

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITAS DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 SAMARINDA

Vanesha Putri¹, Yasintha Sari Pratiwi², Dwi Sona³^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarmanpvanesha3@gmail.com¹; yasintha@fkip.unmul.ac.id²; dwisona90@yahoo.com³**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik, pelaksanaan konseling kelompok realitas teknik WDEP, serta pengaruh konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest - posttest*. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 29 siswa dengan sampel sebanyak 3 siswa yang teridentifikasi memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Non-Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Layanan konseling kelompok realitas teknik WDEP yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa mencakup penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Kondisi awal prokrastinasi akademik dilihat dari hasil skor sebelum diberikan *treatment* rata-rata nilai skor *pre-test* yaitu sebesar 98,67 setelah diberikan *treatment* nilai rata-rata skor turun menjadi 68,3 jadi penurunan skor rata-rata yaitu sebesar 30,3. Pelaksanaan perlakuan dilakukan sesuai dengan konseling kelompok realitas teknik WDEP yaitu *Wants, Doing, Evaluation dan Plan*. Berdasarkan uji Paired Samples t-test, nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,005. Karena nilai $0,005 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah *treatment*. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP dapat digunakan dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: Teknik WDEP, Prokrastinasi Akademik.

Abstract

This study aims to determine the level of academic procrastination, the implementation of reality group counseling with WDEP techniques, and the influence of reality group counseling with WDEP techniques to reduce academic procrastination. The experimental design used in this study is one group pretest - posttest. This study has a population of 29 students with a sample of 3 students who

Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No
234.GT8.,35

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by : Sindoro**

This work is licensed
under a [Creative](#)

[Commons Attribution-](#)
[NonCommercial](#)

[4.0 International License](#)

were identified as having high academic procrastination. The sampling technique used is Non-Probability Sampling with the Purposive Sampling technique. The counseling service of the WDEP engineering reality group was carried out as many as 6 meetings. Indicators used to measure students' academic procrastination levels include delays in starting and completing assignments, delays in completing assignments, planned time gaps and actual performance, and engaging in other, more enjoyable activities. The initial condition of academic procrastination is seen from the results of the score before being given treatment, the average pre-test score is 98.67, after being given treatment, the average score drops to 68.3, so the average score decreases, which is 30.3. The implementation of treatment is carried out in accordance with the counseling of the WDEP technical reality group, namely Wants, Doing, Evaluation and Plan. Based on the Paired Samples t-test, the value of Asymp.Sig. (2-tailed) of 0.005. Since the value of $0.005 < 0.05$, H_0 was rejected and H_a was accepted, indicating that there was a statistically significant difference between the academic procrastination scores before and after treatment. These findings suggest that reality group counseling with WDEP techniques can be used in reducing students' academic procrastination.

Keywords: WDEP Techniques, Academic Procrastination.

PENDAHULUAN

Setiap siswa wajib memenuhi kewajibannya dengan menyelesaikan tugas-tugas tepat pada waktunya sesuai dengan tuntutan yang diberikan oleh guru sehingga siswa mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Namun, masih banyaknya siswa yang sering melakukan perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas tersebut. Perilaku prokrastinasi akademik ini mengacu pada suatu perilaku yang kurang baik dalam manajemen waktu seperti kecenderungan menunda tugas sampai mendekati deadline. Perilaku menunda ini dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik.

Ferrari dalam Ghufuron & Risnawita (2017; 155) mendefinisikan prokrastinasi akademik pada perilaku individu yang secara sadar menunda penyelesaian tugas secara sengaja dan sering kali dilakukan secara berulang. Salah satunya terjadinya prokrastinasi dapat dilihat dari hubungan antara aspeknya yaitu memilih aktivitas yang dianggap lebih menarik daripada tugas yang seharusnya dilakukan.

Fenomena permasalahan prokrastinasi akademik yang muncul tersebut masih menjadi sebuah tantangan yang belum dapat di selesaikan secara optimal, karena masih banyaknya siswa melakukan pelanggaran atau penundaan dalam menyelesaikan tugas. Hal ini juga sejalan dengan temuan penelitian Basilius dan Pedhu (2021;146), yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa dapat dibedakan menjadi tiga kategori berdasarkan tingkatannya. Berdasarkan analisis, 5,45% siswa (3 orang) berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi. Sebagian besar siswa, yaitu 67,27% (37 orang), tergolong kategori sedang, dan 27,27% siswa (15 orang) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa yang paling umum adalah menunda tugas dan lebih memilih aktivitas yang lebih menarik, tidak produktif atau hanya membuang-buang waktu. Menurut Dayantri dan Netrawati (2023;21138) bahwa kemampuan untuk mengelola waktu secara efektif merupakan bagian komponen utama yang mempengaruhi tingkat perilaku penundaan akademik di kalangan

siswa. Ketidakmampuan siswa dalam membagi waktu dengan baik dapat menjadi penyebab utama tingginya tingkat prokrastinasi tersebut.

Prasetya & Nurjannah (2021;68) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak yang signifikan untuk orang-orang yang melakukannya seperti ketidaknyamanan, kekhawatiran, cemas dan rasa bersalah. Fenomena ini telah menjadi kebiasaan dan bukanlah sesuatu yang terjadi secara kebetulan yang sering menjadi kejadian umum di kalangan siswa dalam lingkungan sekolah.

Perilaku prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh setiap orang, khususnya di kalangan siswa yang suka menunda menyelesaikan tugasnya dan diungkapkan oleh salah satu guru BK SMP Negeri 2 Samarinda bahwa praktik menunda tugas masih umum di kalangan siswa.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada siswa kelas VIII G di SMP Negeri 2 Samarinda. Alasan pemilihan kelas VIII sebagai subjek penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Siswa kelas VIII berada pada tahap transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, yang seringkali disertai dengan berbagai tantangan akademik dan sosial. Pada tahap ini, siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi dan kompleksitas tugas yang meningkat, yang dapat memicu prokrastinasi akademik. Sedangkan, siswa kelas VIII G dipilih tersebut berdasarkan rekomendasi dari guru BK dan hasil penelitian awal

Berdasarkan hasil penelitian awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 08 Mei 2024 melalui angket prokrastinasi akademik yang diberikan kepada siswa di SMP Negeri 2 Samarinda pada kelas VIII G bahwa dari 31 siswa yaitu 29 siswa yang menjawab angket dan 2 siswa yang terkendala dalam pengisian. Berdasarkan hasil analisis dari angket studi pendahuluan prokrastinasi akademik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 29 siswa terdapat 3 atau 10% siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 22 atau 76% siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, dan 4 atau 14% yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, dalam hal ini maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VIII G secara signifikan memiliki permasalahan prokrastinasi akademik yang harus ditanganin.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka diperlukan salah satu layanan bimbingan dan konseling sehingga siswa dapat menyadari dampak negatif dari prokrastinasi akademik dan mampu menemukan solusi untuk mengubah dan memperbaiki kebiasaan tersebut agar lebih disiplin. Salah satu teknik layanan bimbingan dan konseling yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP. Alasan peneliti memilih menggunakan layanan konseling kelompok agar lebih efektif sehingga siswa dapat saling berbagi pengalaman dan memberikan berbagai perspektif dalam memahami serta mengatasi masalah mereka. Layanan konseling kelompok lebih efisien dalam penggunaan waktu dan sumber daya yang memungkinkan konselor menangani beberapa siswa sekaligus.

Konseling kelompok realitas dipilih karena realitas mengacu pada situasi dan kondisi yang sebenarnya dihadapi siswa, seperti tekanan akademik dan sosial. Dengan menggunakan pendekatan realitas, konseling kelompok dapat membantu siswa memahami dan mengatasi sumber-sumber prokrastinasi yang sebenarnya, serta mengembangkan strategi yang efektif untuk menghadapi situasi-situasi tersebut.

Layanan konseling kelompok realitas sendiri memiliki banyak teknik konseling yang bisa digunakan untuk diterapkan pada proses konseling, salah satunya Teknik WDEP (*Want, Do, Evaluate, Plan*). Alasan peneliti memilih teknik WDEP ini memungkinkan siswa untuk memahami keinginan mereka (*Want*), melakukan tindakan yang sesuai (*Do*), mengevaluasi hasil (*Evaluate*), dan merencanakan langkah selanjutnya (*Plan*). Oleh sebab itu, teknik WDEP dan pendekatan konseling ini dipandang sesuai dengan masalah prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian Jannah dan Afifah juga membuktikan bahwa dengan melakukan *treatment* berupa konseling kelompok realitas secara signifikan mampu mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Temuan penelitian tersebut menilai keberhasilan konseling yakni perilaku menunda tugas konseli berkurang, terbukti ketika anggota kelompok dapat menghabiskan

waktu untuk bermain dan menonton bersama teman-teman, konseli lebih suka menggunakan waktunya untuk menyelesaikan tugas sebelum batas waktu yang telah ditentukan. Selain itu, konseli mulai terampil dalam manajemen waktu. Teknik WDEP dipilih karena dianggap cocok untuk membantu siswa dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Samarinda”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif experiment dengan desain *pre-experiment, one-group pretest-posttest design*. *One-Group Pretest-Posttest Design* merupakan desain yang dilakukan dua kali penilaian yaitu *Pretest* sebelum *Treatment* (O_1) dan *Posttest* sesudah *Treatment* (O_2). Desain ini digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1 Desain Penelitian

O_1	X	O_2
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Keterangan :

- O_1 : Sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP (*Pretest*)
- X : Layanan konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP (*Treatment*)
- O_2 : Sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP (*Posttest*)

Populasi seluruh siswa kelas VIII G dengan jumlah 29 siswa dan sampel sebanyak 3 siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi melalui *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastiansi akademik dengan validitas dan reliabilitas yang telah teruji. Data dianalisis dengan analisis statistic deskriptif dan *uji Paired Sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak yaitu Microsoft Exel dan *Statistical Products and Service Solutions* (SPSS) versi 27.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Samarinda. Sampel penelitian terdiri dari 3 siswa yang dipilih berdasarkan hasil wawancara dan analisis angket, yang menunjukkan bahwa sampel memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Penelitian eksperimen ini mencakup pemberian intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas yang menggunakan teknik WDEP.

1. *Pre-test*

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 30 September 2024. Pada pertemuan ini peneliti memberikan gambaran tentang prokrastiansi akademik atai perilaku menunda-nunda dan meminta anggota kelompok mengisi lembar skala prokrastinasi akademik (*Pre-Test*).

2. Tahap Pelaksanaan *Wants*

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Selasa, 01 Oktober 2024, pada pertemuan ini melaksanakan tahapan pertama dari teknik WDEP yaitu *Wants*. Siswa mengidentifikasi keinginan atau harapan yang ingin dicapai.

3. Tahap Pelaksanaan *Doing*

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Kamis, 03 Oktober 2024 sesuai dengan kesepakatan sebelumnya. Pada tahapan *Doing*, siswa mengidentifikasi tindakan atau usaha apa saja yang dilakukan dalam mencapai keinginan atau kebutuhannya tersebut.

4. Tahap Pelaksanaan *Evaluation*

Pertemuan keempat, dilaksanakan pada hari Senin, 14 Oktober 2024. Pada tahapan ini, siswa memikirkan atau menilai dengan seksama kualitas perilaku dari masing-masing anggota kelompok dan keinginannya. Hal ini dikarenakan tanpa mengevaluasi diri sendiri, perubahan akan sulit terjadi.

5. Tahap Pelaksanaan *Plan*

Pertemuan kelima, dilaksanakan pada hari Rabu, 16 Oktober 2024. Pada pertemuan kelima, fokus kegiatan inti adalah pelaksanaan tahapan akhir dari teknik WDEP yaitu *Plan*. Pada tahapan ini, siswa merencanakan tindakan atau langkah-langkah yang akan diambil, kapan dan bagaimana anggota kelompok akan melaksanakannya serta dukungan seperti apa yang diperlukan untuk melaksanakannya dalam mengubah perilaku prokrastinasi akademik.

6. *Post-test*

Post-test dilaksanakan pada hari Senin, 21 Oktober 2024, Peneliti membagikan skala prokrastinasi akademik (*post-test*) yang telah disiapkan kepada 3 orang siswa. Siswa tersebut mengisi skala yang sama atau serupa dengan yang diberikan pada saat *pre-test*. Tujuannya untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* guna melihat apakah ada penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah *treatment*

7. Tindak Lanjut/ *Follow Up*

Untuk memastikan efektivitas konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP terhadap prokrastinasi akademik, peneliti memantau perkembangan siswa selama satu minggu dari tanggal 22 hingga 28 Oktober 2024. Pemantauan dilakukan melalui pengisian lembar observasi harian dan jurnal refleksi oleh siswa.

HASIL ANALISIS DATA

Hasil analisis yang telah dilakukan, ketiga siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik sedang mengalami penurunan menjadi kategori rendah dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2 Rekapitulasi Hasil Analisis Deskriptif Prokrastinasi Akademik Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP

No	Nama	Hasil Skor <i>Pretest</i>		Kategori	Hasil Skor <i>Posttest</i>		Kategori	Penurunan	
		Skor	%		Skor	%		Skor	%
1.	ANA	100	64,10%	Sedang	64	41,03%	Rendah	36	23,07%
2.	NCA	103	66,03%	Sedang	74	47,44%	Rendah	29	18,59%
3.	SAT	93	59,62%	Sedang	67	42,29%	Rendah	26	17,33%
Rata-rata		98,67	63,25%	Sedang	68,3	43,8%	Rendah	30,3	19,6%

Berdasarkan data yang tertera pada tabel, dapat disimpulkan bahwa hasil skor *pre-test* prokrastinasi akademik sebelum diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP berada pada kategori tinggi dan sedang. Skor rata-rata *pre-test* sebesar 98,67 dengan persentase 63,25%. Setelah diberikan perlakuan atau *treatment* berupa konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP sebanyak 4 kali, diadakan *post-test* yang menunjukkan adanya penurunan skor. Skor rata-rata *post-test* adalah 68,3 dengan persentase 43,8%.

Hasil Uji T dalam menguji hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut

Tabel 3 Hasil Uji T Paired Sample

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
PROKRASTINASI AKADEMIK	PRETEST - POSTTEST	31.333	4.041	2.333	21.294	41.373	13.429	2	.005

Hasil analisis tabel diatas mendeskripsikan bahwa nilai rata-rata (*Mean*) gabungan kedua sampel sebesar 31,333, *Std. deviation* sebesar 4,041, *std error mean* sebesar 2,333, *lower* (Batas bawah) sebesar 21,294, *upper* (Batas atas) sebesar 41,373, t hitung sebesar 13,429, derajat kebebasan (df) = 2 serta nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,005.

Penelitian ini mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Samarinda sebelum diberikan layanan konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP. Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan, tiga siswa yang menjadi sampel penelitian berada dalam kategori sedang dan rendah. Temuan ini mencerminkan tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik yang cukup signifikan pada siswa tersebut, sehingga diperlukan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Mustakimah (2017), yang juga menemukan bahwa konseling kelompok yang dilakukan melalui pendekatan realitas berpengaruh positif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP, terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik siswa. Sebelum treatment, rata-rata skor *pre-test* berada pada kategori sedang dengan nilai mean sebesar 98,67. Namun, setelah empat kali pertemuan dan *post-test*, skor rata-rata siswa menurun menjadi 68,3, yang menunjukkan penurunan yang cukup signifikan. Penurunan ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rachman (2024) yang juga menunjukkan penurunan signifikan dalam prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP.

Tujuan utama dari implementasi layanan konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP adalah untuk membantu siswa mengubah perilaku yang kurang adaptif menjadi lebih produktif, sehingga dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Teknik WDEP mengajak siswa untuk memahami keinginan (*Wants*), mengidentifikasi tindakan yang dilakukan (*Doing*), mengevaluasi efektivitas tindakan tersebut (*Evaluation*), dan merencanakan langkah-langkah yang lebih produktif (*Planning*). Dengan pendekatan ini, siswa diharapkan dapat membangun kesadaran akan pentingnya perubahan perilaku dan termotivasi untuk merencanakan langkah-langkah yang lebih efektif dalam mencapai tujuan akademik mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok realitas dengan teknik WDEP efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Samarinda. Berdasarkan analisis perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat penurunan signifikan dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa. Rata-rata skor prokrastinasi akademik siswa pada *pre-test* adalah 98,67, sementara pada *post-test* turun menjadi 68,3, yang menunjukkan penurunan sebesar 30,3 poin. Hasil ini membuktikan ada perbedaan yang signifikan dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah menerima layanan tersebut.

Penelitian sebelumnya oleh Izza (2023), menemukan bahwa pendekatan konseling kelompok realitas efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik, hal ini menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat penundaan akademik siswa. Selain itu, penelitian oleh

Triyadi et al. (2020) membuktikan dengan pendekatan konseling kelompok berbasis realitas mampu secara signifikan menekan perilaku penundaan akademik siswa tersebut. Dengan demikian, konseling kelompok realitas yang menggunakan teknik WDEP dapat digunakan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik atau penundaan tugas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terlaksana ini mengindikasikan bahwa pendekatan konseling kelompok realitas yang menggunakan teknik WDEP berhasil mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Samarinda. Peneliti menemukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan setelah perlakuan (*treatment*) termasuk dalam kategori sedang. Penelitian ini menjabarkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa menurun secara signifikan setelah perlakuan konseling kelompok realitas dengan pendekatan WDEP. Dengan demikian, intervensi ini dapat menjadi salah satu metode terbaik dalam membantu siswa mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dan dapat mendukung pencapaian tujuan akademik siswa secara optimal. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan BK di sekolah, terutama menangani masalah siswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Basilisa, G., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Kemandirian Belajar dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Santo Kristoforus 1 Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(2), 140-150.
- Dayantri, S. & Netrawati. (2023). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Tabusai*, 7(3), 21138.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hidayanto, D.N. (2019). *Manajemen Waktu : Filosofi Teori Implementasi*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada
- Izza, S. R. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK Angkatan 2021. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 163-169.
- Jannah, S., & Afifah, N. (2023). Konseling Realitas Untuk Mengurangi Prokrastinasi Mahasantri Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Di Sumenep Jawa Timur. *Jurnal Penyuluhan Agama JPA*, 10(2), 123-132.
- Mustakimah. (2017). Pengaruh konseling kelompok pendekatan realitas untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa Penelitian pada siswa kelas XI TKR A SMK Putra Bangsa Salaman. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Naisanu, M. F., Loban, M. N., Malelak, E. O., Taneo, J., & Yohanes, F. (2024). Menumbuhkan Konsep Diri Positif melalui Konseling Kelompok Realitas di Lembaga Pembinaan Khusus Anak di Kota Kupang. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(1), 455. <https://doi.org/10.33379/icom.v4i1.4094>.
- Prasetya, A.I. & Nurjannah. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Rachman, A. (2024). Penerapan konseling realita dengan prosedur WDEP untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Muhammadiyah 12 Makassar. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(1), 45-56.
- Triyadi, R., Rakhmawati, D. & Hartini, T. (2020). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita. *SULUH: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 52, 27-32.