

Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren

Sayyidah Hafshah Husainiah, Elia Flurentin *, M. Ramli

Universitas Negeri Malang. Jl. Semarang No. 5 Malang, 65145, Indonesia

* Coressponding Author. E-mail: elia.flurentin.fip@um.ac.id

Received: 24 November 2020; Revised: 1 December 2020; Accepted: 15 December 2020

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA Islam Almaarif Singosari yang tinggal di pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan rancangan *model one group pre-test and post-test design*. Subjek penelitian sejumlah lima orang siswa SMA Islam Almaarif Singosari yang dipilih berdasarkan penjarangan menggunakan Skala Manajemen Waktu. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Manajemen Waktu dan Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok Behavioral Teknik *Self-Management*. Hasil menunjukkan bahwa konseling kelompok behavioral teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA Islam Almaarif Singosari yang tinggal di pondok pesantren.

Kata Kunci: konseling kelompok; *self-management*; manajemen waktu

Effectiveness of behavioral group counseling using self-management techniques to improve islamic boarding schools students' time management ability

Abstract: *The purpose of this study was to determine the effectiveness of behavioral group counseling using self-management techniques to improve islamic boarding schools students' time management ability. This study used one group pre-test and post-test design model. The research subjects were five students of Almaarif Singosari Islamic High School who were selected based on the selection using the Time Management Scale. The research instrument used was the Time Management Scale and Guidelines for the Implementation of Behavioral Group Counseling Self-Management Techniques. The results showed that the behavioral group counseling using self-management techniques was effective to islamic boarding schools students' time management ability.*

Keywords: *group counseling; self-management; time management*

How to Cite: Husainiah, S., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 79-84. doi:<http://dx.doi.org/10.33292/ter.v2i2.97>



PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan non formal yang bergerak di bidang keagamaan, peserta didik dalam pondok pesantren biasa disebut dengan santri. Tujuan pondok pesantren pada umumnya adalah untuk mendalami ilmu agama, meninggikan moral, melatih kedisiplinan, mempertinggi semangat, menghargai nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan, mengajarkan sikap dan tingkah laku yang jujur, dan menyiapkan para peserta didik untuk hidup sederhana (Yusuf, 2016).

Salah satu tujuan dari pondok pesantren adalah untuk melatih kedisiplinan, oleh karena itu, pondok pesantren mempunyai berbagai macam norma atau aturan yang harus ditaati oleh peserta didiknya (Alfath, 2020). Aturan dalam pondok pesantren dapat berupa perintah maupun berupa larangan. Di dalam pondok pesantren, segala kegiatan yang dilakukan



peserta didiknya sangat padat. Oleh karena itu peserta didik yang tinggal di pondok pesantren harus pandai dalam mengatur waktu (Motoh & Saharudin, 2020).

Manajemen waktu adalah serangkaian keputusan yang akan memengaruhi kehidupan secara bertahap, jika dalam pengambilan keputusan salah, atau tidak membuat keputusan sama sekali, maka kegiatan sehari-hari menjadi kacau balau, sehingga dapat menyebabkan stres, daya tahan tubuh berkurang, dan akan berdampak pada prestasi belajarnya (Juliasari & Kusmanto, 2016). Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan, dan melaksanakan tanggung jawab individu demi kepuasan individu tersebut (Sandra, 2013).

Berdasarkan pengalaman tinggal di pondok pesantren, dan juga wawancara kepada tiga siswa SMA Islam Almaarif Singosari yang sekarang tinggal di dalam pondok pesantren, mereka mengeluh kesulitan dalam mengatur waktu karena harus menyesuaikan jadwal rutin yang harus dilakukan. Fenomena tersebut tentu dikarenakan kurangnya keterampilan peserta didik dalam melakukan manajemen waktu yang menyebabkan mereka menggunakan waktu dengan tidak seimbang.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat dilakukan untuk meningkatkan manajemen waktu adalah konseling kelompok behavioral teknik *self-management*. Dengan konseling kelompok teknik *self-management*, diharapkan siswa dapat mengurangi perilaku yang menyebabkan rendahnya manajemen waktu dan membentuk perilaku baru yang dapat meningkatkan manajemen waktu. Individu dapat mengatur perilakunya sendiri terkait dengan manajemen waktu sehingga dapat lebih efektif karena yang merencanakan dan melakukan perubahan adalah mereka sendiri.

Self-management merupakan salah satu teknik dari berbagai teknik konseling behavioral yang bisa dilaksanakan dalam *setting* kelompok. *Self management* (kelola diri) dalam konseling muncul dari tradisi behavioral kontemporer (Fauzan, 1992). Konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar, yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan (Monica & Gani, 2016). *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 2004).

Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* karena dinamika kelompok dapat tercipta dan memudahkan anggota kelompok untuk saling membahas permasalahan yang dihadapi. Konseling kelompok adalah konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu (Prayitno, 2004). Berdasarkan uraian tersebut tujuan artikel ini adalah mengetahui keefektifan konseling kelompok *behavior* teknik *self-management* untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu peserta didik di SMA Islam Almaarif Singosari Malang yang tinggal di pondok pesantren.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *pre-experimental design* dengan menggunakan model *one group pre-test and post-test design*. Dalam desain *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian diberikan tes awal (*pre-test*), selanjutnya diberikan perlakuan berupa implementasi konseling kelompok behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan manajemen waktu selama lima pertemuan setelah itu diberikan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan memberikan inventori manajemen waktu kepada siswa SMA Islam Almaarif Singosari Malang yang tinggal di Pondok Pesantren. Skala manajemen waktu terdiri dari 23 butir pertanyaan yang telah diuji cobakan kepada subjek yang mempunyai karakteristik sama dengan subjek penelitian. Berdasarkan hasil uji validitas analisis butir, dari 23 butir pernyataan didapatkan 21 butir pernyataan yang valid dan 2 butir pernyataan yang tidak valid. Dua butir pernyataan yang tidak valid direvisi dan dilakukan uji coba kembali hingga kedua butir valid. Skala manajemen waktu yang telah valid

diuji reliabilitasnya untuk mendapatkan keabsahan data. Instrumen manajemen waktu dikatakan reliable karena nilai Alpha lebih besar dari nilai r tabel yaitu ($0,872 > 0,334$). Berdasar *pre-test*, terdapat lima siswa yang memiliki skor manajemen waktu rendah. Kelima siswa tersebut adalah MH, WB, VS, WW, dan JF.

Panduan konseling yang telah dibuat oleh peneliti terlebih dahulu akan melalui uji ahli. Uji ahli panduan meliputi empat aspek penilaian, yaitu: ketepatan, kemudahan, dan kegunaan. Uji ahli panduan dilakukan oleh dosen dalam bidang ahli konseling tujuannya agar memperoleh kepastian bahwa panduan pelaksanaan konseling layak dan dapat digunakan sebagai *treatment* untuk mencapai tujuan penelitian.

Teknik Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial nonparametris. Tujuan analisis deskriptif adalah memberikan gambaran atas deskripsi manajemen waktu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Statistik inferensial nonparametris menggunakan uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* karena menguji hipotesis komparatif. Hipotesis dinyatakan diterima jika signifikansi $< 0,05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan tingkat kemampuan manajemen waktu antara sebelum dan setelah pemberian *treatment*. Namun jika signifikansi $> 0,05$ berarti tidak terdapat perbedaan tingkat kemampuan manajemen waktu antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment* atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan menggunakan angket manajemen waktu kepada 35 orang siswa, terdapat lima orang siswa yang memiliki skor manajemen waktu dengan kategori rendah yang akan dijadikan subjek penelitian dengan inisial MH, WB, VS, WW, JF. Kelima siswa tersebut akan diberikan *treatment* berupa penerapan teknik *self-management* dalam konseling kelompok behavioral untuk meningkatkan manajemen waktu yang dimiliki siswa.

Setelah dilakukan *treatment* sebanyak lima kali pertemuan, diketahui adanya peningkatan manajemen waktu siswa melalui kegiatan *post-test*. Dari hasil *post-test* yang dilakukan pada pertemuan akhir, semua subjek penelitian mengalami peningkatan manajemen waktu. Perubahan yang terjadi berdasarkan skor *post-test* diketahui bahwa peningkatan terjadi dari kategori rendah menjadi kategori sedang, serta jumlah skor berupa angka didapatkan hasil yang juga meningkat dari skor sebelumnya (*pre-test*). Pada Tabel 1 disajikan perubahan skor *pre-test* dan *post-test* dari masing masing konseli.

Tabel 1. Perbedaan Skor Pre-test dan Post-test

No.	Subjek Penelitian	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Perubahan Skor
1.	MH	43	72	29
2.	WB	46	69	23
3.	VS	49	67	18
4.	WW	54	72	18
5.	JF	56	73	17

Tabel 1 memaparkan hasil perolehan nilai pengisian inventori manajemen waktu pada saat sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa hasil pengukuran tingkat manajemen waktu siswa mengalami peningkatan. Meningkatkannya manajemen waktu para konseli didapatkan setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok behavioural teknik *self-management*. Perubahan yang terjadi kepada kelima konseli menunjukkan bahwa konseling kelompok behavioural teknik *self-management* dapat meningkatkan manajemen waktu siswa.

Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara statistic dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Analisis ini menghasilkan nilai Asymp. Sig. (*2-tailed*) yang nantinya akan digunakan dalam uji hipotesis untuk dibandingkan dengan alpha (α) untuk menentukan diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah H_0 =Konseling kelompok behavioral teknik *self-management* tidak efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA Islam Almaarif Singosari Malang yang tinggal di Pondok Pesantren. Sedangkan H_1 =

Konseling kelompok behavioral teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA Islam Almaarif Singosari Malang yang tinggal di Pondok Pesantren. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon adalah jika Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H0 ditolak sedangkan jika Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka H0 diterima. Adapun hasil dari pengukuran di atas secara keseluruhan dapat dipaparkan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Post-test-Pre-test</i>	Negative Ranks	0 ^a	0,00	0,00
	Positive Ranks	5 ^b	3,00	15,00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		
Test Statistics ^a				
		Z	<i>Post-test-Pre-test</i>	
		Asymp. Sig. (2-tailed)	-2,032 ^b	
			0,042	
		a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
		b. Based on negative ranks.		

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai Asymp Sig.(2-tailed) sebesar 0,042 yang mana nilai tersebut < 0,05 sehingga H0 ditolak dan hal tersebut menjelaskan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam konseling kelompok behavioral efektif untuk meningkatkan manajemen waktu.

Teknik *self-management* dalam bingkai konseling kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan manajemen waktu siswa yang tinggal di pondok pesantren. Hal tersebut sejalan dengan sebuah hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self-management* efektif untuk meningkatkan meningkatkan kedisiplinan siswa SMA (Anjani et al., 2020; Hati & Moesarofah, 2020; Muratama, 2018; Ningsih, 2017; Sholihah, 2013). Sejalan dengan yang dikemukakan beberapa ahli yang menyatakan bahwa *self-management* merupakan salah satu teknik kognitif behavioral yang berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membangun siswa dalam mengontrol dan mengubah perilakunya sendiri (Alamri, 2015).

Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* karena dinamika kelompok dapat tercipta dan memudahkan anggota kelompok untuk saling membahas permasalahan yang dihadapi. Dinamika kelompok merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan teknik *self-management* dalam meningkatkan manajemen waktu (Safithry & Anita, 2019; Swara et al., 2020). Layanan konseling kelompok digunakan untuk permasalahan yang *urgent* dan sering terjadi pada banyak orang. Serupa dengan pendapat Prayitno, (2004), tujuan dari konseling kelompok yaitu untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi antar anggota yang disertai dengan perkembangan aspek *kognitif, afektif, dan psikomotorik*, sehingga dapat mendukung penerapan teknik *self-management* untuk meningkatkan manajemen waktu siswa. Teknik *self-management* berhasil meningkatkan manajemen waktu dikarenakan tujuan dari teknik ini adalah mengajarkan dan membangun siswa untuk memajemen dirinya sendiri, sehingga siswa dapat mengontrol manajemen waktu dirinya. Pemberian tugas secara bertahap dan terus menerus menyebabkan siswa terbiasa untuk mengontrol dirinya karena dilaksanakan secara terus menerus.

Konseling kelompok teknik *self-management* dapat meningkatkan manajemen waktu, hal ini dapat dilihat melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil yang diperoleh dari anggota kelompok diuji statistik untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *Wilcoxon*. Hipotesis dinyatakan diterima jika signifikansi < 0,05 yang berarti bahwa terdapat perbedaan skor antara sebelum dan setelah pemberian *treatment*. Namun

jika signifikansi $> 0,05$ berarti tidak terdapat perbedaan skor antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment* atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan ditolak (Sugiyono, 2015).

Pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon* diperoleh kesimpulan bahwa berdasarkan hasil test didapatkan nilai *Asymp Sig.(2-tailed)* sebesar 0,042 yang mana nilai tersebut $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan hal tersebut menjelaskan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam konseling kelompok behavioural efektif untuk meningkatkan manajemen waktu.

Peningkatan skor manajemen waktu siswa menunjukkan keefektifan *self-management*. *Self-management* dapat membantu siswa menyadari dan menyikapi hal yang kurang bermanfaat untuk dilakukan. Masing-masing siswa mengalami peningkatan skor manajemen waktu yang berbeda-beda, dikarenakan keterampilan dan ketekunan diri dalam melaksanakan tugas-tugas yang diberikan. Diperlukan ketekunan dan inisiatif diri sendiri dalam mengubah dan mengembangkan diri, agar membuat perubahan itu bertahan lama (Cormier & Cormier, 1991). Faktor yang mendukung keberhasilan teknik *self management* untuk meningkatkan manajemen waktu dipengaruhi oleh motivasi dalam diri sendiri (Ernawati et al., 2017), dinamika kelompok selama proses konseling (Alamri, 2015), adanya tugas rumah yang harus dikerjakan sesuai dengan keadaan dan kesadaran diri serta kerjasama anggota kelompok dengan konselor yang berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu, hal ini berimplikasi positif dan memberikan sumbangan manfaat pada bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu bidang yang tidak terpisahkan dalam sistem pendidikan di sekolah. Bimbingan dan konseling didesain untuk dapat memberikan kontribusi terhadap upaya peningkatan mutu bagi perkembangan peserta didik yang optimal dan mandiri dalam tugas perkembangannya. Dampak hasil penelitian terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat dimasukkan dalam program Bimbingan dan Konseling yaitu layanan dasar dan layanan responsif. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu subjek penelitian hanya terbatas pada siswa SMA Islam Almaarif Singosari yang tinggal di pondok pesantren. Kemudian perilaku anggota kelompok yang awalnya cenderung malu dan belum bisa terbuka kepada konselor sehingga konselor terus menggali informasi dengan menggunakan keterampilan dasar komunikasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif untuk meningkatkan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di Pondok Pesantren. Hal tersebut didasarkan pada hasil skor manajemen waktu yang diberikan sebelum intervensi dan diberikan sesudah intervensi. Dari masing-masing subjek mengalami peningkatan pada skor manajemen waktu, sebelum diberikan intervensi manajemen waktu subjek berada pada kategori rendah, kemudian setelah diberikan intervensi, skor manajemen waktu subjek meningkat menjadi kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini, konselor sekolah dapat menggunakan konseling kelompok behavior teknik *self-management* untuk membantu siswa dalam meningkatkan manajemen waktu. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain penelitian yang berbeda atau membandingkan teknik *self-management* dengan jenis intervensi lainnya untuk mengatasi masalah yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, N. (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (Studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>
- Alfath, K. (2020). Pendidikan karakter disiplin santri di Pondok Pesantren Al-Fatah Temboro. *Journal Al-Manar*, 9(1), 125–164. <https://doi.org/10.36668/jal.v9i1.136>
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4(1), 41–56.

- https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/41-56
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). *Interviewing strategies for helpers* [GEN]. Cole Publishing Company.
- Ernawati, E., Setiawati, E. P., & Kurniawan, T. (2017). Pengaruh motivasi internal dan eksternal terhadap diabetes self management di wilayah Kecamatan Gombang Kabupaten Kebumen. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 1(2).
<https://doi.org/10.24198/jsk.v1i2.13005>
- Fauzan, L. (1992). *Pengubahan kebiasaan belajar siswa SMA dengan siasat-siasat kelola diri*. IKIP Malang.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Konseling dan psikoterapi*. Gunung Mulia.
- Hati, S. S., & Moesarofah, M. (2020). Strategi self management berbasis tazkiyatun nafsi dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 133–139.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.42307>
- Juliasari, N., & Kusmanto, B. (2016). Hubungan antara manajemen waktu belajar, motivasi belajar, dan fasilitas belajar dengan prestasi belajar matematika siswa SMP kelas VIII se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(3). <https://doi.org/10.30738/v4i3.435>
- Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 119–132.
<http://103.88.229.8/index.php/konseli/article/view/576>
- Motoh, T. C., & Saharudin, S. (2020). Manajemen waktu pondok pesantren terhadap hasil belajar siswa studi kasus MTs DDI Siapo. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2).
https://ojs.umada.ac.id/index.php/nusantara_umada/article/view/130
- Muratama, M. S. (2018). Layanan konseling behavioral teknik self management untuk meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa di sekolah. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 1–8.
<https://doi.org/10.29407/nor.v5i1.11793>
- Ningsih, W. F. (2017). *Penggunaan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kepanjen*. Universitas Negeri Malang.
- Prayitno, P. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling kelompok dengan teknik self management untuk menurunkan prasangka sosial peserta didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>
- Sholihah, N. (2013). Penerapan strategi self-management untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa tunadaksa Cerebral Palcy kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 3(1). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3068>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan; pendidikan kuantitatif, kualitatif*. Alfabeta CV Bandung.
- Swara, H. Y., . S., & Yulianti, P. D. (2020). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap prokrastinasi akademik. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 3(1), 77. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v3i1.24885>
- Yusuf, M. (2016). *Pembinaan moral santri di Pondok Pesantren Roudlotul Muftadiin Desa Gemiring Lor Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara*. Universitas Negeri Semarang.