

IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BIBLIOTERAPI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP KELAS IX

Rizky Meiputra Nugraha¹, Siti Fatimah², Reza Pahlevi³

¹ rizkymeiputra@gmail.com, ² sitifatimah@ikipsiliwangi.ac.id, ³ rezapahlevi@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

School tasks are responsibilities that must be done and completed for every student. However, there are some cases where students are late in submitting the tasks, while the others do not even submit them at all. The behavior of delaying the responsibility is called procrastination, and if the responsibility is in academic things, then it is called academic procrastination. Academic procrastination behavior can have an impact on students' grades. Guidance and counseling teachers can help counselees in solving academic procrastination problems by using group counseling with bibliotherapy techniques. The subjects of this study are two students who have procrastination behavior and one guidance and counseling teacher. This study use qualitative research method with descriptive approach. This study aims to determine the implementation of group counseling using bibliotherapy techniques on academic procrastination of ninth-grade junior high school students. Guidance and counseling teachers can use group counseling with bibliotherapy and the solve strategy to reduce academic procrastination behavior for ninth-grade junior high school students.

Keywords: : *Group Counseling, Bibliotherapy, Academic Procrastination*

Abstrak

Tugas sekolah adalah kewajiban yang harus dikerjakan dan diselesaikan bagi setiap peserta didik. Namun terdapat beberapa kasus di mana peserta didik terlambat mengumpulkan tugas bahkan tidak mengumpulkan sama sekali. Perilaku penunda-nundaan mengerjakan kewajiban disebut juga prokrastinasi, dan jika tanggung jawab tersebut menyangkut hal akademis, maka itu adalah perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik dapat berdampak pada penurunan nilai sekolah peserta didik. Guru bimbingan dan konseling dapat membantu konseli dalam menyelesaikan masalah prokrastinasi akademik dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi. Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi dan satu orang guru bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik biblioterapi terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP kelas IX. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik biblioterapi serta strategi I SOLVE untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP kelas IX.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Biblioterapi, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam kehidupan dan perkembangan setiap manusia. Pendidikan memiliki pengaruh besar dalam pembentukan masa depan peserta didik. Salah satu upaya dalam mempersiapkan masa depan adalah dengan menerima dan melaksanakan

pendidikan sebaik-baiknya. Pendidikan di Indonesia saat ini sedang dilaksanakannya program Wajib Belajar 9 tahun dimulai dari pendidikan di SD kelas satu, sampai ke tingkatan SMP kelas sembilan. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 ayat 1 menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Hal tersebut dapat memberikan makna yang berarti melalui pendidikan, peserta didik harus dapat mengembangkan potensi dirinya demi terciptanya pengendalian diri yang baik untuk dapat berkontribusi kepada masyarakat.

Tugas sekolah adalah salah satu bentuk kewajiban yang harus dilakukan oleh peserta didik. Menurut Johanda dkk. (2019, hlm. 32), tugas yang diberikan pada siswa bukanlah suatu bentuk tes, melainkan sebagai bentuk latihan agar siswa dapat benar-benar memahami isi materi suatu pelajaran yang telah diberikan untuk dapat dikuasai dengan baik. Terlebih lagi, tugas sekolah adalah suatu bentuk penilaian dari guru untuk melihat bagaimana pemahaman siswa tentang materi yang sudah dipelajari. Tugas sekolah yang diberikan oleh guru mata pelajaran dapat berupa sebuah yang dikerjakan latihan di sekolah atau tugas untuk dikerjakan di rumah (PR atau *home work*) yang sesuai dengan materi pelajaran yang sudah diajarkan.

Namun tak jarang kewajiban mengerjakan tugas tak dijalankan oleh siswa. Menurut sebuah berita yang dimuat di detiknews (2021, hlm. 1) bahwa ribuan siswa SD-SMP di salah satu kota di Jawa Barat terancam tak naik kelas, hal ini dikarenakan beberapa siswa seringkali tidak melaksanakan tanggung jawabnya dalam mengumpulkan tugas sekolah yang telah diberikan oleh guru. Oleh karena itu, beberapa siswa tersebut tidak akan mendapatkan penilaian dari guru. Melihat beberapa siswa yang tidak mengerjakan tugas hingga batas akhir semester tersebut, menurut Ferrari (Munawaroh, 2017, hlm. 27) fenomena yang berakibat banyaknya waktu yang terbuang percuma, tugas yang terabaikan, dan hasil akhir yang tidak maksimal dapat diidentifikasi sebagai akibat dari perilaku prokrastinasi.

Menurut Kartadinata & Sia (Nurmala, 2020, hlm. 90) mengatakan bahwa faktor utama dari prokrastinasi adalah rasa malas, rasa kewalahan, tidak mampu mengatur waktu dengan baik dan sulit membuat keputusan. Fatimah (2018, hlm. 37) menyebutkan bahwa terdapat

sembilan hal yang dapat menjadi sebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik, penyebab tersebut adalah: 1). buruknya manajemen waktu; 2). sulit konsentrasi; 3). temas dan takut; 4). keyakinan irrasional; 5). masalah pribadi; 6). jenuh; 7). harapan tidak realistis; 8). perfeksionis; 9). takut gagal.

Melihat dampak dari prokrastinasi khususnya prokrastinasi akademik yang cukup serius tersebut, maka hal tersebut dapat menjadi perhatian bagi penerapan layanan bimbingan dan konseling, dan jika hal tersebut telah terjadi pada peserta didik, maka yang harus diberikan adalah layanan konseling. Hal ini sejalan dengan salah satu fungsi bimbingan dan konseling yakni fungsi perbaikan. Fungsi perbaikan dalam bimbingan dan konseling menurut Kamaluddin (2011, hlm. 449) yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak (berkehendak).

Dalam menjalankan layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan. Salah satu teknik konseling kelompok yang dapat digunakan dalam memperbaiki perilaku prokrastinasi akademik adalah teknik biblioterapi. Menurut Brewster (2018, hlm. 3), pada dasarnya biblioterapi memiliki premis bahwa sebuah informasi, bimbingan, dan rasa nyaman dapat diperoleh dari membaca. Sclabassi (2016, hlm. 5), yang mengungkapkan bahwa biblioterapi adalah sebuah teknik yang memanfaatkan bacaan literatur, bahwa membaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku seseorang. Sedangkan menurut Jacha (Apriliawati, 2011, hlm. 30) mengemukakan bahwa biblioterapi adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami masalah personal. Menurut Karagöz dalam Başarı (2021, hlm. 151) berdasarkan penelitiannya ia menyatakan bahwa biblioterapi dapat digunakan secara fungsional dalam proses pendidikan dan berpotensi untuk secara positif mempengaruhi siswa terhadap kesulitan perilaku atau psikologisnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Tujuan dari penggunaan metode ini adalah guna mendapatkan gambaran penerapan atau implementasi layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik biblioterapi perilaku terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP kelas IX. Menurut John W. Creswell (Samsu, 2017, hlm. 86), ia mendefinisikan metode penelitian kualitatif sebagai proses memahami masalah sosial

atau masalah individu berdasarkan penciptaan gambaran keseluruhan yang dibentuk oleh kata-kata, dan menginformasikan garis pendapat narasumber yang terperinci dan tersusun dalam latar ilmiah. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan deskriptif. Samsu (2017, hlm. 65) mengemukakan bahwa pendekatan deskriptif dimaksudkan untuk mengeksplorasi atau mengklarifikasi suatu gejala, fenomena atau kenyataan sosial yang ada. Terdapat beberapa subjek dalam penelitian ini, yakni satu orang guru bimbingan dan konseling serta dua orang siswa kelas IX. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Batujajar, Kabupaten Bandung Barat.

RESULTS AND DISCUSSION/HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh dengan cara wawancara dan observasi mendalam. Wawancara dilakukan kepada tiga orang sebagai narasumbernya. Narasumber yang diwawancarai adalah guru bimbingan dan konseling, serta dua orang siswa. Hasil yang diperoleh dari wawancara digunakan untuk mendapatkan data dan observasi untuk dianalisis lebih lanjut.

Profil Prokrastinasi Akademik di SMPN 1 Batujajar

Wawancara dilakukan dengan seorang narasumber yakni guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Batujajar. Narasumber menyebutkan bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, didapati bahwa beberapa siswa SMPN 1 Batujajar memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Hal tersebut ditemukan dari hasil kolaborasi dengan wakasek bidang kurikulum dan guru wali kelas berdasarkan data yang dimiliki, yang menyatakan bahwa ada beberapa siswanya cenderung terlambat bahkan tidak mengerjakan dan mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru. Hal tersebut berdampak pada menurunnya nilai siswa.

Guru bimbingan dan konseling menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi mengurangi prokrastinasi akademik di SMPN 1 Batujajar. Metode I SOLVE dalam biblioterapi juga digunakannya untuk mendapatkan solusi-solusi lain bagi masalah yang sedang dihadapi, yakni prokrastinasi akademik.

Pandangan Siswa terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik

Tugas yang terlambat atau tidak dikumpulkan sama sekali berdampak pada menurunnya nilai yang diperoleh oleh siswa. Penunda-nundaan mengerjakan tugas atau tanggung jawab tersebut disebut dengan prokrastinasi akademik. Peneliti mewawancarai dua orang siswa sebagai narasumber guna mendapatkan pandangan prokrastinasi akademik dari sudut pandang siswa.

Dari hasil wawancara dengan siswa, bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab terlambatnya pengumpulan tugas bagi dirinya dan beberapa temannya. Faktor yang pertama adalah karena rasa malas mengerjakan tugas, tugas yang diberikan oleh guru tidak langsung dikerjakan, melainkan ditunda-tunda, dari penundaan tersebut hingga berakhir pada menumpuknya tugas yang harus diselesaikan, akibatnya tugas menjadi tidak dikerjakan karena terlalu banyak. Faktor lain adalah karena siswa terkadang tidak benar-benar mengerti tentang pelajaran yang sudah dijelaskan oleh guru, sehingga siswa tidak tahu bagaimana harus mengerjakan tugas tersebut, dan cenderung cemas dengan apa yang dikerjakannya, apakah tugasnya benar atau salah.

Implementasi Konseling Kelompok dengan Teknik Biblioterapi terhadap Prokrastinasi Akademik

Guru bimbingan dan konseling melakukan koordinasi dengan wakasek bidang kesiswaan dan wali kelas guna mendapatkan peta kelas dari data siswa yang kurang dalam pengumpulan hasil tugasnya. Ditemukan tiga kelas dengan beberapa siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Setelah ditemukan beberapa siswa tersebut, guru bimbingan dan konseling membentuk sebuah kelompok konseling.

Layanan konseling kelompok dilaksanakan terbagi atas tiga kali pertemuan. Layanan konseling kelompok ini dijalankan beriringan dengan tahap-tahap pada teknik biblioterapi, yakni tahap *pre-reading*, di mana anggota kelompok memprediksi kemungkinan isi bacaan ketika Guru BK menjelaskan judul bahan bacaan; *guided reading*, anggota kelompok membaca bahan bacaan, guru BK membimbing anggota kelompok dan membantu jika terdapat hal-hal yang tidak dimengerti oleh anggota kelompok, lalu selanjutnya anggota kelompok merenungkan isi bahan bacaan, menuliskannya dan merefleksikannya terlebih dahulu sebelum masuk ke sesi diskusi; *post reading discussion*, anggota kelompok menceritakan isi bahan bacaan, mengevaluasinya kemudian mendiskusikannya; dan problem *solving/reinforcement activity*, guru BK memilih metode I SOLVE untuk dijalankan di tahap aktivitas lanjutan ini.

Pertemuan pertama, Guru BK menyampaikan tema/topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini, yakni Menyusun Proses Pencapaian Tujuan. Guru BK menyampaikan pengertian konseling kelompok dan tujuan dilaksanakannya layanan konseling kelompok, lalu menjelaskan tata cara pelaksanaan layanan konseling kelompok, dan menjabarkan asas-asas dalam konseling kelompok. Guru BK mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk mempersiapkan diri seaman mungkin untuk mengikuti kegiatan. Lalu setelah itu guru BK meminta anggota kelompok untuk memperkenalkan diri satu persatu, kemudian guru menyampaikan kesepakatan waktu layanan. Selanjutnya pada pertemuan pertama ini, anggota kelompok ditunjukkan bahan bacaan yang dipilih oleh guru BK yang merupakan sebagian dari buku “Remaja Berprestasi? Pasti!!!” karya Izzatul Jannah.

Anggota kelompok memprediksi akan seperti apa isi dari bahan bacaan tersebut, kemudian Guru BK menjelaskan sedikit sinopsis dari bahan bacaan yang akan diberikan. Selanjutnya anggota kelompok mulai membaca bahan bacaan. Guru BK membimbing anggota kelompok dan membantu jika terdapat hal-hal yang tidak dimengerti oleh anggota kelompok, lalu selanjutnya anggota kelompok merenungkan isi bahan bacaan, menuliskannya dan merefleksikannya sebelum memulai diskusi. Dalam sesi diskusi anggota kelompok saling memberikan pendapatnya tentang bahan bacaan yang sudah dibaca, kemudian dibahas dan dikaitkan dengan materi Menyusun Proses Pencapaian Tujuan. Antaranggota kelompok memberikan tanggapannya kepada pendapat anggota lain. Saling memberi masukan tentang bagaimana untuk mencapai tujuan yang optimal. Selanjutnya pada tahap terakhir guru BK menerapkan metode I SOLVE agar siswa dapat menghasilkan solusi terhadap masalah tersebut.

Pertemuan kedua memiliki tema Mengatur Prioritas Hidup/Mendahulukan yang Utama. Pelaksanaan dilaksanakan tidak jauh berbeda dengan tahap pertama. Anggota kelompok kembali diberi bahan bacaan sebagian dari buku “Remaja Berprestasi? Pasti!!!” yang kemudian dibaca, dipahami, direnungkan, menuliskan pemikirannya dan merefleksikannya sebelum memulai diskusi. Selanjutnya dilaksanakan sesi diskusi, anggota kelompok memberikan tanggapan kepada pendapat anggota lain, saling memberi masukan untuk mencapai tujuan optimal, dan terakhir dilaksanakan metode I SOLVE.

Pertemuan ketiga atau pertemuan terakhir dilaksanakan dengan tema/topik Berpetualang ke Zona Pembelajar/Cerdas Mengelola Emosi yang bertujuan agar anggota kelompok mampu mengelola emosi agar dapat mengatasi rasa putus asa ketika sulit mengerjakan tugas.

Selanjutnya anggota kelompok mulai membaca bahan bacaan. G Guru BK membimbing anggota kelompok dan membantu jika terdapat hal-hal yang tidak dimengerti oleh anggota kelompok, kemudian anggota kelompok merenungkan isi bahan bacaan, menuliskannya dan merefleksikannya sebelum memulai diskusi. Dalam sesi diskusi anggota kelompok saling memberikan pendapatnya tentang bahan bacaan yang sudah dibaca, kemudian dibahas dan dikaitkan dengan materi. Antaranggota kelompok memberikan tanggapannya kepada pendapat anggota lain. Saling memberi masukan untuk lebih bisa mengontrol emosi. Setelah itu guru BK menyampaikan bahwa layanan konseling kelompok sudah selesai dilaksanakan, memberikan kesimpulan secara menyeluruh, dan menyatakan pembubaran kelompok. Sebelum pertemuan ditutup, guru BK mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan kesan pesan terhadap layanan konseling kelompok, juga perpisahan dengan teman-teman sesama anggota kelompok. Terakhir, guru BK menutup pertemuan dengan memimpin doa dan mengucapkan salam, tidak lupa ucapan terima kasih kepada anggota kelompok sudah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok.

Pembahasan

Perilaku prokrastinasi yang ditunjukkan dari hasil wawancara dengan siswa tersebut tergambar pada indikator perilaku prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Rothblum (Nurmala, 2020, hlm. 91) yang disusun ke dalam enam indikator.

Karakteristik siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi juga tergambar dari pemaparan Burka dan Yuen (Suparman, 2020, hlm. 379), yang menyebutkan bahwa salah satu karakteristik perilaku prokrastinasi akademik adalah kurangnya kepercayaan diri, seseorang yang menunda-nunda biasanya berjuang dengan memiliki perasaan kurang menghargai diri sendiri dan kurang percaya diri. Individu seperti ini berkemungkinan menunda-nunda tugasnya karena ingin menampilkan sesuatu yang bagus. Seseorang seperti ini merasa tidak dapat menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan diri karena takut buah pikirnya tidak diterima oleh individu lain.

Peneliti mengobservasi pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP kelas IX. Guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Batujajar memilih biblioterapi sebagai teknik guna mengurangi permasalahan prokrastinasi akademik. Pemberian layanan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan konseling kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan sesuai dengan tahapan yang dijelaskan oleh Corey (2015, hlm. 70).

Forgan (2002, hlm. 75) mengemukakan metode yang dapat digunakan dalam pemecahan masalah adalah dengan menggunakan metode I SOLVE. Metode I SOLVE diterapkan pada tahap *extended learning activities* dalam susunan tahapan teknik biblioterapi. Metode I SOLVE digunakan agar siswa dapat menghasilkan solusi terhadap masalah tersebut. Metode I SOLVE tersebut adalah:

- 1) *Identify the problem* (Identifikasi Masalah): anggota kelompok melakukan identifikasi pada masalah yang terdapat di bahan bacaan sehingga menemukan masalah utama dalam bahan bacaan tersebut.
- 2) *Solutions to the problem?* (Solusi bagi masalahnya?): anggota kelompok dibimbing oleh guru BK untuk menuliskan solusi-solusi yang mereka temukan dari yang sudah mereka baca dan menemukan solusi potensial bagi dirinya sendiri yang dapat menyelesaikan masalah.
- 3) *Obstacles to the solutions?* (Terdapat kendala di solusinya?): anggota kelompok memeriksa daftar solusinya dan mencaritahu apa terdapat kendala atau hambatan di solusi tersebut.
- 4) *Look at the solutions again – Choose one!* (Lihat kembali solusinya, lalu pilih satu): anggota kelompok diminta untuk melihat kembali daftar solusinya dan memilih satu solusi saja. Guru BK membimbing peserta didik agar dapat memilih solusi yang dapat menyelesaikan masalah jangka panjang mereka.
- 5) *Very good; Try it!* (Bagus sekali; boleh dicoba!): anggota kelompok harus yakin bahwa mereka telah menemukan solusi dari permasalahannya lalu mencoba solusinya.
- 6) *Evaluate the outcome* (Evaluasi hasilnya): anggota kelompok mengevaluasi solusi tersebut apakah dapat terbilang efektif dalam menyelesaikan masalahnya atau tidak efektif. Diskusi dipimpin oleh Guru BK agar anggota kelompok dapat memeriksa hasilnya.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa juga bisa timbul karena beberapa faktor, yakni karena malas yang berujung pada penundaan mengerjakan tugas, sehingga tugas menumpuk dan tidak terselesaikan. Lalu faktor yang kedua adalah faktor tidak begitu memahami penjelasan yang diberikan oleh guru, sehingga terdapat keraguan dalam mengerjakan tugasnya.

Guru BK mengambil langkah pengimplementasian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik biblioterapi serta metode I SOLVE sebagai bentuk untuk menyelesaikan perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada beberapa siswa SMP kelas IX.

REFERENSI

- Anjar, T. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Dasar Konseling pada Mahasiswa Calon Konselor. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3, 74. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.2968>
- Apriliawati, A. (2011). *Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi di Rumah Sakit Islam Jakarta*. 1–129. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20280209-T>
- Başarı, Ş., & Latifoğlu, G. (2021). Evaluation by students of bibliotherapy technique used in group guidance activities. *Laplace Em Revista*, 7(2), 145–157. <https://doi.org/10.24115/s2446-6220202172697p.145-157>
- Corey, G. (2015). *Theory & Practice of Group Counseling*.
- detiknews. (2021, 9 Januari). Terkendala PJJ, Ribuan Siswa SD-SMP di Cimahi Terancam Tak Naik Kelas. Diakses pada 23 Februari 2021, dari <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5353486/terkendala-pjj-ribuan-siswa-sd-smp-di-cimahi-terancam-tak-naik-kelas>
- Fatimah, S. (2018). Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Penerapan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow. *Quanta*, 2(1), 31–40. <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p31-40.643>
- Ferrari, J. R. (2010). *Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting it Done*. New Jersey, Canada: Sons, Inc.
- Forgan, J. W. (2002). Using bibliotherapy to teach problem solving. *Intervention in School and Clinic*, 38(2), 75–82. <https://doi.org/10.1177/10534512020380020201>
- Johanda, M., Karneli, Y., & Ardi, Z. (2019). Self-Efficacy Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Sekolah di SMP Negeri 1 Ampek Angkek. *Neo Konseling*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.24036>
- Kamaluddin, H. (2011). *Bimbingan dan Konseling Sekolah*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 17, Nomor 4, Juli 2011
- Lumongga, N. (2017). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta*. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Norton, C. L. (2010). *Innovative interventions in child and adolescent mental health*. Routledge.

- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial:(Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press.
- Samsu. (2017). *Metode penelitian: teori dan aplikasi penelitian kualitatif, kuantitatif, mixed methods, serta research & development*. Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA).
- Sclabassi, S. H. (2016). *Bibliotherapy*. United States of America: International Psychoteraphy Institute.
- Steel, P. (2011). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. Pymble, Australia: HarperCollins Publishers (Australia) Pty. Ltd.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10(2), 204-223.
- Suparman, M. P. I., Sultinah, A. S., Supriyadi, M. P. I. D., & Achmad, M. P. D. A. D. (2020). *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. BuatBuku. com.