

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 11</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2026</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

# **REALITA**

## **JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING**

### *Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

#### **DEWAN REDAKASI**

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penasehat** : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
**Penanggung Jawab** : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

#### **Editors in Chief**

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Editors**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Section Editors**

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Reviewers**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Copyedit dan Layout**

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)**

Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>DAFTAR ISI</b>	<b>Halaman</b>
<b>Diana Zumrotus Sa'adah, Nurselly, Betry Afrin Siska, dan Bayu Brhawijaya</b> Fenomena Pergeseran Terminologi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ke <i>Neurodivergent: Literature Review</i> .....	1-8
<b>Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, Nur Aulia Rahma, Nurhikmah, Abdul Hakim, dan Citra Prasiska Puspita Tohamba</b> Korelasi antara Integritas Terapi Musik dengan Tingkat Ekspresi Emosi Mahasiswa .....	9-20
<b>Ishmatul Maula, Nadjwa Asyuraina, dan Naeila Rifatil Muna</b> Peran Konseling Reality terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon .....	21-28
<b>Asti Haryati, Nurselly, Betry Afrin Siska, Ami Kurnia Melinsi, Nia Zazqiah Novarianti, Reka, dan Revandi Hadikusuma</b> Integrasi <i>Trauma-Informed Care</i> Berbasis Nilai Islam dalam Pendampingan Mahasiswa dengan Trauma Perceraian Orang Tua: Studi Kasus di Bengkulu .....	29-40
<b>Falihah Nur Nafiah, Een Paniah, Farrel Hengkara Adi Putra, dan Naeila Rifatil Muna</b> Penerapan Teori dan Teknik Modeling dalam Konseling Islam: Konsep, Tahapan, dan Efektivitasnya .....	41-49
<b>Anastasya Restuningsih, dan Elwas Berdha Krismona</b> Perkembangan Identitas dan <i>Self-Esteem</i> Siswa Menurut Teori Erikson .....	50-56
<b>Yenita Dini Indah Sari, Lesis Andre dan Nurhusna Kamil</b> Profil dan Analisis Kebutuhan: Pengukuran Multidimensi Perilaku Kesantunan Siswa Sebagai Dasar Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling di SDN 03 Sembilan Koto .....	57-67
<b>Tri Indah Yuli Astuti, Cemara Ayu, Novi Zakiah Rohmah, Faradiba Dwi Rahayu, Rizka Fatonah, dan Mumtaz Afridah</b> Penerapan RET untuk Mengatasi Perilaku Menyendiri yang Disebabkan oleh Pikiran Irasional .....	68-79
<b>Rahmad Aditya, Lesis Andre, dan Nurhusna Kamil</b> Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kejujuran Siswa Sekolah Dasar SDN 03 Sembilan Koto .....	80-90
<b>Mohammad Mahri Naelul Marom, Najwa Ineza, Rahmah Salsabila Putri, dan Windy Lameria Simanullang</b> Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah .....	91-104

**Muhamad Fahri Husaeni**

Setrategi Guru BK dalam Menangani Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama ..... 105-109

**Alif Maulana Akbar Khan, Bintang Hafidz Fadhillah, dan Naya Shafira Putriana**

Prespektif Guru Bimbingan Konseling Terhadap Peran Guru PAI dalam Membantu Siswa Bermasalah di SMK Islamiyah Ciputat ..... 110-118

**Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, dan Mumtaz Afridah.**

Stres Akademik Pada Mahasiswa Dewasa Awal dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan *Mindfulness*: Studi Kasus Konseling ..... 119-125

**Nanda Eka Yusfira dan Uman Suherman**

Stigma dan Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Sebuah *Systematical Literature Review* ..... 126-133

**Zikri Neni Iska dan Hulwah Khoirunnisa**

Konseling Traumatik sebagai Upaya Penanganan Trauma Pasca Pengeboman ..... 134-143

**Nepita Sari, Tiara Segita Putri, dan Rina Yulitri**

Peran Komunikasi Efektif dan Mendengar Aktif dalam Membangun Hubungan Konseling ..... 144-149

**Husnul Ariyanti, Fajri Pratama, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari**

Peran Mahasiswa BK dalam Mendampingi Anak Tunarungu Mengelola Emosi Selama Latihan Artikulasi ..... 150-156

**Olfat Algodi, Zainap, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari**

Upaya Peningkatan Motorik Halus Melalui Kegiatan Melukis pada Siswa Tunadaksa ..... 157-166

**Khaerunniswah, Hariadi Ahmad, dan Muhammad Zainal Mustamiin**

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa ..... 167-183

**Muhammad Iqbal, Agus Jayadi, Nuraeni, dan Sunandar Apriawan Mulyanto**

Analisis Pola dan Tren Metodologi Penelitian pada Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling ..... 184-195

**Yushini Hasya Nuha, dan Yusi Riska Yustiana**

*Descriptive Book Review of Understanding Human Nature: The Psychology of Personality by Alfred Adler* ..... 196-200

**Fairuz Rizka Ghazalah, dan Yusi Riksa Yustiana**

Review Kritis Buku *Theories of Personality* Karya Feist & Feist dalam Perspektif Mahasiswa Bimbingan dan Konseling ..... 201-204

**Refina Athira Zahra, Syaiful Bahri, dan Evi Rahmiyati**

Persepsi Guru Bidang Studi Terhadap Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Kota Takengon ..... 205-212

**Reza Zulaifi**

Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media ..... 213-219

**Maulida Ahsanul Laili, Aluh Hartati, dan Ni Made Sulastri**

Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram ..... 220-228

**Achmad Ariq Robbani, dan Turhamun**

Peran Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Psikologis Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Purwokerto ..... 229-235

**Jaini, Farida Herna Astuti, Ni Made Sulastri dan Aluh Hartati**

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMPN 8 Mataram ..... 236-242

**Leni Faradisa, Martunis, dan Evi Rahmiyati**

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Remaja Pesantren di Kecamatan Peusangan ..... 243-262

**M. Doni Tri Lestari, Hariadi Ahmad, Sarilah, dan Mustakim**

Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak ..... 263-276

**Qoriah, Ni Ketut Alit Suarti, Jessica Festy Maharani, dan Mustakim**

Hubungan antara Empati dengan Sikap Hormat Siswa SMP Negeri 3 Mataram ..... 277-284

## **PERAN KONSELING *REALITY* TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BKI SEMESTER 5 UIN CIREBON**

**Oleh:**

**Ishmatul Maula, Nadjwa Asyuraina, dan Naeila Rifatil Muna**

Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon  
Jawa Barat Indonesia

[Ishmatulmaula20@gmail.com](mailto:Ishmatulmaula20@gmail.com); [nasyuraina@gmail.com](mailto:nasyuraina@gmail.com); [umyrifat@gmail.com](mailto:umyrifat@gmail.com)

Info Artikel : Dikirim: 13-11-25; Direview: 24-01-2026; Dipublis: 10-04-2026.

Cara Sitasi : Maula I., Asyuraina N., dan Muna N.R. 2026. *Peran Konseling Reality Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon*. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling. Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Peran konseling *reality* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 5 di UIN Cirebon. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara terhadap tiga mahasiswa yang memiliki kecenderungan menunda tugas kuliah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan oleh kelelahan fisik, godaan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, serta persepsi bahwa tenggat waktu masih lama. Konseling *reality* membantu mahasiswa dalam menyadari pilihan perilaku yang mereka ambil dan meningkatkan tanggung jawab atas tugas akademik. Selain itu, motivasi dan dukungan lingkungan juga menjadi faktor penting dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi. Pendekatan konseling realita dinilai dapat memberikan perubahan perilaku secara bertahap melalui peningkatan kesadaran diri dan pengambilan keputusan yang lebih adaptif terhadap prioritas akademik.

**Kata Kunci:** Konseling Realita, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

**Abstrack.** *This study aims to determine how the reality counseling approach affects academic procrastination among fifth-semester Islamic Guidance and Counseling students at UIN Cirebon. This study used a qualitative approach with interviews with three students who tended to procrastinate on college assignments. The results showed that academic procrastination was caused by physical fatigue, the temptation of other more enjoyable activities, and the perception that deadlines were still far away. Reality counseling helped students become aware of their behavioral choices and increased their responsibility for academic assignments. In addition, motivation and environmental support were also important factors in reducing the tendency to procrastinate. The reality counseling approach was considered to be able to provide gradual behavioral changes through increased self-awareness and more adaptive decision-making regarding academic priorities.*

**Keywords:** *Reality Counseling, Academic Procrastination, Students*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan kebutuhan primer bagi manusia dan menjadi upaya sadar untuk mencetak sumber daya manusia yang berkualitas. Di tingkat Perguruan Tinggi, mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas akademik tepat waktu sebagai bagian dari pengembangan

diri (Batubara, n.d.). Namun, realitasnya perilaku prokrastinasi akademik menjadi masalah yang umum dan menghambat capaian belajar. Prokrastinasi secara etimologis berasal dari bahasa latin, yakni *pro* yang berarti "maju" atau "ke depan," dan *crastinus* yang berarti "besok." Dengan demikian, prokrastinasi diartikan

sebagai keputusan untuk menunda atau menanggguhkan penyelesaian suatu kegiatan hingga hari berikutnya, meskipun individu menyadari betul pentingnya kegiatan tersebut (Wicaksono, 2017).

Secara spesifik, prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai "jenis penundaan yang dilakukan pada tugas-tugas formal yang berhubungan dengan akademik" (Ghufron & Risnawita, 2010). Perilaku ini ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, serta fokus terhadap tugas yang dimiliki, sehingga banyak tugas akademik yang terbengkalai (Solichah, 2020). Ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik yang sering teramati meliputi kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan tugas, kemampuan perencanaan yang rendah, dan kontrol diri yang minim dalam melaksanakan aktivitas yang telah direncanakan (Burka & Yuen, 2008). Dampak dari prokrastinasi akademik sangat merugikan, tidak hanya berujung pada performa akademik yang buruk dan menurunnya prestasi, tetapi juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa perilaku menunda memulai dan menyelesaikan tugas masih terjadi pada mahasiswa, yang diperkirakan antara 40% hingga 50% dari populasi mahasiswa

Konseling *Reality* yang dikembangkan oleh William Glasser berfokus pada perilaku saat ini dan tanggung jawab pribadi. Penekanan utama dari terapi ini adalah membantu individu untuk menerima kenyataan dan bertanggung jawab atas tindakan serta pilihan yang mereka ambil (Corey, 2013). Prinsip Konseling Realita berfokus pada kekuatan, potensi, dan kualitas positif konseli untuk memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.

Dalam konteks prokrastinasi akademik, Peran konseling *Reality* membantu mahasiswa untuk menyadari pilihan perilaku yang mereka lakukan, mengevaluasi pilihan tersebut, dan merumuskan rencana tindakan yang konstruktif (Prosedur WDEP) untuk mengubah kebiasaan menunda. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Konseling *Reality* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Putri, 2019; Ridha, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Peran Konseling *Reality* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 5 UIN Cirebon.

#### KAJIAN PUSTAKA

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu hambatan psikologis dan perilaku yang umum dihadapi mahasiswa, ditandai dengan kecenderungan menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik, seperti pengerjaan makalah, ujian, hingga penyusunan skripsi, meskipun mereka menyadari dampak negatif dari penundaan tersebut (Ghufron, 2012; Solichah, 2020). Perilaku ini dapat berakibat fatal pada hasil belajar yang buruk, peningkatan stres, dan terhambatnya kelulusan (Balkis & Deru, 2009; Ridha, 2022).

Dalam upaya mengatasi masalah ini, Konseling Realitas (*Reality Counseling*) yang dikembangkan oleh William Glasser, muncul sebagai pendekatan intervensi yang efektif. Konseling Realitas berakar pada Teori Pilihan (*Choice Theory*), yang berpandangan bahwa manusia memilih seluruh perilakunya (termasuk menunda) sebagai upaya terbaik meski seringkali tidak efektif untuk memenuhi lima kebutuhan dasar psikologis mereka (kebutuhan untuk dicintai dan diterima,

berkuasa, bebas, bersenang-senang, dan bertahan hidup) (Corey, 2009).

Sejumlah penelitian telah membuktikan Bagaimana Peran Konseling Realitas, baik secara individual maupun kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa: Fokus pada Tanggung Jawab dan Masa Kini: Penekanan pada tanggung jawab pribadi dan fokus pada tingkah laku saat ini. Konselor membantu mahasiswa untuk jujur mengevaluasi perilaku mereka (prokrastinasi) dan menerima bahwa perilaku tersebut adalah pilihan yang mereka ambil. Pendekatan ini tidak berfokus pada masa lalu, melainkan pada perencanaan tindakan yang lebih efektif dan bertanggung jawab di masa kini dan masa depan (Solichah, 2020; Batubara, 2015). Peningkatan Pengaturan Diri (Self-Regulation): Konseling Realitas secara tidak langsung membantu meningkatkan kemampuan pengaturan diri (*self-regulation*). Dengan membantu mahasiswa untuk merencanakan dan membuat komitmen, terapi ini memperkuat kontrol diri dan memotivasi mahasiswa untuk menggantikan kebiasaan menunda dengan tindakan yang konstruktif (Nikbakht, dkk., 2014; Istirochah, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa subjek yang menerima intervensi Konseling Realitas mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik yang signifikan dan menunjukkan perubahan positif dalam pengerjaan tugas (Ridha, 2022; Batubara, 2015). Bahkan, beberapa studi menunjukkan effect size yang tergolong besar, menegaskan dampak kuat Konseling Realitas dalam konteks ini (Istirochah, 2021).

Dengan demikian Konseling Realitas berperan sebagai salah satu intervensi bimbingan dan konseling yang paling relevan dan terbukti efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik

mahasiswa. Keberhasilannya terletak pada penekanannya pada akuntabilitas, fokus pada perubahan perilaku saat ini, serta penggunaan kerangka kerja WDEP untuk membimbing mahasiswa memilih tindakan yang lebih efektif dan bertanggung jawab demi mencapai tujuan akademik mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara metode pengumpulan data yang berfokus pada percakapan mendalam dengan narasumber untuk memahami pengalaman, opini, dan perspektif mereka terhadap suatu topik. Pendekatan kualitatif dilakukan dalam kondisi alamiah dan lebih menekankan makna daripada angka statistik (Wicaksono, 2017). Pendekatan kualitatif dipilih untuk menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari individu yang diteliti dan perilaku yang dapat diamati (Sugiyono, 2017).

Subjek penelitian adalah tiga mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 5 UIN Cirebon yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Teknik pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* berdasarkan hasil identifikasi awal yang ditemukan peneliti melalui fenomena penundaan tugas akademik (Peneliti, 2025). Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara, karena dapat menggali faktor penyebab, dampak, dan upaya mahasiswa dalam mengatasi perilaku menunda tersebut (Batubara, 2015).

## **HASIL PENELITIAN**

Kami mewawancarai 3 orang responden yaitu mahasiswa BKI semester 5 terkait prokrastinasi akademik yang alami mereka. Ditemukan hasil data sebagai berikut:

*Temuan Data 1*

R1	<i>karena rasa cape seharian beraktivitas di luar rumah, alhasil saya menunda karena kecapean, biasanya klo memang mepet, saya abisin dulu rasa capenyaa, baru saya mulai kerjain”</i>
R2	<i>Karena aku merasa deadline tugas tuh masih lumayan jauh, jd aku lebih memilih nyantai dlu karena kalau mengerjakannya sekarang<sup>2</sup> tuh ga bisa fokus kadang ada aja godaan buat ngelakuin hal lain seperti di ajak main game gt trs scroll tiktok</i>
R3	<i>menunda tugas tu biasanya karena deadline masi lama jadi kita tu males malesan kaya "ah udah lah deadline masi lama kita santai santai dulu gitu</i>

Berdasarkan temuan data diatas bahwa prokrastinasi terjadi karena beberapa alasan utama yang saling berkaitan. Responden 1 menyatakan bahwa alasan penundaan tugas dikarenakan kelelahan fisik setelah beraktivitas seharian. Responden 2 mengalami kesulitan untuk

fokus akibat godaan kegiatan lain yang lebih menyenangkan sedangkan responden 3 dia merasa malas karena memiliki persepsi jika tenggat waktu tugas masih lama sehingga mendorong untuk bersantai dulu.

*Temuan Data 2*

R1	<i>ngerasa bersalah, kenapa ga di gunain waktu kemarin kosong, tp abis itu saya merasa bisa walaupun mepet, tp ya itu gabaik si ya</i>
R2	<i>Perasaannya biasa aja tp ada sedikit perasaan gelisah, apalagi klo tugasnya tambah banyak gt trs jg gelisah pas udh pertengahan deadline gitu</i>
R3	<i>Nyesel si pasti apalagi kalo waktunya bener bener mepet dan susah buat nyari materi untuk tugas tersebut dan jadi ribet sendiri</i>

Berdasarkan dari temuan data diatas bahwa penundaan menimbulkan perasaan negatif pada responden. Ketiga responden sama-sama merasa menyesal dan merasa bersalah karena menyalahgunakan waktu

luang yang seharusnya bisa digunakan untuk mengerjakan tugas. Perasaan ini meningkat menjadi kegelisahan dan kekhawatiran terutama ketika tenggat waktu tugas semakin dekat.

*Temuan Data 3*

R1	<i>di beri nasihat tpi yang tidak seperti nasihat, itu hanya kata kata sepele saja, tapi itu sedikit mengurangi kebiasaan buruk ituu, karna termotivasi gitu</i>
R2	<i>Waktu aku buat ngerjain tgs itu malem, dari jam 9 kadang sampe jam 2 3 pagi. Klo ngatur waktu supaya tidak menunda-nunda tugas itu keknya ga ada tp klo tgsnya makin banyak itu, aku usahain ngerjain satu<sup>2</sup> per malem. Tp klo cara aku mengatur waktu pas aku lg ngerjain tgs biar aku ga terlalu capek ga terlalu bosan itu ada. Jd setiap aku ngerjain tgs, aku selalu nyalain alarm 1 jam untuk belajar dan 20 mnt untuk istirahat gt</i>

R3 *Untuk sejauh ini belum ada strategi yg pasti ya menurut aku pribadi, tapi paling kalo pikirannya lagi bener lagi bener bener serius mau berubah biar ga nunda nunda lagi itu bisa dan itu paling bertahan semingguan atau bisa kurang, ya mungkin bisa dengan mengubah pola pikir aku si biar ga menunda nunda tugas tersebut*

Berdasarkan temuan data diatas reponden menerima pengaruh kecil dari nasihat santai, memiliki pola kerja malam dengan strategi alarm untuk istirahat, namun

upaya serius untuk mengatasi penundaan masih belum stabil dan masih bergantung pada niat/kemauna keras pribadi yang bersifat sementara.

#### Temuan Data 4

R1 *besaarr sangatt besarr bagi diri saya sendiri, Karna itu ngaruh banget, tapi tergantung motivasi nya seperti apaa, siapa yang menyampaikan dan tidak ada kata kata yang tidak pantas atau tidak mengenakan di dengar, tapi juga jarang mendengarkan motivasi motivasi yg bner bner itu, jadi ya bisa di bilang kadang teratur, kadang engga*

R2 *Waktu aku buat ngerjain tgs itu malem, dari jam 9 kadang sampe jam 2 3 pagi. Klo ngatur waktu supaya tidak menunda-nunda tgs itu keknya ga ada tp klo tgsnya makin banyak itu, aku usahain ngerjain satu<sup>2</sup> per malem. Tp klo cara aku mengatur waktu pas aku lg ngerjain tugas biar aku ga terlalu capek ga terlalu bosen itu ada. Jd setiap aku ngerjain tgs, aku selalu nyalain alarm 1 jam untuk belajar dan 20 mnt untuk istirahat gt*

R3 *Motivasi dan dukungan lingkungan tuh pengaruhnya besar banget. Soalnya kalau ada yang nyemangatin atau ngingetin, kita jadi lebih semangat dan gak gampang males buat nunda-nunda kerjaan. Apalagi kalo temen temen kita uda pada ngerjain semua pasti kita lebih semangat ngerjainnya lagi*

Berdasarkan hasil dari wawancara diatas bagi mereka motivasi sangat berperan penting namun dampaknya tidak konsisten karena kualitas motivasi yang didengar seringkali buruk. Dukungan dan motivasi dari lingkungan juga (terutama teman) memiliki peran besar dalam meningkatkan semangat dan mengurangi kecenderungan menunda.

#### PEMBAHASAN

Temuan wawancara dari tiga responden mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon menegaskan bahwa prokrastinasi akademik bisa dipicu oleh berbagai faktor seperti yang dikutip Bruno dan Miligram (Ferrari, dkk., 2009). Alasan utama

penundaan mencakup kelelahan fisik setelah beraktivitas seharian, seperti faktor kondisi kesehatan individu yang dapat memengaruhi munculnya prokrastinasi. Selain itu, ada faktor godaan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, seperti bermain *game* dan *scroll* TikTok, yang menyebabkan kesulitan fokus dan memilih menunda. Secara signifikan, persepsi bahwa *deadline* tugas masih lama menjadi pendorong utama untuk bersantai dan merasa malas, sehingga mereka menunda pekerjaan dan menggantinya dengan kegiatan lain, meskipun tingkat kepentingannya rendah, sesuai dengan definisi prokrastinasi akademik.

Penundaan tugas secara sengaja yang dilakukan oleh para responden menimbulkan dampak emosional negatif yang signifikan. Menurut Arliani (2014) menyatakan Prokrastinasi adalah perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Menurut Abdillah & Fitriana (2021:13) prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif yang jelas pada diri pelaku misalnya berkurangnya batas waktu mengerjakan, sehingga hasil tugas menjadi tidak optimal. Ketiga responden mengungkapkan perasaan menyesal dan bersalah karena menyia-nyiakan waktu luang yang seharusnya dapat digunakan untuk mengerjakan tugas. Perasaan negatif ini bahkan meningkat menjadi kegelisahan dan kekhawatiran, terutama saat tenggat waktu tugas semakin mendekat. Fenomena ini dapat memperkuat pandangan bahwa prokrastinasi bukan hanya masalah manajemen waktu yang buruk, melainkan perilaku kompleks yang dapat dipengaruhi oleh kecemasan. Pengalaman emosional negatif ini menunjukkan adanya ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh penundaan yang dilakukan secara sengaja atau terus menerus.

Dalam upaya mengatasi perilaku penundaan, responden telah mencoba berbagai strategi, namun hasilnya menunjukkan kurangnya konsistensi dan efektivitas yang stabil. Responden 2 menerapkan pola kerja malam dengan strategi mengatur waktu belajar dan istirahat menggunakan alarm. Sementara itu, Responden 1 mengaku sedikit termotivasi oleh "nasihat sepele". Namun, Responden 3 secara jujur menyatakan bahwa upaya seriusnya untuk berubah masih belum stabil dan sangat bergantung pada niat atau kemauan keras pribadi yang bersifat sementara. Ketidakstabilan dalam upaya mengatasi penundaan ini menggarisbawahi bahwa prokrastinasi

seringkali disebabkan oleh keyakinan irasional yang dimiliki individu, meskipun tingkat kecerdasan tidak berpengaruh.

Temuan juga menyoroiti peran penting motivasi dan dukungan lingkungan dalam upaya mengurangi kecenderungan menunda. Responden mengakui bahwa dukungan terutama dari teman, memiliki dampak besar dalam meningkatkan semangat dan mengurangi kemalasan. Namun, Responden 1 mengindikasikan bahwa dampak motivasi tidak konsisten karena kualitas motivasi yang didengar seringkali kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang efektif memerlukan sumber motivasi dan dukungan yang berkualitas dan berkelanjutan, bukan sekadar nasihat sepele.

Mengingat kompleksitas masalah, dampak emosional negatif, dan ketidakstabilan strategi pribadi yang dimiliki mahasiswa, pendekatan konseling *reality* menjadi sangat relevan dan menjanjikan. Konseling *reality* yang berorientasi pada tindakan menyadarkan individu untuk memiliki pilihan dalam menanggapi berbagai peristiwa, tidak mengizinkan orang lain mengendalikan dirinya karena harus individu tersebut yang mengendalikan diri sendiri (Gladding, 2012). Menurut Darminto (2007: 156), Konseling *reality* merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik. Konseling *reality* dapat membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan fokus, kelelahan, dan penundaan akibat *deadline* yang dianggap lama, dengan cara membantu mereka mengidentifikasi tujuan dan prioritas serta mengembangkan rencana aksi yang terstruktur. Konseling *reality* berfokus membantu mahasiswa memahami dan

mengambil tanggung jawab atas perilaku mereka sendiri, dan mengembangkan kemampuan *self-evaluasi* dan *self-monitoring*. Dengan demikian, konseling *reality* dapat meningkatkan motivasi, kemampuan mengatur waktu, dan mengelola stres, yang pada akhirnya akan menjadi strategi efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik dan mencapai prestasi belajar yang lebih baik.

### SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peran Konseling *Reality* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam semester 5 UIN Cirebon. Hasil penelitian kualitatif deskriptif dengan wawancara terhadap subjek menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mereka dipicu oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, seperti kelelahan fisik, adanya godaan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sebagai pengganti tugas, serta persepsi keliru mengenai waktu tenggat yang masih jauh. Meskipun demikian, Konseling *Realita* terbukti membantu mahasiswa untuk mengidentifikasi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini juga diperkuat oleh adanya motivasi internal subjek yang tinggi untuk berubah dan dukungan lingkungan yang positif.

Peran konseling *reality* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa berperan efektif dalam menurunkan perilaku menunda-nunda tugas akademik. Konseling *reality* mengajak mahasiswa untuk bertanggung jawab penuh atas tindakan dan pilihan akademiknya dengan menekankan prinsip realitas, tanggung jawab, dan pilihan yang tepat. Melalui intervensi konseling *reality*, mahasiswa didorong untuk menyadari pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu, menghindari perilaku tidak sehat yang menghambat produktivitas akademik, serta meningkatkan motivasi

dan kontrol diri. Oleh karena itu, konseling *reality* merupakan pendekatan yang efektif dan relevan dalam membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik

### DAFTAR PUSTAKA

- Bariyyah, K., & Sari, E. K. W. (2014). Efektivitas konseling *reality* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling.
- Berlianda, A., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2024). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Realita* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 526-544.
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi *Realita* dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49-56.
- Ridha, A. A. (2022). Peran Konseling *Realitas* dalam Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(1).
- Solichah, N. (2020). Konseling pendekatan terapi *realitas* untuk mengatasi prokrastinasi akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8-15.
- Wahyuni, W. D. (2014). Penerapan Konseling Kelompok *Realita* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3).
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal pembelajaran prospektif*, 2(2).
- Ghufroon, M. N. & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.

Batubara, J. (n.d.). Efektivitas Konseling Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *[Tidak tersedia informasi publikasi]* (Diambil dari dokumen 443571-none-6114d55a.pdf).

Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do it,*

*What to do about it now.* USA: Perseus Book Group.

Nikbakht, E., Abdekhodae, M. S., & Hasanabadi, H. (2014). Effectiveness of Reality Therapy Group Counseling Program on Academic Motivation and Procrastination. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 3(2), 81-94.



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

## PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 11</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2026</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

