mengurangi prokrastinasi akademik)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* diperoleh nilai P-value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan dengan demikian H_a diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah mahasiswa diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, sekaligus mendukung pengembangan disiplin diri dan kebiasaan belajar yang lebih positif dalam konteks akademik maupun persiapan menuju profesionalitas di masa depan.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh maka penulis mengajukan saran sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, disarankan agar mahasiswa terus menerapkan keterampilan pengelolaan diri dalam aktivitas akademik sehari-hari. Mahasiswa diharapkan mampu mengatur waktu secara lebih efektif, memonitor penyelesaian tugas, mengembangkan disiplin belajar, serta meningkatkan komitmen untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan tanpa menunda.

Konsistensi dalam penerapan self-management akan membantu mahasiswa mempertahankan perilaku akademik yang lebih adaptif dan produktif.

2. Bagi Guru/Dosen Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk memanfaatkan teknik *self-management* sebagai bagian dari layanan konseling kelompok dalam upaya menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Dosen BK dapat mengintegrasikan pendekatan ini dalam kegiatan pembelajaran maupun program konseling, karena teknik *self-management* terbukti membantu mahasiswa meningkatkan kontrol diri, manajemen waktu, dan tanggung jawab akademik.

3. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Program studi dapat mempertimbangkan penyelenggaraan pelatihan, workshop, atau kegiatan akademik lainnya yang berfokus pada teknik *self-management* dan pengelolaan diri. Selain itu, unit layanan konseling di kampus dapat mengadopsi pendekatan ini sebagai bagian dari intervensi untuk membantu mahasiswa menghadapi masalah akademik, khususnya terkait perilaku menunda (prokrastinasi), sehingga mahasiswa dapat mencapai performa akademik yang lebih optimal.

4. Bagi Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan diharapkan memberikan dukungan berupa fasilitas, waktu, dan kebijakan yang mendukung keberlangsungan layanan konseling kelompok. Dukungan institusi sangat penting untuk memastikan layanan konseling berjalan efektif dan berkelanjutan sehingga dapat memberikan dampak nyata dalam membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen (*One Group Pretest-Posttest Design*), sehingga memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel luar. Oleh karena itu, peneliti berikutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti true experiment atau quasi experiment dengan jumlah sampel lebih besar dan kelompok kontrol yang memadai. Peneliti juga dapat

menambahkan variabel lain seperti *self-efficacy*, motivasi belajar, manajemen waktu, atau regulasi diri untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai efektivitas teknik *self-management* dalam konteks mengurangi prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Admojo, L., Wibawana, W. A., & Ramadhani, J. A. (2024). Problem Algoritma Tiktok: Antara Otoritas Platform , Kerentanan. In *Digital Literacy Report*. Institut Muslimah Negarawan.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Amaliyah, N., Sinring, A., & Latif, S. (2023). Efektivitas Teknik *Self-management* Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Majene. *Pinisi Journal of Education*, 3(4), 1–12.
- Amni Putri, A., & Magistarina, E. (2024). Perbedaan Tingkat Academic Burnout pada Siswa Ditinjau dari Jenis Sekolah SMA/SMK/MA. *Masaliq: Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 4(3), 760–768. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i3.3072>
- Andini, Y., & Prasetiawan, H. (2021). Upaya Meningkatkan Interaksi Sosial melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Humanistik pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Depok Tahun Ajaran 2020/2021. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1), 1172–1180. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7878>
- Ani, J., Lumanauw, B., & Tampenawas, J. L. A. (2021). Pengaruh Citra Merek, Promosi Dan Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada E-Commerce Tokopedia Di Kota Manado. *Jurnal EMBA*, 9(2), 663–674.
- Aprilia, M. M. (2022). *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung Ditinjau Dari Konsep Diri Dalam Menyelesaikan Skripsi*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.
- Arianto, D. P. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Self management Dalam Belajar Siswa Kelas X Sma Istiqlal Delitua*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Awahatillah, P. A., Ningtyas, J. D. A., Purwanti, I., & Mutmainah, I. (2022). Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Fokus Belajar Mahasiswa (Prodi Perbankan Syariah) UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. *Jurnal Sahmiyya*, 2(2), 332–340.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578–593. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- DataIndonesiaId. (2025). *Jajaran Negara Pengguna Tiktok Terbesar di Dunia per April 2025, Indonesia Teratas*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/internet/detail/jajaran-negara-pengguna-tiktok-terbesar-di-dunia-per-april-2025-indonesia-teratas>
- Dinata, K. A. C., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 619–628. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11109471>
- Dipstatistik. (2025). *Faktanya Beda! Survei Media Sosial 2024 di Indonesia*. Dipstrategy.Co.Id.
- Dwijayana, N. A. (2022). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bermain Media Sosial Tiktok*. Universitas Sriwijaya.
- Ferrari, R., J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. , USA: Plenum Press.
- Fitriani, M., Yunika Khairun, D., & Handoyo, A. W. (2023). Pengaruh Teknik *Self management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 134–145. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK>
- Gunarsa, D. S. (1996). *Konseling dan Psikoterapi*. BPK Gunung Mulia.
- Habsy, B. A., & Nurpuri, R. S. (2024). Pendekatan Psikodinamika Dalam Konseling Kelompok. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 32–43. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2096>
- Hapsari, R. D., & Dewi, S. P. (2022). *Self-management* training to reduce academic procrastination among university students. *Psychology and Education Journal*, 59(3), 1458–1469. <https://doi.org/10.17762/pae.v59i3.2563>
- Idris, F., Sinring, A., & Pandang, A. (2022). Penanganan Perilaku Kecanduan Penggunaan Aplikasi Tiktok (Studi Kasus Pada Satu Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2, 1–11.

- Indah, A. P., & Maulana, D. A. (2022). Model Dinamika Kecanduan Media Sosial : Studi Kasus Kecanduan Tiktok Pada Mahasiswa Fmipa Unesa. *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*, 10(1), 131–139. <https://doi.org/10.26740/mathunesa.v10n1.p131-139>
- Jatikusumo, M. . (2018). *TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2016)*.
- Kaylaluna, A., Putri, P., & Falah, F. (2025). Hubungan Antara Pleasure Seeking Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 2 Pemalang. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Vol*, 02(02), 118–125.
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan*, 7(1), 2143–2153.
- Knowles, M. (2003). *Self Direction in Learning*.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni, & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. PT. Indeks.
- Kumalasari, Sinring, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik *Self-management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMAN 13 Makassar. *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies*, 1(1), 1–17.
- Kumara, A. R. (2017). *Buku Ajar Bimbingan Kelompok*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Masson, A., & Dehon, A. (2023). Understanding factors related to procrastination in higher education students: The role of self-regulation and academic motivation. *Journal of College Student Development*, 64(1), 45–62. <https://doi.org/10.1353/csd.2023.0004>
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltze, C. E. (2016). “Facebocrastination”? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students’ well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011>
- Melinda, E. Y., Arisyah, Z. T., Elya, R. A., Permata, I., Pernando, N. T., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Penelitian Terkini (2020 - 2025). *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(2), 11–45. <https://doi.org/10.62383/sosial.v3i2.719>
- Montag, C., & Hegelich, S. (2020). Understanding Detrimental Aspects of Social Media Use: Will the Real Culprits Please Stand Up? *Frontiers in Sociology*, 5, 1–6. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.599270>

- Musdhalifah. (2015). *Manajemen Investasi Fundamental, Teknikal, Perilaku Investor dan Return Saham*. Deepublish.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nisa Amna, A. (2023). *Hubungan Antara Kecanduan Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG.
- Nisa, R. K. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Novalyne, P. O., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 637–644. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8636>
- Novitasari, Y. (2012). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Punggur Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2007/2008. *Jurnal Guidena*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.24127/gdn.v2i1.356>
- Nurmala, M. D., Afrizal, S., & Wibowo, T. U. S. H. (2022). Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa. *Hermeneutika: Jurnal Hermeneutika*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.26858/pir.v6i2.48058>
- Nursalim, M. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling* (Cetakan 1). Akademia Permata.
- Prahasdini, R. O., & Wicaksono, A. S. (2024). Penerapan Teknik *Self management* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 60–69. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.648>
- Pratiwi, M., & Handayanti, T. (2024). Konseling kelompok berbasis regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 14(1), 55–66. <https://doi.org/10.21831/jpk.v14i1.47822>
- Purnamingtyas, K., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Self- Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 1–16. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/34439>

- Qomariah, Z. (2021). *Pengembangan Instrumen Skala Self-management pada siswa SMP* (Vol. 17, Issue 2) [Universitas Pendidikan Ganesha]. <https://doi.org/10.23887/ika.v17i2.19853>
- Rahmani Putri, K. A., Sumaryati, S., & Ivada, E. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi. *Jurnal Tata Arta UNS*, 8(3), 89–100.
- Rahayu, L. N., Setyawati, S. P., & Sancaya, S. A. (2022). Pemanfaatan Media Bimbingan Dan Konseling Sebagai Alternatif Solusi Membantu Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 2, 243–248. <https://doi.org/10.29407/qvpyn173>
- Rahma, A., & Hariastuti, R. T. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self management* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 14(3), 79–85. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/62145>
- Rahmawati, E. S., & Indriayu, M. (2025). Pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan tiktok terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan ekonomi universitas sebelas maret. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 6(1), 115–125. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v6i1.16414>
- Rahmawati, N., Lestari, Y., & Aryanti, S. (2023). The effectiveness of group counseling with *self-management* techniques to decrease academic procrastination in college students. *Jurnal Konseling Indonesia*, 11(2), 87–99. <https://doi.org/10.21009/jki.112.05>
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 383–390. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4098>
- Rante, S. V. N., & Tulak, H. (2023). Pengaruh penggunaan Aplikasi Tiktok terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VI SDN 4 Makale Utara. *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(3), 3226–3233. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i3.26395>
- Rayfansyah, M. (2025). *Pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sma It Al-Fityah Pekanbaru* [UIN Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28459981/%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.resenv.2025.100208/%0Ahttp://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y/%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005/%0Ahttps://ww>

- Rizaty, M. A. (2025). *Data Jumlah Pengguna Aplikasi TikTok di Indonesia 3 Tahun Terakhir hingga Januari 2025*. DataIndonesia.Id.
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2132–2140. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1161>
- Santosa, I. V., & Muchsini, B. (2024). Theory planned of behavior: Intensi prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 4270–4282.
- Sardiman. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar* (Cetakan 24). Rajawali Pers.
- Sari Hsb, D. P., Yusmansyah, & Mayasari, S. (2020). Hubungan Antara Pergaulan Teman Sebaya dengan Motivasi Belajar Siswa SMK Darul Fikri. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*, 1, 0–13.
- Sharmilla, N. (2024). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Akademik Pada Mahasiswa IAIN Metro*. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO.
- Situmorang, N., Irwanti, R., & Lesmana, G. (2025). Meningkatkan Kemandirian Individu Melalui Penerapan Jurnal *Self-management*. *Jurnal Kualitas Pendidikan*, 3(1), 159–166. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/jkp%7C>
- Steel, P., & Koning, C. j. (2006). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 31, 889–913. <https://doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cv. Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2002). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah : buku panduan untuk guru pembimbing/konselor di SMP/SMA/SMK dan PT* (Cetakan 1). Rineka Cipta.
- Sundari, E. (2024). Transformasi Pembelajaran Di Era Digital: Mengintegrasikan Teknologi Dalam Pendidikan Modern. *Cendekia Pendidikan*, 4(4), 50–54. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v4i5.3325>
- Sutyaningsih, A. A. A. D., Putri, N. M. Y. D., Widiani, N. L. P. P., & Jonihartawan, I. K. (2025). *Self-management* untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Siswa SD: Perspektif Psikopedagogik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2021), 16502–16508.

- Sutrisno, A., & Putri, D. Y. (2024). Stimulus control and *self-management* strategies to reduce digital distraction and academic procrastination. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 6(1), 22–34. <https://doi.org/10.23917/jepc.v6i1.25478>
- Suwanto, I. (2020). Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1–5. <http://ieeauthorcenter.ieee.org/wp-content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf%0Ahttp://wwwlib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022%0Ahttps://github.com/ethereum/wiki/wiki/White-Paper%0Ahttps://tore.tuhh.de/hand>
- Titis, I. L. (2022). *Pengaruh Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sd Negeri 1 Mengangkang Kecamatan Somagede Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2021/2022*. Universitas Widya Dharma.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah dan Madrasah*. Raja Grafindo Persada.
- Turnip, P. T., Yaldi, D., & Refnida. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1069–1076. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.603>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and *Self-control* in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2014). *Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment* (10th ed.). Cengage Learning.
- Wibawaningsih, E. J., Surbakti, L., Sari, R., Miftah, M., & Nugraheni, R. (2022). Pendampingan Implementasi Tindak Lanjut PP No. 23 Tahun 2018 Bagi Pelaku Usaha Berbentuk Koperasi, Persekutuan Komanditer, Dan Firma Bagi Umkm Di Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 33(1), 1325–1330. <https://doi.org/10.47492/eamal.v2i2.1592>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 69–73. www.luhurwicaksono@yahoo.com

- Widi, A. K. N., Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2022). Pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(3), 1–10.
- Wulandari, I. (2019). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self management Dalam Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Yates, T. B. (1985). *Self-management : the Science and Art of Helping Yourself*. Wadsworth Publishing Company.
- Yudha, A. W., Yulianti, Y., & Gutji, N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma N 10 Kota Jambi. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 68–80. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14877>
- Yuliana, E., & Wibowo, M. E. (2022). Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan manajemen waktu akademik mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 6(2), 101–112. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v6i2.5217>
- Yuniar, T. R., & Yustiana, Y. R. (2024). Bimbingan dan Konseling untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 54– 60.
- Yunita. (2020). Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 261–267. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i3.51>
- Zimmerman, B. J. (2022). Self-regulated learning and academic achievement: Advances in theory and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 68, 102037. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.102037>