

# Bimbingan Tehnis Metode Empatik di Masa Pandemi terhadap Calon Guru Bimbingan dan konseling (BK) di Lingkungan Lembaga Pendidikan (LP) Ma'arif Kota Metro Lampung

Hernisawati<sup>1</sup>, Kushendar<sup>1</sup>, Farhana Sabri<sup>2</sup>, Habib Shulton Asnawi<sup>1</sup>,  
Aprezo Pardodi Maba<sup>1</sup>, Muh. Ngali Zainal Makmun<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung, Indonesia

<sup>2</sup>Universiti Sains Islam Malaysia, Malaysia

[nisahernih@gmail.com](mailto:nisahernih@gmail.com)\*

## Abstract

Distance learning activities are the only encouragement for elementary school teachers to make interesting strategies in the learning process, the use of learning media is one of the teachers in order to be able to create interesting activities and so that students are expected to be able to follow the learning process carefully without complaints, because good learning using learning media. The purpose of this activity is a form of community service in the form of assisting learning media using the Canva application. The method of activity carried out is service learning with the subject of the activity, namely inviting all elementary school teachers in Makati Jaya, to take advantage of the Canva application. The Canva application is a platform that can be accessed by anyone using a smartphone or using a computer browser. This assistance provides an overview for teachers to take advantage of free applications that can be used to create interesting and not monotonous learning media by utilizing these applications.

**Key Words:** Psychotherapy Analysis, Individual Counseling, GERD Patients

## PENDAHULUAN

Perubahan aktivitas dan kegiatan sehari-hari selama pandemi Covid-19 dan menuju new normal telah membentuk kebiasaan baru bagi masyarakat Indonesia (Arif & Wijono, 2022; Tampombebu, 2022; Nurlaili dkk., 2022; Zega, 2022), covid-19 di Indonesia telah berlangsung sejak tahun 2019 dengan lonjakan kasus yang cukup tinggi. Sebagai upaya untuk mencegah penularan yang lebih parah lagi pemerintah Indonesia berinisiasi membuat kebijakan untuk segala aktivitas tetap menjalankan protokol kesehatan upaya terakhir yang dilakukan pemerintah dengan membuat pembatasan skala besar atau implementasi Pembatasan Sosial Skala Besar (PSBB) yang berlangsung sampai dengan bulan Agustus 2021. Akibatnya work from home (WFH) menjadi kebijakan yang dilakukan bagi karyawan dan bagi pelajar untuk tetap melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ), hal ini menegaskan bahwa pandemi atau wabah covid-19 berdampak sampai dengan dunia pendidikan.

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling menjadi peran dan tanggung jawab yang besar agar menjaga semangat dan mereduksi kejenuhan siswa selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Khususnya dalam pendekatan emosional mendalam atau empatik, dan hubungan yang baik dan sehat, sosialisasi dibutuhkan bukan hanya anatar siswa tetapi juga dan guru mata pelajaran. Dengan menjaga agar semangat maka dibutuhkan pendekatan yang intensif dan empatik hal ini tentu memberikan kemudahan dan kepraktisan

## Saran Pengutipan:

Hernisawati, H., Kushendar, K., Sabri, F., Shulton A., H., Maba, A., P., Makmun, M., N., Z. (2022). Bimbingan Teknis Metode Empatik di Masa Pandemi terhadap Calon Guru Bimbingan dan konseling (BK) di Lingkungan Lembaga Pendidikan (LP) Ma'arif Kota Metro Lampung. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(2). <https://doi.org/10.51214/japamul.v2i2.281>

untuk mencari, menemukan dan mendapatkan hubungan yang baik ataupun yang diinginkan, tentunya memberikan dampak positif, Kualitas guru merupakan salah satu kunci yang dapat menentukan dan dapat mempengaruhi kualitas pendidikan. Sebagai orang yang berpengaruh besar terhadap karakter siswa, guru bukan sekedar bertugas untuk transfer of knowledge tetapi hal lain yang menjadi tugas guru adalah untuk transfer of value kepada peserta didik.

Empati disebut juga sebagai kekuatan atau kemampuan seseorang dalam memahami dan mampu mengidentifikasi apa yang dirasakan dan berupaya melakukan tindakan atau suatu respon yang tepat kepada orang lain. Empati sebagai kemampuan untuk memahami dan berbagi dalam keadaan emosi orang lain atau konteks. Persepsi konsep empati bervariasi dari respons emosional ke perasaan orang lain ke kognitif kemampuan untuk memahami perasaan ini. Sebagai tambahannya dua komponen utama yang sering digunakan kognitif dan empati afektif, dimensi empati dalam fiksi konteks memperluas konsep Ketika siswa terbiasa berempati maka dia terbiasa untuk memberikan perhatian dan menunjukkan minat kepada orang lain, walaupun memiliki perbedaan.

Menjadi pendamping yang Empatibagi guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan oleh setiap individu untuk menyikapi permasalahan kehidupan yang dihadapi. Dalam empati, seorang dapat mengatur, menyesuaikan, mengubah, atau memperbaiki pikirannya sehingga dia dapat memahami apa yang dirasakan orang lain lebih tepat empati merupakan skill yang perlu dimiliki setiap orang dalam dunia kompetitif. Globalisasi sebagai fenomena yang menyentuh semua aspek kehidupan, menuntut perubahan bukan hanya dalam organisasi atau infrastruktur, tetapi juga dalam pola pikir dan pendidikan. Empati merupakan salah satu aktivitas mental yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Kemampuan empati antara satu orang dengan orang lainnya berbeda, sehingga perlu dilatih sejak dini. Istilah empati pertama kali digunakan oleh Carl Rogers, seorang tokoh psikologi humanistik. Istilah-istilah seperti kehangatan (warmth), kepedulian (compassion), rasa hormat (respect), penghargaan positif tanpa syarat (unconditional positive regard) ketulusan (genuineness), dan pemahaman (understanding) merupakan beberapa indikator yang harus dimiliki dalam upaya membentuk empati bagi guru BK atau Konselor.

Empati merupakan inti emosi moral yang membantu anak memahami perasaan orang lain. Empati membuatnya menjadi peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain, mendorongnya menolong orang yang kesusahan atau kesakitan, serta menuntutnya memperlakukan orang dengan kasih sayang. Salah satu karakter ideal konselor, dalam mengembangkan empati ialah memiliki nilai ketulusan. Konselor atau helper Profesional adalah orang yang mempunyai kemampuan, kesanggupan dan keterampilan serta telah terlatih untuk membantu orang lain, sudah seharusnya memiliki nilai pengabdian yang tinggi dan ketulusan yang besar kepada lembaga dan masyarakat. Penerimaan diri merupakan satu diantara faktor yang penting dalam mencapai kebahagiaan. Baik itu merupakan penerimaan diri sendiri maupun penerimaan sosial. Penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengakui kenyataan diri secara apa adanya termasuk juga menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, dan lingkungan pergaulan. Penerimaan tanpa syarat Kemampuan empati antar siswa berbeda, karena empati merupakan proses mental yang dapat tumbuh pada setiap individu secara berbeda sehingga diperlukan suatu iklim atau aktivitas untuk menunjangnya melalui kegiatan observasi siswa. Penerimaan diri merupakan kemampuan tingkat dimana individu benar-benar mempertimbangkan karakteristik pribadinya dan mau hidup dengan karakteristik tersebut. Penerimaan diri sangat karena dengan memiliki kesadaran untuk bisa menerima dan memahami diri, maka anak akan dapat mengenali dirinya dan mempunyai keinginan untuk mengembangkan dirinya. Penerimaan tanpa syarat perlu dilakukan konselor dalam menerima konseli sebagai kliennya tanpa terkecuali.

Menghargai orang lain atau respect sebagai guru bimbingan dan konseling yang profesional, perlu memberikan contoh keteladanan, baik dalam bentuk contoh langsung ataupun menggunakan media lain yang

membantu mengoptimalkan karakter yang baik rasa hormat (respect) peserta didik. Mampu berpikir dengan baik dan menyelesaikan masalah secara sistematis merupakan aset yang harus dimiliki oleh siswa. Kemampuan critical thinking, respect merupakan kemampuan yang penting untuk dimiliki siswa agar siswa dapat memecahkan persoalan-persoalan yang dihadapi dalam dunia yang senantiasa berubah. Dengan demikian, pengembangan kemampuan respect, merupakan suatu hal yang penting untuk dilakukan dan perlu dilatihkan pada siswa. Berdasarkan pendapat diatas penting sekali memahami bahwa menjadi konselor yang empatik perlu dibangun dengan beberapa hal penting seperti penerimaan tanpa syarat, menghargai orang lain dan ketulusan bagi konselor disekolah memberikan pelayanan terbaik merupakan hal penting yang harus dilakukan.

Namun berdasarkan hasil temuan dilapangan dan tinjauan penelitian terdahulu masih menunjukan bahwa empati masih menjadi permasalahan umum yang terjadi bagi siswa di sekolah. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Tri Sutanti (2015) menunjukan bahwa kemampuan empati siswa di Solo masih dalam kategori rendah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Riski D.P (2019) bahwa kemampuan empatik yang masih rendah sehingga menyebabkan maranya kasus kekerasan dan bullying, serta penelitian yang dilakukan oleh Rita dan Bambang (2017) bahwa peran empatik sangat penting untuk membantu siswa sejak dini mengembangkan kemampuan social.

Bidang layanan dalam bimbingan dan konseling membantu peserta didik untuk memperoleh kesejahteraan lahir dan batin dalam proses pendidikan yang ditempuhnya, sehingga mencapai tujuan pendidikan. Bidang layanan dalam bimbingan dan konseling akan membantu peserta didik dalam belajar, seperti halnya pengembangan materi bimbingan dan konseling akan membantu peserta didik dalam proses belajar, sehingga peserta didik akan merasa nyaman dalam suasana belajar yang kondusif untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, maka pemanfaatan konseling dengan media tertentu menjadi inovasi dalam pemberian layanan. Sebagai upaya memfasilitasi siswa agar kemampuan empatik yaitu dengan suatu pendampingan intens dimana pemanfaatan dalam upaya mengembangkan kemampuan soft skill dalam social yaitu empati bagi guru bimbingan dan konseling.

## **METODE**

Pengabdian kepada masyarakat kegiatannya diagendakan selama 4 hari di sekolah yang berada di Kawasan Jl. RA Kartini No.28, Purwosari, Kec. Metro Utara, Kota Metro, Lampung 34114 tepatnya di Kampus IAIM NU Metro Lampung Pada hari pertama kegiatan diawali dengan persiapan (meninjau lokasi kegiatan pada tahap awal), yaitu melakukan izin dan koordinasi dengan Kaprodi, LP3M terhadap sekolah yang akan mengadakan pengabdian kepada masyarakat, mengingat alasan dilakukan karena sekolah SDN 1 Makarti Jaya walaupun termasuk daerah 3T(Terdepan, terpencil dan tertinggal) tetapi para guru di SDN tersebut sangat semangat dalam menggunakan aplikasi dan pemanfaatan aplikasi dan browser. Kegiatan PKM ini menggunakan metode service learning berupa pemberian arahan pelaksanaan konseling kelompok terhadap empati.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam penentuan pelaksanaan PKM ditentukan beberapa aspek dan kriteria sebagai kerangka utama dalam pelaksanaan service learning yaitu tahap pengaplikasian terbagi menjadi beberapa step atau langkah: (1) Aspek Kesehatan, (2) Aspek Kecemasan, (3) Aspek Defresi, serta (4) Aspek Motivasi. Kriteria yang ditentukan sebagai acuan pelaksanaan kegiatan layanan konseling individual yang melalui melalui tiga tahapan yaitu tahap awal tahap inti (kerja), serta tahap pengakhiran. Strategi individual digunakan sebagai strategi yang efektif dalam menemukan, melihat secara mendalam serta memberikan kesempatan secara

langsung terakrit permasalahan yang dihadapi menurut Muthoharoh (2020) bahwa konseling individual memungkinkan pikiran, perasaan dan sikap menjadi terarah terutama dalam berkomunikasi dan bersosialisasi secara interpersonal bagi klien. Hal ini menjelaskan bagaimana kelebihan dalam teknik atay strategi yang digunakan.

Pada tahap kegiatan berikut beberapa materi yang digunakan oleh para instruktur dalam penggunaan aplikasi Canva:

### LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

#### Pembukaan Kegiatan



#### Proses Konseling Kelompok



#### Kegiatan akhir dan penutup



## Pembahasan

Setelah pemberian arahan dan materi maka Langkah selanjutnya ialah penutupan kegiatan PKM yaitu pada tahap akhir dan pengevaluasian kegiatan yang diharapkan memberikan manfaat yang positif dalam membantu memperkeaya dan membantu meningkatkan motivasi bagi guru-guru di SDN Makarti dalam mebuat media pembelajaran yang kreatif inovatif dan menyenangkan khususnya bagi peserta didik.

Seseorang akan merasa tenang dalam kehidupannya apabila ia merasa diterima dan menjadi bagian dari masyarakat. Dengan memiliki perasaan untuk diterima, manusia akan merasakan kehidupan yang berarti, memiliki semangat hidup yang berkembang dengan baik, dan terus melakukan ibadah terbaik sebagai bentuk pengabdian kepada Allah swt (Jannati, Z 2020) .Penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengakui kenyataan diri secara apa adanya termasuk juga menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, dan lingkungan pergaulan. Namun di balik semua itu, banyak manusia yang masih belum mencapai identitas dirinya, yang berakhir dengan tidak dapat menerima dirinya sendiri.

Menghargai orang lain atau respect Sebagai guru bimbingan dan konseling yang profesional, perlu memberikan contoh keteladanan, baik dalam bentuk contoh langsung ataupun menggunakan media lain yang membantu mengoptimalkan karakter yang baik rasa hormat (respect) peserta didik. Dalam penelitian yang dilakukan Diantini (2015) menemukan bahwa asa hormat (respect) yang ditunjukkan peserta didik terkadang mengalami pasang surut, hal itu dikarenakan peserta didik belum memahami respect yang sesungguhnya, tingkah laku respect mereka berada pada tahap pengetahuan dan pada saat tertentu respect peserta didik berada pada tahap merasakan.

Menurut Wibowo (2015) Konseling merupakan mekanisme bantuan yang melihat permasalahan pada aspek psikologis. itu bersifat psikologis, dari sisi tujuan, proses serta konsep yang tercakup menunjukkan bukti bahwa konseling merupakan proses psikologis. Mulai dari proses, tujuan dan pelaksanaan layanan semua aspek yang dijalankan oleh konsloer berdasarkan aspek psikologis. Selain dari segi proses, tujuan dan pelaksanaan konseling juga berdasarkan aspek psikologis ditinjau berdasarkan aspek teori serta konsepnya, berdasarkan pendapat para ahli psikologi mulai dari pendekatan klasik sampai dengan postmodern, semua berdasarllkan pendekatan psikologis, hal tersebut semakin meyakinkan bahwa konseling erta kaitannya dengan pedenkatan psikologis.

Konseling merupakan layanan strategis yang digunakan untuk menjadikan manusia sebagai insan yang bermartabat dan mencapai kesejahteraan hidup sesuai tahap perkembangan hidupnya. Konseling merupakan layanan strategis yang digunakan untuk menjadikan manusia sebagai insan yang bermartabat dan mencapai kesejahteraan hidup sesuai tahap perkembangan hidupnya. Secara umum tujuan bimbigan dan konseling agar individu dapat berkembang secara optimal individu berdasarkan keunikan individu mulai dari bakat dan menunjukan kemampuan dasar. Serta ditinjau berdasarkan permasalahan di masyarakat seperti permasalahan individu, karir keluarag dan permasalah social (Prayitno, 2012).

Menurut Rogers dalam Yulia (2020) Empati, seorang tokoh psikologi humanistik. Istilah-istilah seperti kehangatan (warmth), kepedulian (compassion), rasa hormat (respect), penghargaan positif tanpa syarat (unconditional positive regard) ketulusan (geunineness), dan pemahaman (understanding) merupakan beberap indicator yang harus dimiliki dalam upaya membentuk empati.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Asti H, Mungin E.W dan mulawarman (2017) menjelaskan bahwa Empati disebut juga sebagai kekuatan atau kemampuan seseorang dalam memahami dan mampu mengidentifikasi apa yang dirasakan dan berupaya melakukan tindakan atau suatu respon yang tepat kepada orang lain. Empati sebagai kemampuan untuk memahami dan berbagi dalam keadaan emosi orang lain.

Sedangkan pada penelitian lainnya seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Bestari (2011) menjelaskan bahwa Empati dapat memfasilitasi hubungan manusia dan menghubungkan orang pada tingkat pribadi karena memungkinkan untuk bersimpati dengan perasaan individu dan menghubungkan mereka dengan yang pernah dialaminya. Empati semakin dibutuhkan saat ini, agar hubungan sosial antara seseorang dengan orang lain menjadi hubungan harmonis di tengah keragaman budaya dan karakteristik individu.

Berdasarkan isu diatas peneliti menemukan bahwa strategi untuk menemukan atau mengidentifikasi permasalahan Empati bisa dilihat melalui perspektif psikologis seseorang, atau bagaimana melakukan pendampingan bagi guru BK agar melihat empati sebagai bagian penting dalam memberikan layanannya, tentunya indikator empati berdasarkan teori yang dijelaskan oleh Rogers yaitu kehangatan (*warmth*), kepedulian (*compassion*), rasa hormat (*respect*), penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*) ketulusan (*genuineness*), dan pemahaman (*understanding*).

Menurut Wibowo (2015) Konseling merupakan mekanisme bantuan yang melihat permasalahan pada aspek psikologis. itu bersifat psikologis, dari sisi tujuan, proses serta konsep yang tercakup menunjukkan bukti bahwa konseling merupakan proses psikologis. Mulai dari proses, tujuan dan pelaksanaan layanan semua aspek yang dijalankan oleh konselor berdasarkan aspek psikologis. Selain dari segi proses, tujuan dan pelaksanaan konseling juga berdasarkan aspek psikologis ditinjau berdasarkan aspek teori serta konsepnya, berdasarkan pendapat para ahli psikologi mulai dari pendekatan klasik sampai dengan postmodern, semua berdasarkan pendekatan psikologis, hal tersebut semakin meyakinkan bahwa konseling erat kaitannya dengan pendekatan psikologis.

Prayitno (2011) Konseling merupakan layanan strategis yang digunakan untuk menjadikan manusia sebagai insan yang bermartabat dan mencapai kesejahteraan hidup sesuai tahap perkembangan hidupnya. Konseling merupakan layanan strategis yang digunakan untuk menjadikan manusia sebagai insan yang bermartabat dan mencapai kesejahteraan hidup sesuai tahap perkembangan hidupnya. Secara umum tujuan bimbingan dan konseling agar individu dapat berkembang secara optimal individu berdasarkan keunikan individu mulai dari bakat dan menunjukkan kemampuan dasar. Serta ditinjau berdasarkan permasalahan di masyarakat seperti permasalahan individu, karir keluaran dan permasalahan sosial.

## KESIMPULAN

Menghargai orang lain atau *respect* Sebagai guru bimbingan dan konseling yang profesional, perlu memberikan contoh keteladanan, baik dalam bentuk contoh langsung ataupun menggunakan media lain yang membantu mengoptimalkan karakter yang baik rasa hormat (*respect*) peserta didik. Dalam penelitian yang dilakukan Diantini (2015) menemukan bahwa rasa hormat (*respect*) yang ditunjukkan peserta didik terkadang mengalami pasang surut, hal itu dikarenakan peserta didik belum memahami *respect* yang sesungguhnya, tingkah laku *respect* mereka berada pada tahap pengetahuan dan pada saat tertentu *respect* peserta didik berada pada tahap merasakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, S. C., & Wijono, S. (2022). Self-Efficacy dan Burnout pada Perawat Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kanjeng Raden Mas Tumenggung (KRMT) Wongsonegoro Semarang di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 258-266. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.218>
- Auliyah, A., & Flurentin, E. (2016). Efektifitas penggunaan media film untuk meningkatkan empati siswa kelas VII SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 19-26.
- Fadlilah, S. J. (2021). Karakter Ideal Konselor Dalam Budaya Ngereng Dhabu Di Madura. *Al-Ulum Jurnal Pemikiran dan Penelitian ke Islamian*, 8(1), 56-68.

- Faridah, D. N. (2015). Efektivitas teknik modeling melalui konseling kelompok untuk meningkatkan karakter rasa hormat peserta didik (quasi eksperimen terhadap siswa kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Bandung tahun pelajaran 2014/2015). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 45-66.
- Jannati, Z., & Hamandia, M. R. (2020). Mewujudkan Sifat Zuhud Pada Mahasiswa Melalui Bimbingan Kelompok Berbasis Hadist. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 49-61.
- Haryati, A., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2017). Model Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 28-33.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran daring sebagai upaya study from home (SFH) selama pandemi covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496-503.
- Kumalasari, R., & Susanto, B. (2017). Pengaruh layanan informasi bimbingan konseling berbantuan media audio visual terhadap empati siswa. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 20-27.
- Nurlaili, N., Jaenullah, J., Zaini, M., & Setiawan, D. (2022). Problematik Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Siswa Sekolah Dasar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 70-75. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.150>
- Putri, R. D. (2019). Bimbingan Kelompok Menggunakan Permainan Sebagai Strategi Dalam Mengembangkan Empati Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(2).
- Putri, R. K. (2018, August). *Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa*. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling (Vol. 2, No. 1, pp. 118-128).
- Sutanti, T. (2015). Efektivitas teknik modeling untuk meningkatkan empati mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 188-198.
- Tampombebu, A. T. V., & Wijono, S. (2022). Resiliensi dan Stres Kerja pada Karyawan yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19 . *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 145-152. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.195>
- Yulia Citra, Y. U. L. I. A. (2020). *Efektivitas Teknik Cinematherapy Untuk Meningkatkan Empati Remaja Di Desa Malela Kecamatan Suli* (Doctoral dissertation, Institut agama islam Negeri (IAIN Palopo)).
- Prayitno (2011) *Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling kelompok perkembangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Zega, M. R. B. (2022). Faktor Penyebab dan Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 28-35. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.134>