

## *The Effectiveness Of Group Counseling With Positive Reinforcement Techniques In Reduce Student Procrastination*

### **Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Dalam Menurunkan Prokrastinasi Siswa**

Nelasari<sup>1</sup>, Jahju Hartanti<sup>2</sup>, Dimas Ardika Mifta Farid<sup>3</sup>

(Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)

[sari.nela2304@gmail.com](mailto:sari.nela2304@gmail.com), [jahju@unipasby.ac.id](mailto:jahju@unipasby.ac.id), [dimas.ardika@unipasby.ac.id](mailto:dimas.ardika@unipasby.ac.id)

Received Month DD, 20YY;  
Revised Month DD, 20YY;  
Accepted Month DD, 20yy;  
Published Online DD, 20yy

#### **Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

**Abstract:** *The research aims to test counseling groups with technique strengthening procrastination student learning in class XI at senior high school of Dr. Soetomo Surabaya. Procrastination is an events conducted students in suspend work. Counseling groups were done to a counselor as conferring with konseli. Positive form of behavior and strengthening is predicted by students. Used samples from 6 research students given treatment for 7 meetings with significant changes students. From the pretest and posttest used test wilcoxon to indicate that a decline in prokrastinasi student learning where the averages for each pretest is 121.38 and posttest is 88, because significance =  $P < 0.05$ . Thus can be concluded that counseling group to technique strengthening positive impact on prokrastinasi student learning class xi high school dr .Soetomo Surabaya.*

**Keywords:** *Procrastination, Positif Reinforcement, Group Counseling*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji konseling kelompok dengan teknik penguatan positif pada prokrastinasi belajar siswa kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya. Prokrastinasi merupakan suatu kejadian yang dilakukan siswa dalam menunda pekerjaan. Konseling kelompok merupakan cara yang dilakukan konselor untuk bertukar pikiran dengan konseli. Sedangkan penguatan positif merupakan bentuk perilaku yang diharapkan oleh siswa. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 6 siswa yang diberikan perlakuan selama 7 kali pertemuan dengan perubahan signifikan pada siswa. Dari hasil pretest dan posttest digunakan uji Wilcoxon untuk menunjukkan bahwa terjadi penurunan prokrastinasi belajar siswa dimana perolehan rata-rata pada pretest adalah 121,38 dan posttest adalah 88, karena signifikansi =  $P < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik penguatan positif berpengaruh terhadap prokrastinasi belajar siswa kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya.

**Kata Kunci:** Prokrastinasi, Penguatan Positif, Konseling Kelompok

**How to Cite:** Nelasari, Jahju Hartanti, Dimas Ardika Mifta Farid. 2022. Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Penguatan Positif Dalam Menurunkan Prokrastinasi Siswa. JIBK Undiksha, V.13 (1): pp. 40-48, DOI: 10.23887/jibk.v13i1.45012

## Pendahuluan

Pada saat ini, dunia dikagetkan dengan penyakit menular yang dikenal dengan wabah Covid-19 (Corona Virus Diseases-2019) yang dirasakan di berbagai Negara termasuk Indonesia. Penyakit ini muncul di Wuhan, Cina pertama kali pada tanggal 31 Desember 2019 (Herliandry, Nurhasanah, Suban, & Kuswanto, 2020). Adanya Pandemi Covid-19 yang mendesak semua bidang pendidikan agar mempertahankan pembelajaran secara online sampai pandemi ini berkurang. Efek dari pembelajaran daring adalah siswa merasa jenuh dengan pembelajaran daring sehingga melakukan prokrastinasi karena menurut siswa belajar dengan jarak jauh sangat tidak memuaskan dan ilmu pengetahuan yang diberikan oleh guru tidak dapat dipahami dengan baik.

Prokrastinasi adalah suatu pengambilan keputusan yang dilakukan ketika hendak beraktivitas, perilaku yang tidak selaras dengan keinginan dan melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkan secara matang-matang (Joseph Ferrari, 1995). Albert Ellis dan William Knaus (2004) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk ketidakberhasilan ketika mulai menuntaskan tugas sesuai dengan *deadline* yang ditentukan. Penundaan tugas ini dapat membawa dampak negatif pada siswa, seperti siswa jadi suka berbohong dan selalu beralasan agar tidak menyelesaikan tugasnya. Sehingga pada saat pengumpulan tugas siswa merasa cemas dan takut ketika tidak mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Fenomena prokrastinasi terjadi di SMA Dr. Soetomo Surabaya yang dimana siswa sering mengalami penundaan pengerjaan tugas. Macam-macam prokrastinasi yang terjadi di SMA Dr. Soetomo diantaranya, siswa kurang dalam hal mengatur waktunya dengan baik, banyak kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti, dan acuh dengan pengerjaan tugas. Siswa juga lebih banyak membuang waktu untuk kegiatan yang lain. Untuk mengatasi masalah tersebut, pihak sekolah mengeluarkan peraturan bahwa jika guru memberikan tugas maka siswa wajib mengerjakan tugasnya di sekolah dan langsung dikumpulkan kepada guru mata pelajaran.

Perilaku prokrastinasi ini dapat berdampak pada faktor internal dan eksternal yang dimana faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi melalui pikiran-pikiran negatif. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi seperti jalan-jalan bersama teman dan tidak mengerjakan tugas dari guru (Scraw, Wadkins & Olafson, 2007). Perbuatan menunda yang dilakukan siswa dapat membuat siswa tidak maksimal dalam belajar. Dengan adanya keberadaan prokrastinasi ini dapat membuat siswa menjadikan perilaku tersebut sebagai suatu bentuk penghindaran ketika akan mengerjakan tugas dan menghabiskan waktu yang cukup banyak dengan melakukan hal-hal yang lain.

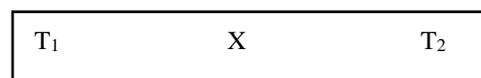
Dalam proses konseling ini digunakan layanan konseling kelompok sebagai cara untuk memecahkan masalah yang dialami siswa. Konseling kelompok merupakan cara yang digunakan konselor untuk membantu menyelesaikan masalah konseli melalui kegiatan berkelompok (Tohirin, 2007). Konseling kelompok dapat diaplikasikan dalam penyelesaian masalah prokrastinasi karena dengan dilakukan konseling secara berkelompok konseli mendapatkan banyak saran-saran dari konseli yang lain sehingga membuka pikiran konseli dan dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan perilakunya.

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan penguatan positif untuk dapat mengatasi masalah prokrastinasi yang terjadi. Penguatan positif adalah suatu kejadian yang terjadi dengan mengikuti suatu perilaku sehingga dapat mengakibatkan perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang (Purwanta, 2012). Pemberian teknik ini dapat dipakai untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa salah satunya masalah tentang penundaan pengerjaan tugas siswa. Ketika siswa mendapatkan perilaku yang diinginkannya, maka siswa akan lebih menyadari bahwa masalah yang dialaminya tersebut dapat memperlambat sekolahnya. Sehingga siswa mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik penguatan positif agar dapat mengurangi perilaku prokrastinasi yang terjadi pada siswa.

Dengan adanya bantuan dari konseling kelompok dengan teknik penguatan positif, siswa dengan perlahan mengubah perilaku prokrastinasi yang terjadi pada dirinya. Siswa lebih berpikir positif sebelum mengambil keputusan. Pemberian teknik ini dapat membawa dampak positif terhadap siswa yang sering melakukan penundaan pengerjaan tugasnya. Setelah diberikan penguatan positif, segala sesuatu yang akan dilakukan siswa adalah mengerjakan sesuatu yang lebih penting seperti mengerjakan tugas dahulu kemudian mengerjakan hal-hal yang lain. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dikatakan sebagai cara yang dilakukan agar siswa dapat menyelesaikan masalah yang dialaminya.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Suryabrata (2015) menyatakan bahwa rancangan ini menggunakan satu kelompok subjek, sehingga peneliti memakai *One Group Pretest Post-test Design* sebagai penempatan siswa ke dalam sebuah kelompok tidak random untuk kelompok eksperimen. Rancangan *treatment* dalam penelitian ini dapat dibuat seperti pada gambar 1.1.



**Gambar 1.1** Rancangan Penelitian

T<sub>1</sub>: Pemberian *pre test* sebelum diberi perlakuan (*treatment*)

X : Pemberian perlakuan menggunakan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif

T<sub>2</sub>: Pemberian *post test* setelah diberi perlakuan (*treatment*)

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang dilakukan di SMA Dr. Soetomo Surabaya dengan jumlah 50 siswa dan didapatkan dari kelas XI IPS 1 dan XI IPS 3 digunakan 6 siswa sebagai sampel penelitian. Terdapat 3 kategori dalam penelitian ini yang digunakan peneliti untuk melihat tingkat

prokrastinasi yang terjadi pada siswa diantaranya kategori tinggi, sedang dan rendah. Melalui kategori tersebutlah sehingga peneliti dapat menilai siswa yang melakukan prokrastinasi. Setelah ditemukan 6 orang siswa yang melakukan prokrastinasi melalui pemberian *pre test*, kemudian 6 orang siswa tersebut diberikan *treatment* menggunakan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif. Konselor memberikan *treatment* dalam 7 kali pertemuan kepada 6 orang siswa selama penelitian.

Setelah diberikan *pre test* terhadap 6 siswa yang mengalami tingkat prokrastinasi tinggi, kemudian dapat diuraikan bahwa siswa IGA setelah diberikan *pre test* mengalami prokrastinasi tinggi dan mendapatkan nilai 119. Siswa ISM masuk dalam kategori prokrastinasi tinggi dengan mendapatkan nilai 124. Siswa TPA termasuk dalam kategori tinggi setelah diberikan *pre test* dengan nilai 125. Siswa FDM setelah diberikan *pre test* mengalami prokrastinasi tinggi dan mendapatkan nilai 121. Siswa FPS masuk dalam kategori prokrastinasi tinggi dengan mendapatkan nilai 122. Siswa WAK termasuk dalam kategori tinggi setelah diberikan *pre test* dengan nilai 120. Sehingga siswa memberikan *treatment* terhadap keenam siswa menggunakan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif terhadap prokrastinasi belajar siswa di SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Setelah diberikan *pre test* dan *treatment* terhadap 6 siswa kemudian peneliti memberikan *post-test* agar dapat diketahui tingkat prokrastinasi yang dilakukan siswa. Siswa diberikan *post-test* karena untuk melihat kembali perilaku prokrastinasi yang terjadi. Setelah diberikan *post test* terjadi penurunan dari yang tinggi menjadi sedang. Siswa IGA setelah diberikan *post test* menurun dan masuk dalam kategori sedang dengan mendapatkan nilai 83. Siswa ISM masuk dalam kategori sedang setelah diberikan *post test* dengan mendapatkan nilai 80. Siswa TPA mendapatkan nilai 106 dan masuk dalam kategori sedang setelah diberikan *post test*. Siswa FDM setelah diberikan *post test* menurun dan masuk dalam kategori sedang dengan mendapatkan nilai 78. Siswa FPS masuk dalam kategori sedang setelah diberikan *post test* dengan mendapatkan nilai 88. Siswa WAK mendapatkan nilai 93 dan masuk dalam kategori sedang setelah diberikan *post test*. Dengan demikian, setelah diberikan *pretest* dan *post-test* dilaksanakan perbandingan seperti tabel 1.1.

Tabel 1.1. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

No.	Nama Siswa	<i>Pre test</i>	Kategori	<i>Post test</i>	Kategori
1	IGA	119	Tinggi	83	Sedang
2	ISM	124	Tinggi	80	Sedang
3	TPA	125	Tinggi	106	Sedang
4	FDM	121	Tinggi	78	Sedang
5	FPS	122	Tinggi	88	Sedang
6	WAK	120	Tinggi	93	Sedang
Jumlah		731	-	528	-
Mean		121,83	-	88	-

Pada tabel 1.1 dapat dilihat setiap siswa atau konseli yang mengalami masalah tentang prokrastinasi mengalami penurunan dari yang kategori tinggi menjadi kategori sedang. kemudian diberikan *treatment* mengguakan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif kemudian diberikan *post test*, terjadi penurunan mean pada prokrastinasi belajar siswa yang dimana mean pada *pre test* memperoleh nilai sebesar 121,38 sedangkan setelah diberikan *post test* menurun dan mendapatkan nilai 88.

Pada penelitian ini, digunakan statistik non-parametrik dengan uji *Wilcoxon* menggunakan bantuan dari SPSS 16.0 untuk mendapatkan hasil signifikansi sebesar  $p = 0.028 < 0,05$  yang dimana adanya selisih dari hasil *pre test* dan *post test*.

Tabel 2.1. Hasil Uji *Wilcoxon*

		<i>Post test-pre test</i>
Z		-2.201a
Asymp. Tailed)	Sig. (2-	.028

Tabel 2.1 menyatakan bahwa ketika nilai Sig.(2-tailed)  $< 0,05$  sehingga hipotesis Ha diterima, sedang ketika nilai Sig. (2-tailed)  $> 0,05$  sehingga hipotesis Ho diterima. Berdasarkan uji *Wilcoxon* seperti yang ditunjukkan pada tabel 2.1 diperoleh Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,028, yang dimana perolehan  $0,028 < 0,05$  sehingga dinyatakan hipotesis Ha diterima.

Hasil pelaksanaan penelitian pada siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya dapat diketahui jika konseling kelompok dengan teknik penguatan positif berpengaruh pada prokrastinasi belajar siswa. Berikut merupakan deskripsi singkat setiap siswa atau konseli yang mengalami prokrastinasi.

Konseli IGA setelah dilakukan *pre test* masuk dalam kategori prokrastinasi tinggi. Karena hal tersebut maka IGA perlu diberikan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif agar dapat diketahui masalah yang dialaminya. Ketika dilakukan konseling kelompok, IGA mengatakan bahwa banyak kegiatan lain yang dilakukannya sebelum mengerjakan tugas. Setelah diberikan teknik penguatan positif dan *treatment* (perlakuan), IGA yang awalnya memiliki tingkat prokrastinasi tinggi menjadi sedang karena sudah menerapkan cara-cara yang dilakukan agar mementingkan pekerjaan tugas terlebih dahulu daripada mengerjakan yang lain. Dengan demikian, diberikan *post test* untuk membuktikan bahwa tingkat prokrastinasi yang dialami IGA sudah menurun dan berada dalam kategori sedang.

Konseli ISM pada saat diberikan *pre test* termasuk kategori prokratinasi tinggi. Hal tersebutlah yang membuat ISM harus mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik penguatan positif agar dapat mengetahui masalah siswa yang melakukan penundaan pengerjaan tugas. Ketika dilakukan konseling kelompok ISM mengatakan bahwa dia menunggu contekan dari teman sehingga selalu melakukan penundaan pengerjaan tugas.

Jika ISM harus mengerjakan tugasnya sendiri maka ISM akan mengerjakan sebisanya. Setelah, diberikan teknik penguatan positif dan *treatment* (perlakuan), ISM menjadi tahu bagaimana cara yang dilakukannya agar dapat mengerjakan tugas secara mandiri dan lebih mementingkan pekerjaan tugas daripada mengerjakan pekerjaan yang lainya. Setelah itu, diberikan *post test* untuk melihat tingkat prokrastinasi yang dilakukan ISM.

Konseli TPA, setelah diberikan *pre test* TPA diketahui masuk pada kategori tinggi yang mengalami prokrastinasi belajar. Kemudian, untuk mencari tahu masalah yang dialami TPA maka diberikan konseling kelompok sehingga dapat diketahui permasalahannya. Setelah dilakukan konseling kelompok, dapat diketahui bahwa permasalahan yang dialami TPA adalah malas untuk mengerjakan tugas. TPA lebih senang nongkrong bersama teman-teman daripada mengerjakan tugas. Oleh sebab itu, TPA perlu mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik penguatan positif sehingga membuka pikiran TPA agar lebih berpikir positif serta lebih mendahulukan tugas daripada mengerjakan aktivitas yang lain. Setelah itu, diberikan *post test* sebagai bukti bahwa TPA sudah sering mengerjakan tugas dari pada melakukan kegiatan yang lain.

Konseli FDM setelah diberikan *pre test* masuk dalam kategori prokrastinasi tinggi. Ketika diketahui bahwa FDM mengalami tingkat prokrastinasi maka konselor mengambil sebuah tindakan untuk melakukan konseling kelompok untuk mencari tahu masalah yang dialami oleh FDM sehingga melakukan prokrastinasi. Pada saat proses konseling ternyata FDM ini masalahnya adalah karena memiliki banyak kegiatan selain mengerjakan tugas. Setelah dilakukan konseling kelompok, konselor memberikan teknik penguatan positif *treatment* atau perlakuan agar FDM dapat merubah perilaku menunda pekerjaan tugas menjadi sering mengerjakan tugas. Selanjutnya, apabila telah diberikan konseling kelompok dengan penguatan positif kemudian diberikan *post test* untuk melihat perilaku prokrastinasi yang dialami FDM dan hasilnya tingkat prokrastinasinya menurun setelah diberikan *treatment* atau perlakuan.

Konseli FPS yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan diketahui setelah diberikan *pretest* oleh peneliti. Kemudian diberikan konseling kelompok untuk mencari tahu penyebab terjadinya penundaan pengerjaan tugas yang dilakukan oleh FPS. Selanjutnya, diberikan penguatan positif sebagai *treatment* untuk mengetahui penyebab dari penundaan pengerjaan tugas tersebut. Setelah diketahui penyebabnya kemudian diberikan *post test* untuk menunjukkan bahwa prokrastinasi belajar siswa berdampak terhadap siswa sehingga siswa dapat mengubah perilaku prokrastinasinya menjadi siswa yang selalu menyelesaikan tugas yang diberikan guru mata pelajaran.

Konseli WAK merupakan siswa pelaku prokrastinasi tinggi. Hal tersebut diketahui dari hasil *pre test* yang diberikan oleh peneliti. WAK sering melakukan penundaan pengerjaan tugas karena lebih sering mengikuti webinar-webinar sehingga menjadikan sebuah alasan untuk mengerjakan tugasnya. Kemudian, WAK diberikan konseling kelompok untuk mencari solusi agar dapat mencari jalan keluar dari masalah tersebut. Selanjutnya, diberikan penguatan positif untuk mendapatkan sebuah solusi agar WAK dapat menentukan cara yang lebih efektif untuk bisa mengatur waktu membuat tugas. Setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dengan *treatment* menggunakan teknik *positive reinforcement*, dilanjutkan dengan *post-test*, sebagai hasil akhir, WAK masih dianggap prokrastinasi pada kategori tinggi atau sudah diturunkan ke kategori sedang.

Penelitian yang menggunakan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dirancang guna mengubah pemikiran negatif siswa menjadi pemikiran yang lebih positif. Salah satu faktor keberhasilan teknik penguatan positif adalah siswa ingin merubah perilaku yang awalnya “nanti aja deh baru ngerjain tugas, masih mau jalan-jalan sama teman” menjadi “saya harus mengerjakan tugas dulu, kalau tugas saya sudah selesai baru bisa jalan-jalan sama teman”. Pemikiran seperti inilah yang diharapkan oleh peneliti terhadap subjek dari penelitian ini.

## Simpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Dr. Soetomo Surabaya yaitu konseling kelompok dengan teknik penguatan positif kepada 6 siswa selama 7 kali pertemuan mengalami perubahan yang signifikan, terlihat dari perolehan hasil *pretest* sebesar 121,38 dan hasil *post-test* sebesar 88. Berdasarkan hasil data yang dianalisis menggunakan SPSS 16.0, nilai Z dari tabel statistik adalah -2.201 dengan signifikansi 0,028 yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dengan nilai  $\text{Sig} = p < 0,05$ . Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik penguatan positif berdampak pada prokrastinasi belajar pada peserta didik kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya.

## Ucapan Terima Kasih

Dengan terselesainya penulisan artikel ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Orang tua yang tercinta dan penulis sayangi, yang telah mengasuh, menyayangi, mendidik, yang selalu menjadi penyemangat bagi penulis dan senantiasa mendoakan penulis dalam setiap langkah penulis;
2. Bapak Dimas Ardika Mifta Farid, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis;
3. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling karena sudah memberikan ilmu yang bermanfaat;
4. Pihak sekolah yang telah mengizinkan siswa untuk mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh penulis; serta,
5. Siswa-siswi SMA Dr. Soetomo yang telah bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif;

## Referensi

- Burka, J. K & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Cambridge: Da Capo Press.
- Corey, G. (2005). *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
-

- Ellis, A. & Knaus, W. (2004). *Overcoming Procrastination*, New American Library, New York Amerika.
- Ermida & Florentina Y. A. Pelatihan SAT (*Self Regulation, Assertiveness, Time Management dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*). *Jurnal Psikologi*)
- Ferrari, J. (1995). *Self Handicapping by Procrastinator: Protecting self-Estem social Estem, or Both?*, *Journal Research in Personality*, Vol.25.No2, Hal245-261, <http://www.sciencedirect.com>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Ni'am, Nidhomun. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018.
- Nisa, K. R. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Taman Siswa Teluk Betung Bandar Lampung.
- Nur, K. L. (2020). Pengaruh Laynan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Assertif Training* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
- Purwanta, E. (2012). *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Saputra, Y. W. A. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Reinforcement Positive* Dan *Self Management* Untuk Meningkatkan Konsetrasi Belajar
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suliga, Aprilia. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung.
- Suryabrata, 2015. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tamami, A. N. I. (2011). Pengaruh Pola Asuh Dan *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Pada Siswa MTS N 3 Pondok Pinang. 5 Desember 2011. Fakultas Psikologi Universits Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integritas*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wyk, L. (2004). *The Relationship Between Procrastination and Stress In the Life Of The High School teacher*. Universitas of Pretoria.

---

#### Article Information (Supplementary)

#### Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Copyrights Holder:** <Margaretha> <2022>

**First Publication Right:** JIBK Undiksha

<https://10.23887/jibk.v13i1.45012>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



**Word Count:**