Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol. 13 No. 2 Juli 2025
p-ISSN : 2338 – 5375 https://akperinsada.ac.id/e-jurnal/
e-ISSN : 2655 – 9870

HUBUNGAN *SELF MANAGEMENT SKILL* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER 6 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Sholichatin Nadiroh[1], Suratmi[2], M. Bakri Priyo Dwi Atmaji[3]
[123]Prodi S1 keperawatan/ Fakultas Ilmu kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan
sholichatinnadiroh@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda-nunda mengerjakan tugas. Mahasiswa aktif perkuliahan cenderung melakukan prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh individu yang kurang mampu untuk mengelola diri, sehingga pencapaian prestasi belajar tidak optimal. Kebiasaan prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan menerapkan *self management skill* yang baik, sehingga mahasiswa dapat mengarahkan dan mengolah diri agar kehidupan berjalan lebih produktif.
Tujuan: untuk mengetahui hubungan *self management skill* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa keperawatan semester 6 di Universitas Muhammadiyah Lamongan.
Metode: Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasi analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Sampel penelitian yang diambil dengan menggunakan *proportionated* random sampling berjumlah 108 mahasiswa. Data penelitian diambil dengan instrumen lembar kuesioner menggunakan *google form*.
Hasil: menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (58,3%) memiliki *self management skill* dengan kategori sedang, dan sebagian besar (51,9%) mahasiswa melakukan kebiasaan prokrastinasi akademik dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis menggunakan perangkat SPSS 16.0 dengan menggunakan uji *spearman Rho* didapatkan nilai (p) = 0,000 dimana p<0,05 dan nilai (rs) = -0,515. Artinya terdapat hubungan antara *self management skill* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa keperawatan semester 6 Universitas Muhammadiyah Lamongan.
Kesimpulan: Kemampuan *self management skill* memiliki hubungan erat dengan kebiasaan prokrastinasi akademik. Mahasiswa dapat berlatih untuk melakukan *self management skill* dengan baik, sehingga dapat mecapai tujuan akademik yang baik.

Kata kunci : *prokrastinasi akademik, self management skill*

Received : 01 Juni 2025 **Accepted : 24 Juni 2025** **Published : 28 Juli 2025**
How to cite : Nadiroh, S., Suratmi, & Atmaji, M. B. P. D. (2025). HUBUNGAN SELF MANAGEMENT SKILL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER 6 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(2), 202–212.
(https://doi.org/10.52236/ih.v13i2.736)
OPEN ACCESS @ Copyright Politeknik Insan Husada Surakarta 2025

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-MANAGEMENT SKILL AND ACADEMIC PROCRASTINATION OF 6TH SEMESTER NURSING STUDENTS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Sholichatin Nadiroh[2], Suratmi[2], M. Bakri Priyo Dwi Atmaji[3]
[123]Department of nursing/Faculty of health program,
Universitas Muhammadiyah Lamongan
sholichatinnadiroh@gmail.com

Abstract

Introduction: *Academic procrastination is the act of procrastinating on doing assignments. Active college students tend to do academic procrastination caused by individuals who are less able to manage themselves, so that the achievement of learning achievement is not optimal. Academic procrastination habits can be reduced by applying good self-management skills so that students can direct and process themselves so that life runs more productively.*
Objective: *to determine the relationship between self-management skills and academic procrastination of 6th semester nursing students at Universitas Muhammadiyah Lamongan.*
Method: *This research design uses quantitative research using an analytical correlation research design with a cross-sectional approach. The research sample taken using proportionated random sampling totalled 108 students. Research data were taken with a questionnaire sheet instrument using Google Forms.*
Results: *show that most students (58.3%) have self-management skills in the moderate category, and most (51.9%) students have academic procrastination habits in the moderate category. Based on the results of the analysis using SPSS 16.0 using the Spearman Rho test, the value (p) = 0.000 where p < 0.05 and the value (rs) = -0.515. This means that there is a relationship between self-management skills and academic procrastination of nursing students in semester 6 of Universitas Muhammadiyah Lamongan.*
Conclusion: *The ability of self-management skills has a close relationship with academic procrastination habits. Students can practice doing self-management skills well so that they can achieve a good academic goal.*

Key words : *academic procrastination, self-management skill*

Pendahuluan

Mahasiswa sebagai agen perubahan mempunyai pengaruh untuk berperan aktif dalam revolusi industri. Namun pada kenyatannya, mahasiswa dalam sehari-harinya adalah individu yang mengikuti kegiatan akademik dan non-akademik. Hal ini mengakibatkan mahasiswa harus mengerjakan pekerjaan rumah atau tugas, sehingga mengakibatkan mahasiswa cenderung terlibat dalam prilaku prokrastinasi (Triccia, A. D., & Kurniasari, 2019).

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugasnya. Kebiasaan prokrastinasi menyebabkan mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan perkuliahan dibandingkan mahasiswa non prokrastinasi, sehingga dapat

menyebabkan nilai akademik menurun, bankan sampai mengakibatkan mahasiswa dikeluarkan dari kampusnya (Suhadianto, 2019).

Data tentang prevelensi prokrastinasi akademik di Amerika dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa 95% mahasiswa melakukan penunda-nundaan menyelesaikan tugas, dan hingga sering melakukannya (Anwar et al., 2022). Prokrastinasi akademik juga banyak di negara Indonesia dimana terdapat 73% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik (Aprilia, 2022). Peneliti juga melakukan survey pada tanggal 20 januari 2024 didapatkan sebanyak 62% mahasiswa mengalami penurunan IPS (indeks prestasi semester) dan sebanyak8% mahasiswa dropt out akibat prokrastinasi.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi, seperti faktor yang berasal dari diri sendiri yaitu rasa malah, kurangnya motivasi serta ketidak mampuan mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan *self management skill* dan pengaruh dalam lingkungan pertemanan yang suka menunda-nunda menyelesaian tugas (Aviani & Primanita, 2020). Apabila hal ini tidak didukung dengan keterampilan *self management skill* yang baik maka mahasiswa tidak akan mampu berprestasi secara maksimal. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self management skill* lebih mampu mengelola dirinya sendiri dan mengatasi permasalahan serta tekanan yang ada dalam pekerjaan apapun (Jatikusumo, 2019).

Peran *self managemen skill* sangat diperlukan bagi mahasiswa dalam proses pembelajaran karena self mnagement skill yang baik dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi yang mungkin dilakukan mahasiswa (Muliyadi et al., 2019). *Self mnagement skill* yang baik merupakan faktor yang meningkatkan keinginan seseorang untuk belajar dan merupakan faktor yang membantu mahasiswa menjaga semangat dan motivasi serta tidak cepat bosan terhadap tugas yang dihadapinya (Atfilah, 2021).

Mahasiswa perlu mengubah dirinya agar prokrastinasi tidak dilakukan yang dapat menimbulkan kerugian yang cukup parah. *Self management skill* sangat efektif dalam mengurangi kebiasaan prokrastinasi jika diterapkan dalam proses pembelajaran. Mahasiswa dapat menerapkannya untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran diri (Damayanti et al., 2023).

Strateginya seperti membiasakan membuat daftar segala sesuatu yang akan dilakukan, sesuai dengan tingkat kepentingannya, dan mengatur kegiatan yang dilakukan mahasiswa untuk meningkatkan kedisiplinan. Prioritaskan tugas berdasarkan kepentingannya, putuskan

apa yang perlu dilakukan hari ini dan apa yang perlu dilakukan besok dan pastikan tugas tersebut diselesaikan tanpa penundaan (Palupi et al., 2018).

Hasil penelitian sejenis oleh N Handayani (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self management skill* dengan prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki *self management skill* lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan dalam pekerjaannya. Kemampuan *self management skill* mahasiswa diprediksi dapat menurunkan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa (Hutagaol, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk memperjelas hubungan *self management skill* dengan prokrastinasi akademik. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran dan sebagai pengembangan teori teori keperawatan dibidang manajemen keperawatan yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, serta dapat memberikan wawasan dan pengetahuan tentang prokrastinasi akademik mahasiswa serta memberikan bimbingan kedepannya untuk melakukan penelitian serupa untuk memberikan masukan kepada peneliti, atau dilakukan kajian yang lebih komprehensif.

Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan *self management skill* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa keperawatan semester 6 di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan yaitu semua mahasiswa keperawatan semester 6 sebanyak 149 mahasiswa. Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *proportionated random sampling* yang dihitung sesuai jumlah mahasiswa di masing masing kelas dihitung menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan 108 responden. Penelitian dilakukan pada November 2023 sampai dengan April 2024 di salah satu kampus di Lamongan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa keperawatan semester 6 yang aktif perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Lamongan dan bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar *informed consent*. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak

mengikuti perkuliahan pada saat penelitian, tidak bersedia menjadi responden dan responden yang menolak menandatangani *informed consent.*

Peneliti melakukan penelitian melalui bebrapa tahapan antara lain melakukan ijin penelitian ke program studi ilmu keperawatan. Kemudian peneliti mendatangi responden sesuai nama mahasiswa yang sudah dipilih dan meberikan kuesioner. Variabel independen *self management skill* dan variabel dependen prokrastinasi akademik. Kuesioner *self management skill* dimodifikasi dari (Sarina, 2022) terdiri dari 35 pernyataan dengan 22 penyataan positif dan 13 pernyataan negatif. Kuesioner prokrastinasi akademik merupakan versi modifikasi dari kuesioner prokrastinasi akademik (Sarina, 2022). Terdiri dari 35 pernyataan yang terdiri dari 18 pernyataan positif dan 17 pernyataan negatif. Data tersebut kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji *spearmans rho* menggunakan program SPSS.

Hasil

Self management skill

Tabel 4.1 Distribusi *Self Managament Skill* mahasiswa semester 6 keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Tahun 2024

No	*Self management skill*	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Rendah	23	21%
2.	Sedang	56	52%
3.	Tinggi	29	27%
	Total	108	100%

Berdasarkan table 4.4 diatas menunjukan bahwa sebagian mahasiswa memiliki *self management skill* yang sedaang sebanyak 56 mahasiswa (52%) dan sebagian kecil memiliki *self management skill* yang rendah sebanyak 23 mahasiswa (21%).

Kebiasaan Prokrastinasi Akademik

Tabel 4.2 Distribusi kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester 6 keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Tahun 2024

No	Kebiasaan Prokrastinasi	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Rendah	18	17%
2.	Sedang	68	63%
3.	Tinggi	22	20%
	Total	108	100%

Berdasarkan table 4.5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar kebiasaan prokrastinasi akademk yang dilakukan mahasiswa dalam kategori sedang sebanyak 68 mahasiswa (63%) dan sebagian kecil dalam kategori rendah sebanyak 18 mahasiswa (17%).

Hubungan *Self management skill* dengan Prokrastinasi Akademik

Tabel 4.3 Hubungan *Self Management Skill* Mahasiswa dengan Kebiasaan Prokrastinasi Akademik di Universitas Muhammadiyah Lamongan

No	*Self Management Skill*	Kebiasaan Prokrastinasi Akademik						Total	
		Rendah		Sedang		Tinggi			
		N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Rendah	2	1,9%	6	5,6 %	15	13,9%	23	21,3%
2.	Sedang	9	8,3%	44	40,7%	3	2,8%	56	51,9%
3.	Tinggi	11	10,2%	18	16,7%	0	0,0%	29	26,9%
	Total	22	20,4%	68	63%	18	16,7%	108	100,0%
	Uji spearmen	*rs*=-0,515				P=0,000			

Berdasarkan tabel 4.6 diatas hasil dapat dijelaskan bahwa dari 108 mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *self management skill* dengan kategori sedang (51,9%) dan memiliki kebiasaan prokrastinasi dengan kategori sedang (63%). Dari hasil diatas, mahasiswa yang memiliki *self management skill* rendah maka kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan kategori tinggi sedangkan mahasiswa dengan kemampuan *self management skill* sedang mempunyai kebiasaan prokrastinasi mahasiswa dengan kategori sedang, dan mahasiswa yang memiliki *self management skill* tinggi mempunyai kebiasaan prokrastinasi akademik dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *spearman rho* dan analisis menggunakan SPSS 16 , koefisien korelasi spearman (rs)= -0,515, nilai sig 2 tailed (p)=0,000 dimana p<0.05 yang menunjukkan hubungan antara *self management skill* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Pembahasan

Self management skill

Berdasarkan hasil penelitian di Universitas Muhammadiyah lamongan didapatkan sebagian besar mahasiswa memiliki *self management skill* dengan kategori sedang, dan sebagian kecil memiliki *self management skill* dengan kategori rendah. *Self management skill* dengan kategori sedang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti mahasiswa yang terlalu banyak kegiatan. sehingga mahasiswa kurang dapat memanajemen diri untuk memprioritaskan kegiatan yang lebih penting.

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan sebagian besar diketahui mampu memprioritaskan hal yang lebih penting. Mayoritas dari mereka juga dapat memotivasi diri

agar tidak mudah putus asa serta memiliki kemampuan mengendalikan diri, sehingga tetap fokus pada tujuan utama perkuliahan dan mampu menghindari aktivitas yang kurang bermanfat seperti bermain gadget secara berlebihan (Hayatunisa, 2019).

Terdapat beberapa mahasiswa yang masih memiliki *self management skill* yang rendah. hal ini menunjukkan kurangnya motivasi dalam diri mereka sehingga mudah putus asa, kehilangan fokus terhadap tujuan akademik dan cenderung menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak produktif. Akibatnya mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu (Khoirotun & Jannah, 2021).

Apabila seseorang ingin memiliki *self management skill* yang baik mereka harus dapat menumbuhkan semangat dan motivasi untuk terus berprestasi. Salah satu cara yang bisa dilakukan dengan memberikan penghargaan pada diri sendiri atas pencapaian yang telah diraih. Selain itu, mahasiswa perlu menetapkan target agar tetap termotivasi dan tidak mengabaikan tanggung jawab. Kontrol terhadap waktu dan kemampuan mengontrol diri sangat dibutuhkan agar seseorang memiliki *self management skill* yang baik. Karena, apabila seseorang mampu mengontrol diri dengan baik mereka akan mampu membatasi dirinya agar tidak melakukan kegiatan yang tidak perlu dilakukan dengan begitu waktu tidak akan terbuang secara percuma.

Kebiasaan Prokrastinasi Akademik

Kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Lamongan sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan prokrastinasi akademik dengan kategori sedang dan sebagian kecil memiliki kebiasaan prokrastinasi rendah. Kebiasaan prokrastinasi akademik dengan kategori sedang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti melambat lambatkan mengerjakan tugas, mendapatkan sanksi dan teguran jika tugas tidak segera dikerjakan dan mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang telah ditentukan.

Dinamika prokrastinasi akademik mahasiswa yang dikemukakan oleh Palupi et al., (2018) menunjukkan dinamika yang penuh hambatan dan persoalan, mereka cenderung menghadapinya dengan menghindar dan menggantungkan diri pada orang lain untuk mencapai tujuan. Hal tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa prokrastinator memiliki pengelolaan dan pengaturan diri yang tidak baik karena tidak dapat mengandalkan diri sendiri untuk dapat menyelesaikan tantangan dalam menyelesaikan studinya. Mereka membutuhkan kemampuan dan keterampilan dalam mengatur dan mengelola diri agar dapat memilih tingkah laku yang tepat untuk menghadapi persoalan, resiko-resiko yang muncul dan merugikan proses studinya serta berkemungkinan besar menghambat tercapainya tujuan (Muliyadi et al., 2019).

Mahasiswa yang memiliki kebiasaan prokrastinasi adalah mahasiswa yang memiliki rasa kecemasan yang berlebih dan tidak mempunyai kedisiplinan dan tidak mampu memanajemen lingkungan dengan baik sehingga mereka lebih sering melakukan kebiasaan prokrastinasi dari pada menyelesaikan tugas yang seharusnya dikerjakan sesuai dengan waktu yang ditentukan. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan menunda-nunda akan mempengaruhi proses belajar dan prestasi dalam ademiknya. Karena semakin tinggi kebiasaan menunda-nunda belajar maka semakin buruk pula hasil akademik mahasiswa tersebut dan semakin buruk pula keterampilannya.

Hubungan *self management skill* dengan prokrastinasi akademik

Hubungan antara *self management skill* dengan kebiasaan prokrastinasi akademik di Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan tingkat keeratan hubungan sedang dengan korelasi berlawanan arah. Artinya semakin tinggi *self management skill* mahasiswa maka akan semakin rendah kebiasaan prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah *self management skill* mahasiswa maka semakin tinggi kebiasaan prokrastinasi akademik.

Self management skill merupakan salah satu faktor prokrastinasi akademik yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, mahasiswa yang mampu mengontrol dirinya dengan bijak, dapat dikatakan bahwa dia mampu mengelola waktunya dengan baik. Selain itu ternyata ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki *self management skill* dengan kategori tinggi tetapi memiliki kebiasaan prokrastinasi dengan kategori sedang, ternyata dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan psikologis mahasiswa tersebut, dimana mahasiswa tersebut tidak dapat memanajemen lingkungan dan psikologis dalam artian emosi dan kepercayaan diri akan kemampuan dalam mengerjakan tugas serta pengaruh lingkungan pergaulan yang tidak baik dapat membawa pengaruh buruk untuk melakukan kebiasaan prokrastinasi (Turmudi & Suryadi, 2021).

Mahasiswa yang memiliki *self management skill* lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan dalam pekerjaannya. Kemampuan *self management skill* membantu mahasiswa untuk mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal. Kemampuan *self management skill* akan membuat mahasiswa mampu memahami diri sendiri dan mempunyai tujuan yang terarah. Kemampuan *self management skill* mahasiswa diprediksi dapat menurunkan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa (Hutagaol, 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan terdapat korelasi antara *self management skill* dengan Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester 6 di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Saran

Penelitian selanjutnya yaitu perlu memperdalam mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self management skill* dan kebiasaan prokrastinasi akademik yang ada pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, P. A., Pratiwi, A., Puspitasari, R., & Tangerang, S. Y. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Stikes Yatsi Tanggerang. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(2).

Aprilia, M. M. (2022). *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung Ditinjau Dari Konsep Diri Dalam Menyelesaikan Skripsi*.

Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(4), 510–520. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4469

Atfilah, D. (2021). Dukungan Sosial Orangtua, Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Farmasi Depok. *Psyche 165 Journal*, *14*(1), 1–7. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.21

Aviani, Y. I., & Primanita, R. Y. (2020). Conflict Resolution Dan Subjective Well Being Pasangan Suami Istri Masa Awal Pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, *10*(2), 193. https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266

Damayanti, S. P., Anggraeni, D. S., Chisnulloh, M., & Zuhro, A. Q. (2023). *Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konsling Islam Angkatan 2018 Di UIN Khas Jember)*. *1*(3), 466–472.

Di, S., New, E., Mardes, S., Khadijah, K., & Arlizon, R. (2022). JPDK : Volume 4 Nomor 1

Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseli*, *4*, 569–575.

Hayatunisa, N. (2019). *Hubungan Antara Manajemen…, Nuraeni Hayatunisa, Fakultas Psikologi UMP, 2019*.

James W, Elston D, T. J. et al. (2020). hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi covid19 pada mahasiswa aktivitas organisasi. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology.*

Jatikusumo, M. R. (2019). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2016*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Khairani, A., Sugianto, A., & Ildiyanita, R. (2022). Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, *8*(1), 62. https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i1.7076

Khoirotun, F., & Jannah, M. (2021). Siswa Sekolah Menengah Atas Fazaiz Khoirotun Chisan Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *Volume 8 N*.

Muliyadi, M., Yasdar, M., & Sulaiman, F. (2019). Penerapan Teknik Manajemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Stkip Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, *1*(2), 92–103. https://doi.org/10.33487/edumaspul.v1i2.43

Palupi, G. R. P., Agustin, R. W., & Satwika, P. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UNS dalam Menyelesaikan Skripsi The Influence of Self-Management Training on Academic Procrastination at FK UNS Studendt in Finishing the Thesis. *Jurnal Wacana*, *10*(2), 1–15. http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/124

Putra Sriwijaya, R. M., Razzaq, A., & Fitri, H. U. (2023). Korelasi Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa semester Akhir Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Raden Fatah Palembang. *Humaniora Dan Seni (JISHS)*, *01*(2), 66–73. http://jurnal.minartis.com/index.php/jishs

Sarina. (2022). *Hubungan Self Management Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI*

IAIN Palopo Dalam Menyelesaikan Skripsi.

Suhadianto, N. P. (2019). Eksplorisasi Faktor Penyabab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *RAP (Riset Aktual Psikologi)*, *10*, 204–223.

Tohiroh, T., Gutji, N., & Sekonda, F. A. (2022). Efektivitas Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa SMP N 17 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*(2), 13348–13357.

Triccia, A. D., & Kurniasari, A. D. (2019). *Penerapan Pelatihan Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa*. *1*, 153–157.

Turmudi, I., & Suryadi. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik Mahasiswa selama pembelajaran daring. *Al-Tazkiah*, *10*(1), 39–58. https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/3423

Wahyuni, R. (2022). *Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Dalam Penyelesaian Skripsi*.