

Efektivitas Penerapan *Self-Management* Ivy Lee *Methods* dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berorganisasi

Rivalzaky Echa Ramadhan¹, Asti Arinta Septiana¹, Muhammad Jamaludin²

¹⁻³ UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Article Info

Article history:

Received Jun, 2026

Revised Jun, 2026

Accepted Jun, 2026

Kata Kunci:

Ivy Lee Method, *Self-Management*,
Prokrastinasi Akademik,
Mahasiswa Berorganisasi, UIN
Maulana Malik Ibrahim Malang

Keywords:

Ivy Lee Method, *Self-Management*,
Academic Procrastination,
Student Organizations, State Islamic
University of Maulana Malik
Ibrahim Malang

ABSTRAK

Mahasiswa yang aktif berorganisasi rentan mengalami prokrastinasi akademik akibat konflik peran antara tuntutan akademik dan aktivitas organisasi. Data menunjukkan bahwa sekitar 74–75% mahasiswa berorganisasi berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi, sementara kemampuan manajemen waktu mereka masih didominasi kategori rendah hingga sedang. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang praktis, mandiri, dan berkelanjutan untuk membantu mahasiswa mengelola tugas akademik secara lebih efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan *Self-Management* Ivy Lee *Method* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa berorganisasi. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif eksperimental dengan desain *true experimental pre-test-post-test control group design*. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang aktif berorganisasi. Sampel ditentukan melalui *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif berorganisasi dan memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi. Sebanyak 30 partisipan dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 15 orang. Instrumen penelitian menggunakan *Multidimensional Academic Procrastination Scale* (MAPS-15) versi adaptasi Indonesia dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,744. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dan *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen mengalami penurunan skor prokrastinasi yang signifikan dari rata-rata 32,86 menjadi 23,86 ($p = 0,000$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p = 0,618$). Kebaruan penelitian terletak pada penerapan Ivy Lee *Method* sebagai teknik *self-management* berbasis prioritas harian pada mahasiswa berorganisasi. Temuan ini menunjukkan bahwa Ivy Lee *Method* efektif sebagai alternatif intervensi sederhana dan efisien untuk menurunkan prokrastinasi akademik melalui peningkatan kemampuan manajemen waktu.

ABSTRACT

Students who are active in organizations are vulnerable to academic procrastination due to conflicts between academic responsibilities and organizational activities. Approximately 74–75% of these students exhibit moderate to high levels of procrastination and generally have poor time management skills, highlighting the need for practical interventions. This study examined the effectiveness of the Ivy Lee Method of *Self-Management* in reducing academic procrastination among organizationally active students. A quantitative experimental

approach with a true experimental pretest–posttest control group design was employed. The population consisted of Psychology students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang who actively participated in organizations. Using purposive sampling, 30 participants with moderate to high levels of academic procrastination were selected and randomly assigned to an experimental group and a control group, each consisting of 15 participants. Data were collected using the Indonesian adaptation of the Multidimensional Academic Procrastination Scale (MAPS-15), with a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.744. Data were analyzed using descriptive statistics, the Kolmogorov-Smirnov normality test, and the paired-sample t-test. Results indicated a significant decrease in academic procrastination scores in the experimental group, from 32.86 to 23.86 ($p = 0.000$), whereas the control group showed no significant change ($p = 0.618$). The novelty of this study lies in applying the Ivy Lee Method as a daily priority-based self-management technique for organizationally active students. These findings indicate that the Ivy Lee Method is an effective and practical intervention for reducing academic procrastination through improved time management.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Rivalzaky Echa Ramadhan

Institution: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Jalan Gajayana No. 50, Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144

Email: 230401110171@student.uin-malang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh pendidikan dalam perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki kewajiban utama untuk mengikuti proses pembelajaran dalam rentang usia 18 hingga 30 tahun. Kategori usia tersebut memberikan dampak segmentasi terhadap batasan usia perkembangan yakni mahasiswa yang berada dalam tingkatan remaja akhir serta dewasa awal. Keberadaan pada kedua fase tersebut menuntut mereka untuk mengembangkan segala potensi dalam diri serta mulai dihadapkan pada hal-hal yang baru (Fadhilah dkk., 2023). Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam rangka mengembangkan potensi serta mencari esensi baru dalam usia perkembangannya adalah berpartisipasi dalam kegiatan organisasi baik intra maupun ekstra kampus. Mengutip penelitian oleh (Nastiti, 2023) organisasi mahasiswa memiliki esensi utama salah satunya adalah memberikan bekal keterampilan dalam memenuhi tuntutan dunia kerja dan masyarakat. Tidak sampai disitu mahasiswa juga didorong untuk memiliki berbagai nilai, *softskills* serta kepekaan sosial sehingga tidak jarang mahasiswa yang turut serta dalam kegiatan organisasi memiliki fokus dan konsentrasi penuh guna mendukung tercapainya proses belajar informal yang maksimal.

Namun mahasiswa organisasi juga dihadapkan pada tantangan dalam menyeimbangkan proses belajar formal dan informal melalui prokrastinasi akademik. Mengutip penelitian Haryanti & Santoso, (2022) menegaskan sebesar 74% mahasiswa organisasi mengalami prokrastinasi akademik pada kategori sedang, 13,4% berada pada kategori tinggi serta sisanya berada pada

kategori rendah. Tingginya prokrastinasi akademik mahasiswa organisasi menunjukkan bahwa mereka tengah dihadapkan pada konflik peran yang membuatnya mereka kesulitan dalam membagi waktu untuk belajar dan berorganisasi. Selain itu terdapat faktor eksternal berupa serangkaian tugas administratif yakni kegiatan rapat yang dapat mendorong teradinya prokrastinasi akademik. Penelitian Yubilea dkk., (2023) menunjukkan hasil serupa bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berorganisasi didominasi pada kategori sedang dan tinggi dengan presentase berturut-turut sebesar 75,24% dan 11,90%. Kondisi tersebut dapat terjadi karena rendahnya regulasi diri yang mendorong intensitas keaktifan lebih tinggi pada kegiatan organisasi. Berbagai penelitian lain juga menyoroti peranan *time management* mahasiswa organisasi. Seperti penelitian N. Nasir & G. Sallsabilla, (2024) bahwa mahasiswa organisasi memiliki tingkat *time management* pada kategori rendah sebesar 51%, kategori sedang 47% sedangkan hanya 2% mahasiswa yang berada pada kategori tinggi. Penelitian oleh Noviyanti & Nastiti, (2026) kian menguatkan bahwa tingkat *time management* mahasiswa berorganisasi masih didominasi kategori sedang sebesar 67,2% dan tinggi 15,6%. Meskipun kategorisasi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kecukupan dalam mengalokasikan waktu mereka tetap menjadi kelompok rentan mengalami prokrastinasi akademik.

Penelitian sebelumnya telah menguji beragam intervensi untuk mengatasi prokrastinasi akademik, seperti teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok pada siswa SMP (Sutarno dkk., 2025), pelatihan manajemen waktu menggunakan *Eisenhower Matrix* pada mahasiswa (Riadhah dkk., 2025), konseling kelompok dengan terapi realita untuk siswa MA (Putri, 2019), pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* pada siswa SMA (Rahman dkk., 2025), serta teknik *token economy* dalam konseling kelompok (Yunanto dkk., 2021). Semua intervensi tersebut terbukti menurunkan prokrastinasi, namun sebagian besar masih terbatas pada populasi siswa sekolah menengah. Padahal, baik siswa maupun mahasiswa sama-sama rentan mengalami prokrastinasi.

Pendekatan pada beberapa penelitian tersebut cenderung mengandalkan penguatan eksternal atau sesi konseling berulang, sehingga dampaknya sering tidak bertahan lama setelah intervensi berakhir. Selain itu, dari segi teknik yang digunakan, belum banyak penelitian yang menerapkan teknik *Ivy Lee Method* yakni sebuah metode manajemen waktu yang sederhana, berbasis prioritas harian dan dirancang untuk mengurangi beban pekerjaan serta meningkatkan fokus (Armstrong, 2025). Di samping kebaruan teknik tersebut, aspek keterbaruan penelitian ini juga terletak pada fokus partisipan, yaitu mahasiswa yang aktif berorganisasi yang berimbas pada munculnya tekanan ganda antara akademik dan kegiatan organisasi sehingga memperparah perilaku menunda tugas.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa, khususnya mereka yang juga mengikuti organisasi kampus, perlu mendapat perhatian karena berdampak langsung pada prestasi, kesehatan mental, dan masa depan karir. Mahasiswa yang terjebak dalam kebiasaan menunda sering mengalami stres berkepanjangan, kecemasan saat tenggat waktu mendekat, serta kesulitan membagi waktu antara tugas kuliah dan rapat organisasi (Haryanti & Santoso, 2022). Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan manajemen waktu yang dapat membantu mahasiswa dalam merencanakan dan memprioritaskan tugas mereka, serta mengurangi kecemasan dan prokrastinasi (Angel dkk., 2025). Dari sekian banyak pendekatan manajemen waktu, penelitian ini memfokuskan pada *Ivy Lee Method*. Metode ini mengutamakan kesadaran diri, pengelolaan energi, serta pembentukan kebiasaan kecil yang konsisten (*small habits*), sehingga lebih mudah diterapkan mahasiswa tanpa perlu sesi konseling berulang atau alat khusus. Oleh karena itu, penelitian ini

bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan Ivy Lee *Method* dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu, menentukan skala prioritas tugas, serta mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi secara singkat dapat didefinisikan sebagai perilaku menunda, namun secara bahasa prokrastinasi terbentuk dari dua suku kata yakni pro yang berarti “maju ke depan” sedangkan cratinus “besok”. Kedua kata ini apabila disatukan menciptakan sebuah definisi sebagai tindakan menunda pekerjaan hingga esok hari. spesifik pada prokrastinasi akademik dedefinisikan sebagai penundaan yang dilakukan pada berbagai tugas-tugas formal akademis sebagai contoh penulisan laporan, persiapan ujian hingga penyelesaian tugas akhir (Hutagalung dkk., 2026). Prokrastinasi akademik dalam konteks mahasiswa juga dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan dalam mengerjakan tugas akademik yang mencakup sikap penundaan dalam memulai dan menyelesaikan pengerjaan sehingga berdampak pada perasaan tidak nyaman (Maulana & Syakarofath, 2025). Brignardello & Paniagua, (2023) menegaskan berbagai aspek penting pembentuk prokrastinasi akademik seperti *core procrastination* yakni kondisi ketika individu secara murni mengalami kesulitan dalam melakukan tindakan, *poor time management* mencakup ketidakmampuan individu dalam mengelola, mengontrol dan merencanakan penggunaan waktu serta *work disconnection* meliputi kurangnya ketekunan dan konsentrasi terhadap pekerjaan.

Kehadiran prokrastinasi akademik pada kalangan mahasiswa juga tidak terlepas dari serangkaian faktor internal maupun eksternal. Sidqi dkk., (2025) menyatakan bahwa mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik didominasi oleh faktor eksternal berupa keberadaan tugas yang terlalu banyak dan memiliki beban yang berat. Sedangkan faktor penyebab internalnya berasal dari ketidakmampuan dalam memahami tugas yang diberikan serta memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Sahin, (2025) menyatakan berbagai faktor internal maupun eksternal penyebab prokrastinasi, spesifik pada faktor internal terdapat beberapa aspek seperti *pleasure seeking*, yakni sebuah kondisi ketika individu terus menerus mencari kenyamanan dan enggan keluar dari kondisi tersebut. Sehingga hasrat atau keinginan untuk mengerjakan tugas justru terabaikan (impuls rendah). Kedua adalah *low discomfort tolerance* yang mengakibatkan mereka kesulitan dalam menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan. Ketiga, *time disorganization* (ketidakmampuan mengelola waktu) individu akan mengalami kesulitan dalam memperkirakan dengan baik berapa lama mereka mampu mengerjakan tugas. *Time disorganization* juga mencakup ketidakmampuan dalam memutuskan tugas yang penting dan tidak penting untuk dikerjakan hari ini.

Jika ditinjau dari perspektif tujuan intervensi salah satu aspek pembentuk prokrastinasi akademik yang berusaha diselesaikan adalah *poor time management*. (Brignardello & Paniagua, 2023) menyatakan bahwa *poor time management* yang menjadi landasan pengukuran prokrastinasi akademik penelitian ini merupakan sebuah dimensi yang berkaitan dengan manajemen waktu, persepsi kontrol waktu serta

perencanaan waktu. Individu yang mengalami prokrastinasi akademik biasanya mengalami kesulitan dalam mengatur waktu yang dimilikinya. Sadut, (2025) menyatakan bahwa tingginya prokrastinasi akademik berkorelasi negatif dengan *time management*, artinya semakin tinggi kemampuan individu dalam menyusun jadwal, menetapkan target harian maupun mingguan cenderung terhindari dari penundaan tugas. Individu yang memiliki kemampuan dalam manajemen waktu dapat menurunkan prokrastinasi akademik karena mereka dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan serta tidak menunda pembuatan maupun penyelesaian tugas (Nursa'adah dkk., 2025). Kemampuan individu dalam manajemen waktu dapat menciptakan penetapan tujuan, penyusunan prioritas, sikap positif serta penghindaran tugas. Kondisi ini dapat menciptakan kemampuan dalam mengorganisasikan waktu secara efektif sehingga terhindar dari prokrastinasi (Firdaus dkk., 2025).

Selain itu kehadiran prokrastinasi akademik terkadang tidak disadari oleh individu sehingga terus menerus membuat mereka terjebak dalam kondisi maladaptif. Sallata dkk., (2026) menegaskan bahwa prokrastinasi yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam manajemen waktu menghambat terciptanya keterampilan belajar mandiri. Hal ini tercermin dari perilaku pengerjaan tugas secara terburu-buru ketika tengah mendekati *deadline* sehingga menciptakan hasil belajar yang kurang memuaskan. Kemampuan belajar mandiri sejatinya sangat diperlukan oleh mahasiswa, mengingat mereka tengah bertransisi dari konsep belajar anak-anak menuju dewasa yang syarat akan inisiatif. Prokrastinasi akademik juga dapat menciptakan tekanan mental (stress) yang tinggi karena merasakan banyaknya tugas yang terbengkalai (Haikal dkk., 2025). Dampak negatif lain yang perlu mendapat perhatian adalah penurunan motivasi belajar, penurunan nilai akademik hingga menciptakan ancaman dikeluarkannya mahasiswa dari kampus (*drop out*) (Vista dkk., 2024).

2.2 Self-management

Untuk meminimalisir terjadinya serangkaian dampak negatif prokrastinasi akademik, peneliti melaksanakan intervensi berbasis *self-management*. *Self-management* merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku, pikiran, serta emosinya secara mandiri dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hutagaol, 2021). Lebih lanjut, *self-management* juga dapat diartikan sebagai kapasitas individu untuk mengatur dan mengawasi berbagai aspek kehidupan mereka, mencakup emosi, tujuan, dan tindakan, demi mencapai efisiensi, produktivitas, dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Rahayu dkk., 2024). Maxwell dalam Ramadhani dkk., (2021) mengemukakan tiga aspek utama manajemen diri meliputi pengaturan waktu yang efektif, hubungan antar manusia, serta regulasi perilaku. Ketiga aspek tersebut diwujudkan melalui berbagai keterampilan pengelolaan diri yang membantu individu mengarahkan perilakunya secara terencana dan terkontrol. Dalam praktiknya, *self-management* mencakup komponen-komponen penting seperti *self-monitoring* (pemantauan diri), perencanaan yang efisien, penentuan prioritas, serta kemampuan untuk mengatasi tantangan dan memaksimalkan potensi diri (Rahayu dkk., 2024). Dengan kata lain, seseorang yang memiliki *self-management* yang baik

mampu mengatur dirinya untuk menentukan apa yang perlu dilakukan, kapan waktu yang tepat untuk melakukannya, dan bagaimana cara melakukannya secara efektif.

Menurut Lorig & Holman (2003) salah satu keterampilan utama dalam *self-management* adalah kemampuan merancang tindakan yang spesifik dan realistis serta melakukan evaluasi secara berkala untuk memperbaiki perilaku. Keterampilan ini salah satunya tercermin dalam kemampuan manajemen waktu, yaitu kemampuan merencanakan dan memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien dalam menjalankan berbagai aktivitas (Anabillah dkk., 2022). Bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi, kemampuan manajemen waktu menjadi penting untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan organisasi. Menurut van Eerde (2015), manajemen waktu mencakup kesadaran terhadap penggunaan waktu, penetapan tujuan, penentuan prioritas, perencanaan, pemantauan, dan pengorganisasian kegiatan sehari-hari. Penelitian Firdaus dkk. (2025) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin baik kemampuan manajemen waktu mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dialaminya. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan manajemen waktu merupakan salah satu strategi penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa berorganisasi.

Salah satu teknik *self-management* yang berfokus pada pengelolaan waktu adalah Ivy Lee *Methods*, yaitu teknik yang mengajak individu menyusun enam tugas prioritas setiap hari. Prinsip utamanya adalah fokus pada satu tugas hingga selesai sebelum beralih ke tugas berikutnya, sehingga melatih disiplin dan mencegah kebiasaan berpindah-pindah aktivitas yang tidak produktif (Armstrong, 2025). Dalam kehidupan mahasiswa, metode ini dapat membantu memecah tugas-tugas akademik yang kompleks menjadi langkah yang lebih sederhana dan terstruktur, sehingga mengurangi rasa kewalahan yang sering menjadi pemicu prokrastinasi. Lebih lanjut, Ivy Lee *Method* selaras dengan aspek-aspek manajemen waktu yang dikemukakan oleh Anabillah dkk. (2022), seperti penetapan tujuan, penyusunan prioritas, perencanaan jadwal, pengendalian waktu, hingga pengurangan aktivitas yang tidak produktif. Selain itu, kebiasaan melakukan evaluasi harian dalam metode ini mencerminkan proses pemantauan diri (*self-monitoring*) yang merupakan komponen penting dalam modifikasi perilaku (Sudrajat dkk., 2026).

3. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental. Rancangan eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *True Experimental Design* (eksperimen murni), dengan desain *pre-test-post-test control group design*. Campbell dan Stanley dalam Effendi, (2013) menyatakan bahwa desain ini menggunakan prosedur randomisasi pada tiap kelompok, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan perubahan pada variabel dependen, yaitu prokrastinasi akademik, antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan (penerapan Ivy Lee *Method*) dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Penelitian ini memiliki karakteristik utama berupa penerapan metode randomisasi. Dalam metode ini, subjek dibagi secara acak ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol (Yunitri dkk., 2024). Randomisasi dilakukan dengan cara acak menggunakan sistem undian, sehingga terbentuk dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok menjalani pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*). Perbedaan perlakuan diberikan pada masing-masing kelompok, di mana kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa penerapan teknik *Ivy Lee Method*, sedangkan kelompok kontrol hanya menandatangani *informed consent* (IC) tanpa penerapan teknik *Ivy Lee Method*. Perbedaan ini bertujuan untuk mengamati keefektifan penerapan *Ivy Lee Method* terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada kedua kelompok.

3.2 Partisipan Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang aktif berorganisasi dan mengalami prokrastinasi akademik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Suriani dkk., 2023). Kriteria subjek meliputi keaktifan berorganisasi baik di dalam maupun di luar kampus serta memiliki skor prokrastinasi akademik pada tingkatan sedang hingga tinggi. Partisipan penelitian berjumlah 30 orang yang kemudian dibagi secara acak (*randomisasi*) ke dalam dua kelompok. Masing-masing kelompok terdiri atas 15 orang untuk kelompok kontrol maupun eksperimen.

3.3 Alat ukur

Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan *Multidimensional Academic Procrastination Scale* (MAPS-15) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Taqiyah & Syahputra (2025). Skala ini terdiri dari 15 item yang mengukur tiga dimensi prokrastinasi akademik, yaitu *work disconnection*, *poor time management*, dan *core procrastination*. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa 5 item memiliki nilai *factor loading* dibawah 0,5. Sehingga pada penelitian kali ini peneliti menggunakan skala final yang hanya berjumlah 10 item. Salah satu contoh item skala prokrastinasi akademik adalah “*Saya biasanya menunda belajar karena merasa punya banyak waktu untuk melakukannya nanti*”. Skala ini memiliki nilai reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0.744. Berdasarkan norma kategorisasi yang ditetapkan, skor prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi tiga tingkatan sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Skor Multidimensional Academic Procrastination Scale

Kategori	Skor
Rendah	10 – 22
Sedang	23 – 37
Tinggi	38 – 50

3.4 Prosedur Intervensi

Untuk menerapkan intervensi *Ivy Lee Method* dalam penelitian ini, penulis menetapkan prosedur penelitian sebagai langkah dalam memastikan efektivitas dan efisiensi proses intervensi. Terdapat lima tahapan dalam implementasi intervensi meliputi:

1. Penyebaran *pre-test* pada responden yang selaras dengan kriteria

Penyebaran *pre-test* merupakan tahapan pertama dalam penelitian, responden diberikan alat ukur prokrastinasi akademik sebagai langkah untuk memetakan tingkatan prokrastinasi yang

dialami. Dengan adanya penyebaran kuisioner peneliti dapat melihat individu pada kategori sedang dan tinggi untuk dipilih menjadi partisipan utama dalam penelitian. Pemilihan kategori tersebut didasarkan atas asumsi yang telah ditetapkan bahwa mahasiswa berorganisasi menjadi individu rawan yang harus mendapat alternatif preventif dan kuratif dalam menghadapi prokrastinasi akademik.

2. Melaksanakan randomisasi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tahapan yang selanjutnya adalah melaksanakan randomisasi kelompok, secara definitif randomisasi merupakan proses pembagian responden penelitian yang telah memenuhi kriteria untuk tergabung dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Tujuan randomisasi adalah untuk memastikan bahwa seluruh responden memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian dari penelitian. Selain itu randomisasi juga berperan dalam mhenekan bias yang berimbas pada efek intervensi yang diujikan (Janitra dkk., 2020). Proses randomisasi ini juga menjadi langkah awal dalam mengimplementasikan desain eksperimen atau intervensi yang akan dilaksanakan.

3. Melaksanakan pengenalan metode intervensi kepada partisipan penelitian

Pada tahapan ketiga, peneliti melaksanakan pertemuan secara *daring* dengan tujuan untuk memberikan pengenalan terhadap teknik intervensi serta penanda tangan *informed consent* (IC) sebagai representasi kesediaan dari para partisipan untuk tergabung dalam penelitian. Ivy Lee *Methods* merupakan pendekatan yang digunakan untuk manajemen waktu individu dengan membuat rencana atau daftar tugas yang tersusun dengan mengedepankan prinsip prioritas dan penyelesaian secara terstruktur. Konsep utama dalam Ivy Lee *Method* adalah mendorong individu untuk menaruh fokus terhadap tugas-tugas yang paling penting. Keberadaan Ivy Lee *Methods* juga bertujuan untuk menjauhkan individu dari situasi *multitasking* dan keraguan memulai aktivitas (Siavhundu, 2025). Ivy Lee *Methods* memiliki beberapa tahapan utama dalam implementasinya meliputi:

- a. Pada malam hari para partisipan diminta untuk menuliskan enam tugas terpenting yang harus dikerjakan esok hari dalam *spreadsheet* yang telah dimodifikasi oleh peneliti
- b. Pengisian enam tugas tersebut didasarkan atas urutan tugas paling penting hingga paling tidak penting. Dalam mengurutkan tugas ini peneliti juga menetapkan aturan untuk menuliskan satu tugas yang memiliki bobot terberat, dua tugas yang memiliki bobot sedang serta tiga tugas yang memiliki bobot ringan
- c. Partisipan akan mulai mengerjakan berbagai tugas tersebut secara berurutan dan akan beralih ke tugas berikutnya ketika tugas sebelumnya telah selesai
- d. Ketika tugas yang telah dituliskan tidak selesai dalam hari tersebut partisipan dapat memindahkannya ke daftar tugas keesokan harinya

4. Melaksanakan proses monitoring dan intervensi dengan durasi yang telah ditentukan

Tahapan implementasi keempat adalah pelaksanaan monitoring intervensi, mengingat intervensi yang dilakukan selama tujuh hari tidak memungkinkan kecukupan hasil dan perubahan dalam jangka waktu yang lama serta efektivitasnya juga masih perlu dipertanyakan. Sedangkan intervensi selama kurun waktu satu hingga beberapa bulan dikhawatirkan terlalu lama. Selain itu menimbang bahwa format pemantauan Ivy Lee *Methods* disusun dengan menggunakan *spreadsheet* peneliti menetapkan kurun waktu pelaksanaan intervensi selama 14 hari (Lou dkk., 2024).

5. Melaksanakan pengisian *post-test* sebagai langkah menilai efektivitas intervensi

Tahapan yang terakhir adalah pemberian *post-test* kepada partisipan penelitian. Pemberian *post-test* ini digunakan sebagai upaya pemerolehan data analisis untuk melihat efektivitas intervensi yang diberikan. Sehingga peneliti dapat mengukur sejauh mana pengaruh atau dampak perlakuan dapat memberikan perubahan positif terhadap prokrastinasi akademik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melaksanakan intervensi, peneliti melaksanakan serangkaian analisis data untuk melihat efektivitas intervensi secara statistik. Adapun beberapa analisis yang diimplementasikan meliputi:

4.1 Analisis Statistik Deskriptif

Adalah jenis statistik yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan hasil data yang telah diperoleh. Analisis deskriptif dilakukan tanpa bertujuan untuk menetapkan sebuah kesimpulan atau generalisasi hasil (Sugiyono, 2017). Adapun hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Kelompok	Total Partisipan	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean
Pre Eksperimen	15	23	40	32.86
Post Eksperimen	15	13	34	23.86
Pre Kontrol	15	24	42	31.80
Post Kontrol	15	25	41	31.33

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa dalam penelitian ini terdapat dua kelompok intervensi yakni eksperimen dan kontrol. Kedua kelompok tersebut masing-masing memiliki partisipan sebanyak 15 orang sehingga total partisipan yang terlibat adalah sebanyak 30. Peneliti juga melaksanakan *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok untuk memperoleh data mentah yang dapat dianalisis untuk mengukur efektivitas intervensi. Hasil data *pre-test* kelompok eksperimen menunjukkan nilai sebesar 23 hingga 40. Sedangkan pada saat *post-test* besaran nilai berkisar 13 hingga 34. Pada kelompok kontrol *pre-test* memiliki besaran nilai 24 hingga 42 dan setelah dilaksanakan *post-test* menunjukkan besaran nilai dengan rentang 25 hingga 41. Apabila melihat nilai rata-rata pada setiap kelompok terdapat perbedaan besaran. Pada *pre-test* kelompok eksperimen menunjukkan rerata nilai sebesar 32.86 sedangkan pada saat *post-test* nilai tersebut berubah menjadi 23.86. Begitupula data *pre-test* kelompok kontrol memiliki rerata nilai sebesar 31.80 kemudian *post-test* rerata nilai tersebut berubah menjadi 31.33.

4.2 Uji Normalitas Data

Uji Normalitas merupakan pendekatan analisis yang bertujuan untuk menguji apakah nilai residual yang diperoleh dari kedua kelompok terdistribusi secara normal. Ghozali, (2021) memaparkan salah satu pendekatan uji normalitas adalah dengan melakukan analisis statistik. Dalam analisis normalitas statistik terdapat uji kolmogorov smirnov (KS) yang dilakukan serta memiliki nilai ambang batas tertentu. Data dinyatakan terdistribusi secara normal apabila nilai signifikansi >0.05 namun apabila nilai signifikansi <0.05 maka dapat dinyatakan data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Adapun hasil uji normalitas data sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	Total Partisipan	Nilai Signifikansi	Hasil
Pre Eksperimen	15	0.113	Terdistribusi Normal
Post Eksperimen	15	0.113	Terdistribusi Normal
Pre Kontrol	15	0.200	Terdistribusi Normal
Post Kontrol	15	0.200	Terdistribusi Normal

Hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa seluruh residual data yang dihimpun dari kelompok eksperimen dan kontrol baik pada saat dilaksanakan *pre-test* maupun *post-test* menunjukkan nilai di atas ambang batas 0.05. Sehingga hasil uji normalitas untuk keseluruhan data dapat dinyatakan terdistribusi secara normal.

4.3 Uji Paired Sample Test

Menurut Sugiyono (2009), uji *Paired Sample T-Test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua data yang saling berhubungan atau berasal dari sampel yang sama. Uji ini berfungsi membandingkan rata-rata dua pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama, seperti sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, sehingga dapat digunakan untuk menilai efektivitas suatu intervensi terhadap variabel yang diteliti (Riduwan, 2009). Dalam penerapannya, uji *Paired Sample T-Test* mensyaratkan data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen (Setyaedhi dkk., 2025). Dasar untuk menentukan apakah akan menerima H_0 dalam uji ini adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (ada perbedaan signifikan)
2. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak ada perbedaan signifikan).

Tabel 4. Paired Samples Test

Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of The Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 P-E - Po-E	9.0000	7.1514	1.8465	5.0397	12.9603	4.874	14	.000
Pair 2 P-K - Po-K	4.667	3.5429	.09148	-1.4953	2.4287	510	14	.618

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen (Pair 1: P-E dan Po-E) sebesar 0,000. Karena $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor prokrastinasi akademik mahasiswa berorganisasi sebelum dan sesudah diberikan penerapan *self-management* Ivy Lee *Methods*. Dengan kata lain, intervensi tersebut terbukti efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen. Sementara itu, pada kelompok kontrol (Pair 2: P-K dan Po-K), nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,618. Karena $0,618 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Maka, perubahan yang diamati pada kelompok eksperimen kemungkinan disebabkan oleh intervensi yang diberikan.

4.4 Analisis Kategorisasi

Tabel 5. Kategorisasi

Kelompok	Frekuensi	Kategorisasi	Persentase
Pre Eksperimen	12	Sedang	80%
	3	Tinggi	20%
Total	15	-	100%
Post Eksperimen	6	Rendah	40%
	9	Sedang	60%
Total	15	-	100%
Pre Kontrol	13	Sedang	86.7%
	2	Tinggi	13.3%
Total	15	-	100%
Post Kontrol	14	Sedang	93.3%
	1	Tinggi	6.7%
Total	15	-	100%

Hasil kategorisasi di atas memperkuat hasil temuan bahwa antara kelompok eksperimen dan kontrol terdapat perbedaan kategori prokrastinasi. Pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi didominasi oleh individu dengan kategori sedang sebesar 80% (12 orang) dan tinggi 20% (3) orang. Sedangkan setelah diberikan intervensi terdapat perubahan tingkatan prokrastinasi, individu berada pada kategori rendah sebesar 40% (6 orang) sedangkan 60% (9 orang) berada pada kategori sedang. Namun pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, ketika dilaksanakan *pre-test* kelompok kontrol didominasi oleh individu dengan skor prokrastinasi sedang 86.7% (13 orang) sedangkan tinggi 13.3% (2 orang). Dikarenakan peneliti tidak memberikan intervensi apapun terhadap kelompok kontrol maka hasil post-test masih di dominasi oleh individu pada kategori sedang 93.3% (14 orang) dan 6.7% (1 orang) pada kategori tinggi. Perbedaan tingkatan prokrastinasi akademik yang dialami partisipan menunjukkan bahwa secara statistik kelompok eksperimen mengalami perubahan berupa penurunan tingkat prokrastinasi yang lebih tampak dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penerapan *self-management* Ivy Lee *Methods* terbukti efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa berorganisasi. Hasil uji *Paired Sample T-Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan penurunan rata-rata skor prokrastinasi dari 32,86 menjadi 23,86. Artinya, terdapat perbedaan yang bermakna antara skor prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi dengan selisih penurunan sebesar 9 poin. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi hanya mengalami penurunan rata-rata dari 31,80 menjadi 31,33 dengan nilai signifikansi 0,618 ($p > 0,05$), yang berarti tidak ada perubahan yang signifikan. Perbedaan yang sangat kontras antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ini menegaskan bahwa perubahan positif yang terjadi pada kelompok eksperimen memang disebabkan oleh intervensi *self-management* Ivy Lee *Methods* yang diberikan, bukan karena faktor lain di luar penelitian.

Perubahan yang terjadi setelah penerapan *self-management* Ivy Lee *Method* pada mahasiswa berorganisasi dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai temuan penelitian sebelumnya yang secara konsisten menunjukkan korelasi negatif antara *self-management* dan prokrastinasi akademik, artinya semakin baik *self-management* seseorang, semakin rendah tingkat prokrastinasinya. Hasil

penelitian Welindasari & Astuti (2021) menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi yang signifikan, yaitu dari kategori “sangat tinggi” (66,66%) menjadi 0%, dengan 83,33% peserta akhirnya berada pada kategori “rendah” setelah diberikan intervensi *self-management*. Azzahra dkk., (2022) juga menguatkan temuan tersebut melalui tinjauan 21 penelitian yang seluruhnya menunjukkan efektivitas *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi di berbagai jenjang pendidikan. Hasil serupa ditunjukkan oleh Rahayu dkk. (2024) dengan nilai $t = -2,525$ dan $\text{sig} = 0,013$ yang menegaskan bahwa peningkatan *self-management* berkaitan dengan penurunan prokrastinasi akademik. Selain itu, van Eerde (2015) menemukan bahwa pelatihan manajemen waktu mampu menurunkan stres dan meningkatkan kontrol waktu sehingga membantu individu lebih konsisten menyelesaikan tugas. Secara keseluruhan, berbagai temuan ini memperkuat bahwa intervensi berbasis manajemen waktu dalam kerangka *self-management*, seperti Metode Ivy Lee, efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa berorganisasi.

Keberhasilan Ivy Lee *Method* dalam menurunkan prokrastinasi akademik juga didukung oleh karakteristiknya yang memberikan tanggung jawab penuh kepada mahasiswa itu sendiri sebagai pelaku perubahan, bukan semata-mata mengandalkan instruksi dari luar. Hal ini sesuai dengan prinsip dasar *self-management* yang diungkapkan oleh Azzahra dkk. (2022) bahwa proses perubahan tingkah laku yang didasarkan pada keinginan sendiri akan mampu memberikan hasil yang lebih optimal secara berkelanjutan dalam meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Briesch dkk. (2019) juga menemukan bahwa meskipun sebagian studi masih melibatkan orang dewasa dalam beberapa komponen intervensi, terdapat kecenderungan pergeseran dalam penelitian *self-management* ke arah peningkatan keterlibatan dan kontrol dari individu itu sendiri, yang terbukti menghasilkan ukuran efek yang lebih besar. Dengan Ivy Lee *Method*, mahasiswa belajar untuk menjadi manajer waktu mereka sendiri, membuat keputusan tentang prioritas mereka sendiri, dan bertanggung jawab atas penyelesaian tugas mereka sendiri, yang semuanya merupakan keterampilan hidup yang berharga jauh melampaui kehidupan akademik. Asni dkk. (2021) menekankan bahwa *self-management* juga mengacu pada kemampuan untuk mencapai suatu tujuan, keselarasan pikiran, ucapan, dan tindakan, sehingga apa yang dipikirkan sama dan sejalan dengan apa yang diucapkan dan dilakukan. Dengan demikian, penerapan Ivy Lee *Method* bukan hanya mengatasi prokrastinasi jangka pendek, tetapi juga membangun karakter dan kebiasaan positif jangka panjang pada mahasiswa berorganisasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan *self-management* Ivy Lee *Method* terbukti efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa berorganisasi. Hasil uji *Paired Sample T-Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan penurunan rata-rata skor prokrastinasi dari 32,86 menjadi 23,86. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi hanya mengalami penurunan tidak signifikan dari 31,80 menjadi 31,33 dengan nilai signifikansi 0,618 ($p > 0,05$). Analisis kategorisasi memperkuat temuan tersebut karena kelompok eksperimen mengalami peningkatan persentase kategori rendah sebesar 40% setelah intervensi, sedangkan kelompok kontrol tetap didominasi kategori sedang sebesar 93,3%. Perbedaan yang kontras antara kedua kelompok menegaskan bahwa perubahan positif pada kelompok eksperimen murni disebabkan oleh intervensi Ivy Lee *Method*. Dengan demikian, metode yang menekankan penyusunan enam prioritas harian dan fokus pada satu tugas hingga tuntas ini terbukti

secara statistik mampu mengatasi dimensi *poor time management* sebagai salah satu penyebab utama prokrastinasi akademik.

Keberhasilan intervensi ini didukung oleh karakteristik *Ivy Lee Method* yang memberikan tanggung jawab penuh kepada mahasiswa sebagai agen perubahan tanpa bergantung pada penguatan eksternal atau sesi konseling berulang. Implikasinya, metode ini dapat dijadikan alternatif intervensi yang sederhana, murah, dan mudah diimplementasikan secara mandiri oleh mahasiswa berorganisasi. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa durasi intervensi yang hanya 14 hari sehingga belum dapat mengukur keberlanjutan efek dalam jangka panjang. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk memperpanjang periode intervensi serta menambahkan fase *follow-up* guna mengevaluasi stabilitas perubahan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian yang akan mendatang juga disarankan untuk membandingkan efektivitas *Ivy Lee Method* dengan metode manajemen waktu lainnya seperti *Eisenhower Matrix* atau *Pomodoro Technique* pada populasi yang serupa. Secara keseluruhan, temuan ini berkontribusi pada pengembangan intervensi berbasis *self-management* yang praktis dan berorientasi pada pembentukan kebiasaan positif jangka panjang bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan ganda antara akademik dan organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anabillah, A. R., Febriansyah, M. R., & Atmaja, M. Z. D. (2022). Kemampuan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1, 189–195.
- Angel, B., Prihesnanto, F., Supratno, S., & Prestiana, N. D. I. (2025). Pelatihan Manajemen Waktu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK di Desa Sukamurni. *Dinamika Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Transformasi Kesejahteraan*, 2(3), 147–160.
- Armstrong, L. (2025). *The Ivy Lee Method: A 100-Year-Old Trick for Daily Focus*. Paperlike.
- Asni, A., Wangi, N. M., & Aini, N. (2021). The effect of *self-management* on consumptive behavior in students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 17–23.
- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). *Self-management* untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2), 92–102.
- Briesch, A. M., Daniels, B., & Beneville, M. (2019). Unpacking the Term “*Self-management*”: Understanding Intervention Applications Within the School-Based. *Journal of Behavioral Education*, 28(1), 54–77. <https://doi.org/10.1007/s10864-018-9303-1>
- Brignardello, M. P. G., & Paniagua, Á. S.-E. (2023). Dimensional Structure of MAPS-15: Validation of the Multidimensional Academic Procrastination Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043201>
- Effendi, M. S. (2013). Desain Eksperimental dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 6(1), 87–102.
- Fadhilah, A. A. N., Alviyanti, D., & Husny, M. R. R. (2023). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI UIN Jakarta. *RAZIQ: Jurnal Pendidikan Islam*, 174–178.
- Firdaus, M. M., Sofiah, D., & Farhanindya, H. H. (2025). Internal Locus of Control dan Manajemen Waktu: Kunci Atasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berorganisasi. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 175–185.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26. In *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haikal, M., Sugiono, M. R. A., Azzahra, A. A., & Fauzan, N. R. (2025). Literature Review: The Relationship Between Procrastination and Academic Stress. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(4), 294–302. <https://doi.org/10.29303/jbt.v25i4a.10718>
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2022). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 41–47.
- Hutagalung, T., Sinaga, Y. B., Ikhwani, A., Arifa, N., & Nainggolan, R. (2026). Prokrastinasi dalam Kebiasaan Belajar Mahasiswa: Analisis Fenomena, Dampak, dan Upaya Solusi. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(2), 87–94.

- Hutagaol, J. M. (2021). *Self-management: Aspek Penting Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Alternatif: Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(1), 75–87.
- Janitra, F. E., Kustanti, C. Y., Aini, N., Octary, T., Fajarini, M., Arifin, H., Putri, A. R., Maf'ula, D., Sofiani, Y., & Yunitri, N. (2020). Metode Penelitian Eksperimental. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 68–79.
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). *Self-management Education: History, Definition, Outcomes, and Mechanisms. Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1–7.
- Lou, W., Zhang, Y., & Zhuang, M. (2024). The Influence of Perfectionism on Subjective Well-Being of College Students: the Mediating Effect and Intervention of Self-Compassion. *International Journal of Advanced Research*, 12(12), 347–361. <https://doi.org/10.21474/ijar01/20031>
- Maulana, A., & Syakarofath, N. A. (2025). Peran academic burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Malang. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 21–34. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>
- N. Nasir, S. S., & G. Sallsabilla. (2024). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(18), 912–923. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13987101>
- Nastiti, D. (2023). Peran Organisasi Mahasiswa Dalam Pembentukan Sikap Demokratis. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(1), 64–76. <https://doi.org/10.37478/jpm.v4i1.2433>
- Noviyanti, D., & Nastiti, D. (2026). Pengaruh Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Organisasi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 6(1), 658–674. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v6i1.10212>
- Nursa'adah, S., Issroviatiningrum, R., & Abdurrouf, M. (2025). The Relationship between Time Management and Academic Procrastination in Students of the Faculty of Nursing. *Journal of Pedagogy and Education Science*, 4(01), 51–62. <https://doi.org/10.56741/jpes.v4i01.822>
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELL: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 06(1), 49–56.
- Rahayu, W., Candra, H., & Sujadi, E. (2024). Academic Procrastination among College Students: Do Learning Awareness and Self-management Play a Role? *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(3), 1430–1448.
- Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2025). Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Journal of Education Research*, 6(2), 347–357.
- Ramadhani, A. E., Septia, A. Y., Wijayanti, R., & Septianingtiyas, A. (2021). Pengelolaan Diri Sebagai Upaya Membangun Kerja Sama Dalam Pertukaran Pelajar Di Perguruan Tinggi: *Self-management To Build Solid Teamwork On The Student Exchange Programs In Higher EducationS. Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(1), 71–84.
- Riadhah, C. A., Aliyah, N., Zahrani, Sabikha, G. P., Ramulan, F., & Nuwansa, R. (2025). Meningkatkan Produktivitas Mahasiswa Melalui Intervensi Manajemen Waktu. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3), 670–677.
- Riduwan. (2009). *Pengantar Statistika Sosial*.
- Sadut, A. (2025). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 25–30.
- Sahin, A. (2025). PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR). *JPEC: Journal Psychology and Education Counseling*, 1(1), 1–17.
- Sallata, S. A., Samaung, M. T., & Paliling, I. P. (2026). Penerapan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Katolik*, 3(1), 72–79.
- Setyaedhi, H. S., Rusijono, & Ardianik. (2025). Uji T Uji Komparatif Dua Parameter Rata-Rata (Perhitungan Manual dan SPSS).
- Siavhundu, T. (2025). *Reimagining Time Management in Project Environments. XIV(Viii)*, 1–11.
- Sidqi, M. H., Nurdiansah, I. D., & Darmawan, D. (2025). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA: KEJENUHAN AKADEMIK, KECANDUAN MEDIA SOSIAL, DAN STRES AKADEMIK. *Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 437–460.
- Sudrajat, D. A., Kumala, T. F., Alghifari, A., & Saputra, R. A. (2026). Penguatan *Self-management* Sebagai Strategi Preventif Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan STIKEP PPNI Jawa Barat. *Jurnal Abdimas Sains*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.33755/jas>
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.

- Sutarno, S. R., Afrilianto, M., & Utomo, P. (2025). Kemanjuran Teknik *Self-management* Dalam Bingkai Bimbingan Kelompok Untuk Mencegah Perilaku Prokrastinasi. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(1), 21–31. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i1>.
- Taqiyah, I., & Syahputra, M. Y. I. (2025). Adaptasi Alat Ukur MAPS-15 (Multidimensional Academic Procrastination Scale) pada Mahasiswa: Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 3(01), 67–75.
- van Eerde, W. (2015). Time Management and Procrastination. *The Psychology of Planning in Organizations*, 312–333.
- Vista, A. B., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2024). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 526–544. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3.237>
- Welindasari, & Astuti, B. (2021). The Effect of *Self-management* Techniques on Reducing Academic Procrastination Behavior in Facing The Era of Society. *Proceedings of the 5th International Conference on Learning Innovation and Quality Education*, 1–6.
- Yubilea, N. M., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi: Bagaimana peranan regulasi diri dan efikasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 479–490.
- Yunanto, A. R., Tawil, & Putro, H. E. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Token Economy Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Borobudur Counselling Review*, 01(01), 1–11.
- Yunitri, N., Janitra, F. E., Kustanti, C. Y., Aini, N., Octary, T., Fajarini, M., Arifin, H., Putri, A. R., Ma'ula, D., & Sofiani, Y. (2024). Metode Penelitian Eksperimental. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 67–79.