

**KONSELING REALITAS UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
MAHASANTRI INSTITUT DIROSAT ISLAMİYAH AL-AMIEN
DI SUMENEP JAWA TIMUR*****REALITY COUNSELING TO REDUCE PROCRASTINATION OF
STUDENTS OF DIROSAT ISLAMİYAH AL-AMIEN INSTITUTE
IN SUMENEP JAWA TIMUR*****Syaifatul Jannah^{1*}, Noer Afifah¹**¹Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan Sumenep Jawa Timur

*Corresponding author

E-mail: syaifatuljannah95@gmail.com**Abstract**

This research aims to describe the process and final results of reality counseling as an effort to reduce procrastination of students at the Dirosat Islamiyah al-Amien Prenduan Sumenep Institute (IDIA). This research approach uses a qualitative with a case study method. The informants in this research were four IDIA students who had procrastination. The location of this research is at the Dirosat Islamiyah al-Amien Prenduan Institute, Sumenep. Data collection techniques include unstructured interviews, participant observation, and documentation. Data analysis techniques include data reduction, data presentation, and verification. The results of this research show that there are five stages in the reality counseling process using the Wants, Doing, Evaluation, Plan (WDEP) technique. The five stages are problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation, follow up. The results of the counseling can be said to be successful, namely that the counselee's procrastination attitude begins to decrease, as evidenced by the fact that when the counselee reduces his time watching and playing with his friends, the counselee prefers to use his time to do assignments before it is time to collect them. Besides that, the counselee begins to become skilled at managing time.

Keywords: *reality counseling; procrastination; mahasantri***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menjabarkan proses dan hasil akhir konseling realitas sebagai upaya dalam mengurangi prokrastinasi mahasiswa Institut Dirosat Islamiyah al-Amien Prenduan Sumenep (IDIA). Pendekatan penelitian ini menggunakan kualitatif dengan metode studi kasus. Informan dalam penelitian ini adalah empat mahasiswa IDIA yang memiliki prokrastinasi. Lokasi penelitian ini di Institut Dirosat Islamiyah al-Amien Prenduan Sumenep. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara dengan jenis tidak terstruktur, observasi dengan jenis partisipan, dan dokumentasi. Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat lima tahapan dalam proses konseling realitas dengan teknik *Wants, Doing, Evaluation, Plan* (WDEP). Lima tahapan tersebut yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi, *follow up*. Hasil konseling dapat dikatakan berhasil, yakni sikap menunda-nunda yang dimiliki konseli mulai berkurang, terbukti saat

konseli dapat mengurangi waktu untuk menonton, dan bermain dengan teman-teman, konseli lebih memilih menggunakan waktunya untuk mengerjakan tugas sebelum tiba waktu dikumpulkan. Disamping itu, konseli mulai terampil mengatur waktu.

Kata Kunci: konseling realitas; prokrastinasi; mahasantri

PENDAHULUAN

Istilah mahasantri merupakan gabungan dari dua kata, yakni Maha dan Santri. Maha memiliki arti tinggi, sedangkan santri adalah sebutan seorang siswa atau siswi yang tinggal di pondok pesantren. Santri merupakan salah satu unsur pokok keberadaan suatu pondok.

Mahasantri atau santri adalah seorang mahasiswa yang mengikuti kuliah seperti biasanya namun dia juga tinggal di satu asrama dengan peraturan yang ada dan berdasarkan atas agama Islam yang kuat. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasantri adalah santri tertinggi atau santri di atasnya santri (Suryanto, 2022).

Mahasantri yang memiliki peran sebagai mahasiswa sekaligus santri, tentunya memiliki kegiatan yang cukup padat, yakni di satu sisi Mahasantri harus menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan di Kampus, di sisi lain Mahasantri dipadati dengan kegiatan dan tugas-tugas pondok atau asrama. Sehingga hal tersebut tidak menutup kemungkinan terbelakainya beberapa tugas, bahkan dapat membuat Mahasantri menumpuk dan menunda tugas atau yang biasa disebut dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang berpotensi dialami oleh Mahasantri, sebagaimana hasil penelitian Istirochah (2021) tentang "Efektivitas Konseling Realitas dalam

Menurunkan Prokrastinasi pada Mahasantri" bahwa di Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang terhadap 21 mahasantri memiliki sikap prokrastinasi, terdapat 1 mahasantri mempunyai skor prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi, 5 mahasantri dalam kategori sedang, dan 15 mahasantri dalam kategori rendah

Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi merupakan bentuk tindakan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan menunda tugas atau pekerjaan dengan melakukan hal-hal di luar tugas yang tidak berguna atau tidak bermanfaat dan lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan, sehingga akan mengakibatkan tugas atau pekerjaan menjadi terhambat dan tidak selesai tepat waktu.

Prokrastinasi yang terjadi pada mahasantri memiliki dampak negatif bagi dirinya dan juga lingkungan sekitarnya. Salah satu dampak yang ditimbulkan oleh adalah penurunan prestasi belajar individu, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik.

Sebagaimana yang dialami oleh beberapa mahasantri IDIA yang menjadi objek dalam penelitian ini. Dapat dikatakan bahwa terdapat beberapa mahasantri yang selalu dipanggil untuk menghadap pengurusnya karena pelanggaran yang selalu terlambat



atau bahkan tidak mengerjakan tugas yang sudah menjadi kewajibannya, selain itu, mereka juga memiliki beberapa penunggakan nilai di tahun-tahun sebelumnya disebabkan adanya sikap menunda-nunda dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinasi merupakan sikap yang cenderung dianggap sepele oleh seseorang. Fenomena prokrastinasi terjadi hampir di setiap bidang dalam kehidupan, baik dalam bidang pekerjaan atau bahkan dalam bidang pendidikan. Apabila Tindakan prokrastinasi ini dibiarkan maka akan membawa dampak buruk bagi dirinya dan lingkungannya (Dewi, 2014).

Untuk mengurangi terjadinya prokrastinasi pada individu atau kelompok, maka diperlukan pendampingan khusus dalam bentuk layanan konseling kelompok realitas. Alasan peneliti memilih konseling ini adalah karena konseling tersebut dipercaya dapat menurunkan sikap prokrastinasi, Ridha (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa konseling dengan pendekatan terapi realitas secara signifikan mampu menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Konseling realitas efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan *effect size* sebesar 1,57 yang menunjukkan bahwa terapi realitas mempunyai efek yang tergolong besar dalam menurunkan prokrastinasi

Konseling realitas lebih mengedepankan pada tingkah laku sekarang dan berfokus pada cara-cara

yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Konseling realitas merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikolog dari California. Dalam pendekatan ini, konselor bertindak aktif, direktif, dan didaktif. Selain itu, konselor juga membuat kontrak dengan konseli untuk mengubah perilakunya. Ciri yang sangat khas dari pendekatan ini adalah tidak berpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Pendekatan ini juga tidak memberi perhatian pada motif-motif bawah sadar sebagaimana pandangan kaum psikoanalisis. Pendekatan ini lebih menekankan pada pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut (Komalasari, 2011).

Konseling realitas merupakan suatu alternatif menyelesaikan masalah yang relatif sederhana dan bentuk pertolongan langsung kepada konseli yang dapat dilakukan oleh konselor untuk mengurangi prokrastinasi. Pada konseling realitas, individu yang bermasalah merupakan individu yang tidak memahami tanggung jawab akan dirinya. Sehingga melalui konseling realitas ini, konseli diberikan pemahaman tentang sebuah tanggung jawab.

Fokus treatment konseling realitas yaitu pada perilaku tidak bertanggung



jawab individu yang tampak pada saat ini, bukan masa lalu, sehingga dalam penyelesaiannya konselor mengacu pada sikap konseli saat ini. Konselor lebih fokus untuk menggali aspek kehidupan konseli pada masa sekarang, misalnya konselor mengutamakan pada kekuatan dan potensi yang positif dan tidak hanya mengingat aspek kegagalan konseli saja, sehingga ada kemungkinan nyata untuk terjadinya perubahan bermanfaat dan baik (Khair & , Emliyati, 2021).

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan layanan konseling kelompok melalui teknik *Wants, Doing, Evaluation, Plan* (WDEP) untuk mengurangi prokrastinasi mahasantri.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang mana pendekatan kualitatif adalah strategi penelitian yang di dalamnya peneliti menyelidiki fenomena secara lengkap dan mendalam. (Moeleong, 2006). Sedangkan jenis penelitian menggunakan studi kasus. Studi kasus merupakan jenis pendekatan kualitatif yang digunakan untuk menjelaskan suatu fenomena atau meneliti secara rinci terhadap suatu latar, orang atau suatu peristiwa tertentu dan mengaitkannya dengan teori tertentu (Wahyuningsih, 2013).

Alasan peneliti memilih studi kasus adalah karena peneliti akan menyelidiki secara mendalam kasus prokrastinasi yang dialami oleh mahasantri IDIA serta peneliti akan

memberikan penanganan langsung kepada beberapa mahasantri melalui konseling realitas teknik WDEP.

Dalam penelitian ini, peneliti mengkaji secara mendalam kasus-kasus yang terjadi pada beberapa mahasantri yang berkaitan dengan prokrastinasi, baik dari faktor, dampak, dan penyebab terjadinya prokrastinasi.

Subjek dalam penelitian ini adalah empat mahasantri yang memiliki sikap prokrastinasi. Subjek diambil karena memiliki kriteria sebagai berikut: sering menunda mengerjakan tugas; selalu menggunakan waktunya untuk hal yang lebih menyenangkan; selalu menunda waktu; hidup tidak terjadwal; dan selalu bermalas-malasan ketika mendapat tugas.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan, yaitu peneliti terlibat langsung dengan subjek yang diteliti. Peneliti fokus mengamati, mencatat dan mempelajari fenomena yang diteliti di lokasi (Fatoni, 2016). Ada beberapa hal yang diamati oleh peneliti dalam kehidupan responden di antaranya adalah: kegiatan sehari-hari konseli.

Wawancara dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur, dengan tujuan ketika wawancara dengan responden tidak terlalu kaku dan bisa dimintai informasi seluas-luasnya. Penggalan informasi akan dilakukan secara terus-menerus dan melihat hubungan satu jawaban dengan



jawaban yang lain dalam proses wawancara (Sugiyono, 2008). Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan langsung oleh peneliti kepada responden atau objek yang diteliti, kemudian peneliti menanyakan beberapa informasi yang diperlukan, yaitu informasi tentang sikap keseharian responden sehingga memiliki sikap prokrastinasi. Sedangkan wawancara di luar proses konseling dilakukan kepada teman sekamar begitu juga dengan teman seangkatan responden untuk mendapat informasi tentang kegiatan kesehariannya sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling realitas.

Dokumentasi dalam penelitian ini menjadi pelengkap dari metode observasi dan wawancara, fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi dengan jumlah yang besar. Sebagian besar data yang ada berbentuk video dan rekaman-rekaman saat penelitian (Rijali, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari semua data yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan wawancara dan dokumentasi, peneliti menemukan beberapa hal yang berkaitan dengan konseling realitas untuk mengurangi prokrastinasi mahasiswa IDIA. Adapun hal-hal yang peneliti temukan adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan konseling realiti untuk mengurangi prokrastinasi mahasiswa

Ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan konseling realitas teknik

WDEP yang dilakukan empat mahasiswa IDIA.

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah langkah awal dalam proses konseling yang berguna untuk menggali informasi mengenai konseli. Identifikasi masalah merupakan bagian dari proses penelitian yang dapat dipahami sebagai upaya mendefinisikan masalah serta membuat definisi tersebut menjadi lebih terukur atau sebagai suatu langkah awal penelitian, sehingga pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli tidak salah dan bertolak belakang (S. T, 2012).

Pada tahap ini, peneliti mengambil data mengenai permasalahan konseli dengan metode wawancara. Data tersebut diperoleh dari konseli, teman sekamar sekaligus seangkatan. Konseli selalu dipanggil oleh pengurus karena sering terlambat atau bahkan tidak mengumpulkan tugas yang diberikan oleh pengurusnya. Konseli lebih menyukai menonton, membaca novel, berkumpul dan bermain dengan teman-temannya.

2. Diagnosis

Diagnosis adalah menetapkan masalah berdasarkan identifikasi masalah (Effendi, 2016). Diagnosis merupakan langkah menarik simpulan logis mengenai masalah-masalah yang dihadapi konseli atas dasar gambaran pribadi konseli dari



hasil identifikasi masalah (Hidayati, 2017).

Konselor mendiagnosis permasalahan yang sedang dialami oleh konseli yang merupakan sikap prokrastinasi, penyebabnya dilihat dari perilaku konseli seperti:

- 1) Merasa tidak menemukan ide sehingga tidak bisa mengerjakan tugasnya tepat waktu.
 - 2) Sering menunda waktu mengerjakan tugasnya karena pekerjaan yang lebih menyenangkan seperti, menonton, *nongkrong*, bermain dengan teman-temannya.
 - 3) Merasa masih mempunyai banyak waktu untuk mengerjakan tugasnya.
 - 4) Suka tiduran, rebahan, dan diam tanpa melakukan apa-apa.
3. Prognosis

Setelah mengidentifikasi dan memahami permasalahan yang dialami oleh konseli, selanjutnya adalah tahap prognosis. Prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah (Lubis, 2011).

Permasalahan yang dialami oleh konseli adalah sikap prokrastinasi, konselor menetapkan jenis bantuan berupa konseling realitas dengan teknik WDEP.

Konseling realitas teknik WDEP merupakan jenis pendekatan yang difokuskan pada masa sekarang tanpa menggali lebih jauh masa lalunya, serta kegiatan merenungkan,

memahami, dan menilai diri sendiri atas segala segala perbuatan yang dilakukan, sehingga konseli mengetahui benar atau tidaknya, bertanggung jawab atau tidaknya suatu tindakan atau perilaku yang telah diambil.

4. Treatment

Treatment adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosis atau tahap pemberian bantuan oleh konselor dalam mengatasi masalah (wijayanti dan R. T, t.t.). Peneliti menggunakan konseling realitas teknik WDEP dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Pertama, konselor menerapkan tahap *Wants* (keinginan). Tahapan ini merupakan tahapan pertama dari konseling realitas yang mana tahapan ini dilambangkan dengan huruf "W", pada tahapan ini konselor membantu konseli untuk menemukan keinginannya atau harapannya dengan meminta konseli menceritakan keinginannya yang ingin dicapai pada saat ini (Nelson-Jones, 2011) Keinginan yang ingin dicapai oleh konseli adalah:
 - a) Mengurangi waktu untuk *nongkrong*, dan ingin lebih disibukkan dengan melakukan sesuatu yang lebih bermamfaat.
 - b) Berhenti melanggar peraturan pondok.
 - c) Disiplin mengerjakan tugas.
 - d) Mengurangi waktu menonton sehingga dapat menggunakan



waktu untuk hal yang lebih bermanfaat seperti mengerjakan tugas-tugas kuliah, mengaji.

- e) Memiliki semangat dan motivasi, dan komitmen diri untuk mengerjakan tugas, sehingga dapat mengatasi perilaku bermalasan-malasan.
- 2) Kedua, konselor menerapkan tahap *Doing* (melakukan). Pada tahap ini diminta untuk menceritakan perilaku atau usaha apa yang harus dilakukan untuk mencapai keinginan konseli (LN, 2016). Perilaku yang masih sering dilakukan oleh konseli:
- a) Menghabiskan waktu dengan menonton
 - b) *Nongkrong* dan bermain dengan teman-temannya.
 - c) Menghabiskan waktu dengan membaca novel
- 3) Tahap selanjutnya yaitu *Evaluation* (penilaian). Konseling realitas juga menekankan pada kegiatan evaluasi diri batin konseli. Konselor mengajak konseli memikirkan atau menilai dengan seksama kualitas perilaku konseli dan keinginan konseli (Supriyatna, 2022). Tanpa penilaian pada diri sendiri, perubahan akan sulit terjadi. Konselor bertanya kepada konseli apakah perilaku atau tindakan yang dilakukan dapat membantu dirinya untuk mencapai keinginannya, dengan tujuan

konseli dapat menyadari dengan sendirinya bahwa yang dilakukan tidak dapat membantu mencapai keinginan yang diinginkan.

- 4) Selanjutnya *Plan* (perencanaan), tahapan ini dilambangkan dalam huruf "P". Pada tahap terakhir ini, konseli berkonsentrasi dalam merancang rencana untuk mengubah perilakunya (Saraswati, 2020). Konseli diminta untuk merumuskan rencana tindakan yang akan dilakukan agar konseli dapat meninggalkan perilaku yang tidak sesuai dan dapat merubah perilakunya ke arah yang lebih baik. Konseli diberikan waktu untuk melaksanakan rencana tindakannya tersebut hingga terlihat perubahan perilaku pada diri konseli.
5. *Evaluasi & Follow Up*

Setelah mengikuti proses konseling selama enam pertemuan, konselor menilai bahwa terjadi banyak perubahan pada konseli, yakni konseli dapat mengurangi waktu untuk menonton, dan bermain dengan teman-teman, konseli lebih memilih menggunakan waktunya untuk mengerjakan tugas sebelum tiba waktu dikumpulkan. Disamping itu, konseli mulai terampil dalam mengatur waktu.

Sebagai bentuk *Follow up* dari kegiatan konseling, peneliti meminta konseli agar membiasakan diri dan konsisten dalam berperilaku disiplin, mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai.



Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Mengurangi Prokrastinasi Mahasantri IDIA

Secara teoritik, hasil konseling dapat dilihat dari keberhasilan pencapaian tujuan konseling behavioral

itu sendiri, yaitu mengubah atau menghapus perilaku dengan cara belajar perilaku baru yang lebih dikehendaki (Hartono & Soedarmadji, 2012). Perubahan yang terjadi pada konseli dapat dijelaskan dalam Tabel 1 mengenai kondisi sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok realitas.

Tabel 1. Hasil akhir konseling realitas

No	Kondisi sebelum diberikan konseling kelompok realitas	Tidak bisa dikontrol	Bisa dikontrol	Kondisi setelah diberikan konseling kelompok realitas	Tidak bisa dikontrol	Bisa dikontrol
1	Sering menonton	√				√
2	Sering membaca novel	√				√
3	Sering mengobrol, dan ‘nongkrong’	√				√
4	Sering tiduran, dan rebahan	√				√

Dilihat dari Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan dalam diri konseli. Konseli yang awalnya selalu menunda waktu untuk mengerjakan tugasnya dengan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti nonton, ‘nongkrong’ dan lainnya, kini konseli dapat mengurangi waktu untuk menonton, ‘nongkrong’, dan dapat mengerjakan tugasnya jauh-jauh hari, yakni konseli akan langsung mengerjakan tugas sesaat setelah tugas diberikan oleh Dosen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Proses konseling realitas teknik WDEP dilakukan secara sistematis dan

terstruktur. Konseling ini melewati berbagai tahapan, di antaranya adalah: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment therapy* dan evaluasi-*follow up*. Dalam pelaksanaan terapi tersebut, konselor menggunakan tahap-tahap dalam teknik WDEP yaitu, pertama, mengungkapkan atau menceritakan mengenai keinginan. Kedua, menceritakan mengenai perilaku yang dilakukan selama ini untuk mencapai keinginannya. Ketiga, mengevaluasi atau menilai diri sendiri mengenai pekerjaan atau perilaku yang dilakukan untuk mencapai keinginannya. Keempat, menyusun atau membuat rencana kegiatan yang akan



dilakukan untuk membantu mencapai keinginannya.

Konseling realitas dengan teknik WDEP dapat dikatakan berhasil. Prokrastinasi yang dilakukan oleh konseli mulai berkurang. Terbukti saat konseli mulai mengurangi waktunya untuk menonton, dan bermain dengan teman-temannya, konseli lebih memilih menggunakan waktunya untuk mengerjakan tugas jauh-jauh hari. Hal ini diketahui oleh konselor ketika melakukan evaluasi kepada konseli dan kepada informan lainnya.

Saran ditujukan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai penggunaan teknik WDEP untuk mengurangi prokrastinasi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, D. N. A. Dan N. K. (2014). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Madiun Ditinjau dari Efikasi Diri, *Fear of Failure*, Gaya Pengasuhan Orang Tua, dan Iklim Akademik. *Jurnal Penelitian LPPM*, 2(2).
- Effendi, K. (2016). *Proses dan Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fatoni, A. (2016). *Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hartono, D., & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenda Media Group.
- Hidayati, S. H. (2017). *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengidentifikasi Permasalahan Belajar Peserta Didik di SMA Negeri 1 Kandangan*. 3(2).
- Istirochah. (2021). *Efektivitas Konseling Terapi Realitas dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa (Studi Kasus Mahasantri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusi Malang)*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Khair, M. H., & Emliyati, I. P. (2021). Meningkatkan Kedisiplinan Siswa melalui Penerapan Konseling Realita. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(3).
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Pt Indeks.
- Ln, S. Y. (2016). *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Pt Refika Aditama.
- Lubis, L. (2011). *Landasan Bimbingan Dan Konseling di Indonesia*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Moeleong, L. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Nelson-Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pratama, Y. (2022). *Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi pada Peserta Didik Kelas VII selama Pandemi Covid 19 di SMP Negeri 7 Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
- Ridha, A. A. (2022). Peran Konseling Realitas dalam Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(1).
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33).



- Saraswati, B. S. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Wdep untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Akademik*. Universitas Muhammadiyah Mangelang.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates*. 31.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabet.
- Supriyatna, A. K. dan A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik *Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP)* untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*, 6(2).
- Suryanto, R. I. Dan T. A. (2022). Aplikasi Teori Humanistik Abraham Maslow dan Aktualisasi Diri di Kalangan Mahasantri Intensif Al-Amien Prenduan Sumenep. *Jurnal Hudan Lin Naas*, 3(1).
- T, P. Wijayanti Dan R. (T.T.). *Analisis Minat Belajar dan Penanganannya (Studi Kasus pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 BaubaU*. 3(2).
- T, S. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh* (Jakarta). Indeks.
- Wahyuningsih, S. (2013). *Metode Penelitian Studi Kasus (Konsep, Teori Pendekatan Psikologi Komunikasi, dan Contoh Penelitiannya)*. Madura: UTM Press.

