

PENDEKATAN *REALITY THERAPY* TERHADAP KORBAN TRAUMATIS AKIBAT PASCA BENCANA ALAM: STUDI *LIBRARY RESEARCH*

Nurhafiza¹, Netrawati², Yeni Karneli³

^{1,2,3}Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, West Sumatera, Indonesia

E-mail; hafizah8182@gmail.com

Abstrak

Dalam pembahasan ini di latar belakang dengan kondisi para traumatis akibat bencana alam yang mengakibatkan banyaknya yang kehilangan orang tua, peristiwa yang terjadi mengakibatkan korban jiwa dan ketakutan, para korban dengan kondisi tidak tenang, merasa takut, dan gelisah yang berakhir menjadi trauma untuk menghadapi bencana tersebut. Traumatik Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapi berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti dari terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental.

Kata Kunci : Reality Therapy, Traumatik, Bencana Alam.

Abstract

Adolescence is a transitional period to build student identity and develop a self-assessment mindset. Adolescent developmental tasks require significant changes in attitudes and behavior patterns. Due to the developmental tasks of adolescence describing the extent of changes that must be made and the problems that arise from the changes themselves, adolescence is often a difficult problem to solve. Lack of confidence in social interaction is one of the obstacles in changing attitudes and behavior. As a result, students who lack confidence in the social environment often do not have friends, are alone, and have difficulty adjusting to their environment. Students who lack self-confidence have more difficulty growing and developing in the activities they participate in at home, at school, and in the community. This writing uses a literature review and literature study by exploring various literature related to self-confidence in social interaction and group counseling approaches to rational emotive behavior therapy. Group counseling utilizes the dynamics of group members in the service process. The stages in the REBT counseling approach are using the ABC theory.

Keywords: *Students' confidence in social interaction, Rational emotive behavior therapy group counseling*

Pendahuluan

Bencana alam adalah sebuah rangkaian kejadian yang mengganggu dan mengancam kehidupan masyarakat yang disebabkan oleh keadaan alam, atau akibat manusia yang memakan ratusan hingga ribuan korban jiwa, rusaknya lingkungan, kehilangan harta benda yang dimiliki dan dapat menyebabkan rusaknya psikologis seseorang. Dampak psikologis dapat dipengaruhi oleh interaksi perubahan atau gangguan fisik, keadaan lingkungan, kehilangan keluarga, dan masalah yang bersifat material. Akibat dari kejadian tersebut banyak orang yang tidak siap secara mental, dengan keadaan itu mengalami trauma akibat kejadian bencana alam (Khairul Rahmat & Alawiyah, 2020).

Keadaan trauma biasanya berawal dari stress yang mendalam dan berkelanjutan yang tidak dapat diatasi oleh individu yang mengalami kejadian tersebut. Trauma yang dirasakan oleh

korban akibat bencana alam sehingga mengakibatkan banyaknya kehilangan keluarga dan menimbulkan luka paling mendalam pada jutaan jiwa manusia terutama adalah remaja, dan fenomena ini sering terjadi di berbagai daerah terutama daerah yang dekat dengan laut dan gunung, kejadian tersebut dapat mengganggu aktivitas mereka sehingga tidak bisa berkembang secara optimal untuk menjalani kehidupan mereka selanjutnya. Pengalaman yang dialami bagi setiap orang dan menyaksikan secara langsung dan sangat sulit dilupakan, sehingga berdampak kepada sikap dan perilaku yang kadang tidak wajar dan sering menimbulkan kecemasan, gejala tersebut membuatnya merasa sendiri dan berakibat traumatis terhadap dirinya. (Hatta, 2016)

Menurut Sondang Irane E, dalam (Hatta, 2016) menyatakan bahwa pengalaman traumatis dapat mengakibatkan dan melemahnya pertahanan hidup dalam menghadapi tantangan kedepannya. Gejala tersebut muncul pada setiap orang yang mengalami peristiwa tersebut, individu akan berkemungkinan besar untuk menimbulkan reaksi berlebihan akibat peristiwa yang di alami begitu menakutkan, mengancam, menyedihkan sehingga menimbulkan stress dan trauma.

Menurut salim (1993) trauma adalah sesuatu hal yang pernah dihadapi atau dirasakan dan melihat secara langsung kejadian yang berbahaya, baik bagi fisik maupun psikologis seseorang, yang membuatnya merasa tidak nyaman, dan tidak berdaya dalam menghadapi bahaya tersebut. Trauma dalam kata lain dapat diartikan sebagai kerusakan atau luka yang disebabkan oleh tindakan-tindakan fisik, dan kejadian tersebut tidak pernah terduga sehingga mengakibatkan gerakan yang dilakukan secara terus menerus tanpa terputus (Trienggadeng & Pidie, 2019). Trauma muncul ketika seseorang tidak dapat mengatasi peristiwa yang terjadi, dapat mempengaruhi dan mengganggu ingatan seseorang sehingga orang yang mengalami trauma selalu ingat kejadian yang telah dialaminya. Otak manusia memiliki kemampuan kapasitas besar sehingga dapat menyimpan banyak hal, dan trauma dapat muncul akibat dari peristiwa kemudian di tafsirkan berbahaya oleh pikiran manusia sehingga menjadi berbahaya dan ketakutan-ketakutan di dalam dirinya sehingga memunculkan trauma (Trienggadeng & Pidie, 2019).

Akibat dari bahaya trauma ini diperlukan suatu solusi untuk mengurangi dampak psikologis pada korban bencana alam tersebut. Melihat kondisi tersebut maka diperlukan suatu pendekatan *Reality Therapy* dalam konseling pada individu yang sedang mengalami trauma sehingga terganggu psikologis dan tidak dapat menjalankan kehidupan seperti biasanya.

Terapi realitas, merupakan pendekatan dalam konseling yang prosesnya lebih cepat, dan dalam prosesnya menekankan serta dapat perubahan perilaku individu menjadi lebih baik *Reality Therapy* adalah salah satu bentuk psikoterapi, dilandasi oleh kenyataan bahwa individu berhak memilih dan bertanggung jawab atas pilihannya. Dalam pelaksanaan terapi ini konselor berperan aktif dalam proses pemberian bantuan kepada konseli. Ada beberapa ciri-ciri yang menjadi proses pelaksanaannya yaitu tidak terpaku pada masa lalu dan kejadian-kejadian yang sudah terjadi sebelumnya. Akan tetapi konselor berfokus untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya sekarang, tanpa harus melihat kejadian masa lalu yang menghambat perkembangan di masa sekarang. (Putri, 2019)

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas persoalan mengenai trauma akibat bencana alam yang dihadapi seseorang perlu mendapatkan perhatian. Oleh karena itu melihat pentingnya

mengkaji tentang pendekatan *Reality Therapy* terhadap korban bencana alam yang mengalami trauma sehingga terganggu permasalahan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penulisan ini disusun menggunakan metode kepustakaan (*library research*). Library reseach dilakukan dengan mengumpulkan berbagai referensi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti. (Khairul Rahmat & Alawiyah, 2020) disebut penelitain kepustakaan karena data-data atau bahan-bahan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian berasal dari perpustakaan baik berupa buku, kamus, jurnal, dokumen, majalah dan lain sebagainya. Proses penelitian kepustakaan dilakukan dengan meninjau literatur dan menganalisis topik relevan yang digabungkan, dan pengumpulan data menggunakan data sekunder yaitu dengan mengumpulkan data secara tidak langsung dengan meneliti objek yang bersangkutan (Fatha Pringgar & Sujatmiko, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Pendekatan *Reality Therapy*

Terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an dan menghabiskan masa anka-anak dan remaja di Civeland Ohio, Glasser merupakan psikiatris Amerika yang lahir pada tahun 1925. Realita therapy memandang manusia sebagai suatu proses yang rasional dimana proses tersebut harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta yang paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri (Kelompok, 2015).

Menurut Corey (2006), Pandangan Reality Therapy terhadap manusia, bahwasannya hakikat individu tidak dilahirkan seperti kertas kosong, melainkan individu dilahirkan dengan kebutuhan dasar yang meliputi keberlangsungan hidup, cinta dan kepemilikan, kekuatan atau prestasi, kebebasan atau kemerdekaan, dan kebahagiaan dan semuanya mendorong untuk hidup. Konseling realita memandang individu secara positif dan dinamis. Manusia sebagai makhluk sosial yang mempunyai pemikiran masing-masing mengenai identitas keberhasilan dan kegagalan, maka dari itu perlu bantuan dari orang lain untuk membuat pemikiran itu lebih baik, mencangkup pernyataan bahwa suatu kekuatan pertumbuhan akan mendorong individu untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan.

Corey menjelaskan bahwa pendekatan realita merupakan model terapi dalam konseling yang sistemnya difokuskan pada tingkah laku sekarang, konselor dapat membantu konseli untuk berperilaku lebih realistis sehingga konseli dapat membantu identitas keberhasilan dirinya. Pendekatan realita berpandangan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yakni kebutuhan, seperti kebutuhan biologis dan psikologis Glasser memandang bahwa kebutuhan psikologis lebih cenderung pada rasa cinta, sehingga manusia sangat memerlukan hal itu untuk mengembangkan potensi diri dengan lingkungannya (Fitradi Potabuga, 2020).

Dasar terapi realita menurut Corey (2000), adalah membantu individu agar mampu menetapkan prioritas dan bertanggung jawab terhadap tindakan yang sudah dilakukannya dan dijalankannya. Dalam proses konseling terapi realita, mengarahkan individu untuk melakukan

monitoring dan menilai dirinya serta tanggung jawab terhadap tujuan yang ingin dicapai. Konseling terapi realita bertujuan untuk membantu individu menjadi rasional dan memiliki mental yang kuat (Novia Solichah, 2020). Tujuan terapi realitas secara umum agar klien menemukan jalan yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya Gunarsa (1996). Konselor menyediakan kondisi yang mampu membantu klien dalam mengembangkan kekuatan psikologis untuk mengevaluasi perilaku dan terapi mendorong klien untuk membuat manajemen tentang gaya hidup yang sekarang, sehingga klien dapat mengukur perilaku yang telah mereka pilih. (Wulan, 2020)

Adapun tujuan lain dari pendekatan terapi realita adalah agar individu memahami dunia nyata dan harus memenuhi kebutuhan dalam kerangka kerja. Meskipun memandang dunia realitas antara individu yang satu dengan individu yang lain dapat berbeda, tetapi realita itu dapat diperoleh dengan cara membandingkan dengan orang lain. Oleh karena itu konselor dapat membantu klien menemukan kebutuhannya dengan 3R (*right, responsibility dan reality*), *right* atau kebenaran merupakan tolak ukur atas pedoman seseorang dalam menerima tingkah laku, sikap, perilaku dari lingkungan sekitar. *Responsibility* yaitu tanggung jawab individu dalam memenuhi kebutuhan diri tanpa harus melibatkan orang lain. *Reality* adalah sebagai suatu hal yang akan menjadi suatu tantangan dalam hidup individu, proses memahami dan menerjang alur kehidupan yang nyata sehingga mampu bersaing dengan keadaan alam. (Information, 2019)

Ciri-Ciri Terapi Realitas diantaranya,

1. Berfokus pada personal, prosedur ini adalah mengkomunikasikan perhatian konselor kepada klien.
2. Berfokus pada tingkah laku yang sekarang dan menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang.
3. Berfokus pada saat sekarang, bukan tentang masa lalu. Karena masa lalu tidak bisa diubah yang bisa diubah adalah masa sekarang.
4. Menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Klien berperan dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membuatnya gagal untuk mengapai sesuatu yang diinginkannya.
5. Pentingnya perencanaan, Tidak menekankan transferensi, bahwa mereka harus menjadi diri sendiri, tidak menjadikan dirinya seperti orang lain.
6. Menekankan aspek kesadaran, bukan aspek ketidaksadaran
7. Menghilangkan pikiran yang membuat dirinya merasa terhukum akibat yang telah dilaluinya.
8. Menekankan tanggung jawab sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Glading (2012) mengemukakan bahwa pada pendekatan terapi realitas menggunakan sistem WDEP (*wants, direction, evaluation, planning*) sebagai metode dalam membantu konselor dan klien membuat kemajuan dan menerapkan teknik. Pada tahapan *Wants* dilakukan pada awal pelaksanaan konseling, dalam proses tersebut klien diajak mengidentifikasi keinginan yang ada dalam diri klien dan apa yang akan dilakukan. Selanjutnya tahap *direction* dalam tahap ini konselor menanyakan apa yang telah dilakukan klien sampai saat ini, klien diajak untuk melihat tindakan yang sudah dilakukan sudah mencapai upaya keinginannya. Tahap *evaluation* dalam tahap ini konselor dapat membantu klien mengevaluasi perilaku dan bagaimana merespon perilaku tersebut. Melakukan analisa untuk melihat yang dilakukan klien efektif untuk mencapai

keinginannya. tahap terakhir yaitu *planning* tahapan ini mengajak konselor dan klien untuk berfokus pada pembuatan rencana agar terjadinya perubahan perilaku, rencana ini menekankan pada tindakan yang akan dilakukan bukan pada perilaku yang dihilangkan, merencanakan yang terbaik adalah rencana yang sederhana, dapat tercapai, terukur dan konsisten. (Novia Solichah, 2020)

Kelebihan dan keterbatasan dalam pendekatan Terapi Realitas, (Kelompok, 2015)

Kelebihan Terapi Realitas,

- a. **Terapi** realitas menekankan pada tanggung jawab, artinya individu dapat bertanggung jawab apa yang sudah di lakukannya dan harus memutuskan apa yang mereka hargai dan yang diinginkan untuk berubah dalam hidup mereka.
- b. Menekankan pada tindakan dan berpikir sebagai lawan dari perasaan dan fisik. Tindakan berpikir ditunjukkan pada terarahnya positif, seperti memenuhi kebutuhan dan perubahan yang tepat. (glasser, 1984)
- c. Pendekatan terapi realita jangka waktu terapi relatif pendek karena konseli diharuskan dapat mengevaluasi tingkah lakunya sendiri atas komitmen yang telah dibuatnya

Kekurangannya terapi realitas adalah tidak memperhatikan dinamika alam bawah sadar manusia karena disatu sisi pendekatan ini hanya memandang peristiwa masa lalu hanya sebagai penyebab dari peristiwa sekarang (Fitradi Potabuga, 2020).

Konsep Traumatis

Menurut Corney (dalam Pickett, 2998), trauma berasal dari bahasa Yunani yang dapat diartikan sebagai luka. Kata trauma digunakan untuk menggambarkan kejadian atau situasi yang dialami oleh korban. Kejadian atau pengalaman traumatik akan dihayati secara berbeda-beda oleh setiap individu, sehingga setiap orang akan memiliki reaksi yang berbeda dalam menghadapi setiap individu yang mengalami traumatik. Oleh karena itu menjadi suatu hal yang wajar ketika seseorang mengalami ketakutan baik secara fisik maupun emosional sebagai suatu reaksi stress atau kejadian traumatik tersebut. Perasaan takut, tidak berdaya atau merasa ngeri pada saat individual umumnya yang dirasakan. (Afnibar, 2012) Seseorang mengalami trauma adalah dibayangi oleh peristiwa traumatis, berpikir negative, merasa tidak berdaya, emosional, menyendiri dari kehidupan sosial, merasa kehidupan kedepannya tidak ada (Khairul Rahmat & Alawiyah, 2020). Shapiro F (1999) menyatakan trauma adalah pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan pola pikir, struktur hidup serta mengganggu fungsi pengolahan psikologis otak. Keseimbangan ini menghalang untuk meneruskan proses tersebut dalam mencapai suatu pemikiran yang positif, sehingga persepsi, emosi, keyakinan dan makna yang diperoleh dari pengalaman tersebut dalam mengganggu sistem saraf (Hatta, 2016).

Trauma bisa saja melanda kepada siapapun yang mengalami suatu peristiwa yang luar biasa sehingga tidak dapat diterima oleh akal pikirnya seperti peristiwa perang, terjadinya perkosaan, pelecehan, kematian, serta bencana alam seperti gempa dan tsunami. Gangguan pasca trauma bias dialami secara tertunda sampai beberapa tahun sesudah kejadian. Korban bisannya mengeluh tegang, insomnia, sulit berkonsentrasi, sulit berkomunikasi, bahkan korban kehilangan makna dalam hidup. (Hatta, 2016)

Menurut Schiraldi (1999) dalam Nandang (2008) ada tiga penyebab trauma sebagai berikut :

- a. Kesenjangan oleh manusia, misalnya karena dendam atau untuk maksud jahat.
- b. Ketidaksengajaan manusia, seperti kecelakaan.
- c. Faktor alam, seperti bencana alam.

Pada sebagian orang yang mengalami trauma sampai jangka waktu yang panjang sehingga tidak bias menjalankan aktivitasnya kembali seperti biasa dan menjadi masalah dan perlu ditangani, namun ada juga yang mengalami trauma dalam waktu singkat atau beberapa hari, beberapa minggu itu adalah hal yang normal (Masril, 2017).

Faktor Traumatik

a. Faktor Internal

Faktor internal berhubungan dengan faktor fisik dan psikologis yang merupakan sesuatu yang paling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain. Sistem keduanya adalah serangkaian hubungan internal dari struktur otak yang berbentuk dan mempunyai fungsi utama dalam motivasi dan emosi. (Triantoro, 2012)

b. Faktor Eksternal

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Anny Andari (1989) mengatakan bahwa trauma disebabkan oleh suatu pengalaman yang sangat sedih atau melukai jiwanya, sehingga pengalaman tersebut sejak saat kejadian itu hidupnya berubah secara ekstrem. Pengalaman traumatis dapat juga bersifat psikologis. (Trienggadeng & Pidie, 2019)

Bencana alam

Peristiwa bencana alam sering terjadi di berbagai daerah terutama daerah yang dekat dengan laut dan gunung, peristiwa yang telah terjadi tentu menimbulkan korban jiwa, dan banyak individu yang kehilangan keluarganya dan mengalami perasaan duka yang mendalam serta ketakutan yang mendalam. Banyak korban bencana alam kehilangan orang yang dicintai serta mengalami kecelakaan fisik dan gangguan mental hingga psikologis, korban merasa tidak tenang, merasa sangat takut, kegelisahan dan mudah menjadi lebih panik. Reaksi kecemasan yang dirasakan akibat kejadian tersebut yang dialami langsung oleh korban membuat terganggunya kesehatan mental seperti jantung berdebar-debar, nafas lebih cepat dari pada biasanya, berkeringat lebih baik tetapi tidak olahraga, dan merasa lemas serta pusing. Meskipun kebanyakan individu yang mengalami pengalaman traumatis sampai taraf distress psikologis, tetapi tidak semua korban trauma memiliki pemikiran seperti traumatis berat. (Nawangsih, 2016)

Menurut Tomoko (2009) dalam (Khairul Rahmat & Alawiyah, 2020), disebutkan bahwa dampak psikologis dari bencana alam dapat diketahui berdasarkan tiga faktor sebagai berikut :

- a. Faktor sebelum bencana, dampak psikologis pada faktor ini dapat ditinjau dari beberapa faktor misalnya jenis kelamin, usia dan pengalaman hidup, budaya, sosial ekonomi, keluarga serta tingkat kekuatan mental dan kepribadian.
- b. Faktor bencana, ini dapat dilihat dari faktor seperti tingkat keterpaparan virus, ditinggal mati oleh keluarga dan kerabat dekat, merasakan ancaman keselamatan jiwa atau mengalami ketakutan yang luar biasa, mengalami situasi panik, kehilangan harta, pengalaman berpisah dari keluarga saat terjadi bencana.
- c. Faktor sesudah bencana, dampak psikologis setelah bencana dapat diakibatkan oleh kegiatan tertentu dalam siklus kehidupan stress yang terkait dengan kondisi fisik dan batin korban bencana, dan membutuhkan pemantauan jangka panjang oleh tenaga spesialis.

SIMPULAN

Traumatik bisa terjadi kapan dan di mana saja dan dalam bentuk apapun realita adalah pendekatan yang berdasarkan pada anggapan tentang adanya suatu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya, kebutuhan akan identitas diri yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah dan berbeda dengan orang lain. Dan salah satu terjadinya trauma akibat bencana alam yang dialami individu secara langsung dan membuat mereka merasa kehilangan dan perasaan tidak berdaya akan kehilangan semua harta benda yang dimilikinya, sehingga membuat individu merasa tertekan dan terganggu psikologis sehingga membutuhkan orang lain yang bisa menyembuhkannya. Dari berbagai teknik konseling akibat trauma ini bisa disembuhkan dengan pendekatan realita terapi memandang bahwasannya individu itu memahami dunia nyata dan harus memenuhi kebutuhan dalam kerangka kerja. Meskipun memandang dunia realitas antara individu yang satu dengan individu yang lain dapat berbeda, tetapi realita itu dapat diperoleh dengan cara membandingkan dengan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatha Pringgar, R., & Sujatmiko, B. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality pada Pembelajaran Siswa. *Jurnal IT-EDU*, 05(01), 317–329.
- Fitradi Potabuga. (2020). Pendekatan Realitas Dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan Konseling Islam. *Bimbingan Konseling Islam Al Tazkiah*, 9(1), 40–55.
- Hatta, K. (2016). Trauma dan Pemulihannya suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan tsunami. In *Dakwah Ar-Raniry Press*.
- Information, A. (2019). *Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem*. 13(1), 81–96.
- Kelompok, T. R. D. (2015). Terapi Realitas : Konsep dan Aplikasi. *Terapi Realitas, Konsep dan Aplikasi Terapi Realitas*, 1–24. https://ceklis.weebly.com/uploads/3/9/4/8/39489817/terapi_realitas_dalam_bk_kelompok.pdf
- Khairul Rahmat, H., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.372>
- Masril. (2017). Konseling post-traumatic stress disorder dengan pendekatan “Terapi Realitas.” *Prosiding Internasional Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling*, 1(1), 184–192.
- Nawangsih, E. (2016). Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 164–178. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.475>
- Novia Solichah. (2020). Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8–15. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.346>
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49–56.

<https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>

Trienggadeng, K., & Pidie, K. (2019). *Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 2 No. 1 Januari-Juni 2019* (<http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>). 2(1), 73–89.

Wulan, R. (2020). Terapi Realitas Dan Konsep Sabar Dalam Physical Distancing Mahasiswi Di Asrama Astri Aulia. *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling,"* 4(2), 259–289. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.7851>