

Application of Group Counseling to Overcome Students Academic Problems: A Systematic Literature Review (SLR)

Alifiya Haura Pramonoputri, Azalea Almas Shofi, Novita Yuliana, Reinaldy Akbar Nugraha, Ulya Makhmudah

Universitas Sebelas Maret
alifiy4@student.uns.ac.id

Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

Abstract

This study aims to determine the various academic problems of students who are overcome by applying group counseling. There were several problems in the academic field that occurred to students, including learning stress, academic procrastination, academic anxiety, aggressive behavior, academic achievement, cheating behavior, academic burnout, and lack of academic motivation. Group counseling techniques used as treatment strategies offered are behavioral techniques, reality therapy, self-instruction and cognitive restructuring techniques, cognitive behavior therapy, sociodrama techniques, rational emotive behavior therapy, self-efficacy techniques, solution focused, gestalt techniques, self-instruction techniques. and time management, video tutorials focused on academics, self-instruction techniques, and systematic decentralization techniques.

Keywords: *group counseling, academic problems, student*

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui berbagai problematika akademik peserta didik yang diatasi dengan menerapkan konseling kelompok. Ditemukan beberapa permasalahan bidang akademik yang terjadi pada siswa, diantaranya stres belajar, prokrastinasi akademik, kecemasan akademik, perilaku agresif, prestasi akademik, perilaku mencontek, *burnout* akademik, dan kurangnya motivasi akademik. Teknik konseling kelompok yang digunakan sebagai strategi penanganan yang ditawarkan yaitu teknik behavioral, terapi realita, teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring*, *cognitive behavior therapy*, teknik sosiodrama, *rational emotive behavior therapy*, teknik *self-efficacy*, *solution focused*, teknik gestalt, teknik *self instruction* dan *time management*, *video tutorial focused academic*, teknik *self instruction*, dan teknik desentralisasi sistematis.

Kata kunci: konseling kelompok, problematika akademik, peserta didik



PENDAHULUAN

Problematika, khususnya pada bidang akademik merupakan suatu hal yang tidak jarang ditemui di setiap jenjang sekolah baik itu pendidikan dasar ataupun menengah. Problematika sendiri berasal dari istilah kata bahasa inggris yaitu *“problematic”* yang dapat diartikan sebagai sebuah masalah. Pada bahasa indonesia kata *“problema”* berarti sesuatu yang masih belum bisa di pecahkan; dapat timbul suatu masalah. Istiqomah Rahmawati (2021) mengatakan bahwa guru BK telah banyak melakukan upaya untuk menangani problematika akademik tersebut. Namun, selalu ada masalah baru atau bahkan masalah yang sejenis dengan masalah sebelumnya yang muncul kembali. Hal tersebut membuktikan bahwa masalah akademik peserta didik sangat penting untuk ditangani bersama dengan peserta didik yang bermasalah itu sendiri. Oleh karena itu guru berperan penting dalam menyoroti dan mengentaskan problematika akademik peserta didik, khususnya guru BK.

Bimbingan dan konseling sangat diharapkan mampu memfasilitasi potensi peserta didiknya agar dapat berkembang maksimal sebanding dengan tahap perkembangan peserta didik tersebut. Novitasari & Nur (2017) mengatakan bahwa bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang akademik adalah suatu proses bantuan guna memberikan fasilitas kepada peserta didik untuk pengembangan peserta didik terkait pemahaman dan keterampilannya dalam bidang akademik, dan memecahkan problematika dalam belajar atau akademiknya. Dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya dibidang akademik diberikan dengan tujuan membantu peserta didik memiliki perkembangan belajar yang baik, sehingga Guru BK perlu mengetahui beberapa problematika yang terjadi beserta upaya menanganinya. Beberapa macam problematika akademik yang dapat ditemukan yaitu; stres belajar, prokrastinasi akademik, kecemasan akademik, perilaku agresif, prestasi akademik, perilaku mencontek, burnout akademik, motivasi akademik rendah dan lain sebagainya. Konseling kelompok merupakan salah satu strategi yang tersedia untuk mengentaskan masalah problematika akademik peserta didik. Sedangkan menurut Corey (2013) konseling kelompok merupakan layanan yang berbasis pencegahan dan perbaikan problematika di bidang akademik. Menurut Putri (2019) penekanan dalam konseling kelompok yaitu komunikasi yang dilakukan antar anggota kelompok untuk mencari bersama solusi dan juga berbagai pengalaman atas problematika yang sedang dibahas pada kegiatan konseling kelompok tersebut. Tujuan dari konseling kelompok yaitu untuk meningkatkan kesadaran setiap anggota kelompok, mengembangkan pencapaian pengetahuan anggota, menjadi lebih sigap ketika melihat orang lain membutuhkan bantuan, bisa meningkatkan sikap kedewasaannya dan menjadi versi terbaik bagi dirinya dalam menghadapi suatu masalah.

Konseling kelompok adalah sebuah alternatif untuk menyelesaikan sebuah masalah akademik peserta didik yang banyak dan beragam. Menurut Gultekin, Erkan & Tuzunturk (2011) konseling kelompok menonjolkan hubungan interpersonal antar konselor dan konseli, konselor dapat membantu konseli memunculkan dan mengembangkan kemampuan dalam menghadapi sekaligus mengatasi sebuah problematika yang dihadapi konseli dengan cara mengembangkan kognitif, sikap, keyakinan dan perilaku konseli melalui suasana yang terbangun dari kelompok. Peran dari rasa saling percaya sangat dibutuhkan dalam proses konseling kelompok dan konselor yang memiliki tanggungjawab untuk terbentuknya situasi tersebut. Donohue (2013) menyatakan bahwa pentingnya membentuk rasa saling percaya dapat menawarkan para anggota kelompok untuk berbagi pengalamannya dengan anggota lain yang memiliki posisi sama dengannya. Corey (2013) juga menyatakan bahwa konseling kelompok juga secara umum memberi perhatian tidak hanya untuk permasalahan jangka panjang tetapi juga jangka pendek dan tidak terlalu fokus membahas terkait gangguan psikologis. Fokus dari konseling kelompok yaitu untuk

menuntaskan masalah yang terjadi pada anggota dalam kelompok tersebut. Khususnya problematika pada bidang akademik yang bisa dicari solusinya bersama dengan anggota kelompok dalam proses konseling kelompok. Guru BK dalam konseling kelompok bisa berdiskusi bersama peserta didik untuk menyelesaikan masalah akademik. Kegiatan konseling kelompok ini bisa membantu peserta didik saling bertukar pikiran untuk mencari solusi permasalahan akademik yang dibawakan oleh anggota kelompok. Persiapan yang diperlukan dalam menyelenggarakan konseling kelompok diantaranya dengan mempersiapkan secara menyeluruh salah satunya adalah persiapan fisik berupa tempat dengan kelengkapannya, dan untuk persiapan keterampilan yaitu teknik-teknik yang harus dikuasai oleh guru BK agar konseling kelompok bisa berjalan dengan lancar. Jika terdapat salah satu hal yang tidak terpenuhi dalam proses persiapannya, maka hal tersebut akan menjadi salah satu hambatan yang membuat kegiatan konseling kelompok tidak berjalan maksimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dalam ulasan ini, ada 22 artikel yang didistribusikan selama 10 tahun terakhir, khususnya pada 2011-2021. Mengingat koleksi dan penelitian berbagai artikel penelitian terkait Penerapan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Problematika Bidang Akademik pada Peserta Didik menimbulkan beberapa data problematika-problematika dan upaya untuk mengatasinya muncul yaitu:

Tabel 1. Problematika Peserta Didik Bidang Akademik

Penulis. Tahun	Stres Belajar	Prokrastiasi Akademik	Kecemasa n Akademik (<i>Academic Anxiety</i>)	Perilaku Agresif	Prestasi Akademik	Perilaku Mencontek	Burnout Akademik (<i>Academic Burnout</i>)	Motivasi Akademik
Nurchayani, & Fauzan (2016)	✓							
Putri (2019)		✓						
Saputra, Purwanto, & Awalya (2017)		✓						
Situmorang, Mulawarman, & Wibowo (2018)			✓					
Rumaini, Suarni, & Putri (2014)								✓
Glading (2012)				✓				
Latipun, (2015)		✓						
Asri & Kadafi (2020)		✓						
Abnindanti, & Pratiwi (2020)		✓						
Wang et al. (2011)		✓						
Gading (2020)		✓						
Hajhosseini (2016)		✓						

Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance Counseling Project (GCP 2021)

SHEs: Conference Series 5 (2) (2022) 412 – 422

Putri, Wibowo, & Sugiyo (2021)		✓							
Endriarto (2012)						✓			
Konadi, Mudjiran, & Karneli (2017)	✓								
Nikbakht, Abdekhodae, & Hasanabadi (2014)		✓							✓
Hanim, & Nisa (2019)								✓	
Saputra, & Lidyawati (2019)		✓							
Saadatzaade &Khalili (2012)					✓				
Hasan, Sugiarto, & Sunawan (2019)								✓	
Nufi, & Binasar (2018)				✓					
Marfija, Wibowo, & Sunawan (2018)				✓					
Total	2	11	3	1	1	1	2	2	

Tabel 2. Teknik Konseling Kelompok Sebagai Upaya dalam Mengatasi Problematika Peserta Didik Bidang Akademik

Penulis. Tahun	Teknik Behavioral	Terapi Realita	Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuri ng	Cognitive Behavior Therapy	Teknik Sosiodram a	Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)	Teknik Self- Efficacy	Teknik Self Instruction dan Time Managemen t
Nurchayani, & Fauzan (2016)	✓							
Putri (2019)		✓						
Saputra, Purwanto, & Awalya (2017)			✓					
Situmorang, Mulawarman, & Wibowo (2018)				✓				
Rumaini, Suarni, &Putri (2014)	✓							
Glading (2012)					✓			
Latipun, (2015)	✓							
Asri & Kadafi (2020)								✓
Abnindanti & Pratiwi (2020)				✓				
Wang et al. (2011)							✓	
Hajhosseini		✓						

Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance Counseling Project (GCP 2021)

SHEs: Conference Series 5 (2) (2022) 412 – 422

(2016)								
Putri, Wibowo, & Sugiyono (2021)					✓			
Konadi, Mudjiran, & Karneli (2017)							✓	
Nikbakht, Abdekhodae, & Hasanabadi (2014)		✓						
Hasan, Sugiarto, & Sunawan (2019)					✓			
Marfija, Wibowo, & Sunawan (2018)				✓				
Asri & Kadafi (2020)				✓				
Total	3	3	3	3	2	1	1	1

Tabel 3. Lanjutan Teknik Konseling Kelompok Sebagai Upaya dalam Mengatasi Problematika Peserta Didik Bidang Akademik

Penulis. Tahun	<i>Solution Focused</i>	Video Tutorial Focused Akademik	Teknik Gestalt	Self Instruction	Teknik Desentralisasi Sistematis
Gading (2020)			✓		
Hanim, & Nisa (2019)		✓			
Saputra, & Lidyawati (2019)				✓	
Saadatzaade & Khalili (2012)	✓				
Nufi, & Binasar (2018)					✓
Total	1	1	1	1	1

Tabel 1 menunjukkan bahwa ada beberapa macam permasalahan BK dalam khususnya akademik yang terjadi pada siswa diantaranya stres belajar, prokrastinasi akademik, kecemasan akademik, perilaku agresif, prestasi akademik, perilaku mencontek, burnout akademik, motivasi akademik rendah. Tabel 2 menunjukkan beberapa teknik konseling kelompok yang digunakan sebagai upaya guru BK dalam menyelesaikan problematika akademik yang dialami peserta didik diantaranya yaitu teknik behavioral, terapi realita, teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring*, *cognitive behavior therapy*, teknik sosiodrama, *rational emotive behavior therapy*, teknik *self-efficacy*, *solution focused*, teknik gestalt, teknik *self instruction dan time management*, *video tutorial focused academic*, teknik *self instruction*, dan teknik desentralisasi sistematis.

B. Pembahasan

Berdasarkan tabel analisis diatas menunjukkan bahwa problematika yang paling banyak dijumpai hingga 11 artikel adalah prokrastinasi akademik. Menurut Saputra & Lidyawati (2019) prokrastinasi akademik adalah kegagalan untuk menyelesaikan tugas akademik tanpa harapan akan diselesaikan dalam jangka waktu tertentu, tidak memiliki tujuan dan tidak ada optimisme dalam melakukannya. Hal tersebut bisa menimbulkan maladaptif khususnya bagi pelakunya sendiri. Perilaku ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, baik dari dalam diri pelaku maupun dari lingkungan sekitarnya.

Problematika yang kedua yaitu kecemasan akademik (*academic anxiety*). Menurut Situmorang & Wibowo (2018) kecemasan akademik merupakan ketakutan berlebihan terhadap tugas akademik yang dapat menghalangi perhatian, konsentrasi dan kesejahteraan hidup. Dari pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa tugas akademik bisa membuat peserta didik merasa cemas karena beberapa hal seperti kesulitan mengerjakan tugas, banyak tugas yang akan dikerjakan, merasa tidak mampu mengerjakan tugasnya, dan takut salah dalam mengerjakan tugas.

Isu ketiga adalah stres akademik. Menurut Hanim, dan Nisa (2019) pengaruh stres akademik pada siswa implikasinya seperti berkurangnya inspirasi belajar, kemampuan yang tidak diciptakan, tidak memenuhi pedoman kelulusan yang ditetapkan oleh sekolah dan otoritas publik yang akhirnya akan mengurangi sifat pelatihan. Selanjutnya, efek lain yang ditimbulkan oleh stres akademik adalah menurunnya prestasi belajar, gugup dan gelisah saat menghadapi ujian atau tugas yang banyak, susah berkonsentrasi, mencontek, suka berbohong, dan takut pada guru atau mata pelajaran tertentu.

Layanan konseling kelompok yang banyak digunakan untuk mengatasi problematika bidang akademik peserta didik adalah teknik behavioral, teknik realita, teknik *self instruction* dan *Cognitive Restructuring*, serta *Cognitive Behavioral Therapy*. Teknik behavioral pada konseling kelompok bertujuan guna menurunkan tingkah laku menyimpang pada peserta didik sehingga dapat menimbulkan perubahan khusus dalam perilaku peserta didik yang menyimpang.

Menurut Putri (2019) dalam melakukan konseling dengan pendekatan realita, terdapat beberapa ciri dari cara pelaksanaannya yakni tidak terpusat pada kejadian masa lalu juga yang telah berlangsung sebelum itu. Akan tetapi, konseli diminta untuk fokus terhadap apa yang ia jalani sekarang. Hal tersebut bertujuan agar konseli fokus untuk menyelesaikan masalahnya saat ini tanpa terpengaruh oleh kejadian dimasa lalu yang dapat menghambat perkembangan konseli dimasa sekarang. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseli diminta untuk fokus pada perubahan tingkah lakunya agar lebih bertanggungjawab dengan cara merancang perubahan dan melakukan tindakan yang lebih menguntungkan.



Self instruction lebih berfokus untuk memberikan bantuan kepada konseli agar memperoleh kesadaran sehingga mampu menganalisis masalahnya dan mencari solusinya secara tepat. Sedangkan *cognitive restructuring* atau pembangunan kembali intelektual adalah siklus pembelajaran yang menyoroti upaya untuk menggantikan renungan negatif menjadi kontemplasi positif. Selain itu, digunakan sebagai pengobatan untuk mendorong kepercayaan dan kepastian melalui cara berpikir siswa dalam mengambil tindakan tak wajar seperti problematika diatas.

Cognitive behavior therapy merupakan salah satu pendekatan yang berfungsi untuk memperbaiki kognitif menyimpang pada peserta didik karena suatu peristiwa yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikologi. Misalnya seperti stres akademik, kesemasan akademik, dan burnout akademik.

Penanganan problematika bidang akademik terhadap siswa dapat diupayakan dengan menggunakan konseling kelompok beserta beberapa alternatif teknik yang telah dianalisis oleh peneliti. Guru BK bisa menggunakan teknik behavior, teknik realita, *self instruction* dan *cognitive restructuring*, serta teknik dalam pendekatan *cognitive behavior therapy*. Teknik-teknik ini telah diuji efektivitasnya oleh para peneliti sebelumnya untuk mengatasi masalah akademik pada siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan berbagai problematika bidang akademik peserta didik yang menggunakan konseling kelompok sebagai upaya penanganannya. Permasalahan akademik yang dialami oleh peserta didik diantaranya diantaranya stres belajar, prokrastinasi akademik, kecemasan akademik, perilaku agresif, prestasi akademik, perilaku mencontek, burnout akademik, dan motivasi akademik. Teknik konseling kelompok yang digunakan sebagai upaya penanganan yaitu teknik behavioral, terapi realita, teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring*, *cognitive behavior therapy*, teknik sosiodrama, *rational emotive behavior therapy*, teknik *self-efficacy*, *solution focused*, teknik gestalt, teknik self instruction dan *time management*, *video tutorial focused academic*, teknik self instruction, dan teknik desentralisasi sistematis. Penganggulan berbagai problematika akademik yang dihadapi peserta didik dapat diberikan oleh guru BK menggunakan metode konseling kelompok dengan berbagai teknik dengan tetap menggunakan cara yang profesional dan sesuai dengan kompetensi guru BK. Saran penulis untuk penelitian berikutnya yaitu dapat menggali lebih dalam mengenai permasalahan peserta didik dalam berbagai bidang dan tentunya pada berbagai jenjang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abnindanti, F. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan Cognitive-Behavior Modification Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(3).
- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). *Effects of Self-Instruction and Time Management Techniques in Group Counseling to Reduce Academic Procrastination*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 112-121.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy: Ninth Edition*.
- Donohue, K. (2013). *The impact of group counseling on the stress of high school seniors who are uncertain about their post secondary plan*. *Counselor Education Master's Theses*. The College at Brockport: State University of New York.
- Endriarto, C. (2012). Faktor-Faktor Penyebab dan Rencana Penanganan Perilaku Menyontek Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotif

- Behaviour Therapy (REBT)(Studi Kasus pada Sembilan Siswa SMK X). *Psiko Edukasi*, 10(2), 97-117.
- Gading, I. (2020). *Group Counseling with the Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination. International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 15(14), 262-268.
- Glading T. Samuel (2012) *Konseling Profesi Yang menyeluruh*. Alih bahasa Yuliana Susanti. Jakarta: PT Indeks
- Gultekin, F., Erkan, Z., & Tuzunturk, S. (2011). *The effect of group counselling practices on trust building among counselling trainees: from the perspective of social network analysis. Procedia Social and Behavioral Sciences*, Vol. 15: 2415 - 2420
- Hajhosseini, M. (2016). *Effectiveness of group counseling based on reality therapy on academic procrastination and behavioral self-regulation of students. International Journal of Behavioral Sciences*, 10(3), 119-124.
- Hanim, W., & Nisa, J. (2019). Pengembangan Video Tutorial Mengenai Strategi *Problem Focused Coping* Pada Stres Akademik dalam Menghadapi Ujian untuk Peserta Didik Kelas X SMA Labschool Rawamangun Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 92-101.
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). *Group Counseling of Cognitive Behavior with Self Instruction Technique On Self Efficacy and Academic Burnout. Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91-96.
- Istiqomah Rahmawati, S. A. (2021). Problematika Bimbingan dan Konseling Serta Upaya Perbaikannya Secara Islami. 4(1), 58–70.
- Konadi, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4), 120-131.
- Latipun, (2015). *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Perebitan Universitas Muhammadiyah Malang
- Mafirja, S., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2018). *Group Conseling with Self-Instruction Techniques and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Academic Anxiety. Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 173-181.
- Nufi, E. P., & Binasar, S. S. (2018). Konseling Kelompok Behavioral Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester SMP Negeri 1 Watopute Kabupaten Muna. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan dan Konseling*, 2(2).
- Nikbakht, E., Abdekhodae, M. S., & Hasanabadi, H. (2014). *Effectiveness of reality therapy group counseling program on academic motivation and procrastination. Research in Clinical Psychology and Counseling*, 3(2), 81-94.
- Novitasari, Y., & Nur, M. (2017). Bimbingan dan Konseling Belajar (Akademik) dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(1), 53–78. <https://doi.org/10.30653/001.201711.6>
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p001>
- Putri, M. E., Wibowo, M. E., & Sugiyo, S. (2021). *The Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination. Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 29-35.
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49-56.

- Rumiani, N. W., Suarni, N. K., & Putri, D. A. W. M. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Saadatzaade, R., & Khalili, S. (2012). *Effects of solution-focused group counseling on student's self-regulation and academic achievement. International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education*, 3(3), 780-787.
- 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.
- Saputra, R., & Lidyawati, Y. (2019). *Self-Instruction Technique in Group Counseling to Reduce Students' Academic Procrastination Behavior. Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 49-55.
- Situmorang, D. D. B., & WIBOWO, M. E. (2018). *Comparison of the effectiveness of CBT group counseling with passive vs active music therapy to reduce millennials academic anxiety. International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(3), 51-62.
- Wang, M., Qian, M. Y., Wang, W. Y., & Chen, R. Y. (2011). *Effects of group counseling based on self-efficacy for self-regulated learning in students with academic procrastination. Chinese Mental Health Journal*.