cons-iedu
Islamic Guidance and Counseling Journal
P-ISSN 2798-5040 E-ISSN 2798-3218
Vol. 4 No. 1 Juni 2025 DOI: https://doi.org/10.51192/cons.v5i1.1916 CONS-EDU Islamic Guidance and Counseling

Pengaruh *Self Manajement* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smpn 2 Cigombong Kelas VII

Abdul Latif Ar Rasyid[1], Rusdi Kasman[2], Noor Isna Alfaien[3]
Universitas Ibn Khaldun Bogor[1/2/3], Jl.Sholeh Iskandar Raya Km. 2, RT.01/Rw.10, Kedungbadak, Kec.Tanah Sereal, Kota Bogor, Jawa Barat 16162,Indonesia
Contact +62 858-1107-8744. E-mail: abdullatifarrasyid112@Gmail.com,[1] rusdikasman@uika-bogor.ac.id[2] n.alfaien@uika-bogor.ac.id[3]

ABSTRAK

Self management merupakan suatu pengelolaan perilaku individu yang ditujukan untuk mengarahkan dan mengendalikan dirinya agar mencapai kemandirian dan membuat hidup menjadi produktif. Dikarenakan masalah yang sering terjadi dilingkungan sekolah pada siswa merupakan berperilaku negatif saat kegiatan belajar mengajar seperti, adanya siswa yang gemar mengulur waktu, absen kehadiran,menghindari kesulitan dan merasa memiliki banyak waktu untuk melakukan suatu pekerjaan. Siswa yang sering menunda-nunda dalam melakukan sebuah pekerjaan bisa dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. prokrastinasi akademik jika tidak dicegah dalam waktu yang lama akan berdampak negatif yang luas, termasuk pekerjaan yang tidak selesai, hasil yang tidak memuaskan, kekhawatiran dan keputus-asaan pada diri sendiri, dan menurunkan kepercayaan diri pada siswa. Maka dari itu *self management* digunakan untuk menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui besaran pengaruh *Self manajement* terhadap Prokrastinasi Akademik peserta didik kelas VII di sekolah SMPN 2 Cigombong. Jenis metode penilitian ini adalah kuantitatif bersifat korelasional. Dengan populasi 320 dan diambil untuk stampel sebesar 76 siswa, dengan teknik pengambilan sampel *Random Sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kusioner dari skala Self Manajement, dan skala Prokrastinasi Akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *Self Manajement* dan Prokrastinasi akademik masuk dalam kategori Sedang. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antar Self Manajement terhadap prokrastinasi akademik dengan tingkat nilai Signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 dan persentase besaran pengaruh *Self Manajement* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 3,83 %.

Kata Kunci : *Self Manajement*, Prokrastinasi Akademik,Siswa SMP

ABSTRACT

Self-management is an individual behavior management aimed at directing and controlling himself in order to achieve independence and make life productive.Due to the problems that often occur in the school environment,students behave negatively during teaching and learning activities such as students who like to stall for time, miss attendance, avoid difficulties and feel they have plenty of time to do a job. Students who often procrastinate in doing a job can be said to be people who do procrastination. academic procrastination if not prevented for a long time will have a broad negative impact, including unfinished work, unsatisfactory results, worry and despair in oneself, and lowering self-confidence in students. Therefore, self management is used to reduce the level of academic procrastination behavior experienced by students. The purpose of the study was to determine the magnitude of the effect of Self-management on Academic Procrastination of seventh grade students at SMPN 2 Cigombong school. This type of research method is quantitative adjective korelasional. With a population of 320 and taken for a sample of 76 students, with Random Sampling sampling technique. The data collection tools used in this study used a questionnaire from the Self-Management scale, and the Academic Procrastination scale. The results of this study indicate that the level of Self-Management and Academic Procrastination is in the Moderate category. Based on the results of the simple linear regression test, it can be concluded that there is an influence between self-management on academic procrastination with a significance value level of 0.000 <0.05 and the percentage of the influence of self-management on academic procrastination is 3.83%.

Keywords*: Self-Management, Academic Procrastination, Junior High School Students*

is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Pendahuluan

Pendidikan merupakan sarana belajar yang diberikan oleh keluarga di rumah, tetapi siswa perlu mendapatkan Pendidikan formal di sekolah (Rusman, 2015: 4). Pendidikan juga merupakan suatu faktor penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkompeten beserta untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal ini tercantum dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dengan jelas menyatakan bahwa fungsi pendidikan nasional adalah dalam rangka mewujudkan amanah dalam pembukaan UUD, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuanya adalah mengembang potensi peserta didik agar menjadi seseorang yang beriman, berilmu, kreatif, mandiri, serta tanggung jawab (Kemendikbud, UU RI Tahun 2003).

Pendidikan juga merupakan usaha secara sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain. Pendidikan menjadikan generasi ini sebagai sosok panutan dari pengajaran generasi yang terdahulu (Rahman dkk., 2022). Maka diharapkan dalam Pendidikan ini mampu menghasilkan generasi-generasi muda yang cerdas, kreatif, cetakan, inovatif, dan bertanggung jawab, peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu lembaga sekolah tentunya (Kemendikbud, 2020). Namun perihal ini tidak lah mudah dikarenakan masih banyak sekali hambatan dan problem-problem yang masih membuat ketidakmaksimalnya akan target pencapaian tujuan dari pendidikan itu sendiri.

Masalah yang sering terjadi pada lingkungan Pendidikan itu sendiri nyaitu masih banyak siswa yang berperilaku negatif saat kegiatan belajar mengajar seperti, adanya siswa yang terjebak dalam kenyamanan, gemar mengulur waktu, menganggap remeh sebuah tugas dan absen kehadiran, tergoda dengan kegiatan yang lebih menyenangkan, menghindari kesulitan dan merasa memiliki banyak waktu untuk melakukan suatu pekerjaan (Mahardika, 2019 dalam Apriliani dkk). Serta siswa mengakui mempunyai hambatan dalam belajar mereka dan mempunyai kecenderungan untuk melakukan penundaan-penundaan pada tugas sekolah dan juga membuang waktu mereka pada sesuatu yang kurang efektif yang pada akhirnya menimbulkan dampak negative pada diri mereka (Rohmatun & Taufik, 2014).

Siswa yang sering menunda-nunda dalam melakukan sebuah pekerjaan/tugas bisa dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi.Istilah prokrastinasi pada awalnya diciptakan oleh Brown dan Holzman (1967) untuk menyebut orang yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk melakukan hal-hal yang dapat memuaskan untuk sementara.(Arimathea 2019 dalam Apriliani dkk). Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Zahra&Hernawati (2015) menunjukkan bahwa remaja termasuk dalam kategori sedang untuk aspek membuang waktu (85,6%) dan kategori rendah untuk aspek menghindari tugas (97,0%) dan menyalahkan orang lain (82,6%). Secara umum, prokrastinasi akademik pada remaja termasuk dalam kategori rendah (96,2%) (Zahra & Hernawati, 2015).

Maka jika tidak dibiarkan permasalahan ini siswa akan kebiasaan melakukan sebuah kegiatan yang kurang efektif dan menunda-nunda terhadap pengerjaan tugas mereka dan hal itu berdampak buruk bagi diri siswa tersebut. Seperti ketika mengisi waktu luangnya tidak melakukan kegiatan-kegiatan seperti mencari referensi tugas dan hanya melakukan aktivitas-aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Burhan & Herman, 2019).Faktor yang dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik salah satunya adalah *self manajement*. Menurut Komalasari dkk (2011), strategi *self management* (pengelolaan diri) adalah prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri. Selain itu *Self manajement* merupakan salah satu teknik dalam konseling Behavior, yang dimana *self manajemen* ini mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaktif menjadi adaktif. (Muhammad Reza & Mulawarman, 2021).

Suwardari, dkk. mengartikan *self management* adalah suatu pengelolaan perilaku individu yang ditujukan untuk mengarahkan dan mengendalikan dirinya agar mencapai

is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

kemandirian dan membuat hidup menjadi produktif (Malla Avila, 2022). Menurut Gunarsa (2004**)** mengatakan bahwasannya *self-management* ini dapat dipakai guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, hal ini dikarenakan seorang prokrastinator cenderung mempunyai keterlibatan dengan perangai maladaptive, seperti tidak bertanggung jawab dan buruknya kepiawaian dalam pengendalian diri (Ferrari dkk., 2005).

Peneliti melakukan pengamatan di sekolah SMPN2 Cigombong dan melakukan wawancara dengan Guru BK. Hasil wawancara dengan guru BK SMPN 2 Cigombong: yang dimana masih terdapat siswa-siswi yang berprilaku prokrastinasi akademik terutama pada kelas VII yang masih banyak berprilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut. maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Self-Manajement* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMPN2 Cigombong kelas VII".

Metode Penelitian

Metode yang akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu metode Kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017) pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan(Sugiyono 2017). Metode kuantitatif ini bersifat korelasional Menurut Azwar (2017) penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain. Jadi, penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menyelidiki sejauh mana variasi variabel terikat dengan variabel bebas yang menekankan analisis data-data numerikal (angka) yang diolah menggunakan statistika(Azwar 2017).Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui besaran pengaruh *Self manajement* terhadap Prokrastinasi Akademik peserta didik kelas VII di sekolah SMPN 2 Cigombong.

Seperti yang dijelaskan Arikunto (2012) jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka jumlah sampel diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasi lebih dari 100 orang maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini yakni *probability sampling*, dengan jenis *simple random sampling.* Menurut Sugiyono, random sampling atau simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata. Teknik ini dianggap sederhana karena pengambilan anggota sampel dilakukan tanpa mempertimbangkan kesamaan atau strata yang ada dalam populasi. Maka teknik sampel yang digunakan oleh peneliti adalah *Simple Random Sampling*. Dalam penelitian ini diketahui populasi sebesar 320 peseta didik kelas VII SMPN 2 Cigombong, maka jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 10%. Sehingga mendapatkan jumlah sampel sebesar 76 sampel. Alasan peneliti menggunakan 10% pada penentuan ukuran jumlah sampel, karena jumlah peserta didik sebanyak 320 sehingga tidak diambil semua menjadi sampel dan agar semua kelas terwakili menjadi sampel. Dalam teknik pengumpulan data penelitian hanya menggunakan teknik angket dalam pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2012) Angket/kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang berisi pertanyaan/pernyataan yang harus dijawab oleh responden atau objek yang diteliti (Fitriyah Nurfadhila, 2024).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala likert. Menurut Sugiyono (2017) Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap fenomena sosial dalam penelitian (Sarina, 2022). Teknik pengisian skala berupa list setiap pernyataan disediakan empat alternativ jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Kemudian angket terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya dengan rumus korelasi *product moment*. Untuk memudahkan perhitungan digunakan *software SPSS 24 for windows*. Berdasarkan uji

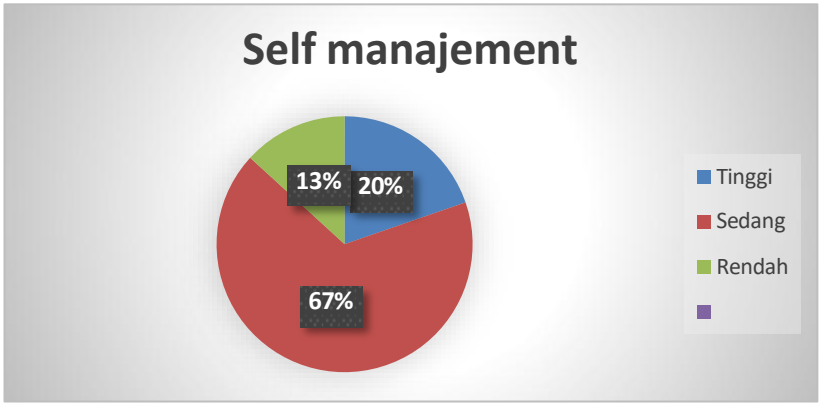
is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

validasi yang dilakukan, sebanyak 27 item pertanyaan terkait dengan variabel *self management* dan 26 item variabel prokrastinasi akademik adalah valid.

Hasil uji *Summary* yang dilihat dari nilai r-hitung > r-tabel bernilai sebesar (18,5%). Angket yang digunakan juga reliabel setelah diuji berdasarkan hasil *Cronbach's Alpha* dengan nilai α = .759 untuk skala *self-managemet* dan α = .636 untuk skala prokrastinasi akademik. Selanjutnya, data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji linearitas, sedangkan hipotesis diuji dengan regresi linear sederhana.

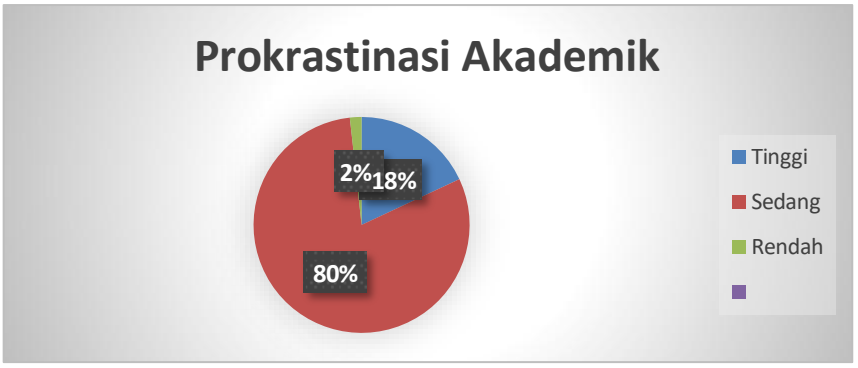
Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 76 sampel/siswa kelas VII. 15 (19,7%) siswa yang memiliki kategori tinggi dalam *self manajement*. Sedangkan siswa yang memiliki kategori *Self manajement* yang sedang sebanyak 51 (67,1%) siswa, Serta pada *Self manajement* kategori rendah sebanyak 10 (13,2%) siswa. Persentase kategori *self management* dapat di lihat pada tabel berikut.



Gambar 1. Gambaran *self management* siswa kelas VII

Hasil analisis penelitian yang dilakukan terhadap jawaban responden terkait dengan skala prokrastinasi akademik diperoleh. 11 (14,5%) siswa yang memiliki kategori tinggi dalam prokrastinasi akademik. Sedangkan siswa yang memiliki kategori sedang sebanyak 49 (64,5%) siswa Serta pada kategori rendah sebanyak 16 (21,1%) siswa Persentase kategori Prokrastinasi akademik dapat di lihat pada tabel berikut.



Gambar 2. Gambaran Prokrastinasi akademik siswa kelas VII

Untuk mengetahui normalitas, digunakan *kolmogorov Smirnov*, sehingga terlihat jelaslah kenormalan dua variabel yang diuji, yaitu *self management* dan prokrastinasi akademik. Didasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan, gambaran kenormalan antara kedua variabel ditampilkan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual

is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

N		76
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.31986707
Most Extreme Differences	Absolute	.082
	Positive	.068
	Negative	-.082
Test Statistic		.082
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan aplikasi SPPS Versi 24 diketahui nilai signifikanasi 0,200 > 0,05, maka dapat disimpulkan nilai residual berdistribusi normal.

Setelah dilakukan pengujian normalitas serta uji asumsi klasik terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan pengujian terhadap regresi. Tujuannya adalah agar terlihat keberpengaruhan *self- management* terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya untuk mengetahui signifikan atau tidaknya pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat ditetapkan berdasarkan hasil uji R. Hasilnya sebagaimana tampilan data pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji
Regresi linear sederhana

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
1	(Constant)	44.173	8.234		5.365	.000
	Self Manajement	.383	.094	.430	4.095	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Dari hasil regresi linear diatas dapat diketahui bahwa nilai konstan sebesar 44,173, nilai koefesien sebesar 0,383, dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan ini dapat dilihat pengaruh antara variable X dengan Y berdasarkan kaidah pengambilan keputusan yang dimana jika nilai signifikan < 0,05 maka terdapat pengaruh begitupun sebaliknya, dan juga dengan persamaan regresi linear sederhana Y = a=bX, yang dimana nilai a = 44,173, b =0,383, jadi Y = 44,173 + 0,383.

Hasil menunjukkan bahwa nilai Sig 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh dan dengan persamaan jika variable self manajement tidak meningkat maka nilai prokrastinasi akademik 44,173, namun jika variable *self manajement* meningkat 1% maka nilai prokrastinasi akademik akan menurun sebesar 0,383 (3,83%). Maka dapat disimpulkan bahwa *self manajement* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya pengaruh *self-management* terhadap prokrastinasi akademik ditampilkan pada hasil R Square pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Hasil Uji

Gambaran Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.187[a]	.035	.022	6.666

is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

a. Predictors: (Constant), *Self Manajement*

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai R square sebesar 0,187 yang berarti kekuatan pengaruh *self manajement* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII di SMPN 2 Cigombong sebesar 18,7% sedangkan 81,3% dipengaruhi oleh factor lain dan tidak dibahas dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian skripsi yang telah dilakukan dengan judul "Pengaruh *self management* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMPN 2 Cigombong" dengan sampel responden 76 siswa dapat ditarik kesimpulan, sebagai berikut:

1. Pada Variabel (X) yaitu tingkat *Self manajement* pada siswa kelas VII SMPN 2 Cigombong mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil data yang diperoleh dengan jumlah keseluruhan responden sebanyak 76 siswa, yang dimana 10 (13,2%) siswa atau responden ada pada kategori Rendah, 51 (67,1%) siswa atau responden ada pada kategori sedang, dan sedangkan 15 (19,7%) siswa atau responden ada pada kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *self manajement* pada siswa kelas VII SMPN 2 Cigombong dengan presentase (67,1%) atau 51 siswa berada pada kategori sedang.
2. Pada Variabel (Y) yaitu tingkat Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas VII SMPN 2 Cigombong mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil data yang diperoleh dengan jumlah keseluruhan responden sebanyak 76 siswa, yang dimana 16 (21,1%) siswa atau responden ada pada kategori Rendah, 49 (64,5%) siswa atau responden ada pada kategoti sedang, dan sedangkan 11 (14,5%) siswa atau responden ada pada kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas VII SMPN 2 Cigombong dengan presentase (64,5%) atau 49 siswa berada pada kategori sedang.
3. Berdasarkan perhitungan dari Regresi Lienar sederhana diperoleh nilai konstan sebesar 44,173, nilai koefesien sebesar 0,383, dan nilai signifikansi sebesar 0,00 < 0,05. Dengan hasil tersebut bahwa terdapat suatu pengaruh antara variable *Self manajement* (X) terhadap variable Prokrastinasi Akademik (Y) dengan nilai signfikansi 0,00 < 0,05. Dan berdasarkan uji summery diperoleh hasil kekuatan pengaruh *Self manajement* sebesar 18,7% terhadap prokrastinasi akdemik.

DAFTAR PUSTAKA

Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi," ejournal psikologi 5 no. 4 (2017): 877.

Abdilah, R. (2020). Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self- Management Untuk Menurunkan Prilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 Di SMA AL - Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020. (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung), 01(01), 32–58.

Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Sultan Agung Fundamental Research Journal ||, 2(1), 11–24. http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safrj

Apriliani, N., Setiawan Wicaksono, A., & Amelasasih, P. (n.d.). PENGARUH ACADEMIC SELF-MANAGEMENT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMK PGRI 1 GRESIK

Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, 1–10. http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675

Fitriyah Nurfadhila, 2024. (2024). PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP

is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN MAHASISWI DARUL ARIFIN 2 (Vol. 1).
Ghufron, dan S, Teori-Teori Psikologi, h.151.2017,A (2016). Self manajement BAB II.0,1-23
Siregar, M. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Mawardi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseli*, *4*, 569–575
Sholihah N. Hariastuti R.T, dkk., "Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas Iv Sdlb-D Ypac Surabaya," 3 no. 1 (2013): 4
Rahman, I. K., Indra, H., & Kasman, R. (2018). Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling. Tadbir Muwahhid, 2(2), 111. https://doi.org/10.30997/jtm.v2i2.1330
Sugiyono. (2018). METODE PENELITIAN KUANTITATIF,KUALITATIF DAN R&D. Alfabeta.
Yuliani, W. (2022). Penerapan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era New Normal (Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang- Banten). 16–17.
Supriyati, A. (2013). Upaya meningkatkan self management Dalam Belajar Melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas Viii d Di Smpn I Jakenan Pati.
Zahra, Y., & Hernawati, N. (2015). Prokastinasi Akademik Menghambat Peningkatan Prestasi Akademik Remaja di Wilayah Perdesaan. Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 8(3), 163–172. https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.163

is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License