BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5671

Research Article e-ISSN: 2962-0783

STUDI LITERATUR TENTANG TEKNIK KONSELING REALITAS UNTUK MENGURANGI PERILAKU MENUNDA (PROKRASTINASI AKADEMIK) PADA MAHASISWA

Nurisma Agustin

Universitas PGRI Banyuwangi

[0]*Email:* Nurismagustin513@gmail.com

(*) Corresponding Author
Nurismagustin513@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 04-07-2026

Revised : 10-08-2026

Accepted : 23-09-2026

KEYWORDS

reality counseling, counseling techniques, delaying behavior, academic, procrastina-tion, students, literature study.

.

ABSTRACT

Academic procrastination is a delaying behavior in task completion that is commonly found among university students. This behavior often has negative impacts on academic achievement and psychological well-being. This study aims to systematically examine the effectiveness of the reality counseling approach, particularly through counseling techniques such as WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning), in reducing academic procrastination among students. The method used is a literature review with a PRISMA approach, focusing on relevant articles published between 2019 and 2024. Out of 49,100 initially identified articles, only five met the inclusion criteria and were analyzed further. The findings indicate that reality counseling can help students recognize personal responsibility, enhance self-control, and develop more adaptive plans for task completion. This approach has also been proven effective in reducing the tendency to procrastinate and in increasing academic motivation. Therefore, reality counseling can be considered a strategic intervention within higher education guidance and counseling services.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kerap dijumpai di kalangan mahasiswa. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menunda-nunda pengerjaan tugas akademik meskipun individu sadar akan dampak negatif yang mungkin ditimbulkan, seperti stres, rasa bersalah, hingga penurunan prestasi akademik (Solichah, 2020). Studi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami perilaku prokrastinasi, baik dalam bentuk penundaan memulai maupun menyelesaikan tugas, ketidaksesuaian antara rencana dan tindakan aktual, serta keterlibatan dalam aktivitas yang lebih menyenangkan sebagai bentuk penghindaran (Husain, Wantu, & Pautina, 2023).

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5671
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal seperti kurangnya kontrol diri, rasa takut gagal, dan rendahnya motivasi, maupun faktor eksternal seperti lingkungan yang permisif atau minimnya pengawasan akademik (Solichah, 2020; Mustika Dharma, 2020). Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan adanya hubungan erat antara rendahnya manajemen waktu dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi di kalangan mahasiswa (Nisa, Mukhlis, Wahyudi, & Putri, 2019).

Dalam konteks ini, pendekatan konseling realitas (reality therapy) menawarkan alternatif solusi yang relevan. Konseling ini dikembangkan oleh William Glasser dan menekankan pada tanggung jawab individu terhadap pilihan perilakunya serta pentingnya hubungan interpersonal yang sehat. Glasser meyakini bahwa individu mampu mengontrol tindakannya sendiri dan dapat memilih perilaku yang lebih adaptif demi memenuhi kebutuhan dasar seperti cinta, kebebasan, dan pencapaian (Pare & Habsy, 2024). Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk prokrastinasi akademik (Solichah, 2020; Hakim, Mastutik, & Muhid, 2020).

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa konseling realitas dapat meningkatkan motivasi belajar, rasa tanggung jawab akademik, serta kemampuan regulasi diri mahasiswa (Adibah & Priyambodo, 2022). Oleh karena itu, studi literatur ini bertujuan untuk menggali dan mengulas secara sistematis efektivitas teknik konseling realitas dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sekaligus memperkuat landasan teoritis dan praktis bagi konselor pendidikan tinggi.

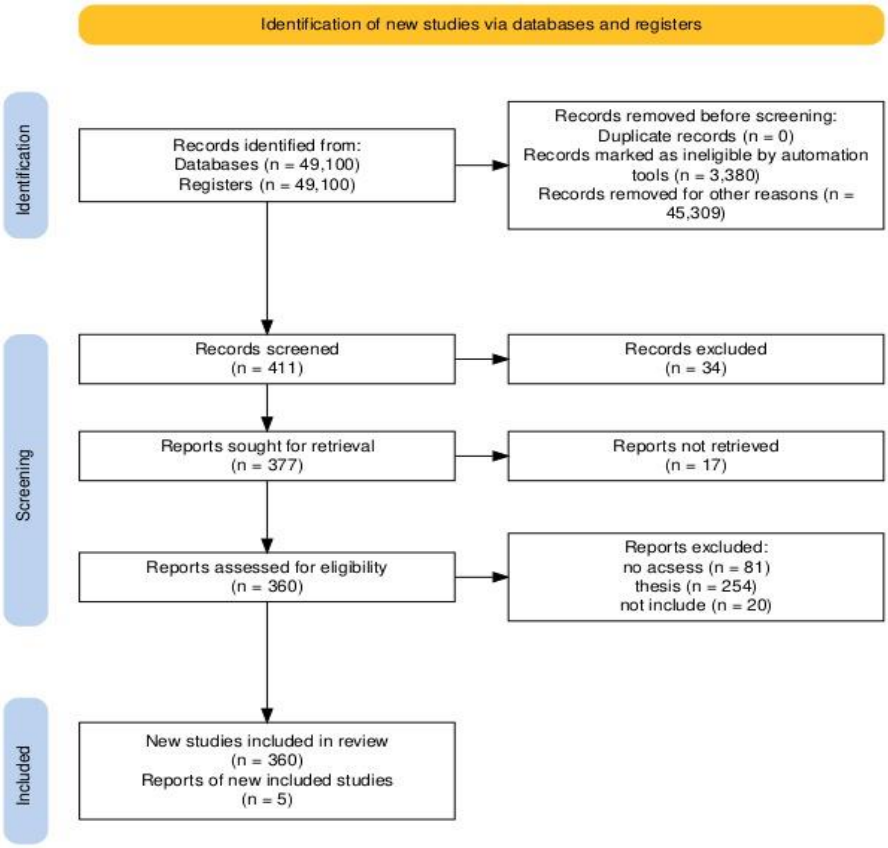
METODE

Penelitian ini merupakan studi literatur sistematis yang bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik konseling realitas dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Proses identifikasi literatur dilakukan melalui Google Schoolar sumber utama, yaitu database ilmiah dan registers, masing-masing berjumlah 49.100 dokumen. Pada tahap awal, sistem seleksi otomatis langsung menyaring 48.689 dokumen. Sebanyak 3.380 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria awal (seperti tidak relevan, berada di luar cakupan topik, atau terindikasi tidak ilmiah), sedangkan 45.309 dokumen lainnya dihapus karena alasan lain seperti publikasi ganda dalam sistem atau berasal dari sumber yang tidak valid. Tidak ditemukan artikel duplikat. Setelah penyaringan awal, tersisa 411 dokumen yang kemudian diperiksa secara manual melalui judul dan abstrak. Sebanyak 34 dokumen dikeluarkan karena tidak relevan dengan fokus studi. Proses selanjutnya menghasilkan 377 laporan yang ditelusuri untuk akses penuh, namun 17 di antaranya tidak berhasil diunduh secara lengkap.

Dari 360 laporan yang berhasil diakses secara utuh, dilakukan penilaian kelayakan secara lebih mendalam. Dalam tahap ini, 81 laporan dieliminasi karena tidak dapat diakses sepenuhnya (misalnya karena berada di balik paywall jurnal atau tidak tersedia secara online), 254 laporan merupakan tesis atau skripsi yang tidak termasuk dalam kriteria publikasi peer-reviewed, dan 20 lainnya dianggap tidak relevan karena tidak secara langsung membahas konseling realitas atau prokrastinasi akademik. Akhirnya, sebanyak 5 artikel dinyatakan memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dimasukkan ke dalam kajian akhir. Artikel-artikel ini dipilih karena secara langsung membahas penerapan teknik konseling realitas (termasuk teknik WDEP) dalam konteks pengurangan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, tersedia dalam teks lengkap, ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris, serta diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir.

Kelima artikel tersebut dianalisis secara tematik, dengan fokus pada bagaimana pendekatan konseling realitas membantu mahasiswa dalam membangun kesadaran, tanggung jawab pribadi, dan pengendalian diri terhadap perilaku menunda tugas akademik. Analisis ini juga mencakup peran motivasi, hubungan interpersonal, dan struktur intervensi konseling dalam mempengaruhi perubahan perilaku akademik mahasiswa. Diharapkan, melalui proses seleksi dan analisis yang ketat ini, dapat dihasilkan pemahaman yang lebih dalam dan relevan bagi praktik konseling di lingkungan pendidikan tinggi.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5671
Research Article e-ISSN: 2962-0783



Diakses https://estech.shinyapps.io/prisma_flowdiagram/

HASIL DAN PEMBAHASAN

NO	Judul Artikel	Penulis & Tahun	Metode	Populasi / Sampel	Temuan Utama
1	Perilaku Prokrastinasi Penyelesaian Studi Akhir Mahasiswa Asrama Anjungan Jayawijaya di Kota Jayapura	Khairunisa, Yusuf, & Firman (2022)	Kuantitatif deskriptif	Mahasiswa penghuni asrama Jayapura	Tingkat prokrastinasi tinggi; butuh intervensi konseling.
2	Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik WDEP untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi	Astiwi & Supriyatna (2022)	Eksperimen (pre-post test)	Mahasiswa tingkat akhir	WDEP efektif meningkatkan tanggung jawab dan mengurangi penundaan skripsi.
3	Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi	Jannah & Afifah (2023)	Studi kualitatif	Mahasantri di lingkungan pesantren	Konseling realitas membantu konseli fokus pada solusi

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5671
Research Article e-ISSN: 2962-0783

	Akademik				saat ini dan bertindak lebih bertanggung jawab.
4	Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK Angkatan 2021	Izza (2023)	Eksperimen kelompok	Mahasiswa Bimbingan Konseling	Skor prokrastinasi menurun signifikan setelah intervensi kelompok WDEP.
5	Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Tim BK Unesa (2024)	Studi eksperimen	Mahasiswa tingkat akhir	Skor pre-post test menurun; konseling realitas terbukti efektif mengurangi kecenderungan menunda.

Dari lima artikel yang lolos seleksi melalui pendekatan PRISMA, seluruhnya menyoroti hubungan antara penerapan teknik konseling realitas—khususnya teknik WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) dengan upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Keberagaman konteks penelitian mulai dari mahasiswa penghuni asrama, mahasiswa tingkat akhir, hingga mahasantri pesantren memberikan gambaran yang luas dan mendalam mengenai efektivitas intervensi ini. Empat dari lima studi menggunakan pendekatan kuantitatif atau kuasi-eksperimental, sementara satu lainnya merupakan studi kualitatif berbasis wawancara mendalam dan observasi lapangan. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling realitas mampu menghasilkan penurunan signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik. Artikel dari Astiwi & Supriyatna (2022) dan Izza (2023) mencatat bahwa tanggung jawab mahasiswa terhadap penyelesaian skripsi atau tugas akhir meningkat secara nyata setelah mengikuti sesi-sesi konseling kelompok berbasis teknik WDEP. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Afifah (2023) menemukan bahwa melalui konseling individual dengan pendekatan realitas, mahasantri mampu menyadari kendali pribadinya atas tindakan saat ini dan mengambil langkah konkret untuk mengatasi penundaan tugas.

Temuan dari studi-studi terpilih menunjukkan konsistensi bahwa teknik konseling realitas, khususnya pendekatan WDEP, merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Melalui eksplorasi keinginan (Want), penelusuran arah tindakan saat ini (Doing), evaluasi diri (Evaluation), dan perencanaan (Plan), mahasiswa dibantu untuk menyadari peran aktif mereka dalam mengambil keputusan akademik. Penerapan teknik ini juga memperkuat aspek tanggung jawab pribadi yang menjadi inti dari teori pilihan (Choice Theory) milik William Glasser. Beberapa studi menunjukkan bahwa perubahan perilaku terjadi bukan karena adanya dorongan dari luar, melainkan karena konseli mulai memahami bahwa mereka memiliki kontrol terhadap pilihannya sendiri. Hal ini terlihat dalam penelitian Jannah & Afifah (2023), di mana konseli mampu meninggalkan pola penghindaran dan lebih fokus pada solusi saat ini. Sementara itu, dalam konteks kelompok, seperti yang diteliti oleh Izza (2023), dinamika diskusi dan dukungan sesama peserta mendorong munculnya komitmen bersama untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Di sisi lain, artikel deskriptif oleh Khairunisa et al. (2022) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi tanpa intervensi yang tepat dapat menjadi hambatan utama dalam penyelesaian studi akhir mahasiswa. Hal ini menekankan pentingnya pencegahan dan penanganan prokrastinasi melalui pendekatan konseling sejak dini. Temuan ini mendukung gagasan bahwa prokrastinasi akademik bukan semata masalah manajemen waktu, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek psikologis seperti kontrol diri, motivasi, dan tanggung jawab. Meskipun hasilnya positif, sebagian besar penelitian memiliki keterbatasan dalam hal ukuran sampel dan

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5671
Research Article e-ISSN: 2962-0783

durasi pemantauan efek jangka panjang. Oleh karena itu, untuk memperkuat bukti empiris, diperlukan studi lanjutan dengan desain longitudinal dan populasi yang lebih luas.

KESIMPULAN

Pendekatan WDEP efektif karena membantu mahasiswa menyadari peran aktif, kontrol diri, dan tanggung jawab pribadi atas pilihan mereka (sesuai dengan *Choice Theory* dari William Glasser). Perubahan perilaku ini muncul dari motivasi internal untuk mencari solusi, bukan karena tekanan atau dorongan eksternal. Intervensi ini berhasil diterapkan baik dalam format konseling individu (yang meningkatkan kesadaran pribadi) maupun konseling kelompok (yang memanfaatkan dinamika diskusi dan dukungan sesama untuk membangun komitmen bersama).
Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan masalah psikologis yang berkaitan dengan kontrol diri, motivasi, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, penanganan dan pencegahan sejak dini sangat krusial untuk mencegah hambatan dalam penyelesaian studi. Meskipun hasilnya positif, studi-studi yang ada masih terbatas pada ukuran sampel yang kecil dan durasi pemantauan yang pendek. Diperlukan penelitian lanjutan dengan *desain longitudinal* dan populasi yang lebih luas untuk memvalidasi efektivitas jangka panjang dari intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adibah, D., & Priyambodo, A. B. (2022). Penggunaan konseling realitas berbasis teknik WDEP untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. *Seminar Nasional Mahasiswa SENACAM 2022*. Universitas Negeri Malang.

Astiwi, K., & Supriyatna, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plan (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 1938–1946.

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now* (2nd ed.). Da Capo Lifelong Books.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer.

Hakim, B. R., Mastutik, S., & Muhid, A. (2020). Efektivitas konseling realitas untuk meningkatkan motivasi belajar: Literatur review. *Juang: Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 69–72.

Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157.

Izza, S. R. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK Angkatan 2021. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(1), 163–169.

Jannah, S., & Afifah, N. (2023). Konseling realitas untuk mengurangi prokrastinasi mahasantri Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien di Sumenep. *Jurnal Penyuluhan Agama*, 10(2), 123–132.

Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Perilaku prokrastinasi penyelesaian studi akhir mahasiswa Asrama Anjungan Jayawijaya di Kota Jayapura. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Fakta*.

Mustika Dharma, A. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama*, 6(1), 64–66.

Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34.

olichah, N. (2020). Konseling pendekatan terapi realitas untuk mengatasi prokrastinasi akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8–13.

Pare, N., & Habsy, B. A. (2024). Teori dan praktik konseling reality therapy: Tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Revolusioner*, 8(10), 45–47.

Rizvi, S. L., Pizzagalli, D. A., Sproule, B. A., & Kennedy, S. H. (1997). Cognitive behavioral therapy for prokrastination. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(3), 232–247.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5671
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Schraw, G., Watkins, D., & Olafson, L. (2007). Cognitive strategies and study skills. In F. T. Durso (Ed.), *Handbook of applied cognition* (2nd ed., pp. 103–127). Wiley.