

***Application of Group Counseling in Effort to Reduce Academic Procrastination for Senior High School / Vocational High School : A Systematic Literature Review (SLR)***

**Azizah Amalia Putri, Novi Susilawati, Respati Arli Shigit Wisanggeni, Ulya Makhmudah**

Universitas Sebelas Maret  
azizahamalia47@student.uns.ac.id

---

**Article History**

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

---

**Abstract**

*Problems in academic areas experience learners when they feel difficulty in the learning process, one of them academic procrastination. Academic procrastination is a tendency to avoid and procrastinate in completing activities. Need proper treatment in lowering the level of academic procrastination. Through school guidance and counseling services, it is expected to be both a curative and preventive intervention. Group counseling is defined as a group service with group settings to develop and improve counselling skills dealing with and addressing problems or difficulties experienced. The study is conducted by compiling and analyzing the effectiveness of approaches and techniques that have been done by guidance and counseling teachers or researchers in reducing academic procrastination. It was found that there were six approaches and techniques that could lead to academic procrastination of learners in group counseling.*

**Keywords:** *procrastination, academic, group counseling*

**Abstrak**

Problematika pada bidang akademik dialami peserta didik ketika merasa kesulitan dalam proses pembelajaran, salah satunya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menghindari dan mengulur waktu dalam menyelesaikan kegiatan. Perlu penanganan yang tepat dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah, diharapkan mampu menjadi intervensi kuratif maupun preventif. Konseling kelompok didefinisikan sebagai suatu layanan dengan setting berkelompok untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan konseli menghadapi dan menangani permasalahan atau kesulitan yang dialami. Penelitian ini dilakukan dengan menghimpun dan menganalisis keefektifan pendekatan dan teknik yang telah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau peneliti dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Didapati hasil bahwa ada enam pendekatan dan teknik yang dapat mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik dalam konseling kelompok.

**Kata kunci:** *prokrastinasi, akademik, konseling kelompok*

---

**Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series**

<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284

e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Seiring perkembangan waktu, pentingnya akademik bagi kesuksesan peserta didik dipengaruhi dari pengetahuan dan sikap yang diterapkan. Terdapat berbagai gaya belajar maupun metode yang dilakukan peserta didik untuk menunjang keberhasilan dalam belajarnya. Individu manusia yang unik menggambarkan keberagaman langkah yang diterapkan berbeda – beda dalam mengembangkan potensi diri. Disamping keberagaman usaha tak dapat dipungkiri berbagai permasalahan dan tantangan dihadapi peserta didik. Problematika yang muncul tentunya akan menghambat dalam perkembangan peserta didik.

Problematika muncul ketika peserta didik tidak mampu dalam memahami dan mengembangkan potensi - potensi yang dimiliki untuk mencapai tugas perkembangannya. Pada bidang akademik, problematika muncul ketika peserta didik dihadapkan dengan kesulitan proses belajar sehingga berdampak pada hasil prestasi akademik. Prayitno dan Amti mengemukakan bahwa permasalahan akademik atau belajar merupakan sikap dan perilaku buruk ketika belajar misalnya menunda - nunda mengerjakan tugas, mengulur waktu, tidak menyukai guru, bahkan tidak memiliki keinginan bertanya jika belum mengetahui suatu hal (Prayitno, *et al.*, 2004). Padahal dalam pembelajaran peserta didik tentunya diharapkan mampu melaksanakan tugasnya secara optimal sebagai belajar sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Namun banyaknya permasalahan akademik yang muncul mengidentifikasi bahwa masih kurangnya pemahaman akan tugas perkembangan serta pengembangannya.

Problematika yang sering kali muncul yakni penundaan tugas oleh peserta didik. Peserta didik sering kali menyepelekan tugas akademik yang telah diberikan, sehingga tidak mampu menyelesaikan sesuai dengan ketentuan waktu. Hal tersebut dikenal dengan prokrastinasi akademik. Tuckman (1991) menyatakan prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan diri untuk menyangkirkan, mengulur, dan meninggalkan kegiatan yang mestinya diselesaikan. Pernyataan lainnya dikemukakan oleh Newton (2014) prokrastinasi akademik adalah perilaku individu yang menggantikan suatu kepentingan dengan hal yang tidak bernilai, atau dengan kata lain mengerjakan sesuatu yang lebih disenangi namun tidak bermanfaat. Dari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan yakni prokrastinasi akademik merupakan salah satu tindakan individu dalam menunda kegiatan maupun pekerjaan dengan melakukan hal yang tidak penting, pada akhirnya waktunya akan terbuang sia-sia. Individu yang memiliki sifat prokrastinasi akademik bukan bermaksud untuk menghindari atau tidak ingin mengerjakan, melainkan hanya menunda dalam mengerjakannya sehingga dapat menyelesaikan secara sekaligus di lain waktu. Ferrari (dalam Rizvi dkk., 1997) menyebutkan terdapat dua jenis prokrastinasi yakni 1) *Functional procrastination* merupakan penundaan dengan maksud untuk memperoleh keterangan yang lebih utuh dan cermat, serta 2) *Disfunctional procrastination* merupakan penundaan yang menimbulkan permasalahan.

Problematika yang timbul tentunya perlu diberikan penanganan yang sesuai. Melalui bimbingan dan konseling, problematika - problematika peserta didik diharapkan mampu diatasi dengan pemberian layanan yang sesuai dengan kebutuhan. Bimbingan dan konseling komprehensif merupakan program layanan yang diselenggarakan secara sistematis dan menyeluruh berdasarkan kebutuhan dan kondisi peserta didik di lingkungan sekolah. Pada pelaksanaannya bimbingan dan konseling komprehensif berfokus pada usaha pengembangan dan pencegahan (development and preventif). Depdiknas (2007 : 194) menyatakan perubahan pandangan bimbingan dan konseling yang berorientasi tradisional, pengayaan, objektif dan terkonsentrasi pada guru BK, berubah kearah pandangan yang berorientasi perkembangan (development) dan pencegahan (preventif).

Peserta didik sebagai sasaran utama yang mendapatkan kebermanfaatan layanan bimbingan dan konseling. Layanan BK dilandasi pada usaha pencapaian tugas perkembangan peserta didik sesuai usia dan jenjang pendidikannya. Tugas perkembangan peserta didik merupakan standar kompetensi yang perlu diraih oleh peserta didik melalui pengembangan potensi - potensi yang dimiliki serta pengentasan permasalahan yang dihadapi.

Bimbingan dan konseling merupakan satu kesatuan dengan program pendidikan yang berperan penting dalam pencapaian tujuan pendidikan. Maka bimbingan dan konseling berperan vital dalam pengembangan individu terkhusus pada peserta didik jenjang SMA/SMK Sederajat. Peserta didik SMA/SMK Sederajat merupakan individu yang berada pada usia remaja dalam masa transisi menuju dewasa. Lazimnya peserta didik SMA/SMK Sederajat berada di rentang usia 15 hingga 18 tahun. Pada tahap pengembangannya peserta didik SMA/SMK Sederajat mulai dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang muncul baik dalam aspek fisik, psikologis maupun emosional. Hal ini berkaitan dengan kinerja dalam mencapai tugas perkembangan. Problematika peserta didik seringkali tidak mampu dihindari. Seiring berjalannya waktu problematika - problematika peserta didik SMA/SMK Sederajat semakin kompleks. Berbagai faktor pengaruh baik internal dan eksternal memicu terjadinya permasalahan. Sehingga perlu adanya bantuan yang diberikan guna mencegah dan menyelesaikan problematika yang dihadapi.

Problematika peserta didik dalam bidang akademik seperti prokrastinasi akademik perlu ditangani dengan segera sebab problematika ini mampu mempengaruhi keberjalanan proses belajar peserta didik. Tentunya akan berdampak pada kesuksesan peserta didik. Salah satu strategi layanan dilakukan yakni strategi layanan konseling kelompok. Corey (2013) mendeskripsikan konseling kelompok sebagai layanan pencegahan atau memperbaiki dalam bidang pribadi, sosial, akademik, maupun karir. Kemudian Natawidjaja, (2009:9) berpendapat bahwa konseling kelompok adalah satu diantara strategi layanan BK dengan format kelompok, dalam prosesnya tercipta dinamika kelompok antara pemimpin dan anggota kelompok. Pemimpin kelompok berupaya mengembangkan dan meningkatkan keterampilan setiap anggota untuk menghadapi dan menangani permasalahan atau topik yang menjadi fokus anggota melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan dan perilaku anggota melalui pemanfaatan suasana kelompok. Kurnanto (2013) mengungkapkan konseling kelompok bersifat pencegahan dan penanganan individu yang bertujuan agar individu mampu keluar dari permasalahan yang dialaminya melalui kesempatan, dorongan, serta pengarahan untuk mengubah tingkah laku agar seimbang dengan lingkungannya. Beberapa pandangan tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang diterapkan kepada suatu kelompok yang berisi beberapa individu yang memiliki permasalahan dan bertujuan agar teratasinya masalah tersebut.

Merujuk pada pentingnya penanganan dalam menghadapi problematika prokrastinasi akademik, maka banyak penelitian yang telah diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling ataupun praktisi lainnya untuk mencari upaya yang dapat dilakukan. Pada penelitian ini, peneliti ingin merangkum berbagai upaya yang telah dilakukan oleh guru BK serta praktisi lainnya dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik SMA/SMK Sederajat menggunakan berbagai pendekatan maupun teknik dalam layanan bimbingan kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel menjelaskan enam pendekatan maupun teknik dalam konseling kelompok yang diterapkan pada penelitian terdahulu untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik SMA/SMK Sederajat.

### a. Pendekatan Behavioristik

Pendekatan behavioristik merupakan pendekatan yang mempelajari tingkah laku manusia dimana belajar berperan dalam menjelaskan perilaku manusia dan terjadi melalui stimulus yang menimbulkan respon hukum-hukum mekanistik. Penerapan konseling behavioral dilakukan oleh Mardhiyyah, R. W., & Indiriani, F. (2018) pada peserta didik SMA dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian dari Setyowati, E., Santosa, H., & Biantoro, Y. (2020) diperoleh bahwa penelitian ini mengalami dua siklus. Siklus I menunjukkan penurunan 51,1%. Selanjutnya siklus ke II penurunan terjadi cukup signifikan dengan prosentase 18,2%. Penelitian lainnya dengan teknik Behavioristik dilakukan oleh Praptiana & Rozikan (2014) diperoleh hasil bahwa teknik behavioristik dalam strategi layanan konseling kelompok ini berpengaruh terhadap penurunan tingkah laku prokrastinasi akademik peserta didik kelas 11 di SMK PERINTIS 29 Unggaran. Penguatan efektivitas pendekatan behavioristik ditunjukkan oleh penelitian Puswanti (2014) memperoleh hasil bahwa konseling kelompok pendekatan behavioristik pada peserta didik SMK efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI Kayu A SMK Negeri I Kalasan. Hal tersebut didapat dengan 2 siklus sebanyak 6 orang peserta didik.

### b. Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang mewujudkan kebiasaan – kebiasaan baru pada individu dalam berpikir, merasakan, berperilaku melalui cara mengidentifikasi kebiasaan maladaptive, memberikan label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan dengan pandangan atau persepsi diri yang negatif ke arah lebih positif. Pendapat Nursalim (2013) restrukturisasi kognitif merupakan upaya mengidentifikasi dan mengalihkan pemikiran dan pernyataan negatif dan keyakinan irasional individu. Berdasarkan penelitian oleh Erfantinni dkk (2016) diperoleh hasil konseling kelompok dengan restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Hal itu diperoleh dari subjek sebanyak 16 peserta didik terdiri dari 8 orang dalam kelompok eksperimen dan 8 orang dalam kelompok kontrol. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Suliga, A. (2018) membuktikan adanya pengaruh konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

### c. Teknik *Self Management*

*Self management* adalah prosedur yang dilakukan seseorang dalam mengatur perilakunya (Komalasari, Op.cit.h.180). Gunarsa (2004) menyatakan bahwa *self management* mencakup pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yospina, Hendra Pribadi (2019) dengan subjek sebanyak 10 peserta didik. *Treatment* konseling kelompok *self management* dilakukan sebanyak 4 (empat) kali

pertemuan dalam kurun waktu 1x45 menit. Penelitian oleh Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021) pada 6 peserta didik, treatment secara daring melalui *google meet* yang bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Treatment* ini dilakukan sebanyak 6 (enam) kali. Penelitian selanjutnya oleh Khairani dkk (2021) melakukan penelitian tindakan sebanyak 2 siklus dengan 4 kali pertemuan, siklus I peneliti melakukan teknik *self management* dengan sistematis. Pada pertemuan pertama teknik *self management* ini sulit dipahami sehingga peserta didik merasa cepat bosan. Kesimpulannya bahwa teknik *self management* dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 11 Banjarmasin tahun ajaran 2019/2020 dengan kategori sangat baik. Pada penelitian Abdilah, R. (2020) hasilnya bahwa konseling behavioral dengan teknik *self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik kelas XI SMA Al-Huda Jati Agung 2019/2020. Kemudian dilakukan treatment konseling kelompok teknik *self management* sebanyak 4 kali pada kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh oleh penelitian Muliana, S. (2021).

#### **d. Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC)**

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada solusi, bukan pada masalah yang dialami. Walter & Pelter, 1992 (dalam Corey, 2013) menjelaskan bahwa SFBC adalah pendekatan konseling yang menjabarkan bahwa individu mampu mengubah dan mampu mencapai tujuannya dengan pemanfaatan sumber daya dan kekuatan dalam dirinya. Hasil dari penelitian Endarti, T., & Susanto, E. (2019). menjelaskan bahwa melalui pelaksanaan *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dapat mereduksi tingkat prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Taruna Dra Zulaeha. *Treatment* dilakukan selama 40 menit dengan melibatkan 9 (Sembilan) peserta didik sebagai sampel. Berdasarkan hasil interpretasi data dalam penelitian Setyarini, W. (2021) setelah treatment pada peserta didik SMA 1 Majeyan ditambah dengan data pendukung hasil observasi dan wawancara Guru BK, wali kelas, dan peserta didik hasilnya mengurangi prokrastinasi akademik dengan contoh peserta didik sudah jarang meminta penundaan pengumpulan tugas, mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, peduli akan tugas yang diberikan oleh guru dan sebagainya. Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan SFBC juga diteliti oleh Sandy, S. (2021) pada peserta didik SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

#### **e. Konseling Realita**

Konseling realita merupakan pendekatan yang memfokuskan pada tingkah laku seseorang (Wulandarii, T. A, 2014). Tingkah laku yang difokuskan menekankan pada waktu saat ini yang bertanggungjawab atas perilaku, pikiran dan kehendak. Berdasarkan penelitian Putri, N. S. (2019) terdapat 6 sampel yang mengalami penurunan tingkat prokrastinasi setelah mendapatkan treatment konseling kelompok pendekatan konseling realita. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Triyadi, R., Rakhmawati, D., & Hartini, T. (2020) selaras menunjukkan pengaruh yang sama. Konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Pernalang. Konseling kelompok realitas juga dilakukan oleh Sundari, S. (2021) pada peserta didik kelas XI SMA NU 01 Hasyim Asy'ari Tarub.

#### **f. Self regulated**

Regulasi diri (*self regulation*) merupakan bentuk usaha pengendalian pikiran, perasaan dan tingkah laku sehingga mampu mencapai suatu tujuan individu (Reynolds, Penfold, & Patak, 2008; Hofmann, Friese & Strack, 2009). Berdasarkan hasil penelitian dari Mufidah (2019) mengenai Efektivitas teknik self regulated learning dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik MA Miftahul Ulum Kotabaru Lampung Tengah tahun ajaran 2019/2020 dengan subjek sebanyak 10 peserta didik dan 11 pertemuan. Penelitian yang dilakukan oleh Putro, H. E., & Sugiharto, D. Y. P. (2016) memperoleh hasil bahwa teknik *self regulated* dalam konseling kelompok berhasil dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada semua indikator, seperti pemantauan, perencanaan, dan evaluasi. *Treatment* diberikan kepada subjek sebanyak 10 peserta didik dengan 8 kali pertemuan. Penelitian lain oleh Hajhosseini, M. (2016) menunjukkan efektivitas konseling kelompok dengan teknik self regulation.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Penulis (Tahun)	Judul	Pendekatan Behavioristik	Restrukturisasi Kognitif	Self Management	SFBC	Konseling Realita	Self Regulated
1	Mardhiyyah, R. W., & Indiriani, F. (2018)	Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Peserta didik SMA	✓					
2	Setyowati, E., Santosa, H., & Biantoro, Y. (2020)	Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Pesertadidik Kelas XI TKJ Di SMK Ma' Arif 1 Nanggulan	✓					
3	Praptiana & Rozikan (2014)	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas XI SMK Perintis 29 Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015	✓					
4	Puswanti (2014)	Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Peserta Didik Di SMK	✓					
5	Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016)	Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik.		✓				
6	Suliga, A. (2018).	Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sma Al-Azhar 03 Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).		✓				
7	Yospina, Hendra Pribadi (2019)	Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Di SMA			✓			



		Negeri 3 Tarakan						
8	Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021).	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas X SMAN 15 Surabaya			✓			
9	Khairani, S. (2021).	Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Di Kelas X Ips Sma Negeri 11 Banjarmasin			✓			
10	ABDILAH, R. (2020).	<i>Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Xi Ips 1 Di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020</i>			✓			
11	Muliana, S. (2021).	<i>Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta didik SMA Negeri 4 Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).</i>			✓			
12	Endarti, T., & Susanto, E. (2019).	Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBC) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas X SMA Taruna DRA Zulaeha Probolinggo				✓		
13	Setyarini, W. (2021).	Kefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Majeyan				✓		
14	SANDY, S. (2021).	<i>SANDY, S. (2021). Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (Sfbc) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Kegiatan Pembelajaran Daring Peserta Didik Sma Negeri</i>				✓		

		<i>9 Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).</i>						
15	Putri, N. S. (2019)	Konseling Kelompok Dengan Terapi Realita Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik					✓	
16	Triyadi, R., Rakhmawati, D., & Hartini, T. (2020).	Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita					✓	
17	Sundari, S. (2021).	Konseling Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas Xi Sma Nu 01 Hasyim Asy'ari Tarub Tahun Pelajaran 2019/2020 (Doctoral Dissertation, Universitas Pancasakti Tegal)						
18	Mufidah, U. N. (2019).	<i>Efektivitas Teknik Self-Regulated Learning Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Xi Ma Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020</i>						✓
19	Putro, H. E., & Sugiharto, D. Y. P. (2016).	Model Konseling Kelompok Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik						✓
20	Hajhosseini, M. (2016).	Hajhosseini, M. (2016). Effectiveness of group counseling based on reality therapy on academic procrastination and behavioral self-regulation of students. <i>International Journal of Behavioral Sciences</i> , 10(3), 119-124.						✓

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan metode systematic literatur review ini didapati bahwa banyak upaya yang telah dilaksanakan guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi problematika prokrastinasi akademik pada peserta didik di jenjang SMA/SMK Sederajat. Pada penelitian ini upaya berfokus pada pemberian strategi layanan konseling kelompok dengan berbagai pendekatan dan teknik konseling. Adapun pendekatan dan teknik yang terhimpun yakni meliputi pendekatan behavioral, teknik restrukturisasi kognitif, teknik self management, pendekatan solution focused brief therapy(SFBC), pendekatan konseling realita dan teknik self regulated. Pada setiap penerapan konseling kelompok dilakukan dalam beberapa kali pertemuan dengan subjek beberapa orang daripeserta didik yang sedang menempuh pendidikan jenjang SM/SMK Sederajat mulai dari kelas X sampai XII serta didapati bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan dan teknik tersebut efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik SMA/SMK Sederajat. Peneliti merekomendasikan guna menganalisis lebih banyak pendekatan dan teknik yang dapat diterapkan dalam konsep konseling kelompok agar meningkatkan inovasi dan variasi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, R. (2020). Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 Di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020 (*Doctoral Dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).
- Corey, G. (2013a). *Teori Dan Praktek. Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. Penataan Pendidikan Profesional Konselor Dan Layanan Bimbingan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Endarti, T., & Susanto, E. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (Sfbc) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas X Sma Taruna Dra Zulaeha Leces Probolinggo. *Helper: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 36(2), 27-36.
- Erfantinni, I. H., Purwanto, E., & Japar, M. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 119-125.
- Gunarsa, Singgih. (2004). *Konseling Dan Psikoterapi*. Gunung Mulia, Jakarta, ,H. 225
- 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.
- Khairani, S. (2021). Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Di Kelas X Ips Sma Negeri 11 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(3).



- Komalasari, Dkk. 2011. Teori Dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2006). *Comprehensive Guidance And Counseling Program Evaluation: Program+ Personnel= Results*. *Vistas Online*, 41, 187-190.
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Mardhiyyah, R. W., & Indiriani, F. (2018). Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Peserta didik Sma. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(4), 159-167.
- Muliana, S. (2021). *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta didik Sma Negeri 4 Banda Aceh* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry).
- Mufidah, U. N. (2019). *Efektivitas Teknik Self-Regulated Learning Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Xi Ma Miftahul Ulum Kota Baru Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Natawidjaja, R. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press
- .Newton, Paul. (2014). *How To Overcome Procrastination*. Ebook : Bookboon.Com.
- Reynolds, B., Penfold, R. B., & Patak, M. (2008). Dimensions Of Impulsive Behavior In Adolescents: Laboratory Behavioral Assessments. *Experimental And Clinical Psychopharmacology*, 16, 124 –131
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas X Sman 15 Surabaya. *Helper: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(2), 59-68.
- Sandy, S. (2021). *Efektivitas Solution Focused Brief Counseling (Sfbc) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Kegiatan Pembelajaran Daring Peserta Didik Sma Negeri 9 Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Setyarini, W. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Peserta didik Kelas Xi Sma Negeri 1 Majeyan. *Jpt: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(2), 201-209.
- Setyowati, E., Santosa, H., & Biantoro, Y. (2020). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Peserta didik Kelas Xi Tkj Di Smk Ma`Arif 1 Nangulan.
- Suliga, A. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sma Al-Azhar 03 Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Sundari, S. (2021). *Konseling Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas Xi Sma Nu 01 Hasyim Asy'ari Tarub Tahun Pelajaran 2019/2020* (Doctoral Dissertation, Universitas Pancasakti Tegal).

- Triyadi, R., Rakhmawati, D., & Hartini, T. (2020). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 27-32.
- Tuckman, B. W. (1991). *The Development And Concurrent Validity Of The Procrastination Scale. Educational And Psychological Measurement*, 51, 473–480.
- Praptiana, R., & Rozikan, M. (2014). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas Xi Smk Perintis 29 Ungaran Tahun Ajaran 2014/2015. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok Dengan Terapi Realita Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49-56.
- Putro, H. E., & Sugiharto, D. Y. P. (2016). Model Konseling Kelompok Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta didik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 15-22.
- Wulandari, T. A. (2014). *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Seorang Ibu Yang Memiliki Anak Penyandang Autis Di Gang Salafiyah Wonocolo Surabaya (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Ampel)*.
- Yospina, Y., & Pribadi, H. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Di Sma Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1).