

**LITERATURE REVIEW:
EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
PROBLEM SOLVING UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
PROKASTINASTI AKADEMIK**

Annisa Aprilia Cahyaningsih¹⁾, Aprilia Setyowati²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
annisa2000001050@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Menunda tugas sekolah adalah salah satu masalah pembelajaran saat ini. Siswa sering menunda mengerjakan tugas sekolah mereka, terutama ketika harus menyerahkan tugas terlambat atau tidak melakukannya dengan baik. Siswa menunda mengerjakan tugasnya karena beberapa alasan, seperti merasa malas, tidak termotivasi, ingin melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan, bingung dengan banyaknya tugas yang dimiliki, setting yang kurang ideal, dan sebagainya. Prokrastinasi akademik ini mungkin tampak seperti masalah kecil, tetapi jika dibiarkan akan menimbulkan masalah baru seperti kecerobohan, kecemasan, dan pembolosan. Jika hal ini terus terjadi, siswa tersebut akan putus sekolah. Karena itu, salah satu cara untuk menghentikan siswa menunda tugas sekolah adalah dengan mengajari mereka cara memecahkan masalah dalam kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa baik teknik *problem solving* konseling kelompok dapat membantu siswa yang menunda mengerjakan tugas sekolahnya. Metode penelitian kuantitatif dan pendekatan tinjauan pustaka keduanya digunakan dalam pekerjaan ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan metode pemecahan masalah dapat membantu siswa untuk mengurangi masalah prokrastinasi akademiknya.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Problem Solving, Prokrastinasi Akademik*

1. Pendahuluan

Isu yang sering dihadapi oleh banyak guru dan konselor adalah kecenderungan siswa untuk terlambat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Penyebab permasalahan ini adalah kurangnya pengaturan waktu yang baik. Saat ini, semakin banyak siswa yang lebih suka berinteraksi dengan dunia digital atau dunia maya, yang mengakibatkan penundaan. Kebiasaan menunda ini dapat disebut sebagai prokrastinasi, sebuah kebiasaan yang sangat umum terjadi terutama di kalangan pelajar. Kebiasaan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari segi kondisi siswa maupun lingkungan sekitarnya. Dalam bidang pendidikan, prokrastinasi ini termasuk dalam prokrastinasi akademik. Jannah (2014) prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan dalam

merespon tugas akademik baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kerja aktual dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Prokrastinasi sebuah perilaku yang tidak terkendali yang dialami oleh seseorang dalam melaksanakan tugas atau pekerjaannya, sehingga mengakibatkan pekerjaan tersebut terhambat atau tidak selesai sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dapat dikatakan bahwa penundaan menunjukkan kurangnya dukungan. Kurangnya kontrol seseorang terhadap pekerjaan atau pekerjaannya, yang menyebabkan pekerjaan menjadi lebih lama atau tidak selesai tepat waktu. Penundaan semacam ini juga dilihat sebagai tanda tidak termotivasi.

Siswa masih memiliki banyak masalah dalam mengerjakan pekerjaan rumah dan tugas sekolah lainnya. Salah satu masalah yang sering dihadapi siswa adalah mereka harus mengerjakan terlalu banyak hal sekaligus, sehingga hasilnya kurang ideal. Beberapa siswa bahkan tidak menyelesaikan tugas mereka, yang membuang banyak waktu yang seharusnya dihabiskan untuk belajar. Ketika seorang siswa tidak tahu bagaimana menggunakan waktunya dengan baik, dia sering membuang waktu melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat. Hal ini dapat menyebabkan siswa tidak mengerjakan tugasnya atau membiarkannya menumpuk, yang menyebabkan mereka gagal atau mempersulit mereka untuk berhasil. Hal-hal yang ada dalam diri seorang siswa juga dapat mempengaruhi seberapa baik dia belajar. Kecerdasan emosional, yang berkaitan dengan pikiran, adalah salah satunya.

Goleman (2016) mengatakan kecerdasan emosional menjadi suatu kemampuan dalam mengetahui emosi pribadi maupun orang di sekitar, yang kemudian dapat memotivasi serta dapat mengelola emosi sendiri dengan baik bahkan ketika berinteraksi dengan orang di sekitar. Ini membantu orang tetap termotivasi dan mengendalikan emosi mereka sendiri, bahkan ketika berhadapan dengan orang lain. Kecerdasan emosional diduga berpengaruh besar terhadap seberapa baik prestasi siswa di sekolah karena banyak siswa yang tidak dapat mengontrol perasaannya ketika sedang belajar sehingga sulit mengikuti proses pembelajaran. Misalnya, jika seorang siswa sedang marah, sedih, atau tertekan saat belajar, maka akan sulit bagi mereka untuk memahami apa yang diajarkan

oleh gurunya. Ini akan mempersulit mereka untuk berprestasi di sekolah, yang pada akhirnya akan menurunkan nilai mereka.

Steel (Munarwaroh, 2017) siswa yang terbiasa menunda tugas akademik biasanya sering memperoleh nilai yang kurang bagus pada setiap mata pelajaran ataupun ujian. Perilaku prokrastinasi akademik memiliki konsekuensi yang merugikan dan signifikan terhadap individu siswa, seperti prestasi akademik siswa di bawah standar, kesulitan dalam melanjutkan pendidikan, tingkat absensi yang tinggi, dan konsekuensi terburuk adalah dikeluarkan dari sekolah. Misalnya, prestasi akademik siswa di bawah standar, kesulitan dalam melanjutkan pendidikan, tingkat absensi yang tinggi, dan konsekuensi terburuk adalah dikeluarkan dari sekolah. Kerugian lainnya akibat dari prokrastinasi akademik adalah pekerjaan yang tidak selesai atau selesai tetapi tidak optimal, karena harus mengejar batas waktu. Dapat membuat orang khawatir sepanjang waktu saat mengerjakan suatu pekerjaan, sehingga tingkat kesalahannya tinggi karena orang tidak punya banyak waktu. Selain itu, sulit untuk memperhatikan karena khawatir, yang membuat sulit untuk belajar dan merusak kepercayaan diri. Berdasarkan berbagai sudut pandang di atas, dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda seseorang dalam suatu lingkungan pendidikan, yang mengakibatkan waktu penyelesaian tugas resmi dan informal menjadi lebih lama.

Menunda sesuatu, terutama tugas sekolah, dapat berarti perbedaan antara keberhasilan dan kegagalan bagi seorang siswa. Jika masalah ini tidak ditanggapi dengan serius, itu akan merusak kinerja sekolah dan karier anak-anak. (Munawaroh et al., 2017) mengemukakan guru di sekolah harus mempunyai tanggung jawab yang sangat besar untuk membantu siswa keluar dari masalah perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik, termasuk guru bimbingan dan konseling. Kehadiran konselor sangatlah penting karena konselor memiliki sifat-sifat kepribadian dan kemampuan yang baik serta memiliki pengetahuan profesional tentang layanan bimbingan dan konseling. Seorang konselor adalah orang yang sangat penting untuk dimiliki karena dia memiliki sifat dan keterampilan kepribadian yang baik dan tahu banyak tentang layanan nasihat dan konseling. Tugas konselor adalah membantu siswa yang membutuhkan nasihat dan membantu mereka mencapai potensi penuh mereka. Hal ini sejalan dengan peran dan standar konselor. Maka, untuk mencapai tujuan tersebut,

diperlukan bantuan dan solusi profesional untuk mengurangi perilaku prokrastinasi atau prokrastinasi akademik dan memberikan efek yang lebih positif terhadap bagaimana siswa belajar atau seberapa baik mereka belajar. Salah satu cara untuk mengatasi penundaan tugas sekolah adalah dengan menggunakan layanan terapi kelompok yang mengajari orang cara memecahkan masalah.

Prokrastinasi akademik terkait dengan perilaku yang mempengaruhi kepribadian siswa. Perilaku siswa yang menyebabkan mereka tertinggal di sekolah harus diperbaiki dengan layanan konseling kelompok yang mengajarkan siswa cara memecahkan masalah. Pendekatan pemecahan masalah adalah cara melakukan sesuatu yang berfokus pada perbaikan masalah. Metode *problem solving* adalah proses kreatif dimana setiap orang melihat perubahan pada perilakunya sendiri dan lingkungannya kemudian memutuskan atau melakukan perubahan berdasarkan tujuan hidupnya. Terapi kelompok dapat berbicara tentang sejumlah masalah, seperti bagaimana menyelesaikan masalah, yang salah satunya. Abdul Majid (2013) Metode *problem solving* merupakan cara memberikan pengertian dengan menstimulasi anak didik untuk memperhatikan, menelaah, dan berfikir tentang suatu masalah untuk selanjutnya menganalisis masalah tersebut sebagai upaya untuk memecahkan masalah. Setelah itu, mereka menganalisis masalah untuk mencoba memperbaikinya. Layanan konseling kelompok yang menggunakan metode ini untuk menangani masalah diperkirakan akan membantu siswa menjadi lebih baik dalam mencari cara untuk menyelesaikannya.

2. Metode

Literature review adalah rencana, ide, atau metode untuk mempelajari dan menggambarkan fakta-fakta yang ditemukan selama penelitian. *Literature review* menggambarkan ide, hasil, dan bahan penelitian lain yang ditemukan dalam bahan referensi dan akan digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya (Nursalam, 2020). *Literature review* adalah metode untuk melakukan penelitian yang menggunakan pengetahuan ekstra tentang subjek tertentu. Tujuan dari *literature review* adalah untuk menemukan ide-ide yang telah ditemukan dalam studi terkait yang berbeda. Kajian pustaka ini ditulis dengan cara mendapatkan informasi tentang hal-hal yang dibicarakan dari buku, majalah, dan sumber-sumber lain yang berhubungan dengan hal-hal yang

dibicarakan. Google Scholar digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai studi. Sekelompok makalah jurnal kajian yang memenuhi kriteria tertentu 1) Mencari sumber artikel jurnal yang akan direview yang dikaitkan dengan judul kajian. 2) Variabel berdasarkan apa yang penulis butuhkan, seperti layanan bimbingan kelompok. Bagaimana memecahkan masalah agar tidak menunda tugas sekolah. (3) Pencarian makalah jurnal dari 2013 hingga 2023.

3. Hasil dan Pembahasan

Studi *literature review* melihat layanan konseling dan metode pemecahan masalah yang dapat membantu siswa berhenti menunda tugas sekolah mereka. *Literature review* adalah jenis studi yang menggunakan informasi tambahan tentang subjek tertentu. Tujuan dari studi *literature review* adalah untuk menemukan ide-ide dari studi serupa yang telah dilakukan. Maka diperoleh data penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Sumber Kajian *Literature*

Penulis	Judul	Tujuan Penelitian	Desain dan Metode Pengumpulan Data	Temuan
Saka, A. D., &	Efektivitas Layanan Konseling	Penelitian ini bertujuan mengukur efektivitas layanan	Proses penelitian ini dilakukan dengan metode pre-ekperimental disign	Hasil interprestasi berdasarkan data test statistik

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

		<p>Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan pre test post test control group design dan dibantu menggunakan alat ukur skala prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling.</p>	<p>kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, kemudian kelompok eksperimen akan diberi perlakuan, kemudian baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen diberikan posttest untuk mengetahui efek dari pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen</p>	<p>kelompok kontrol diperoleh hasil nilai $Z = -1.217$ dan $p = 0.224$ ($p > 0.05$). Artinya, penelitian ini membuktikan bahwa penerapan konseling kelompok mampu menurunkan prokrastinasi akademik pada remaja SMA Negeri X Purwosari.</p>
<p>Apsabra, A., & Karyanti, K. (2018).</p>	<p>Efektivitas Teknik Problem Solving untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X IIS 3 SMAN-1 Palangka Raya</p>	<p>Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Teknik problem solving dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik terhadap peserta didik kelas X. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X IIS 3 SMAN-1 Palangka Raya. Jumlah sampel penelitian awal terdiri dari 8 dan akhirnya</p>	<p>Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode preeksperimen. Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test dan post-test one group design.</p>	<p>Dikatakan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X IIS 3 di SMAN-1 Palangka Raya Tahun Ajaran 2016/2017. Jika terjadi penurunan rata-rata hasil pre-test dan post-test.</p>

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

		hanya 7 orang peserta didik.		
Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017)	Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. Jurnal Bimbingan Konseling, 6(1), 84-89.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik self instruction dan konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 24 Palembang.	Metode yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu "Pretest -Posttest Control Group Design". Prosedur dalam penelitian ini yaitu: penyusunan alat pengumpul data berupa skala Procrastination Academic Student Scale	Hasil skor pada konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa diperoleh hasil rata- rata pretest sebesar 87,85 dan rata-rata posttest sebesar 69,14. Hal ini menunjukkan selisih penurunan prokrastinasi akademik siswa sebesar 18,71 berarti prokrastinasi akademik dengan teknik cognitive restructuring ini turun sebesar 21,30%.

Berdasarkan hasil di atas, jelas bahwa layanan terapi kelompok yang menggunakan metode berbeda dapat membantu siswa berhenti menunda tugas sekolah. Seperti penelitian yang dilakukan oleh A.D. Saka dan A. Wirastania pada tahun 2021. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya. Suryabrata (2003) melakukan penelitian dengan menggunakan desain *pre-experimental* dengan rencana *one-group pre-test and post-test*. Siswa kelas X di SMAN 15 Surabaya jauh lebih kecil

kemungkinannya untuk menunda tugas sekolah ketika mereka menggunakan layanan bimbingan kelompok metode swakelola.

Rivanda, S.B. (2022), Konseling kelompok dapat membantu menghentikan remaja menunda tugas sekolah mereka. Peneliti menggunakan strategi *pre-test*, *post-test*, dan *control group* untuk penelitian ini. Pertama, pretest dilakukan oleh kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kemudian, orang-orang dalam kelompok kontrol diperlakukan. Terakhir, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen melakukan posttest untuk melihat apa yang terjadi setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Studi ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat membantu menghentikan para remaja di SMA Negeri X Purwosari dari menunda tugas sekolahnya. Apsabra, A., dan Karyanti, K (2018). Keefektifan Teknik *Problem Solving* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X IIS 3 SMAN-1 Palangka Raya. Untuk pekerjaan ini, metode pra-eksperimen digunakan. *Pre-test* dan *post-test* satu kelompok adalah cara belajar yang digunakan dalam pekerjaan ini. Hal ini konon akan mengurangi jumlah siswa kelas X IIS 3 SMAN-1 Palangka Raya yang menunda mengerjakan tugas sekolah selama tahun pelajaran 2016-2017. Saputra, R., Purwanto, E., dan Awalya, A. (2017). Teknik seperti konseling kelompok, otodidak, dan restrukturisasi kognitif dapat membantu siswa berhenti menunda tugas sekolah. Menunjukkan adanya perbedaan penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa yang artinya prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan menggunakan metode restrukturisasi kognitif.

Layanan konseling kelompok memungkinkan anggota (konseli) berbicara satu sama lain tentang berbagai hal yang membantu mereka tumbuh sebagai manusia dan menemukan solusi untuk masalah mereka sendiri. Dalam konseling kelompok, setiap orang berbicara tentang masalah spesifik yang mereka hadapi. Masalah pribadi dibicarakan dalam pengaturan kelompok yang aktif dan membantu, dan setiap orang dalam kelompok mengikuti pimpinan pemimpin kelompok (konselor). Memperhatikan pendapat di atas, maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu jenis konseling yang dilakukan secara berkelompok, dimana konselor bekerja sama dengan konseli dalam bentuk kelompok yang aktif untuk membantu konseli tumbuh atau memecahkan masalah. mereka saling memandang.

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan keyakinan diri konseli. Keyakinan diri dapat diamati dalam keyakinan diri fisik dan mental yang diimplementasikan ke dalam tujuh karakteristik yaitu: mencintai diri sendiri dengan gaya hidup dan perilaku untuk menjaga diri, menyadari potensi dan kelemahan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berpikiran positif tentang apa yang akan dilakukan dan bagaimana hasilnya, mampu berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan yang baik dan memiliki kendali emosi.

Teknik pemecahan masalah mengutamakan cara-cara agar siswa dapat memecahkan masalah. Hal ini jelas dari fakta bahwa siswa perlu belajar bagaimana memecahkan masalah sehingga mereka tidak menunda tugas sekolah mereka. Dewitte dan Schouwen Berg (Mutmainnah et al., 2016) mengatakan bahwa keterlambatan akademik biasanya hanya menunda-nunda di definisikan sebagai “kecenderungan perilaku untuk memulai sesuatu dengan lambat dan membawa konsekuensi yang buruk bagi seseorang yang melakukannya. Dari pengertian perilaku prokrastinasi tersebut dapat diketahui menunda-nunda memang dilakukan secara sengaja oleh peserta didik sehingga menimbulkan perasaan cemas. Menurunnya perilaku menunda-nunda akademik peserta didik dapat dilihat dari hasil penelitian yang diperoleh yaitu subjek penelitian mengikuti treatment (perlakuan) dengan teknik prokrastinasi akademik sesuai dengan permasalahan yang dialami peserta didik tentang perilaku prokrastinasi akademik dan peserta didik dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selanjutnya hal ini dapat dilihat dari hasil perolehan skor perbandingan *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya perbedaan setelah diberikan treatment (perlakuan) dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

4. Kesimpulan

Dari keempat kajian di atas dapat kita lihat bahwa terdapat keterkaitan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan, dan keterkaitan tersebut adalah kesamaan objek penelitian dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Salah satu dari empat penelitian di atas, kemiripan topik penelitian dalam menurunkan prokrastinasi akademik, menghubungkan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Kemudian, temuan yang dapat dibuat dari pembicaraan tentang bagaimana variabel x mempengaruhi variabel y disebut "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok".

Bagaimana memecahkan masalah untuk mengurangi siswa dari menunda tugas sekolah mereka.

Hasilnya menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh besar pada seberapa keras siswa berusaha mengurangi penundaan mengerjakan pekerjaan rumahnya. Kegiatan dilakukan dengan mengenalkan mereka, membantu mereka beradaptasi, mencari tahu dari mana datangnya masalah, kemudian menyelesaikannya dengan menetapkan tujuan, menciptakan disiplin, membuat tujuan hidup, berpikir positif, dan membangun konsep diri. Siswa perlu pergi ke terapi kelompok untuk mencari tahu apa yang terjadi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menyebabkan penurunan dalam hal prokrastinasi akademik pada siswa.

Daftar Pustaka

- . "Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin." *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2, No. 3 (11 Mei 2019): 87. <https://doi.org/10.22460/Fokus.V2i3.4498>
- . "Konsep Dasar Konseling Kelompok," T.T.
- Fahmi, Nasrina Nur, Slamet. "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 13, No. 2 (1 Maret 2017): 69–84. <https://doi.org/10.14421/Hisbah.2016.132-05>
- Fatchurahman, M, Dina Fariza Triyani Syarif, dan Siti Turohmi. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Problem Solving dalam Menurunkan Perilaku Membolos Siswa." *Indonesian Journal Of Educational Counseling* 2, No. 1 (2 Januari 2018): 55–68. <https://doi.org/10.30653/001.201821.18>
- Kusumawide, Kristiyaningrum Tri, Wahyu N. E. Saputra, Said Alhadi, dan Hardi Prasetiawan. "Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9, No. 2 (20 November 2019): 89. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.4618>
- Munawaroh, Martika, Said Alhadi, dan Wahyu Saputra. "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, No. 1 (3 Maret 2017): 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Ningtiyas, Ayu. "Layanan Konseling Kelompok dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik," T.T.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Permana, Bayu. “Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin.”
Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan) 2, No. 3 (11 Mei 2019):
87. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>

Saka, Apolinarius Dari, Aniek Wirastania. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 15 Surabaya.” *Helper : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 38, No. 2 (29 September 2021): 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>

Siregar, Siti Wahyuni. “Konsep Dasar Konseling Kelompok,” T.T.