



PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK WDEP TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMK NEGERI ROWOKANGKUNG

Bunga Salsa Anindya¹⁾, Muhammad Fikri Fauzi²⁾, Faisol Hakim³⁾

¹⁾ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-Falah As-Sunniyyah, Jember, Indonesia
Email: 2244510268@inaifas.ac.id

²⁾ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-Falah As-Sunniyyah, Jember, Indonesia
Email: fikrifaize@gmail.com

³⁾ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-Falah As-Sunniyyah, Jember, Indonesia
Email: faisolhakim75@gmail.com

Abstract

In today's rapidly developing era, students are required to possess competencies, skills, discipline, and innovation abilities. However, many students still experience various academic problems, one of which is academic procrastination. Therefore, efforts are needed to help students reduce such behavior. This study aimed to determine the effect of group counseling using the WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) technique on reducing students' academic procrastination. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design. The sample consisted of 16 students with high levels of academic procrastination selected through purposive sampling. Data were analyzed using the Independent Samples t-Test. The results showed a significant difference in the mean scores between the control group and the experimental group, namely 64.5000 and 78.6250, respectively, after the implementation of group counseling with the WDEP technique. This finding indicates that group counseling using the WDEP technique is effective in reducing students' academic procrastination. Therefore, the WDEP technique can be used as an effective guidance and counseling service to help decrease academic procrastination among students.

Keywords: *Group Counseling, WDEP Thechnique, Reality Therapy, Academic Procrastination, students.*

Abstrak

Menghadapi perkembangan zaman saat ini, peserta didik dituntut untuk memiliki kemampuan, keterampilan, kedisiplinan, serta kemampuan berinovasi. Namun, pada kenyataannya masih banyak peserta didik yang mengalami berbagai permasalahan akademik, salah satunya yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu peserta didik mengurangi perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) terhadap penurunan prokrastinasi akademik peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Independent Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan perbedaan rata-rata pada kelompok kontrol dan eksperimen yaitu 64,5000 dengan 78,6250 dari pemberian konseling kelompok dengan teknik WDEP. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, konseling kelompok teknik WDEP efektif digunakan sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik peserta didik.

Kata Kunci: Konseling kelompok; Teknik WDEP; Terapi Realitas; Prokrastinasi Akademik; Siswa.



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran secara aktif agar peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, akhlak mulia, kepribadian, pengendalian diri, kecerdasan, dan keterampilan yang diperlukan untuk dirinya serta masyarakat dalam perundang-undangan tentang sistem pendidikan No. 20 tahun 2003 (Desi Pristiwanti, et al, 2022). Konteks dunia pendidikan, khususnya pada lingkup proses belajar mengajar di sekolah, terdapat berbagai permasalahan yang dapat menghalangi tercapainya tujuan pembelajaran (Indrawati et al., 2022). Dalam menghadapi tantangan zaman saat ini, peserta didik diharapkan untuk dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan, memiliki disiplin, dan berinovasi. Namun hingga saat ini, tuntutan tersebut belum terpenuhi secara optimal.

Banyak peserta didik yang menghadapi berbagai masalah akademik, seperti pengelolaan waktu belajar, memilih metode belajar yang tepat, dan menunda-nunda waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah. Pengelolaan waktu untuk belajar yang kurang baik menyebabkan peserta didik melakukan penundaan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh bapak/ibu guru di kelas (Candra et al., 2014). Perilaku menunda-nunda tugas merupakan perilaku yang negatif atau perilaku yang kurang efektif dalam proses belajar mengajar. Peserta didik seringkali menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas dengan berbagai alasan seperti, soal yang diberikan guru mapel terlalu sulit dan lebih mendahulukan hal-hal yang di sukai.

Pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti yaitu observasi, penyebaran angket, konsultasi, dan wawancara pada guru BK, Guru Mapel, dan Wakil Kepala Sekolah di SMK Negeri Rowokangkung yang dilakukan pada 05 Desember 2025, diperoleh hasil bahwa sebagian besar kelas XI mempunyai presentase tinggi dalam masalah prokrastinasi akademiknya, mereka juga sering melakukan penundaan tugas, menyerahkan pekerjaan terlambat, kurang memiliki strategi belajar yang kurang baik, serta cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit. Berdasarkan kajian

teori dan hasil penelitian terdahulu, konseling kelompok dengan pendekatan realita terbukti efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada jenjang mahasiswa dan belum secara spesifik mengkaji penerapan teknik WDEP sebagai strategi utama dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian terkait efektivitas teknik WDEP pada karakteristik peserta didik tingkat SMK yang memiliki tuntutan akademik dan vokasional yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan berupa penerapan konseling kelompok teknik WDEP untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Negeri Rowokangkung. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai efektivitas teknik WDEP serta menjadi alternatif intervensi bagi guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah menengah kejuruan.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu siswa dalam menyelesaikan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok, Nurihsan dalam (Yandri et al., 2022). Menurut Corey dalam (Asmaida & Darmayanti, 2024), konseling kelompok merupakan metode yang efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan emosional dan sosial. Melalui interaksi antar anggota kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman orang lain serta saling memberikan dukungan dalam menghadapi masalah yang serupa. Konseling kelompok juga menciptakan suasana yang aman dan suportif sehingga siswa dapat merefleksikan perilakunya, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan empati.



Dinamika kelompok dimanfaatkan sebagai sarana pemecahan masalah pribadi anggota, yaitu ketika interaksi dalam kelompok difokuskan pada upaya menyelesaikan permasalahan individu. Melalui dinamika kelompok yang berkembang, setiap anggota dapat memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam membantu pemecahan masalah pribadi tersebut. Dinamika kelompok akan berjalan optimal apabila kelompok berfungsi sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dan memberikan manfaat bagi setiap anggotanya.

2. Pendekatan Realita

Pendekatan konseling realitas dikembangkan oleh William Glasser sebagai metode bantuan yang bersifat langsung, praktis, dan sederhana dalam pelaksanaannya. Konseling ini berkembang pada rentang tahun 1930-an hingga 1960-an sebagai respons atas ketidakpuasan Glasser terhadap pendekatan psikoanalisis yang dinilai kurang efektif dan efisien dalam (Rachmawati et al., 2025). Pada tahun 1961, Glasser memperkenalkan konseling realitas melalui buku pertamanya *Mental Health or Mental Illness*. Konsep tersebut kemudian dikembangkan dan disempurnakan dalam buku *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry* yang diterbitkan pada tahun 1965.

Menurut William Glasser dalam teori *Reality Therapy* (terapi realitas), individu pada dasarnya memiliki kebutuhan mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasa berharga bagi diri sendiri maupun orang lain. Permasalahan yang dialami seseorang muncul ketika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi secara tepat dan bertanggung jawab (Glasser, 1965). Pendekatan konseling ini menekankan pada perilaku saat ini, dengan konselor berperan sebagai pendidik dan teladan yang membantu konseli menyadari cara-cara untuk menghadapi kenyataan serta memenuhi kebutuhan dasarnya tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Glasser menyatakan bahwa kebutuhan untuk mencintai dan dicintai merupakan kebutuhan utama, karena pemenuhannya sangat berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan lainnya (Latifah & Yusri, 2025).

3. Teknik WDEP

Teknik WDEP adalah prosedur operasional utama dalam Konseling Realitas (*Reality Therapy*) yang dikembangkan oleh Robert Wubbolding (1989) yaitu *wants*, *doing*, *evaluation* dan *planning*, keempat bagian dari sistem ini dicapai melalui pertanyaan yang bisa membantu partisipan untuk berpikir. Teknik ini berfokus pada tanggung jawab individu, perilaku saat ini, dan pengambilan keputusan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia (Asnandari & Setiawan, 2025).

Tahap W (*wants*) berfokus pada penggalan kebutuhan, keinginan, dan harapan klien. Selanjutnya tahap D (*doing/direction*) mengarahkan klien untuk mengeksplorasi arah hidup yang sedang dijalani. Tahap ke tiga E (*evaluation*) konselor membantu klien melakukan evaluasi terhadap perilaku yang selama ini ditampilkan serta tingkat tanggung jawab klien atas perilaku tersebut. Tahap akhir P (*planning*) klien memfokuskan diri pada penyusunan rencana tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku kearah yang lebih adaptif..

4. Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination*, yang terdiri atas kata “*pro*” yang berarti mendorong atau bergerak maju dan “*crastinus*” yang bermakna hari esok. Secara keseluruhan, istilah tersebut diartikan sebagai perilaku menangguhkan atau menunda pekerjaan hingga waktu berikutnya (Araf et al., 2021). Penundaan tugas akademik terjadi akibat pengelolaan waktu yang kurang efektif sehingga siswa tidak memiliki prioritas yang jelas dan menyebabkan tugas menumpuk serta terasa berat untuk diselesaikan. Perilaku menunda ini merupakan kebiasaan yang sering dilakukan siswa dalam menghadapi tugas-tugas akademik (Harahap, 2021).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas, khususnya tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Ferrari dkk. (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi terbagi menjadi dua jenis, yaitu prokrastinasi akademik, yang terjadi pada tugas formal di bidang akademik seperti penundaan tugas sekolah, dan prokrastinasi nonakademik, yaitu penundaan



pada tugas informal atau aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan rumah.

5. Prokrastinasi Akademik Perspektif Islam

Perilaku prokrastinasi akademik, dalam perspektif islam dipandang sebagai sikap yang tidak sejalan dengan ajaran Islam. Menunda pekerjaan tanpa alasan yang jelas dikaitkan dengan sifat malas yang termasuk akhlak tercela (Nurjan, 2020). Para ahli bahasa mendefinisikan kemalasan sebagai sikap individu yang cenderung lamban, enggan melakukan pekerjaan, serta menunjukkan kecenderungan untuk tidak beraktivitas (Gholami et al., 2021). Dalam khazanah bahasa Arab, istilah yang memiliki makna serupa dengan kemalasan di kenal dengan istilah *al-kaslu* (الكسل) yang secara semantik merujuk pada kondisi enggan atau tidak bersemangat dalam bertindak.

Istilah ini dijelaskan oleh *Abd al-Ra'uf al-Munawi* sebagai sikap melalaikan hal-hal yang seharusnya tidak diabaikan atau ditinggalkan. Perilaku prokrastinasi akademik atau kebiasaan menunda pekerjaan dipandang sebagai perilaku yang kurang terpuji karena dapat menyebabkan seseorang menyia-nyiakan waktu yang merupakan nikmat dari Allah SWT. Waktu merupakan amanah yang harus dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat, termasuk menyelesaikan kewajiban belajar dan tugas akademik. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Sahih Bukhari, Rosulullah bersabda:

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Yang artinya: "dua nikmat yang sering dilupakan oleh manusia adalah kesehatan dan waktu luang" (HR. Bukhari no. 6412, dari ibnu 'Abbas) (Harmalis, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup pendekatan, jenis penelitian,

desain penelitian, subjek penelitian, teknik dan instrumen penelitian, keabsahan data, dan teknik analisis data, penjelesannya sebagai berikut:

1. Pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen*, desain *nonequivalent control grup design*. Pendekatan ini dipilih untuk mengukur seberapa pengaruh penerapan konseling kelompok teknik WDEP terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Dalam desain ini subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dan kelompok eksperimen yang menerima perlakuan berupa konseling kelompok teknik WDEP.

3. Subjek penelitian

Subjek siswa adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang memiliki tingkat prokrastinasi cukup tinggi. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria yang di pilih sesuai dengan hasil wawancara dan konsultasi kepada Guru BK, Guru Mapel, dan Wakil Kepala Sekolah yaitu siswa yang memiliki perilaku penundaan tugas akademik, menggunakan waktu luang untuk kegiatan yang tidak bermanfaat, dan terlambat dalam pengumpulan tugas atau tidak sesuai dengan *deadline* yang ditentukan.

4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dimaksudkan untuk memperoleh data-data yang valid. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu angket atau kuesioner, wawancara/*interview*, observasi dan dokumentasi (Zainuddin Iba, 2023). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket/kuesioner. Dalam angket yang digunakan adalah skala *likert*. Menurut Sugiyono, skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2024).



5. Keabsahan Data

Keabsahan data yang dimaksud untuk menjamin bahwa data tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen melalui uji ahli dan uji coba lapangan. Metodologi ini dirancang untuk memberikan hasil yang valid dan reliabel dalam mengukur pengaruh konseling kelompok teknik WDEP terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji *Independent Sample t-Test* untuk membandingkan rata-rata selisih skor (*gain score*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan *gain score* diperoleh dari selisih skor *pretest* dan *posttest*. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis ini adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan (H_0) di tolak yang berarti terdapat pengaruh konseling kelompok teknik WDEP terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas XI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sampel yang digunakan relatif kecil yaitu sebanyak 16 responden. Dasar pengambilan keputusan menggunakan tingkat alpha 5% atau 0,05, dengan ketentuan jika nilai $\text{sig.} > 0,05$ maka asumsi normalitas terpenuhi, dan jika nilai $\text{sig.} < 0,05$ maka asumsi normalitas tidak terpenuhi.

Data *pre-test* pada kolom *Shapiro-Wilk* tertulis signifikasinya variabel Y 0,880, kemudian pada data *post-test* diketahui signifikasinya pada variabel Y sebesar 0,794. Data yang di peroleh dari hasil prokrastinasi akademik siswa pada *pre-test* dan *post-test* memiliki taraf signifikasi $> 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa data nilai hasil

prokrastinasi akademik *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal atau memenuhi persyaratan uji normalitas.

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variasi beberapa data dari populasi memiliki varians yang sama atau tidak. Uji homogenitas tidak selalu digunakan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas jika nilai $\text{sig.} < 0,05$, maka dikatakan *varians* dari dua kelompok atau lebih adalah data tidak sama (tidak homogen), dan jika nilai $\text{sig.} > 0,05$, maka dikatakan *varians* dari dua kelompok atau lebih adalah sama (homogen).

Data *pre-test* kelas kontrol tertulis signifikasinya variabel Y 0,151, kemudian pada data *pre-test* kelas eksperimen diketahui signifikasinya variabel Y sebesar 0,237. Data yang di peroleh dari hasil prokrastinasi akademik siswa pada *pre-test* dan *post-test* memiliki taraf signifikasi $> 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa data nilai hasil prokrastinasi akademik *pre-test* dan *post-test* memiliki varians yang sama atau memenuhi persyaratan uji homogenitas.

Hasil Uji *Independent Sampel t-test*

Uji *independent sample t test* merupakan bagian dari uji statistik inferensial parametrik (uji beda atau uji perbandingan). Dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent sample t test* jika nilai $\text{Sig. (2-tailed)} > 0,05$ maka tidak ada perbedaan rata-rata hasil antara keduanya, dan jika nilai $\text{Sig. (2-tailed)} < 0,05$ maka ada perbedaan rata-rata yang signifikan hasil antara keduanya.

Table 1 Hasil Uji *Independent Sampel t-test*

Kelas	N	Std.def	Mean	Sig.
Kontrol	8	53,4522	64,5000	0,02
Ekperimen	8	82,4513	78,6250	0,01

Hasil dari uji *independent t test* di atas diketahui nilai kelompok kontrol dari variabel Y 0,02 hasil kelompok eksperimen dari variabel Y sebesar 0,03. Data yang di peroleh dari hasil tersebut menunjukkan signifikasinya $< 0,05$, maka antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki perbedaan rata-rata yang signifikan.



Artinya, hipotesis penelitian terbukti **H0 ditolak dan Ha diterima**. Dengan demikian, treatment yang di berikan yaitu konseling kelompok dengan teknik WDEP berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Negeri Rowokangkung.

Pembahasan

Sebelum diberikan *treatment*, siswa kelas XI SMK Negeri Rowokangkung menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang cukup tinggi. Perilaku tersebut ditandai dengan kebiasaan menunda pengerjaan tugas, lebih mengutamakan aktivitas yang menyenangkan, menghindari tugas yang dianggap sulit, serta rendahnya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih memiliki kesadaran dan kemampuan pengelolaan waktu yang rendah sehingga memerlukan intervensi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok teknik WDEP sebanyak empat kali pertemuan, tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya tanggung jawab siswa dalam menyelesaikan tugas, berkurangnya kebiasaan menunda pekerjaan akademik, serta meningkatnya kesadaran untuk memprioritaskan kegiatan belajar. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan *treatment* tidak menunjukkan perubahan yang berarti.

Hasil penelitian juga membuktikan bahwa konseling kelompok teknik WDEP berpengaruh signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa. Teknik WDEP membantu siswa mengidentifikasi keinginan dan kebutuhan diri (*Wants*), memahami perilaku yang dilakukan (*Doing*), mengevaluasi efektivitas perilaku tersebut (*Evaluation*), serta merencanakan tindakan yang lebih bertanggung jawab (*Planning*). Melalui proses tersebut, siswa menjadi lebih disiplin, mampu mengatur waktu dengan lebih baik, dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Dengan demikian, konseling kelompok teknik WDEP efektif digunakan sebagai layanan bimbingan

dan konseling untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik WDEP berpengaruh signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK Negeri Rowokangkung. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment*, di mana kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang lebih baik dalam mengurangi perilaku menunda tugas dan meningkatkan tanggung jawab belajar. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak, sehingga konseling kelompok teknik WDEP dinyatakan berpengaruh dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Araf, M., Pandang, A., Anas, M., Bimbingan, J., & Konseling, D. (2021). Penerapan Teknik Reinforcement Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali). *Pinisi Journal Ofeducation*, 5(1), 1–10.
- Asmaida, & Darmayanti, N. (2024). Peran Konseling Kelompok untuk Pengembangan Diri Siswa: Studi Literatur. *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 13(001), 607–618. <https://jurnaldidaktika.org>
- Asnandari, R. B., & Setiawan, N. A. (2025). Konseling Realitas Teknik Want , Doing , Evaluation dan Plan (WDEP) Untuk Menurunkan Inferiority feeling Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(2), 372–386.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*. 3(3), 66–72.
- Desi Pristiwanti, Bai Badariah, Sholeh Hidayat, R. S. D. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 7911–7915.



- Gholami, A., Shokrpour, N., & Nikjah, J. (2021). Islamic Approach to Laziness. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 8(4), 335. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v8i4.2555>
- Glasser, W. (1965). *Reality Therapy A New Approach To Psychiatry*. Harper & Row.
- Harahap, W. D. (2021). Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Medan. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 37–45.
- Harmalis. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif islam. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 02(01), 83–91.
- Indrawati, M. Y., Pedhu, Y., Studi, P., & Pendidikan, F. (2022). Motivasi Belajar dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Santo Fransiskus II Jakarta. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20(2), 151–164.
- Latifah, O., & Yusri, F. (2025). Konseling realitas sebagai pendekatan alternatif dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Penelitian Ilmiah Interdisipliner*, 9(11), 267–274.
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Pendidikan dan Konseling*, 10(01), 61–83.
- Rachmawati, A., Purwoko, B., & Habsy, B. A. (2025). Pendekatan Konseling Realita Dalam Dunia Pendidikan : Studi Literatur. *Al-Isyraq : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(2), 1023–1038.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (hal. 75–79).
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Zainuddin Iba, A. W. (2023). *Metode Penelitian*.