

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MTSN 3 PURWAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19

Eri Abduloh¹, Siti Fatimah², Tita Rosita³

¹ eabduloh@gmail.com, ² sitifatimah432@ikipsiliwangi.ac.id, ³ titarosita794@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

Academic procrastination is a problem that often occurs among SMP/MTs students. The purpose of this study was to determine the description of guidance services with self-management techniques to overcome academic procrastination of students at MTsN 3 Purwakarta during the covid-19 pandemic. This research uses descriptive qualitative method. The population in the study was 32 students in class VIII E MTsN 3 Purwakarta. Based on the results of interviews with BK teachers and homeroom teachers from the population, there were 6 students who experienced academic procrastination. Collecting data in this study are interviews, observation and documentation. From the results of the data analysis, group guidance services have been provided with self-management techniques through several stages and are going well. From these stages, it produces an overview of group guidance services with self-management techniques that can overcome academic procrastination of students at MTsN 3 Purwakarta during the covid-19 pandemic.

Keywords: *Group Guidance, Self-Management Techniques, Academic Procrastination*

Abstrak

Prokrastinasi akademik suatu permasalahan yang sering terjadi di kalangan siswa SMP/MTs. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran layanan bimbingan dengan Teknik *self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa MTsN 3 Purwakarta di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah 32 siswa di kelas VIII E MTsN 3 Purwakarta. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan wali kelas dari populasi tersebut terdapat 6 siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Dari hasil analisis data tersebut telah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* melalui beberapa tahapan dan berjalan dengan baik. Dari tahapan tersebut menghasilkan gambaran layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa MTsN 3 Purwakarta di masa pandemi covid-19.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Self-Management*, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu cara yang digunakan untuk memperoleh pembelajaran dari berbagai disiplin ilmu. Pendidikan dapat diperoleh baik secara formal maupun non formal (Tunggal dkk, 2014 hlm. 1). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pendidikan Formal adalah segenap bentuk pendidikan atau pelatihan yang diberikan secara terorganisasi dan berjenjang, baik yang bersifat umum maupun yang bersifat khusus. Salah satu pendidikan secara formal yaitu pendidikan di jenjang SMP/MTs yang memiliki peran penting untuk menghasilkan individu yang mandiri dan kreatif. Mewujudkan diri menjadi individu yang mandiri dan kreatif tidaklah mudah, banyak proses pembelajaran yang harus dilalui. Djamarah (Tunggal dkk, 2014 hlm. 1) mengatakan bahwa selama menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal baik pelajar atau siswa, tidak akan lepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Menurut Ferdiansyah, dkk (2020) Peran guru dalam memberikan pelajaran pun merupakan sumber utama siswa dalam peningkatan kemampuannya. Ini dikarenakan siswa akan selalu berinteraksi dengan guru dalam pembelajarannya setiap waktu.

Tugas seorang siswa adalah belajar, namun tidak semua siswa bisa menjalankan tugasnya dengan baik. Hal ini dipertegas oleh penelitian Nurhidayatullah (2019 hlm. 181) yang menyatakan siswa saat ini lebih banyak menghabiskan waktu untuk mencari hiburan dari pada menyelesaikan tugas akademik. Hal tersebut dapat dilihat dari kebiasaan jalan-jalan untuk mencari *spot* foto, bermain *game online*, nongkrong dengan teman-teman yang akhirnya berakibat tugas-tugasnya terbengkalai dan tidak selesai tepat waktu, serta memperoleh hasil yang tidak maksimal.

Tugas-tugas yang terbengkalai dan tidak selesai tepat pada waktunya merupakan salah satu ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik. Selaras dengan pendapat Ghufron dan Risnawita (Wahyuni, 2014 hlm. 2) menyatakan jika seorang pelajar SMP/MTs mempunyai kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan, maka dapat dikatakan sebagai ciri-ciri orang yang melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Solomon & Rothblum (Tunggal dkk, 2014 hlm. 3) prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun

menyelesaikan tugas-tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan kelas. Indikator dari prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut: (a). Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, (b) Kelemahan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik (c) ketidaksesuaian antara rencana dengan performansi aktual, (d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan Schouwenburg (Ferrari dkk, 1995 hlm. 76-84).

Berdasarkan hasil kajian secara empirik terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, bahwa prokrastinasi belajar merupakan faktor yang berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Perilaku prokrastinasi menyebabkan kerugian besar pada kinerja siswa (Moris dan Catherin, 2015 hlm. 58). Hal ini dipertegas dalam penelitian Ulum, M. I. (2016 hlm. 153) menjelaskan kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik atau tugas sekolah disebut dengan internal dan eksternal bagi pelaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi sendiri disebut sebagai *procrastinator*. Ferrari dkk (Indra, 2016 hlm. 177) juga menekankan bahwa prokrastinasi sangat merugikan individu dimana prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor diluar diri individu. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik maupun menjadi suatu kebiasaan untuk melakukan kebiasaan yang dapat merugikan diri sendiri. Bahkan banyak dampak yang merugikan melakukan perilaku prokrastinasi akademik seperti stress dan lainnya.

Menurut penelitian Park, S. W., & Sperling, R. A, (2012 hlm. 12) menjelaskan bahwa "*Procrastination has been commonly understood as a maladaptive behavior that impedes successful academic experiences*". Dengan demikian dari hasil penelitian tersebut bahwa penundaan pada umumnya dipahami sebagai perilaku maladaptif dimana individu merasakan kemalasan sehingga dapat menghambat kesuksesan akademik. Prokrastinasi dapat berupa respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan sukses. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Prokrastinasi akademik diartikan merupakan suatu kebiasaan dalam menunda untuk mengerjakan tugas sampai waktu *deadline*. Banyaknya penelitian yang dilakukan mengenai prokrastinasi akademik

membuktikan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sangat penting dan memerlukan perhatian karena mempengaruhi prestasi akademik siswa.

Berdasarkan beberapa kajian penelitian terkait dengan prokrastinasi akademik siswa, peneliti melakukan wawancara pendahuluan terkait permasalahan prokrastinasi siswa MTs pada hari Senin, 16 November 2020 dengan guru mata pelajaran matematika, guru mata pelajaran Bahasa Indonesia, wali kelas VIII E dan guru BK di salah satu MTsN di Purwakarta mendapatkan data bahwa di masa pandemik covid-19 ini semakin meningkat perilaku prokrastinasi akademik siswa dimana terdapat banyak siswa yang telat mengumpulkan tugas bahkan tidak mengerjakan tugas dengan berbagai alasan.

Dari hasil wawancara di atas bahwa fenomena prokrastinasi akademik siswa MTs masih ditemukan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Utaminingsih & Setyabudi (2012 hlm. 55) di salah satu sekolah di Kota Tangerang menunjukkan bahwa 43,70% memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 56,30% lainnya memiliki prokrastinasi akademik rendah. Diperkuat hasil penelitian Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020 hlm. 79) yang menemukan hasil 87% siswa sering menunda-nunda tugas dan tergolong ke dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, menunda-nunda tugas menjadi kebiasaan dilakukan oleh siswa. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan guru mata pelajaran dan guru BK yang mengungkapkan bahwa sebagian dari siswa menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru mata pelajaran dan malah melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Dalam penelitian Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020 hlm. 79) menyatakan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh tingkah laku siswa atau *behaviour*. Maka dari itu peneliti ingin memberikan layanan berupa bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok dengan tujuan yaitu untuk pengembangan kemampuan sosialisasi, mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang efektif serta mencegah timbulnya masalah pada siswa atau bersifat *Preventif* (Tohirin, 2015 hlm. 165-166). Alasan peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dikarenakan lebih efektif berkaitan jumlah siswa yang mengikuti kegiatan tidak sebanyak bimbingan klasikal.

Menurut Ratna (Swara, H. Y., & Yulianti, P. D, 2020 hlm. 79) teknik *self-management* memiliki kelebihan, yaitu mempelajari tingkah laku yang lebih efektif,

siswa menjadi lebih mandiri dan meningkatkan kepercayaan diri dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik. Dengan adanya kelebihan tersebut maka peneliti berharap agar siswa mampu mencapai tujuan yang ditetapkan dengan cara mengikuti serangkaian proses layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh peneliti tepatnya adalah mengurangi sikap prokrastinasi akademik.

Sedangkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aidha & Harnes (2013 hlm. 216) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok tersebut dapat memberikan perubahan perilaku kepada siswa. Senada dengan hasil penelitian Swara, H. Y., & Yulianti, P. D (2020 hlm. 82) membuktikan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap prokrastinasi akademik siswa. Dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* maka siswa dapat mengurangi hal yang negatif kemudian merubah ke arah positif dalam hal ini berkaitan dengan prokrastinasi akademik, yaitu dengan tahapan memilih tujuan, menerjemahkan tujuan dalam tingkah laku, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, mengevaluasi *action plan*. Dengan begitu siswa kedepannya diharapkan dapat mengatasi permasalahannya secara mandiri dan siswa dapat membuat keputusan untuk kebaikan dirinya sendiri.

Selanjutnya, Alamri, N. (2015 hlm. 11) menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa teknik *self-management* yang diterapkan dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa melatih diri untuk lebih teratur dalam menjalankan kewajiban belajar, mengatur waktu luang untuk bermain, meningkatkan motivasi belajar dan mengelola waktu agar tidak terlambat bangun dan akhirnya terlambat masuk sekolah.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* digunakan untuk pengembangan kemampuan sosialisasi, mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi wawasan dan sikap. Selain itu, digunakan juga untuk melatih kemandirian, meningkatkan kepercayaan diri hingga mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik.

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2017 hlm. 3). Adapun jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Denzil &

Lincoln (Anggito, A., & Setiawan, J. 2018 hlm. 7) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif. Arikunto (Prabowo, A. & Heriyanto, 2013 hlm. 5) menyatakan bahwa penelitian deskriptif yaitu mengumpulkan data berdasarkan faktor-faktor yang menjadi pendukung terhadap objek penelitian, kemudian menganalisa faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dengan didasarkan pada faktor-faktor yang menjadi pendukung terhadap objek penelitian. Jenis penelitian kualitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa MTsN 3 Purwakarta di masa pandemi Covid-19.

RESULTS AND DISCUSSION/HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum dilaksanakan pertemuan untuk layanan bimbingan kelompok, langkah awal yang dilakukan adalah kegiatan wawancara yang berisi sekumpulan pertanyaan tertulis yang sudah dibuat sebelumnya. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai prokrastinasi akademik siswa. Untuk memperoleh informasi tersebut peneliti melakukan wawancara awal dengan guru BK dan wali kelas. Kemudian dilanjutkan dengan mewawancarai siswa yang direkomendasikan oleh guru BK dan wali kelas. Wawancara dilaksanakan secara tatap muka langsung dengan siswa. Hasil dari wawancara yang telah dilaksanakan dijadikan data awal sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan total 3 pertemuan layanan.

Adapun wawancara yang peneliti lakukan pada hari Jum'at, 11 Juni 2021 dengan Ibu Dida Nurfarida, S.Psi selaku guru BK di MTs Negeri 3 Purwakarta mengenai layanan bimbingan kelompok di kelas VIII, beliau memaparkan bahwa layanan bimbingan kelompok di kelas VIII kurang berjalan dengan baik karena keadaan pandemi ini siswa hanya datang ke sekolah seminggu sekali. Namun, dengan demikian layanan bimbingan

kelompok tetap dilaksanakan meskipun tidak sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Biasanya layanan bimbingan kelompok diberikan kepada siswa 2 kali dalam 1 bulan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, guru BK telah melakukan upaya untuk tetap memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa meskipun dalam waktu yang terbatas dan tidak sesuai dengan jadwal yang direncanakan yaitu 2 kali pertemuan dalam 1 bulan. Berdasarkan hasil observasi lapangan sarana dan prasarana seperti ruang BK sudah cukup nyaman untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, namun ruangan BK tersebut berukuran kecil sehingga tidak memungkinkan untuk pemberian layanan bimbingan kelompok di ruang BK tersebut.

Adapun hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan peneliti selama pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa di kelas VIII E MTs Negeri 3 Purwakarta berjalan dengan baik dan dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management* dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dari guru BK MTs Negeri 3 Purwakarta dan wali kelas VIII E yang menyatakan bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki perilaku mengabaikan tugas dari guru mata pelajaran, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak datang ketika pembelajaran luring di sekolah, bermain game dengan temannya ketika waktu belajar daring dan bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugas pada waktu pengumpulan tugas di sekolah. Hasil dari data tersebut sesuai dengan ciri-ciri siswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari dkk (Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. 2010 hlm 158) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat terlihat dalam perilaku: 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas; 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas; 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; dan 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Bentuk bimbingan yang dilakukan guru BK di MTs Negeri 3 Purwakarta untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa yaitu melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hal tersebut sesuai dengan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk membantu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik dengan menggunakan keterampilan diri dalam menyelesaikan permasalahan atau tugas-

tugas yang dihadapi. Menurut Tohirin (2015 hlm. 165-166) bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok dengan tujuan yaitu untuk pengembangan kemampuan sosialisasi, mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang efektif serta mencegah timbulnya masalah pada siswa atau bersifat *preventif*.

Menurut Gunarsa (Nurhidayatullah, N. 2019 hlm. 182) mengemukakan bahwa “pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana konseli menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam bimbingan tidak langsung diperoleh”. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* di MTs Negeri 3 Purwakarta yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik siswa, guru BK mengupayakan agar layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* bisa tercapai sesuai dengan tujuan yang telah dirancang sebelumnya yaitu agar siswa mampu merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif sehingga dapat mengatasi permasalahan atau tugas-tugas yang dihadapinya.

SIMPULAN

Gambaran layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa MTsN 3 Purwakarta di masa pandemi covid-19 cukup baik. Walaupun pada awalnya siswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dikarenakan jarang berinteraksi secara langsung, namun pada pertemuan-pertemuan selanjutnya siswa sudah mulai terbiasa dan bisa mengikuti layanan dengan baik. Dimana dalam pertemuan selanjutnya siswa lebih terbuka, mampu menyampaikan pendapat, menyampaikan tanggapan dan berperan aktif dalam kegiatan layanan.

REFERENSI

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). Metodologi penelitian kualitatif. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Aidha, N. H. P. (2013). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII D SMP Negeri 1 Ngariboyo. *Jurnal BK Unesa*, 3(1).

- Alamri, N. (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- Ferdiansyah, A., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran self efficacy siswa terhadap pembelajaran. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(1), 16-23.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). Teori-Teori Psikologi, yogyakarta. *Ar-Ruzz Media*.
- Indra, S. (2016). Efektivitas team assisted individualization untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2), 175-189.
- Moris, P., Catherine, O. (2015). Conscienstiousness and Procrastination Predict Academic Coursework Marks Rather Than Examination Performance. *Learning and Individual Differences*. 1-6.
- Nurhidayatullah, N. (2019). PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 12 MAKASSAR. *EDUCANDUM*, 5(1), 180-187.
- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(01), 12.
- Prabowo, A., & Heriyanto, H. (2013). Analisis pemanfaatan buku elektronik (e-book) oleh pemustaka di perpustakaan SMA Negeri 1 Semarang. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 2(2), 152-161.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 3(1), 77-85.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tunggal, P. U. S. A. N., Hidayat, S. W., & Muslim, M. (2014). Bermain peran untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, 2(2).
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012). Tipe kepribadian dan prokrastinasi akademik pada siswa sma” x” tangerang. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 10(01), 127006.
- Wahyuni, W. D. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3).