

**HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA ERA DIGITAL DI SMAN 1 GURAH**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling



OLEH:

**NISA CERES**

NPM: 22.1.40.10.040

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Oleh :

**NISA CERES**

NPM : 2214010040

Judul:

**"Hubungan *Self-Management* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa  
Era Digital Di SMAN 1 Gurah"**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 30 Juni 2026

Pembimbing I



**Dr. Atrup. M.Pd. MM.**  
NIDN. 07091161101

Pembimbing II



**Yuanita Dwi Krisphianti. M.Pd.**  
NIDN. 0708068904

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

**NISA CERES**

NPM : 2214010040

Judul:

**"Hubungan *Self-Management* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa  
Era Digital Di SMAN 1 Garab"**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian Sidang Skripsi

Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 14 - Juli - 2026

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Atrup, M.M. M.Pd

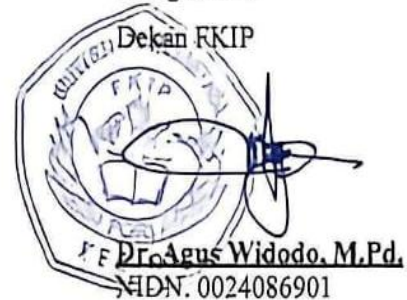
2. Penguji I : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd

3. Penguji II : Yuanita Dwi Krisphianti, S.Pd, M.Pd



Mengetahui,

Dekan FKIP



**Pro. Agus Widodo, M.Pd.**  
NIDN. 0024086901

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **A. MOTTO:**

“Ketika belajar dianggap sebagai ibadah. Prestasi akan menjadi sebuah dakwah, menerangi langkah dan menginspirasi banyak arah”

-NC

“Ali bin Abi Thalib berkata bahwa manusia yang meninggal akan dikenang melalui ilmu dan kebbaikannya. Maka prestasi sejati bukanlah yang tertulis di atas piagam, melainkan yang tertanam dalam manfaat bagi sesama.”

### **B. PERSEMBAHAN:**

“Karya ini saya persembahkan khusus untuk Alm.Nana Suryana ayah tercinta, yang belum sempat menyaksikan putri kecilnya berdiri mengenakan toga sesuai harapannya. Nilai-nilai kehidupan yang ayah tanamkan selalu hidup dalam setiap langkah perjuangan. Semoga karya sederhana ini menjadi hadiah kecil yang dapat saya persembahkan untuknya dari dunia yang berbeda.”

“Saya juga mempersembahkan karya ini kepada keluarga tercinta Mama, Kakak, Tuyul-tuyul, dan Keluarga lainnya yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan kekuatan disetiap perjalanan hidup saya”

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Nisa Ceres  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/Tanggal Lahir : Kuningan, 04 Mei 2002  
NPM : 22.1.40.10.040  
Fak/Jur/Prodi : FKIP/S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 14 - Juli - 2022

Yang Menyatakan,



The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow revenue stamp. The stamp is from the Indonesian government (KORPRI) and has a value of 10,000 Rupiah. It features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL'. The signature is written in a stylized, cursive manner.

**NISA CERES**

**NPM. 22.1.40.10.040**

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan penelitian skripsi sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Skripsi ini ditulis dengan judul “Hubungan *Self-Management* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Era Digital di SMAN 1 Gurah”. Pada kesempatan ini ucapan terima kasih & penghargaan yang setulus-tulusnya penulis sampaikan kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri sebagai fasilitator.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri sebagai kepala fakultas yang memberikan wadah.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan informasi.
4. Dr. Atrup, M.Pd., M.M Selaku Dosen Pembimbing Skripsi I Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta koreksi selama proses penyusunan skripsi ini. Segala saran dan perhatian yang diberikan menjadi langkah berharga dalam penyempurnaan penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi II Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi penulis. Kesabaran serta perhatian yang diberikan menjadi motivasi bagi penulis untuk terus berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
7. Ibu Matlas Fudyatuk Minna, S.Pd., M.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Gurah yang telah memberikan dukungan, kerja sama, dan berbagai pengalaman berharga kepada penulis selama melaksanakan penelitian. Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini.
8. Seluruh Guru dan Staf di SMA Negeri 1 Gurah yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kerja sama yang baik selama pelaksanaan penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
9. Orang tua terkhusus ibuku tercinta Tati Mulyawati penulis yang menjadi sumber kekuatan, semangat, dan inspirasi melalui doa, kasih sayang, serta dukungan moril dan materil yang tidak pernah putus, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini hingga akhir. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang ketika lelah, menjadi penguat ketika hampir menyerah, dan menjadi alasan untuk terus melangkah.
10. Tuyul-tuyul tersayang, M. Athar uwais & Faaz Ahmad kalian keponakan tercinta. Terima kasih telah menjadi sumber kebahagiaan, penyemangat, dan penghibur di setiap proses panjang penyusunan skripsi ini. Senyum, tawa, dan cerita-cerita sederhana tentang kalian selalu mampu menguatkan untuk terus melangkah hingga akhirnya karya ini dapat terselesaikan.
11. Kakak-kakak tercinta Tifa, Mesi terima kasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, dan dukungan yang selalu kalian berikan. Sebagai anak bungsu, saya bersyukur memiliki kakak-kakak yang senantiasa menjadi tempat bersandar, menguatkan di setiap proses, serta selalu percaya bahwa saya mampu menyelesaikan perjalanan ini.
12. Kepada Ms. Tina, sosok yang Allah pertemukan dengan saya di tanah perantauan. Terima kasih karena telah menjadi lebih dari sekadar guru, engkau hadir sebagai teman, kakak, saudara, sekaligus sahabat yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup ini. Meskipun tidak terikat

oleh hubungan sedarah, ketulusan, doa, dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan memiliki arti yang begitu besar bagi saya sehingga menguatkan saya dalam proses skripsi ini terselesaikan. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, serta membalas setiap kebaikan dan ketulusan yang telah engkau berikan dengan balasan yang berlipat ganda.

13. Kepada orang baik yang tidak bisa saya sebut hadir dalam hidup saya, selalu membantu, mendukung, mendoakan, mengajarkan pelajaran berharga, maupun menemani setiap proses perjalanan ini, saya ucapkan terima kasih. Kehadiran mu telah menjadi bagian penting dari cerita perjuangan ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang lebih indah dari Allah SWT.
14. Kepada teman-teman seperjuangan, Dewi nurul dan yang lainnya terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, bertukar pikiran, saling menguatkan di tengah berbagai tantangan. Semoga segala usaha dan perjuangan kita diberikan hasil yang terbaik, serta persahabatan yang telah terjalin tetap terjaga meskipun kelak kita melangkah di jalan kehidupan masing-masing.
15. Kepada keluarga The Benefit, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup. Terima kasih karena telah memberikan kesempatan untuk belajar dan bertumbuh di Jawa Timur. Di tempat ini, saya tidak hanya memperoleh pengalaman, tetapi juga belajar tentang tanggung jawab, kedisiplinan, kerja sama, serta arti menjadi pribadi yang lebih dewasa. Terima kasih karena melalui The Benefit, saya dipertemukan dengan partner-partner yang tidak hanya menjadi rekan dalam bekerja, tetapi juga telah menjadi keluarga dan saudara di perantauan. Kebersamaan, kepedulian, dukungan, serta canda tawa yang dibagikan telah menjadi penyemangat dalam menjalani kehidupan. Kehadiran kalian membuat perjalanan terasa penuh makna.
16. Terakhir kepada diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak memilih menyerah meskipun perjalanan ini dipenuhi dengan

tantangan, keraguan, dan air mata. Terima kasih karena telah terus melangkah, belajar dari setiap kegagalan, serta bangkit di setiap keterpurukan. Perjalanan ini menjadi bukti bahwa setiap usaha, doa, dan kesabaran akan menemukan hasilnya pada waktu yang tepat. Semoga langkah ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik, membawa keberkahan, serta mengantarkan pada impian-impian yang selama ini diperjuangkan.

17. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang banyak membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan, baik dalam hal isi maupun teknis penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya ini.

Kediri, 14 - Juli - 2024



**NISA CERES**

NPM. 22.1.40.10.040

## RINGKASAN

**Nisa Ceres :** Hubungan *Self-Management* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Era Digital Di SMAN 1 Gurah

Kata kunci : *self-management, prokrastinasi akademik siswa, era digital*

*Self-management* merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan perilaku, mengelola waktu, menetapkan tujuan, serta mengarahkan aktivitas secara efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sementara itu, prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik secara sengaja meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena prokrastinasi akademik yang masih sering terjadi pada siswa di era digital. Kemajuan teknologi memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi dan mendukung proses pembelajaran, namun di sisi lain juga menghadirkan berbagai distraksi yang dapat mengganggu konsentrasi belajar sehingga menyebabkan sebagian siswa cenderung menunda pengerjaan tugas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik siswa di era digital pada siswa SMAN 1 Gurah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Sampel penelitian berjumlah 37 siswa yang diambil dari populasi sebanyak 343 siswa kelas XI dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-management* dan skala prokrastinasi akademik. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji korelasi *pearson* dengan bantuan program SPSS versi 25 untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,672$ . Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan arah hubungan dengan arah berlawanan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik siswa di era digital pada siswa SMAN 1 Gurah dengan arah hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi *self-management* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, dan sebaliknya semakin rendah *self-management*, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-management* memiliki hubungan yang kuat dengan prokrastinasi akademik siswa di era digital. Temuan ini memberikan implikasi bahwa sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, perlu mengembangkan layanan dan program yang berfokus pada peningkatan kemampuan *self-management* guna mendukung kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik di era digital.

## DAFTAR ISI

|                                              |                                         |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL .....                          | i                                       |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                    | ii                                      |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                     | iii                                     |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                  | iii                                     |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....            | v                                       |
| PRAKATA .....                                | vi                                      |
| RINGKASAN .....                              | x                                       |
| DAFTAR ISI .....                             | x                                       |
| DAFTAR TABEL .....                           | xiv                                     |
| DAFTAR GAMBAR .....                          | xv                                      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                        | xvi                                     |
| <br><b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....         | <br>1                                   |
| A. Latar Belakang Masalah .....              | 1                                       |
| B. Rumusan Masalah .....                     | 1                                       |
| C. Tujuan Masalah .....                      | 4                                       |
| D. Manfaat Penelitian .....                  | 4                                       |
| <br><b>BAB II : LANDASAN TEORI</b> .....     | <br><b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Teori Variabel .....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b>     |
| 1. <i>Self-management</i> .....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b>     |
| 2. Prokrastinasi Akademik .....              | <b>Error! Bookmark not defined.</b>     |
| B. Penelitian Terdahulu .....                | <b>Error! Bookmark not defined.</b>     |
| C. Kerangka Berpikir .....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b>     |
| D. Hipotesis Penelitian .....                | <b>Error! Bookmark not defined.</b>     |
| <br><b>BAB III : METODE PENELITIAN</b> ..... | <br><b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Desain Penelitian .....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b>     |
| 1. Pendekatan Penelitian .....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b>     |
| 2. Teknik Penelitian .....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b>     |
| 3. Teknik Sampling .....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b>     |

|                                                        |                              |
|--------------------------------------------------------|------------------------------|
| B. Definisi Operasional .....                          | Error! Bookmark not defined. |
| C. Instrumen Penelitian .....                          | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Pengembangan Instrumen.....                         | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Validitas dan Reliabilitas .....                    | Error! Bookmark not defined. |
| D. Populasi dan Sampel.....                            | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Populasi.....                                       | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Sampel .....                                        | Error! Bookmark not defined. |
| E Prosedur Penelitian .....                            | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Tahap Persiapan Kegiatan Penelitian Korelasional .. | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Tahap Pengumpulan Data .....                        | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Tahap pengolahan Data .....                         | Error! Bookmark not defined. |
| F. Tempat Dan Jadwal Penelitian .....                  | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Tempat Penelitian .....                             | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Waktu Penelitian.....                               | Error! Bookmark not defined. |
| G. Teknik Analisis Data .....                          | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Jenis Teknik Data.....                              | Error! Bookmark not defined. |
| a. Uji Prasyarat .....                                 | Error! Bookmark not defined. |
| b. Uji Statistik Deskriptif.....                       | Error! Bookmark not defined. |
| c. Kategori Data .....                                 | Error! Bookmark not defined. |
| d. Uji Hipotesis .....                                 | Error! Bookmark not defined. |

#### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Error! Bookmark not defined.**

|                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| A. Pelaksanaan Penelitian .....      | Error! Bookmark not defined. |
| B. Hasil Penelitian .....            | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Uji Prasyarat .....               | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Uji Statistik Deskriptif .....    | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Uji Hipotesis .....               | Error! Bookmark not defined. |
| C. Pembahasan .....                  | Error! Bookmark not defined. |
| 1. <i>Self-Management</i> Siswa..... | Error! Bookmark not defined. |

|                                                                        |                                     |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 2. Prokrastinasi Akademik Siswa .....                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. Hubungan <i>Self-Management</i> dengan Prokrastinasi Akademik Siswa | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|                                         |                                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>BAB V : SIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. SIMPULAN.....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. IMPLIKASI .....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| C. SARAN.....                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>6</b>                            |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                     | halaman                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 2. 1 : Penelitian Terdahulu.....                                                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 1 : Rentang Skala Likert .....                                                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 2 : Instrumen Penelitian <i>Self-Management</i> ...                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 3 : Instrumen Penelitian Prokrastinasi .....                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 4 : Pernyataan Valid instrumen <i>Self-Management</i> .....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 5 : Kisi-Kisi Instrumen Penelitian <i>Self-Management</i> .                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 6 : Pernyataan Valid dan Pernyataan Tidak Valid Instrumen.....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 7 : Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik.....                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 8 : Hasil Uji Realibilitas Instrumen <i>Self-Management</i>                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 9 : Hasil Uji Realibilitas Instrumen Prokrastinasi Akademik Siswa ....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 10 : Jumlah Populasi Penelitian.....                                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 11 : Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian ..                                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 12 : Waktu Penelitian.....                                                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. 1 : Statistik Deskriptif <i>Self-management</i> dan Prokrastinasi Akademik Siswa ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. 2 : Tabel Kriteria Interval .....                                                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. 3 : Tabel Persentase Hasil Perhitungan Tingkat <i>Self-Management</i> .....            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|      |                                                                              |                                     |
|------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 4. 4 | : Tabel Kriteria Interval .....                                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. 5 | : Tabel Persentase Hasil Perhitungan Tingkat Prokrastinasi Akademik<br>..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. 6 | : Uji Normalitas .....                                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. 7 | : Uji Linearitas .....                                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. 8 | : Uji Korelasi.....                                                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. 9 | : Tabel Klasifikasi.....                                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                            | halaman                             |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 2. 1 : Kerangka Berfikir .....                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 1 : Bagan Alur Penelitian.....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. 1 : Diagram <i>Self-Management</i> .....       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. 2 : Diagram Prokrastinasi Akademik Siswa ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                                                             | halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 : Intrumen Sebelum Penelitian <i>Self-Management</i> <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                           |         |
| 2 : Instrumen Sebelum Penelitian Prokrastinasi Akademik Siswa .... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                               |         |
| 3 : Kisi-Kisi Skala Pengukuran Sesudah Uji Validitas... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                          |         |
| 4 : Intrumen Penelitian <i>Self-Management</i> sesudah uji validitas ..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                       |         |
| 5 : Kisi-Kisi Skala Pengukuran Sesudah Uji Validitas... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                          |         |
| 6 : Instrumen Penelitian Prokrastinasi Akademik Siswa Sesudah Uji Validitas..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                 |         |
| 7 : Tabulasi Data mentah dan Analisis Data Uji Coba Instrumen <i>Self-Management</i> ..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>       |         |
| 8 : Tabulasi Data mentah dan Analisis Data Uji Coba Instrumen Prokrastinasi Akademik Siswa ..... <b>Error! Bookmark not defined.</b> |         |
| 9 : Hasil Output Penelitian Skoring <i>Self-Management</i> .... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                  |         |
| 10 : Hasil Output Penelitian Skoring Prokrastinasi Akademik Siswa .. <b>Error! Bookmark not defined.</b>                             |         |
| 11 : Hasil Tingkat <i>Self-Management</i> & Prokrastinasi Akademik Siswa ..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                   |         |
| 12 : Surat Izin Penelitian..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                                                  |         |
| 13 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian ... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                             |         |
| 14 : Lembar Berita Acara Bimbingan Skripsi ..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                                 |         |
| 15 : Dokumentasi Uji Coba ..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                                                  |         |

|    |                                |                                     |
|----|--------------------------------|-------------------------------------|
| 16 | : Dokumentasi Penelitian ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 17 | : Dokumentasi Similarity ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu masalah terbesar dalam pendidikan modern adalah prokrastinasi akademik, atau kebiasaan siswa menunda mengerjakan pekerjaan rumah hingga nanti. Penundaan didefinisikan oleh Ferrari sebagai kebiasaan menunda penyelesaian aktivitas apa pun hingga nanti (dalam Ghuftron, 2010). Menunda aktivitas yang diinginkan secara sengaja hingga nanti, meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya, adalah apa yang disebut Steel (Sholihin, 2019) sebagai prokrastinasi. Sementara prokrastinasi didefinisikan oleh Nurgrasanti (dalam Permana, 2019) sebagai menunda melakukan apa pun hingga nanti, terutama dalam hal pekerjaan sekolah. Siswa sekolah menengah saat ini menunjukkan perilaku ini ketika mereka menunda memulai atau menyelesaikan pekerjaan rumah, menunda membaca materi pelajaran, tidak termotivasi untuk mencatat, dan malah memilih untuk belajar kebut semalam. Individu yang secara konsisten menunda sesuatu hingga nanti dikenal sebagai *procrastinator*.

Menurut McCloskey, masalah utama dengan para penunda (*procrastinator*) adalah mereka tidak memiliki tujuan yang jelas untuk diri mereka sendiri. Ada ketidaksesuaian antara niat baik para penunda dan tindakan aktual mereka karena mereka kesulitan dalam manajemen waktu dan organisasi. Akibatnya, para penunda sering kesulitan dalam manajemen waktu (dalam Shinn, 2016). Jannah (dalam Permana, 2019) menyatakan bahwa penundaan didefinisikan sebagai kegagalan untuk merespons tugas-tugas akademik dengan segera. Ini termasuk menunda awal atau akhir tugas, gagal menyelesaikan tugas tepat waktu, menciptakan jeda waktu antara perencanaan dan pengerjaan, dan memilih untuk melakukan hal-hal lain yang lebih menyenangkan.

Dengan maraknya media sosial dan bentuk hiburan daring lainnya di era digital saat ini, mudah untuk melihat bagaimana platform-platform ini dapat mengalihkan perhatian dari pendidikan. Penundaan siswa dalam mengerjakan tugas sekolah semakin parah dalam beberapa tahun terakhir, menurut penelitian

oleh Madidar dan Muhid (2022). Sementara itu, Triani (2022) menemukan bahwa banyak siswa mengatakan bahwa hiburan digital dan media sosial adalah hal terbesar yang menghalangi mereka untuk memprioritaskan akademis mereka. Penundaan siswa diperburuk oleh kurangnya keterampilan manajemen waktu di generasi ini, menurut Saka (2021). Menurut penelitian Hairiyah (2023), siswa di SMKN 4 Banjarmasin lebih cenderung menunda menyelesaikan pekerjaan rumah mereka karena meningkatnya popularitas platform media sosial seperti TikTok. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Nurmawati (2023), yang menemukan bahwa waktu belajar siswa sering terganggu, sehingga menyebabkan penumpukan pekerjaan sekolah yang belum selesai.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kesehatan emosional dan mental siswa terganggu ketika mereka menunda mengerjakan pekerjaan rumah hingga menit terakhir. Penundaan akademis dapat diatasi secara efektif melalui penggunaan keterampilan manajemen diri. Menurut Edelson (dikutip dalam Dewi, 2022), "*self management is a psychological term used to describe the process of achieving personal autonomy.*" Dengan kata lain, *self management* adalah istilah psikologis yang menggambarkan tindakan yang diambil untuk menjadi lebih mandiri. Kemampuan untuk mengelola diri di kelas hanyalah satu contoh bagaimana *self management* diterapkan pada banyak aspek kehidupan. Manajemen waktu, evaluasi diri, pengendalian diri, dan perencanaan semuanya merupakan bagian dari hal ini. Kemampuan untuk mengelola keterampilan diri sendiri secara positif dan meningkatkan kualitas hidup dalam segala aspeknya adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang manajemen diri (So'imah & Hasanah, 2022).

Penelitian Azzumar (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Yudoningtyas (2023) yang juga menemukan pada Mahasiswa adanya hubungan signifikan antara *self-management* dan prokrastinasi akademik. Selain itu, Rahmayati dan Puriani (2025) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan pada siswa kelas X di SMA. Meskipun demikian, penelitian terdahulu

dilakukan pada subjek mahasiswa dan siswa kelas X. Sementara itu, penelitian yang mengkaji hubungan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA dalam konteks era digital masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik siswa SMA pada era digital memiliki tantangan yang berbeda, seperti tingginya penggunaan media sosial dan berbagai distraksi digital yang dapat memengaruhi kemampuan mengatur diri dalam belajar. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik pada siswa era digital menjadi penting untuk dilakukan.

Dari perspektif teoritis, *self-management* memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih terstruktur, yang pada akhirnya dapat memperbesar kemungkinan peningkatan kinerja akademik mereka. Dalam konteks prokrastinasi akademik, perilaku menunda seringkali muncul akibat rendahnya kemampuan pengaturan diri, lemahnya kontrol terhadap distraksi, serta ketidakmampuan dalam menetapkan prioritas dan mengelola waktu secara efektif. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan *self-management* siswa.

Fenomena yang ada di lapangan yang peneliti temui pada saat dilaksanakannya kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) adalah masih banyaknya peserta didik yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku menunda ini terlihat dari kebiasaan siswa dalam menunda pengerjaan tugas, kurang memanfaatkan waktu belajar secara optimal, serta lebih terdistraksi oleh penggunaan media digital seperti handphone dan media sosial. Perilaku prokrastinasi ini seringkali dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam mengatur diri, baik dalam hal pengelolaan waktu, penetapan prioritas, maupun pengendalian diri terhadap distraksi.

Memiliki keterampilan *self-management* yang baik dapat membantu siswa meminimalkan penundaan akademik dalam konteks ini. Siswa yang mahir mengelola diri sendiri cenderung tidak menunda-nunda karena mereka mampu merencanakan ke depan, memprioritaskan, dan mengatur lingkungan mereka. Sebaliknya, siswa yang kesulitan mengelola diri sendiri mungkin merasa kesulitan untuk menetapkan prioritas dan mengikuti rutinitas belajar yang teratur. Berdasarkan fenomena ini, peneliti berasumsi bahwa banyak

siswa masih kekurangan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola pembelajaran mereka sendiri secara efektif di era digital ini.

Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengetahui lebih lanjut hubungan antara *self-management* dan prokrastinasi akademik dalam era digital, khususnya di lingkungan SMA Negeri 1 Gurah Kediri untuk menawarkan wawasan baru yang dapat memperkaya literatur yang ada serta memberikan informasi dalam memahami keterkaitan antara kemampuan pengelolaan diri siswa dengan kecenderungan prokrastinasi akademik sebagai dasar dalam perencanaan layanan BK, dan memberikan gambaran karakteristik siswa khususnya terkait kemandirian belajar, kedisiplinan, dan kecenderungan perilaku menunda dalam penyelesaian tugas akademik.

Dalam konteks lingkungan yang kaya akan distraksi digital, *self-management* memungkinkan siswa untuk lebih mandiri dalam mengendalikan perilaku mereka melalui strategi pemantauan diri yang konsisten dan pengaturan tujuan yang jelas. Hal ini tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola waktu, namun juga memperkuat evaluasi diri dan mengendalikan dorongan yang penting untuk menjaga fokus belajar. Berdasarkan uraian di atas, peneliti berusaha menjelaskan bagaimana hubungan antara *self-management* dan prokrastinasi akademik pada peserta didik di sekolah menengah atas. Fokus penelitian yang digunakan adalah pada peserta didik di SMA Negeri 1 Gurah Kediri.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan penelitian, apakah terdapat hubungan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik siswa era digital di SMAN 1 Gurah ?

## **C. Tujuan Masalah**

Untuk mengetahui hubungan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik siswa era digital di SMAN 1 Gurah.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis:**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan

konseling, dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan *self-management* dengan prokrastinasi akademik di era digital.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi Siswa: Penelitian ini memberikan strategi konkret melalui *self-management* untuk membantu siswa mengurangi kebiasaan menunda tugas, meningkatkan kemandirian belajar, serta mengelola distraksi digital secara lebih efektif.
- b. Bagi Guru dan Konselor: Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik, terutama dalam konteks digital.
- c. Bagi Orang Tua: Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya peran dukungan orang tua dalam mendampingi anak-anak mereka mengelola penggunaan teknologi digital secara bijak.
- d. Bagi Lembaga Pendidikan: Penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan kebijakan atau program sekolah yang mendukung peningkatan keterampilan *self-management* siswa dalam menghadapi tantangan era digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Amel, Z. F., Matulesy, A., & Suhadianto, S. (2024). *Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?. SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 198-211. <https://doi.org/10.30996/sukma.v2i5.12404>
- Amruddin, S.P. (2022). *Paradigma kuantitatif, teori dan studi pustaka. Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzumar, M. Z. (2025). *Peran self management terhadap prokrastinasi akademik anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi 2024* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/79856>
- Corey, & G. (2009). *Theory And Practice of Counseling And Psychotherapy*. Belmont: Thomson Brooks.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning. ISBN: 9781305263727.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan* (Edisi ke-3). Pustaka Pelajar.
- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). *Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik*. *Current Issues in Counseling*, 3(2), 96-103. doi: <https://doi.org/10.24036/0438cic>
- Dewi, A. F. (2022). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Smp Negeri 2 Alla Kab. Enrekang*.
- El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). *Penelitian korelasional (Metodologi penelitian pendidikan)*. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 784-808.

- Fauzan, R. N., Sudaryadi, A, Anugraha, L, & Mulyeni, S. (2026). *Manajemen Waktu dan Produktivitas Akademik Mahasiswa Generasi Z: Systematic Literature Review. JIMU:Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(02). Diambil dari <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/2592>.
- Fricticarani, A., Hayati, A., Hoirunisa, I., & Rosdalina, G. M. (2023). Strategi pendidikan untuk sukses di era teknologi 5.0. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Teknologi Informasi (JIPTI)*, 4(1), 56-68.
- Gantina. (2011). *Teori dan Teknik Konseling. Indeks*.
- Ghufron.M.N dan Risnawati R.S (2010) *Teori-Teori Psikologi*, Ar-Ruzz Media, Jakarta.
- Hairiyah, R. (2023). *Hubungan Antara Self Management Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Pengguna Tiktok Di Smkn 4 Banjarmasin* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan Mab).
- Hamid Darmadi, (2014) *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*, (Bandung: Alfabeta). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/10353>
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). *Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS*.
- Juliawati, D. (2016). *Peran guru bimbingan dan konseling/konselor dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa di sekolah*. Tarbawi: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2).
- Junaidi, M. (2010). *Hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis BEM di lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Khairat, U., Yaputra, Y., & Rahmi, F. (2017). *Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap perilaku menyontek pada siswi SMA di Pesantren X. Padang*), 5(2). *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri*, 5(2).
- Kim, & Seo. (2015). *The relationship between procrastination and academic performance: A metaanalysis Personality and Individual Differences* 82. hal 26–33.
- Kohar, F. Y. (2017). *Hubungan Rasa Tanggung Jawab Dengan Prokrastinasi ada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. Undergraduate Thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya., 13.
- Madidar, S. M., & Muhid, A. (2022). *Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa*. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1), 19-26. <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.672>

- Mendrofa, F. A. M., & Susilowati, K. (2024). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Sleman: PT Penerbit Penamuda Media.
- Miswanto, M., & Sihite, F. (2025). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 11(2), 337-347.  
<https://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v11i2.21090>
- Muthmainnah, S. (2022). *Self Management dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Semester 7 Jurusan BPI IAIN Ponorogo)* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik SiSwa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 31-39.
- Nurmawati (2016). *Evaluasi Pendidikan Islam*. Bandung: Ciptapustaka Media.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. In Akademia Permata.
- Permana, B. (2019). *Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA darul falah cililin. Fokus: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2(3), 87-94. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Permana, R. (2021). *Penerapan Manajemen Pada Diri Mahasiswa Dalam Pendidikan Islam*. *Al Marhalah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 125-40.
- Prajitno, S. B. (2013). *Metodologi penelitian kuantitatif*. *Jurnal*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati. (tersedia di <http://Komunikasi.Uinsgd.Ac.Id>), 1-29.
- Priatna, T. (2017). *Prosedur penelitian pendidikan*.
- Purnama, M., & Azni, A. Y. (2026). *Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Prokrastinasi Akademik Remaja Desa*. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 2464-2472. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.439>
- Purwanto. (2018). *Teknik penyusunan instrumen uji validitas dan reliabilitas untuk penelitian ekonomi syariah*. StaiaPress.
- Puspitarini, C. A. (2016). *Keefektifan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Siswa Kelas Va SD Bendan Ngisor Semarang*. Doctoral Dissertation. Semarang: Universitas Negeri Semarang).
- Putri, N. (2026). *Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam UIN Palopo* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negri Palopo).

- Putri, N. S., Syahril, Y. F., & Habibaturrahmah, H. (2022). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 9 Padang. Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Sosial Budaya*, 1(2), 380-384. <https://doi.org/10.47233/jppisb.v1i2.601>
- Rahayu, S. J. (2020). *Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi*. Doctoral Dissertation. Palembang: Sriwijaya University, 24.
- Rahmayati, S., & Puriani, R. A. (2025). *Hubungan Self-Management dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 4 OKU. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 102-114.
- Reswita, R. (2019). *Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25-32. <https://doi.org/10.31849/ey0s7837>
- Sanusi Hamid. (2014) *Manajemen Sumber Daya Manusia Lanjutan*, Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sari, A. N. (2010). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berwirausaha* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sholihin, M. (2019). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013-2014 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/15352>.
- Siregar, K. S. A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang*.
- Sofiyanti, C., & Rakhmawati, D. (2023). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sma Teuku Umar Semarang. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(2), 70-82. <http://www.jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/219>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Issue January).
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Triani, S. (2022). *Penerapan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 9 Makassar*. <https://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25276>

- Waluyo edy, S. A. J. E. (2024). *Analisis data sampel menggunakan uji hipotesis penelitian perbandingan pendapatan menggunakan uji anova dan uji t Ekonomi Dan Bisnis*, 2(30218365), 775-785.
- Yudoningtyas, A. (2023). *Hubungan Self Management dan Self Compassion dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).