

Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Penerapan *Symbolic Model* Berbantuan *Cinematherapy* pada Peserta Didik SMK

Mohammad Fajar Erdianto¹, Vivi Ratnawati², Galang Surya Gumilang³

Universitas Nusantara PGRI Kediri ¹²³

fajarderianto5@gmail.com¹, vivi@unpkediri.ac.id², galang_konselor@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Academic procrastination is the intentional delay in completing academic tasks that may hinder students' learning achievement. This study aimed to determine the effectiveness of implementing symbolic modeling assisted by cinematherapy in reducing academic procrastination among vocational high school students. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The participants consisted of eight tenth-grade accounting students at SMK Negeri 2 Kediri selected through purposive sampling. Data were collected using a valid and reliable academic procrastination questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.012 (<0.05), indicating a significant reduction in students' academic procrastination after the implementation of symbolic modeling assisted by cinematherapy. Therefore, implementing symbolic modeling assisted by cinematherapy is effective in reducing academic procrastination among vocational high school students.

Keywords: *academic procrastination, cinematherapy, group counseling, symbolic modeling, vocational high school students.*

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang dapat menghambat pencapaian belajar peserta didik. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penerapan *symbolic model* berbantuan *cinematherapy* dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik SMK. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah delapan peserta didik kelas X Jurusan Akuntansi SMK Negeri 2 Kediri yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket prokrastinasi akademik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 (<0,05), yang menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik setelah peserta didik mengikuti layanan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan *symbolic model* berbantuan *cinematherapy* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik SMK.

Kata Kunci: *cinematherapy, konseling kelompok, peserta didik SMK, prokrastinasi akademik, symbolic model.*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami peserta didik dan dapat menghambat pencapaian tujuan belajar. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta melakukan

aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab akademik. Solomon dan Rothblum (1984) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja terhadap tugas penting secara berulang sehingga menimbulkan konsekuensi negatif bagi individu. Perilaku tersebut tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan waktu, tetapi juga melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku individu (Nurjan, 2020). Jika dibiarkan, prokrastinasi akademik dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar, rendahnya kualitas tugas, kecemasan, stres, serta penurunan kepercayaan diri peserta didik (Annisa et al., 2022). Selain itu, prokrastinasi akademik berkaitan dengan rendahnya motivasi belajar, sehingga peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah (Rohma et al., 2024).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik, salah satunya melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu memahami diri, mengembangkan keterampilan sosial, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi melalui interaksi antar anggota kelompok (Utari Pratiwi, 2024). Interaksi yang terjadi dalam kelompok memungkinkan peserta didik memperoleh dukungan sosial, belajar dari pengalaman teman sebaya, serta mengembangkan kemampuan pemecahan masalah secara lebih adaptif (Amallia et al., 2023). Seiring dengan perkembangan layanan bimbingan dan konseling, penggunaan media film melalui teknik *cinematherapy* mulai dikembangkan sebagai alternatif intervensi yang inovatif. Teknik *cinematherapy* memanfaatkan film sebagai media terapeutik untuk membantu individu memahami emosi, perilaku, serta pengalaman hidup melalui proses identifikasi terhadap tokoh dalam film (Suwanto & Nisa, 2017). Teknik ini berlandaskan teori pembelajaran sosial Albert Bandura yang menjelaskan bahwa individu dapat belajar melalui observasi terhadap perilaku model dan meniru perilaku yang dianggap memberikan dampak positif (Fitriyanti, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik. Penelitian oleh (Anisa Berlianda Vista, Siti Fitriana, 2024) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu membantu peserta didik meningkatkan disiplin belajar dan mengurangi kebiasaan menunda tugas. Penelitian (Margaretna et al., 2024) juga menemukan bahwa konseling kelompok memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan peserta didik dalam menyelesaikan masalah akademik. Sementara itu penelitian (Fitriyanti, 2022) membuktikan bahwa penggunaan teknik *cinematherapy* dalam konseling kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik secara signifikan. Penelitian (Adriyani et al., 2024) menunjukkan bahwa teknik *cinematherapy* efektif meningkatkan *self-efficacy* peserta didik, sedangkan penelitian (Siti

Aisah, Yurike Kinanthi, 2025) menunjukkan bahwa *cinematherapy* mampu meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cinematherapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik SMK masih terbatas.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *cinematherapy* efektif membantu mengurangi berbagai permasalahan psikologis dan perilaku peserta didik. Namun, penelitian tersebut umumnya menekankan *cinematherapy* sebagai teknik intervensi tanpa menjelaskan mekanisme pembelajaran yang mendasari perubahan perilaku peserta didik. Dalam penelitian ini, penerapan *cinematherapy* dijelaskan melalui konsep *symbolic model* berdasarkan Teori Belajar Sosial Bandura. Film yang digunakan dalam layanan konseling kelompok berperan sebagai model simbolik yang memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar melalui proses observasi, sehingga dapat merefleksikan dan menerapkan perilaku yang lebih adaptif dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguji efektivitas intervensi, tetapi juga menjelaskan mekanisme perubahan perilaku yang terjadi selama proses layanan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMKN 2 Kediri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang inovatif dalam membantu peserta didik mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental*. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy*. Melalui desain tersebut, subjek penelitian diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal prokrastinasi akademik, kemudian diberikan perlakuan, dan selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah intervensi (Sugiyono, 2019). Desain *one group pretest-posttest* terdiri atas *pretest* (O_1), perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* (X), dan *posttest* (O_2).

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Gambar 1.1 Pola Desain Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 2 Kediri di Jl. Monginsidi No. 36, Bandar Lor, Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri, Provinsi Jawa Timur, tepatnya

pada tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X Jurusan Akuntansi. Sampel penelitian berjumlah 8 peserta didik yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan sampel didasarkan pada hasil penyebaran angket awal serta pertimbangan karakteristik peserta didik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Perlakuan diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan menerapkan *symbolic model* berbantuan *cinematherapy* selama empat sesi. Film yang digunakan berfungsi sebagai *symbolic model* yang menyajikan perilaku adaptif untuk diamati, dipahami, dan direfleksikan oleh peserta didik sesuai dengan prinsip pembelajaran observasional dalam Teori Belajar Sosial Bandura.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket prokrastinasi akademik dengan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum (1984), yaitu penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Instrumen penelitian terdiri atas 24 butir pernyataan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest*, dilanjutkan dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* selama empat sesi, kemudian diakhiri dengan pemberian *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan bantuan program IBM SPSS. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy*. Menurut (Nabila et al., 2024) Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi 0,05, dimana nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,05 menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada delapan peserta didik kelas X Jurusan Akuntansi SMK Negeri 2 Kediri yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy*, peserta didik diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik awal. Setelah pelaksanaan layanan selama empat sesi, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama.

Tabel 1.1 Skor *Pretest* dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

No.	Inisial	Skor Pretest	Skor Posttest
1.	RAC	67	28
2.	DMA	70	28
3.	GRP	67	30
4.	AGS	87	43
5.	NOE	65	39
6.	ALF	69	37
7.	AZM	73	39
8.	RK	69	30

Berdasarkan Tabel 1.1, skor *pretest* peserta didik berada pada rentang 65-87, sedangkan skor *posttest* berada pada rentang 28-43. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum data penelitian.

Tabel 1.2 Hasil Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Pretest	8	65	87	70,88	6,94
Posttest	8	28	43	34,25	5,90

Berdasarkan Tabel 1.2, rata-rata skor pretest sebesar 70,88 dengan standar deviasi sebesar 6,94, sedangkan rata-rata skor posttest sebesar 34,25 dengan standar deviasi sebesar 5,90. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*.

Tabel 1.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistik	df	Sig.
Pretest	0,744	8	0,006
Posttest	0,879	8	0,140

Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 1.4 Hasil Ranks Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	8	4,50	36,00
Positive Ranks	0	0,00	0,00
Ties	0	-	-

Tabel 1.5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Statistik Uji	Nilai
Z	-2,521
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,012

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy*. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang memperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,012 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMK Negeri 2 Kediri.

Penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada peserta didik menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* mampu membantu peserta didik mengurangi perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebelum diberikan perlakuan, peserta didik

cenderung menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy*, peserta didik menunjukkan perubahan perilaku berupa meningkatnya kesadaran terhadap tanggung jawab akademik, kemampuan mengatur waktu, dan kemauan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (1984) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik ditandai dengan penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Berkurangnya perilaku tersebut menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy*.

Efektivitas teknik *cinematherapy* dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Bandura (1986). Menurut Bandura, individu dapat mempelajari perilaku melalui proses observasi terhadap model. Film yang digunakan dalam kegiatan *cinematherapy* menyajikan tokoh dan peristiwa yang dapat diamati serta dijadikan model perilaku oleh peserta didik. Proses identifikasi terhadap tokoh dalam film dan refleksi selama kegiatan konseling kelompok membantu peserta didik memahami konsekuensi dari perilaku prokrastinasi serta mendorong terbentuknya perilaku yang lebih positif dalam menyelesaikan tugas akademik.

Dalam penelitian ini, media film tidak hanya digunakan sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi berfungsi sebagai *symbolic model* yang memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar secara tidak langsung melalui pengamatan terhadap perilaku tokoh dalam film. Selama proses layanan konseling kelompok, peserta didik mendiskusikan perilaku tokoh, mengevaluasi konsekuensi dari setiap tindakan, kemudian merefleksikan pengalaman tersebut dengan kondisi akademik yang mereka alami. Proses tersebut mendorong peserta didik untuk mengembangkan perilaku belajar yang lebih adaptif, seperti memulai tugas tepat waktu, mengelola waktu belajar, dan meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas akademik.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Anisa Berlianda Vista dan Siti Fitriana (2024) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik. Temuan (Dianis et al., 2025) menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal serta berdampak terhadap penyelesaian tugas akademik. Oleh

karena itu, diperlukan intervensi yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu penelitian Fitriyanti (2022) yang menyatakan bahwa teknik *cinematherapy* dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Sedangkan penelitian Siti Aisah dan Yurike Kinanthi (2025) menunjukkan bahwa teknik *cinematherapy* mampu meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media film dalam layanan konseling kelompok dapat membantu peserta didik memperoleh pemahaman diri yang lebih baik serta mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu peserta didik mengurangi prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Mutaqin et al., 2018) yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam menghasilkan perubahan perilaku peserta didik melalui proses interaksi dan dinamika kelompok sehingga permasalahan yang dialami peserta didik dapat berkurang secara signifikan. Melalui dinamika kelompok dan proses refleksi terhadap film yang ditayangkan, peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang mendorong peningkatan tanggung jawab, pengelolaan waktu, dan penyelesaian tugas akademik secara lebih optimal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang relatif kecil dan penggunaan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta desain eksperimen yang lebih kuat agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, Layanan konseling kelompok teknik *cinematherapy* terbukti efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMKN 2 Kediri. Penerapan *symbolic model* berbantuan *cinematherapy* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik SMK. Penerapan layanan tersebut membantu peserta didik mengurangi kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik, meningkatkan kesadaran terhadap tanggung jawab belajar, mengelola waktu dengan lebih baik, serta membangun kebiasaan menyelesaikan tugas secara lebih disiplin. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas penerapan *symbolic model* berbantuan *cinematherapy* dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik telah tercapai.

Saran

Saran Kepada Guru

Guru bimbingan dan konseling disarankan memanfaatkan *symbolic model* berbantuan *cinematherapy* sebagai salah satu alternatif layanan konseling kelompok untuk membantu peserta didik yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik. Pemilihan film hendaknya disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan tujuan layanan agar proses identifikasi, refleksi, serta perubahan perilaku dapat berlangsung secara optimal.

Saran Kepada Murid

Peserta didik diharapkan menerapkan nilai-nilai positif yang diperoleh selama mengikuti layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengelola waktu, menyusun prioritas belajar, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, peserta didik perlu membiasakan diri untuk mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan agar tanggung jawab akademik dapat diselesaikan secara lebih optimal.

Saran Kepada Orang tua

Orang tua diharapkan memberikan dukungan dan pendampingan terhadap kegiatan belajar peserta didik di rumah melalui pengawasan yang proporsional, pemberian motivasi, serta pembiasaan disiplin dalam mengatur waktu belajar. Dukungan tersebut diharapkan dapat memperkuat perubahan perilaku positif yang telah diperoleh peserta didik selama mengikuti layanan konseling di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Adriyani, S., Wicaksono, H., & Sulthoni, A. (2024). EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE CINEMATHERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF- EFFICACY PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI. *Bimbingan Dan Konseling Banyuwangi*, 3(2), 44–49. <https://doi.org/10.36526/4102>
- Amallia, M., Aji, T., Erawati, D., Safitri, A., & Sani, A. (2023). Identifikasi Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(2), 263–272.
- Anisa Berlianda Vista, Siti Fitriana, G. R. A. (2024). LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITA TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. 1, 526–544.
- Annisa, M. I., Wardah, A., & Aminah. (2022). Dampak Prokrastinasi Akademik Terhadap Penilaian Hasil Belajar Siswa Di Mts Negeri 1 Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 3886–3891.
- Dianis, N. P., Atrup, & Ratnawati, V. (2025). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK di Kediri: Penyebab, Dampak, dan Solusi. *Prosiding SEMDIKJAR*, 314–320.
- Fitriyanti, W. (2022). Efektivitas teknik cinema therapy dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(2), 188–194.

<https://doi.org/10.24176/jkg.v8i2.8020>

- Margaretna, A., Calysta, D., Dewi, N., & Aditya, F. (2024). Systematic Literature Review (SLR) Effectiveness of Group Counseling in Overcoming Academic Procrastination. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 3606–3615.
- Mutaqin, A., SUTARDI, D., & SULUSYAWATI, H. (2018). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Membolos Siswa Kelas Xi Sma Negeri 8 Kota Bengkulu. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 31. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v3i2.520>
- Nabila Alisya Robbani, Herry Widyastono, S. (2024). PENGARUH MEDIA WIPE CLEAN TERHADAP KEMAMPUAN BERHITUNG PERMULAAN ANAK TUNAGRAHITA KELAS III C DI SLB NEGERI SURAKARTA. 8(1), 20–26.
- Nurjan, S. (2020). ANALISIS TEORITIK PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. 10(01), 61–83.
- Rohma et., A. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 4567–4575.
- Siti Aisah, Yurike Kinanthi, F. M. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cinematherapy untuk Meningkatkan Self-esteem Siswa Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 11, 287–296. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i2.21171>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2017). Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. *Jambore Konselor*, 3(1), 147–152.
- Utari Pratiwi, Y. K. N. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)*, 2 (2)(2), 60–66. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>