

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
REALITAS UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA KELAS X DI SMA IGNATIUS SLAMET RIYADI CIJANTUNG**

SKRIPSI

Oleh

FRIDA GLORIA

2111150019



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

JAKARTA

2025

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
REALITAS UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA KELAS X DI SMA IGNATIUS SLAMET RIYADI CIJANTUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akademik Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Indonesia

Oleh

FRIDA GLORIA

2111150019



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

JAKARTA

2025



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT. 5/RW. 11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Frida Gloria

NIM : 2111150019

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul **"EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REALITAS UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X DI SMA IGNATIUS SLAMET RIYADI CIJANTUNG"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 20 Oktober 2025



Frida Gloria

NIM. 2111150019



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REALITAS
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X
DI SMA IGNATIUS SLAMET RIYADI CIJANTUNG”**

Oleh:

Nama : Frida Gloria

NIM : 2111150019

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Skripsi guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 20 Oktober 2025

Menyetujui :

Pembimbing I

Eustalia Wigunawati, S.Psi., MA

NIDN: 0322108305

Pembimbing II

Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog.

NIDN: 0304098405

Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Andreas Rian Nugroho, M.Pd

NIDN: 0303089101

Dekan FKIP



Dr. Dr. Keryid Simbolon, M.Pd

NIDN: 0331126603



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT. 5/RW. 11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada telah diselenggarakan Sidang Skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Nama : Frida Gloria

NIM : 2111150019

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Termasuk Sidang Tugas Akhir yang berjudul **"Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Realitas untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung"** oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
Renatha Ernawati, M.Pd., Kons	Penguji Ketua Penguji	
Eustalia Wigunawati, S.Psi., MA	Penguji 1	
Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog	Penguji 2	

Jakarta, 20 Oktober 2025



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT.5/RW.11, Cawang, Kcc. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Frida Gloria

NIM : 2111150019

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul : "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Realitas untuk
Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X di SMA Ignatius
Slamet Riyadi Cijantung"

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun,
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non Eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta

Pada 20 Oktober 2025

Yang Menyatakan

FRIDA GLORIA

NIM.2111150019

MOTTO

“WALK BY FAITH”

“TO GOD BE THE GLORY”

“Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya.”

(Matius 21:22)

“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.”

(Yesaya 41:10)

“I can do all this through him who gives me strength.”

(Philippians 4:13)

“Therefore I tell you, whatever you ask for in prayer, believe that you have received it, and it will be yours.”

(Mark 11:24)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Realitas Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X di SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung.”

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai skripsi penulis, serta sebagai syarat yang harus dipenuhi guna menempuh Sidang Skripsi untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia (FKIP UKI).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi penulis. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan yang disebabkan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Namun berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Selama belajar di program studi Bimbingan dan Konseling, FKIP UKI, penulis mendapatkan banyak ilmu dan pelajaran yang bermanfaat bagi kehidupan serta wawasan penulis. Dalam proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak dibantu, dan diberi arahan, dukungan serta semangat oleh orang-orang disekitar penulis.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua tercinta, papa dan mama yang senantiasa menjadi sumber doa, memberikan kasih sayang, kekuatan serta dukungan tiada henti. Kepada adik dan kakaku yang selalu menemani, memberi semangat dan motivasi serta kepada seluruh keluarga besar (*our family*) atas doa dan perhatian yang tulus semoga dalam penulisan ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah berharga dalam perjalanan penulis ke depan.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.

3. Dr. Drs. Kerdid Simbolon, M.Pd. selaku Dekan dan Pdt. Dr. Stephanus Daniel, M.Th. selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.
4. Andreas Rian Nugroho, M.Pd selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia, yang selalu mendukung dan memberikan arahan, masukan, motivasi dan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Eustalia Wigunawati, S.Psi., MA Selaku Dosen Pembimbing Skripsi Pertama yang dengan penuh kesabaran, selalu memberikan waktu, memberikan arahan, bimbingan, dukungan serta masukan yang berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog Selaku Dosen Pembimbing Skripsi Kedua yang senantiasa memberikan waktu dan penuh kesabaran, memberikan bimbingan, dukungan serta penguatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
7. Lusia Atik Purwanti, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung yang telah memberikan kesempatan melakukan penelitian serta Ibu Gema Putri Andhika, S.Psi dan Bapak Mario Andronicus, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung dengan senang hati membimbing penulis dan memberikan motivasi selama penelitian.
8. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling serta seluruh Staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia yang ikut serta membantu memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini. Tanpa bantuan para beliau penulis tidak bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik, semoga ilmu dan pengalaman yang diberikan dapat didedikasikan untuk kesuksesan penulis di hari-hari yang akan datang.
9. Kepada Adik dan Kakak persepupuan, Grace Monica, Kak Martha Siagian, Kak Chelien Sinambela, Stefany Sinambela, Mona Sinambela dan yang lainnya tidak bisa disebutkan satu-satu. Terima kasih atas kebersamaan, perhatian dan motivasi yang tak ternilai yang menjadi sumber kekuatan bagi saya untuk terus berjuang hingga tahap akhir penyusunan skripsi ini.

10. Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat saya, Geby Yuninati atas segala dukungan, saling menyemangati serta kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga untuk Nugra Heni Kristina, Anny Sari, Yosefa Grace dan Yosefa Penny yang telah menjadi tempat berbagi cerita selama kuliah, memberikan semangat dan dukungan yang diberikan menjadi dorongan besar dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling UKI 2021, untuk setiap kenangan, kebersamaan dan pengalaman yang telah dilalui bersama-sama selama ini, serta selalu mendukung satu sama lain.
12. Kepada sahabat-sahabatku Armeitha Putri, Irene Sefrina, Anastasia Bernessa dan Sonia Putri. Terima kasih saya sampaikan kepada sahabat-sahabat tercinta yang memberikan dukungan, semangat, doa serta kebersamaan dalam setiap proses penyusunan skripsi ini.
13. Kepada teman-temanku di SMA yang tidak bisa disebutkan satu-satu, terima kasih atas kebersamaan yang selalu mengajak naik gunung dan ke curug, dukungan, serta tawa yang menjadi sumber semangat penulis.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu, memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Kiranya penelitian ini dapat bermanfaat, serta memberikan ilmu yang baru dan lebih lagi bagi pembaca. Akhir kata, dengan segala rasa syukur penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak. Tuhan memberkati.

Jakarta, 20 Oktober 2025

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik	9
2.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.3 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik	11
2.2 Konseling Kelompok.....	12
2.2.1 Definisi Konseling Kelompok	12
2.2.2 Tahap-Tahap Konseling Kelompok	13
2.2.3 Langkah-Langkah Konseling Kelompok.....	14
2.3 Teknik Realitas	15
2.3.1 Definisi Teknik Realitas.....	15

2.3.2 Tujuan Teknik Realitas.....	15
2.3.3 Tahap-Tahap Teknik Realitas	16
2.3.4 Langkah-Langkah Teknik Realitas	17
2.4 Kerangka Berpikir	18
2.5 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	20
3.3 Subjek Penelitian	20
3.3.1 Populasi.....	20
3.3.2 Sampel	21
3.4 Variabel Penelitian	21
3.5 Definisi Konseptual	21
3.6 Definisi Operasional	21
3.7 Instrumen Penelitian	22
3.7.1 Kuesioner	22
3.7.2 Modul.....	24
3.8 Validitas & Reliabilitas Penelitian.....	24
3.8.1 Validitas	24
3.8.2 Reliabilitas	24
3.9 Metode Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Hasil.....	26
4.1.1 Pelaksanaan Penelitian.....	26
4.1.2 Subjek Penelitian	28
4.1.3 Hasil Pre-test dan Post-test Prokrastinasi Akademik Siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	28
4.1.4 Analisis Deskriptif.....	29
4.1.5 Uji Normalitas.....	30
4.1.6 Uji Homogenitas	31
4.1.7 Uji Independent Sample T-test.....	32
4.1.8 Uji Paired Sample T-test	34
4.2 Pembahasan	40
BAB V PENUTUP	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	109



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategori Skor Item Model Likert.....	22
Tabel 3. 2 Blue Print Prokrastinasi Akademik	23
Tabel 3. 3 Kategori Hasil Ukur Variabel Prokrastinasi Akademik	23
Tabel 3. 4 Reliabilitas Instrumen Prokrastinasi Akademik	25
Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Pengumpulan Data Penelitian.....	27
Tabel 4. 2 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	28
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif.....	29
Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	30
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	31
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas Data <i>Pre-test</i>	31
Tabel 4. 8 Uji Homogenitas Data <i>Post-test</i>	32
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis <i>Independent Sample</i> Data <i>Pre-test</i>	32
Tabel 4. 10 Uji Hipotesis <i>Independent Sample</i> Data <i>Post-Test</i>	33
Tabel 4. 11 Uji Hipotesis <i>Independent Sample</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4. 12 Uji <i>Paired Sample</i> Kelompok Kontrol	34
Tabel 4. 13 Uji <i>Paired Sample</i> Kelompok Eksperimen	35
Tabel 4. 14 Statistik Uji <i>Paired Sample</i> Kelompok Eksperimen	35
Tabel 4. 15 Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas ..	36
Tabel 4. 16 Statistik Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas.....	36
Tabel 4. 17 Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Melakukan Aktivitas yang lebih Menyenangkan	37
Tabel 4. 18 Statistik Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Melakukan Aktivitas yang lebih Menyenangkan	37
Tabel 4. 19 Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Penundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas	38
Tabel 4. 20 Statistik Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Penundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas	38
Tabel 4. 21 Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Tindakan	39

Tabel 4. 22 Statistik Uji <i>Paired Sample</i> Dimensi Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Tindakan.....	39
Tabel 4. 23 Uji <i>Paired Sample</i> Kelompok Eksperimen Berdasarkan Jenis Kelamin...	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	18
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	110
Lampiran 2 Kisi-Kisi Prokrastinasi Akademik	113
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	114
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	115
Lampiran 5 Lembar Kerja Pertemuan 1.....	116
Lampiran 6 Lembar Kerja Pertemuan 2.....	118
Lampiran 7 Lembar Kerja Pertemuan 3.....	120
Lampiran 8 Lembar Kerja Pertemuan 4.....	123



ABSTRAK
EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
REALITAS UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS X DI SMA IGNATIUS SLAMET
RIYADI CIJANTUNG

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik realitas dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan *quasi experimental non-equivalent control group design*. Subjek penelitian terdiri atas 10 siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian berupa kuesioner prokrastinasi akademik dengan validitas 27 item. Hasil analisis uji paired sample t-test menunjukkan adanya penurunan signifikan skor rata-rata pada kelompok eksperimen dari 95,40 (kategori tinggi) menjadi 74,60 (kategori sedang), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan (91,60 menjadi 90,20). Analisis lebih lanjut menunjukkan penurunan signifikan pada empat dimensi prokrastinasi akademik, yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas serta kesenjangan waktu antara rencana dan tindakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik realitas efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Konseling Kelompok, Teknik Realitas



ABSTRACT
**EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH REALITY
THERAPY TECHNIQUES IN REDUCING ACADEMIC
PROCRASTINATION GRADE X STUDENTS AT IGNATIUS
SLAMET RIYADI SENIOR HIGH SCHOOL CIJANTUNG**

This study aims to examine effectiveness of group counseling with reality therapy techniques in reducing academic procrastination grade X students of SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung. The research employed a quantitative approach with a quasi-experimental non-equivalent control group design. The subjects consisted of 10 students with high levels of academic procrastination, divided into experimental and control groups. The research instrument was an academic procrastination questionnaire with 27 valid items. Results of the paired sample t-test revealed a significant decrease in the experimental group's mean score from 95.40 (high category) to 74.60 (moderate category), while the control group showed no significant change (91.60 to 90.20). Further analysis showed a significant decrease in the four dimensions of academic procrastination: delaying assignments, engaging in more enjoyable activities, delaying the start and completion of assignments, and the gap between plans and actions. Thus, it can be concluded that group counseling with realistic techniques is effective in reducing students' academic procrastination.

Keywords: *Academic Procrastination, Group Counseling, Reality Therapy*

