

Meningkatkan Kemampuan *Self Efficacy* Akademik dan Mengurangi *Prokrastinasi* Akademik Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan

Ahsanul Hakim Hasibuan¹, Rizka Harfiani², Umiati Daulay³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: ahsanulhakim77@gmail.com¹, rizkaharfiani@umsu.ac.id², umiqiutz@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya keyakinan diri siswa dalam menghadapi tugas akademik dan tingginya kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Penelitian ini menggunakan pendekatan tindakan kelas dalam bidang Bimbingan dan Konseling (PTBK), yang dilaksanakan dalam tiga siklus. Pengumpulan data dilakukan melalui angket *self-efficacy* akademik, angket prokrastinasi akademik, dan observasi. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan *self-efficacy* akademik dan penurunan perilaku prokrastinasi setelah diterapkannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Dengan demikian, layanan ini efektif dalam membantu siswa meningkatkan keyakinan diri serta mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik.

Kata Kunci: *Self-efficacy* Akademik, Prokrastinasi Akademik, Teknik *Problem solving*

Abstract

This study aims to improve academic self-efficacy and reduce academic procrastination among 11th-grade students at SMA Negeri 3 Medan through group counseling services using the problem-solving technique. The background of this research stems from the low level of students' confidence in facing academic tasks and the high tendency to postpone schoolwork. This study employs a classroom action research approach in the field of Guidance and Counseling, carried out in three cycles. Data were collected through academic self-efficacy questionnaires, academic procrastination questionnaires, and observations. The data analysis results indicate an increase in academic self-efficacy and a decrease in procrastination behavior following the implementation of group counseling with the problem-solving technique. Thus, this service is effective in helping students enhance their self-confidence and reduce the tendency to delay academic tasks.

Keywords: Academic Self-efficacy, Academic Procrastination, Problem-Solving Technique

PENDAHULUAN

Pendidikan memainkan peranan penting dalam membentuk kualitas hidup seseorang. Melalui pendidikan, seseorang dapat memperluas cara pandang dan mengembangkan pemahaman hidup yang lebih baik (Yusof, 2007). Di tingkat sekolah menengah, siswa menghadapi berbagai tantangan akademik, mulai dari tuntutan prestasi hingga aspek sosial dan psikologis yang memengaruhi belajar. Salah satu faktor yang memengaruhi prestasi adalah keyakinan diri siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Kurangnya keyakinan ini terlihat saat siswa mudah menyerah ketika menghadapi materi yang dianggap sulit, karena merasa tidak mampu mempelajari atau memecahkan masalah yang berkaitan dengannya (Subaidi, 2016).

Fenomena rendahnya *self-efficacy* ini juga terlihat dari hasil observasi di SMA Negeri 3 Medan. Sebagian siswa menunjukkan kurangnya kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas secara mandiri dan cenderung menunda pekerjaan sekolah. Salah satu penyebab yang mendasari kondisi ini adalah kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas. Prokrastinasi sering kali berkaitan dengan kecemasan, kurangnya manajemen waktu, dan rendahnya rasa percaya diri (Prayitno et al., 2024).

Self-efficacy menurut (Rahman, 2014) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi berbagai hambatan. (Rachmawati et al., 2021) menyatakan *Self-efficacy* adalah sekumpulan keyakinan yang mempengaruhi keputusan yang dibuat oleh individu serta tindakan yang mereka pilih untuk dilaksanakan. (Wastuti & Haryati, 2019) menambahkan *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri, di mana seseorang memiliki penilaian yang positif terhadap potensi yang dimilikinya dan merasa yakin mampu mengaktualisasikan kemampuan tersebut. Sejalan dengan pendapat Bandura dalam (Prihastyanti & Sawitri, 2020) Individu dengan efikasi diri rendah sering meragukan kemampuannya, mengurangi usaha, bahkan menyerah. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri tinggi lebih tekun, pantang menyerah, dan percaya dapat menguasai tugas-tugas serta mengatur cara belajar mereka, yang mendukung pencapaian prestasi akademik yang baik.

Namun, selain faktor *self-efficacy*, prokrastinasi akademik atau kebiasaan menunda-nunda tugas juga menjadi masalah yang sering dihadapi oleh siswa. (Ramadhan & Winata, 2016) Mengungkapkan prokrastinasi akademik muncul muncul akibat keyakinan irasional terhadap tugas, seperti anggapan bahwa tugas itu berat dan membosankan, serta rasa takut gagal. Hal ini menyebabkan siswa lebih memilih menunda tugas daripada menyelesaikannya (Candra & dkk, 2014) menjelaskan bahwa faktor penyebab prokrastinasi dapat berasal dari internal (seperti kelelahan, motivasi rendah, dan kurang percaya diri) maupun eksternal (seperti pengaruh lingkungan sekolah dan keluarga). Faktor internal paling dominan adalah kondisi fisik, sedangkan dari eksternal adalah lingkungan sekolah.

(Tjundjing, 2006) mengungkapkan bahwa Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif terhadap proses belajar siswa. Kebiasaan menunda-nunda

menyebabkan waktu terbuang tanpa manfaat, tugas-tugas yang diberikan menjadi tidak terselesaikan tepat waktu, dan hasilnya pun cenderung kurang optimal. Selain itu, prokrastinasi akademik juga berpotensi menurunkan pencapaian akademik siswa serta berdampak pada kondisi kesehatan yang cenderung kurang baik. Untuk mengatasi masalah tersebut, penting untuk melakukan upaya yang dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik dan mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Salah satu pendekatan yang efektif dalam mencapai hal ini adalah dengan memberikan bimbingan kelompok yang dilengkapi dengan teknik *problem solving*.

Bimbingan kelompok merupakan aktivitas yang melibatkan sekelompok individu yang saling berinteraksi dalam dinamika kelompok untuk membahas berbagai topik yang dapat mendukung perkembangan diri mereka, serta membantu dalam mempertimbangkan berbagai aspek saat mengambil keputusan atau melakukan suatu tindakan (Mutiarra & Asbi, 2024). (Harahap, 2021) menyatakan Layanan bimbingan kelompok adalah bentuk layanan yang memanfaatkan interaksi dan dinamika antaranggota kelompok untuk membahas berbagai isu atau topik aktual yang relevan dan bermanfaat bagi perkembangan peserta didik. Teknik *problem solving* dalam layanan ini bertujuan membantu peserta didik menjadi pribadi mandiri dalam menyelesaikan masalah secara sistematis (Ilmiati, 2020)

(Setiawan, 2015) menyebutkan teknik *problem solving* sangat sesuai diterapkan dalam setting kelompok, karena dalam prosesnya anggota kelompok dapat saling memberikan saran dan mengajukan solusi yang konstruktif. Selain itu, keberagaman kemampuan dalam kelompok memungkinkan anggota yang kurang terampil dalam memecahkan masalah mendapatkan dukungan dari anggota lain, sehingga tercipta proses belajar bersama yang mendorong perkembangan individu. (Idayanti et al., 2022) juga menjelaskan Teknik *problem solving* merupakan salah satu metode yang dapat mendorong siswa untuk menjadi lebih aktif, kreatif, dan inovatif. Hal ini karena metode ini menuntut keterlibatan dalam proses berpikir kritis, sehingga dapat merangsang kemampuan berpikir kreatif siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan & Winata, 2016) menunjukkan bahwa Perilaku menunda-nunda tugas akademik terbukti berdampak buruk dan signifikan terhadap pencapaian hasil belajar siswa. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang ditunjukkan siswa seperti menunda belajar saat ujian, menunda tugas, dan enggan menghadiri pembelajaran semakin rendah pula prestasi akademik yang dicapai. Penelitian ini juga menekankan bahwa perilaku prokrastinasi perlu menjadi perhatian guru, karena dapat menjadi salah satu penghambat utama dalam pencapaian hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, guru perlu berperan aktif membantu siswa mengelola waktu dan tanggung jawab akademik. Penelitian oleh (Andriyani & Firmansyah, 2020) juga memperkuat dengan temuan mereka, bahwa siswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih bertanggung jawab dan tidak menunda-nunda tugas. Sementara itu, (Sinaga & Rusman, 2025) Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik FGD secara signifikan

mampu meningkatkan *self-efficacy* siswa. melalui interaksi yang terjadi dalam kelompok mendorong siswa untuk lebih aktif dalam menyampaikan pandangan serta mengatasi masalah yang dihadapi.

Merujuk pada paparan dan temuan sejumlah penelitian terdahulu, peran layanan bimbingan kelompok dalam memperkuat keyakinan diri dalam bidang akademik serta menurunkan kecenderungan menunda tugas menjadi titik perhatian utama dalam studi ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini memberikan kontribusi baru melalui penerapan teknik pemecahan masalah sebagai pendekatan yang terstruktur untuk meningkatkan kepercayaan diri akademik serta menurunkan perilaku prokrastinasi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Medan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang berfokus pada bidang Bimbingan dan Konseling (PTBK). Yang bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* akademik dan mengurangi prokrastinasi akademik Peserta didik dibina melalui layanan konseling kelompok yang memanfaatkan pendekatan pemecahan masalah (*Problem solving*). Penelitian Tindakan Kelas yang berfokus pada bidang Bimbingan dan Konseling (PTBK) merupakan bentuk adaptasi dari penelitian tindakan kelas (PTK) yang berfokus pada perbaikan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. PTBK bertujuan untuk meningkatkan profesionalisme konselor serta efektivitas layanan yang diberikan kepada siswa melalui tindakan berbasis masalah nyata di lapangan. Prosesnya menggabungkan pendekatan ilmiah dengan praktik langsung, menjadikan konselor tidak hanya sebagai pelaksana layanan tetapi juga sebagai peneliti (BUDIONO, 2021). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Medan dengan melibatkan delapan siswa kelas XI yang telah teridentifikasi memiliki *self-efficacy* akademik yang rendah serta kecenderungan tinggi dalam melakukan prokrastinasi.

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga siklus tindakan, di mana setiap siklus mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, serta refleksi. Intervensi dilakukan melalui enam sesi layanan bimbingan kelompok, yang Disusun dengan langkah-langkah yang terorganisir guna meningkatkan kemampuan siswa dalam mengerjakan tugas akademik dengan rasa percaya diri dan pendekatan yang teratur.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup observasi, angket, pemberian tugas, serta wawancara. Instrumen untuk mengukur *self-efficacy* akademik dan prokrastinasi akademik dikembangkan berdasarkan indikator teoritis dan telah diuji validitasnya.

Data dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif dan kualitatif, serta dilengkapi dengan uji t (paired t-test) untuk mengetahui signifikansi perubahan antara hasil sebelum dan sesudah tindakan. Indikator keberhasilan ditentukan

berdasarkan peningkatan skor self efficacy dan penurunan skor prokrastinasi minimal 20%, serta Keterlibatan siswa secara penuh sepanjang pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji sejauh mana layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* mampu meningkatkan *self-efficacy* akademik dan mengurangi Kebiasaan menunda-nunda tugas akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan. Penelitian dilaksanakan melalui tiga siklus dengan tahapan pra siklus, siklus I, siklus II dan terakhir siklus III.

Tahap pra-siklus dilakukan guna mendapatkan data awal tentang tingkat kepercayaan diri akademik dan kebiasaan prokrastinasi siswa. Pada tahap ini, peneliti melakukan pretest menggunakan instrumen yang terdiri dari 3 indikator *self-efficacy* akademik dan 18 pertanyaan, serta indikator prokrastinasi dengan 4 indikator dan 32 pertanyaan. Hasil awal menunjukkan bahwa *self-efficacy* akademik siswa berada pada rata-rata 48%, yang tergolong kategori kurang baik, sedangkan prokrastinasi akademik siswa mencapai 52%, yang menunjukkan kecenderungan cukup tinggi. Dari 35 siswa yang menjadi responden, diperoleh data bahwa 8 siswa memiliki Rendahnya kepercayaan diri akademik disertai dengan tingginya kebiasaan menunda tugas akademik. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi yang tepat guna menumbuhkan keyakinan diri siswa dalam menghadapi tugas akademik sekaligus mengurangi kebiasaan menunda.

Pada siklus pertama, peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *problem solving* sebanyak tiga sesi, masing-masing berdurasi 45 menit. Materi yang diberikan meliputi pemahaman tentang konsep *self-efficacy* akademik dan prokrastinasi akademik, di antaranya Keyakinan individu terhadap kemampuan menyelesaikan tugas akademik dan Keterlambatan dalam mengerjakan tugas serta kecenderungan menunda pekerjaan akademik.

Setelah intervensi pada siklus I, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor menjadi 60% pada Self efficacy, yang menunjukkan peningkatan keyakinan dalam menyelesaikan tugas dan penurunan dalam perilaku prokrastinasi menjadi 59%. Namun, sebagian kecil siswa masih menunjukkan keraguan terhadap kemampuannya serta kecenderungan menunda tugas.

Namun dalam siklus satu ini masih terdapat sebagian kecil dari siswa yang kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan tugas dengan baik. Sebagian kecil masih terdapat siswa yang berperilaku menunda-nunda tugas dan terlambat mengumpulkan tugas. Oleh karena itu peserta didik masih perlu mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* lebih lanjut, agar *prokrastinasi* bisa berkurang dan *self efficacy* dapat meningkat lagi.

Layanan pada siklus II kembali dilakukan sebanyak tiga pertemuan, dengan strategi tambahan berupa LKPD, diskusi kelompok, dan presentasi. Materi lebih difokuskan pada penguatan *self-efficacy* dalam berbagai konteks aktivitas akademik

serta pemahaman mendalam mengenai dampak prokrastinasi. Siswa diajak untuk mengidentifikasi kendala pribadi dan menemukan solusi bersama secara aktif.

Hasil dari siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan. *Self-efficacy* akademik siswa berada pada kategori tinggi, dengan hampir seluruh siswa menunjukkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik juga mengalami penurunan drastis, ditandai dengan meningkatnya kedisiplinan siswa dalam memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Siswa juga menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya manajemen waktu dan tanggung jawab akademik.

Penelitian ini melanjutkan intervensi pada siklus ketiga dengan pemberian layanan konseling individu kepada siswa yang belum menunjukkan perubahan signifikan pada siklus sebelumnya. Konseling individu dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan fokus pada identifikasi penyebab prokrastinasi akademik, perancangan strategi perubahan perilaku, dan evaluasi komitmen siswa. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan pada *self-efficacy* akademik siswa, dari 60% pada pra-siklus menjadi 80% setelah intervensi. Peningkatan ini menandakan bahwa siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi tugas akademik serta memiliki sikap lebih bertanggung jawab dalam penyelesaian tugas.

Selain itu, tingkat prokrastinasi akademik mengalami penurunan signifikan, dari 58% menjadi 18% dalam kategori baik, yang menunjukkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu dan mengurangi kebiasaan menunda tugas meningkat setelah mengikuti layanan konseling individu. Temuan ini menegaskan efektivitas kombinasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* yang dilanjutkan dengan konseling individu dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik dan menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik dan mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan. Hal ini terlihat dari peningkatan skor *self-efficacy* dan penurunan tingkat prokrastinasi akademik secara konsisten dari tahap pra siklus hingga siklus III.

Pada tahap pra siklus, siswa masih menunjukkan keyakinan diri yang rendah dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik serta kecenderungan yang tinggi untuk menunda-nunda pekerjaan sekolah. Berdasarkan temuan awal ini, Peneliti menyusun tiga siklus bimbingan kelompok yang dilaksanakan dalam delapan sesi pertemuan. Siklus I menekankan pada pemahaman konsep *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik melalui diskusi dan tanya jawab, sementara siklus II difokuskan pada aktivitas aktif seperti pemberian LKPD, diskusi kelompok, dan presentasi yang mendorong siswa untuk terlibat langsung dalam proses *problem solving*.

Peningkatan *self-efficacy* akademik siswa ditunjukkan oleh semakin kuatnya keyakinan mereka dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Pendapat Bandura

(1997) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki peran krusial dalam menentukan tingkat upaya yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan tugas serta ketahanan menghadapi tantangan. Semakin tinggi keyakinan diri siswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk berhasil menyelesaikan tugas secara tuntas (Prihastyanti & Sawitri, 2020).

Penurunan prokrastinasi akademik juga menjadi salah satu indikator keberhasilan layanan ini. Siswa mulai menyadari bahwa perilaku menunda tugas hanya akan merugikan diri sendiri. Temuan ini sesuai dengan pendapat Solomon & Rothblum (1984), bahwa prokrastinasi sering terjadi karena persepsi negatif terhadap tugas dan rendahnya keyakinan diri, yang dapat diminimalisir melalui peningkatan *self-efficacy* (Ramadhan & Winata, 2016).

Penguatan melalui diskusi kelompok dan tugas aktif membantu siswa mengenali pola pikir dan perilaku mereka, serta mengembangkan strategi untuk mengatasi kesulitan akademik. Penggunaan teknik *problem solving* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berpikir kritis, mencari jalan keluar, serta bertindak dengan tujuan yang jelas dalam menghadapi masalah akademik.

Hasil ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dipublikasikan oleh (Andriyani & Firmansyah, 2020) Dalam temuan mereka, siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas matematika sesuai kemampuan yang dimiliki, sehingga mereka tidak menunda-nunda pekerjaan dan lebih bertanggung jawab dalam proses belajar. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung ragu terhadap kemampuannya sendiri, merasa kesulitan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, dan akhirnya menunjukkan perilaku prokrastinasi. Penelitian ini menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri sangat berperan dalam mengurangi kecenderungan siswa untuk menunda tugas-tugas akademik, khususnya dalam mata pelajaran yang dianggap sulit seperti matematika.

Selanjutnya, diperkuat penelitian oleh (Riansyah et al., 2018) layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing terbukti efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Dalam proses ini, siswa dilatih menghadapi situasi yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik serta konsekuensi jika masalah tersebut tidak segera diatasi. Siswa juga diajak untuk berkomunikasi dan berbagi pandangan mengenai hasil visualisasi dari drama yang mereka saksikan. Melalui tontonan drama tersebut, siswa dapat belajar serta mengambil pelajaran penting dari pengamatan dan diskusi yang dilakukan selama sesi bimbingan kelompok. Ditambah studi oleh (Setiawan, 2015) teknik *problem solving* dalam konseling kelompok membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan teknik *problem solving* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa. Efektivitas ini terlihat dari adanya peningkatan sebesar 28,4 poin antara tingkat *self-efficacy* akademik siswa sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) diberikan layanan. Pendekatan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* secara signifikan mampu

meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa di seluruh aspek, baik kognitif maupun afektif.

Dengan begitu, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok berbasis teknik *problem solving* tidak hanya menyajikan pemahaman teoritis saja, tetapi juga membangun sikap dan keterampilan siswa untuk menghadapi tantangan akademik secara lebih percaya diri dan disiplin.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan analisis yang dilakukan, layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *problem solving* terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri akademik dan mengurangi kebiasaan menunda tugas pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Medan. Melalui tiga siklus layanan yang terstruktur, siswa menunjukkan peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, serta penurunan perilaku menunda-nunda tugas secara signifikan.

Intervensi berbasis *problem solving* membantu siswa memahami potensi diri, mengenali hambatan akademik, dan mengembangkan strategi penyelesaian masalah secara mandiri. Jadi, selain memperkuat kemampuan kognitif, pendekatan ini juga membantu membentuk sikap disiplin, rasa tanggung jawab, dan motivasi dalam proses belajar siswa.

Penelitian ini merekomendasikan agar layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* diterapkan secara berkelanjutan dalam lingkungan sekolah sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap masalah belajar yang berkaitan dengan rendahnya *self-efficacy* dan tingginya prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, R., & Firmansyah, D. (2020). Hubungan *Self-efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Matematika. *Prosiding Sesiomadika*, Vol 2 No 1(2017), 129–132.
- BUDIONO, S. (2021). Konseling Kreatif Dan Inovasi Dalam Penelitian Tindakan Bidang Bimbingan Dan Konseling. *ACTION: Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas Dan Sekolah*, 1(1), 62–68. <https://doi.org/10.51878/action.v1i1.360>
- Candra, U., & dkk. (2014). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 66–72.
- Harahap, A. C. P. (2021). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Percetakan Diandra.
- Idayanti, N. L., Nurlela, N., Ferdiansyah, M., & Arizona, A. (2022). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem solving* dimasa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 421–427. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.276>
- Ilmiati, E. (2020). Penggunaan Teknik *Problem solving* dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Kesulitan Belajar Siswa SMP. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 53–58.

<https://scholar.ummetro.ac.id/index.php/jiki/article/view/672>

- Mutiara, & Asbi. (2024). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Implementation of Group Guidance Services Through Self Control to Reduce Students ' Aggressive Behavior. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1464–1472.
- Prihastyanti, I., & Sawitri, D. R. (2020). Dukungan Guru Dan Efikasi Diri Akademik Pada Siswa Sma Semesta Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 867–880. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21740>
- Rachmawati, S., Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2021). Self – Efficacy : Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 90–99.
- Rahman, A. (2014). Konsep Terapi Perilaku dan Self-efficacy. *Kpendidikan Islam*, 4(2), 408–431.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Riansyah, H., Satrianta, H., & Astriyaningsih, A. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik Role Play Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 72. <https://doi.org/10.26638/jfk.527.2099>
- Setiawan, M. A. (2015). Model Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem solving* untuk Meningkatkan *Self-efficacy* Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 8–14. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Sinaga, D. F., & Rusman, A. A. (2025). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Focus Group Discussion untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa SMPN 17 Medan*. 10(1), 218–224.
- Subaidi, A. (2016). *Self-efficacy* Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika. *ΣIigma*, 1(2), 64–68.
- Tjundjing, S. (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis Sia Tjundjing. *Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17–27.
- Wastuti, S. N. Y., & Haryati, F. (2019). Pengaruh *Self-efficacy* dan Coping terhadap Perilaku Assertif Mahasiswa. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 2(1), 54–60. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v2i1.3036>
- Yusof, N. M. (2007). *Konsep Pendidikan* (N. A. Halim (ed.)). PTS Professional Publishing.