



Teknik WDEP Melalui Konseling Individual: Upaya Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik

Djaja Suparman^{1*}, Muhammad Ilham Bakhtiar²

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

^{*}) Corresponding author, E-mail: djajasuparman02@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini menelaah tentang penerapan konseling realita dengan prosedur teknik WDEP melalui konseling individual untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 1 Makassar. tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Gambaran penerapan konseling realita dengan teknik WDEP melalui konseling individual dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 1 Makassar, (2) Penerapan konseling realita dengan prosedur teknik WDEP melalui konseling individual dapat mengurangi perilaku Prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) konseling realita dengan teknik WDEP melalui konseling individual terdiri dari 4 tahap yaitu, *Want* (Mengeksplorasi kebutuhan Konseli), *Doing and Direction* (mengidentifikasi arah tujuan yang akan dicapai konseli), *Evaluation* (evaluasi diri atau menyadari perilaku), dan *Planning* (membuat perencanaan dan komitmen), (2) Ada perbedaan signifikan pada tingkat Prokrastinasi akademik sebelum dan setelah diberikan intervensi konseling realita dengan prosedur teknik WDEP melalui konseling artinya pemberian layanan konseling realita dengan prosedur teknik WDEP melalui konseling individual berpengaruh dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 1 Makassar. Penerapan konseling realita dengan prosedur teknik WDEP melalui konseling individual terbukti efektif mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik; teknik WDEP; konseling individual

Abstrack. This study examines the application of reality counseling with WDEP technique procedures through individual counseling to overcome the academic procrastination behavior of students at SMP Negeri 1 Makassar. the objectives in this study are to know (1) An overview of the application of reality counseling with WDEP techniques through individual counseling in overcoming the academic procrastination behavior of students at SMP Negeri 1 Makassar, (2) The application of reality counseling with WDEP technique procedures through individual counseling can reduce students' academic procrastination behavior at SMP Negeri 1 Makassar. This research uses a qualitative approach with a case study method. The results of this study show: (1) reality counseling with WDEP technique through individual counseling consists of 4 stages, namely, *Want* (Exploring the needs of the Counselor), *Doing and Direction* (identifying the direction of the goals to be achieved by the counselee), *Evaluation* (self-evaluation or realizing behavior), and *Planning* (making plans and commitments), (2) There is a significant difference in the level of academic procrastination before and after being given a reality counseling intervention with WDEP technique procedures through counseling, meaning that the provision of reality counseling services with WDEP technique procedures through individual counseling has an effect in overcoming the academic procrastination behavior of students at SMP Negeri 1 Makassar. The application of reality counseling with WDEP technique procedures through individual counseling has proven effective in overcoming academic procrastination behavior.

Keywords: Academic procrastination; WDEP technique; individual counseling



Pendahuluan

Prokrastinasi adalah sebuah kebiasaan peserta didik menunda memulai atau menyelesaikan tugas sekolah. Prokrastinasi menimbulkan pengaruh negatif pada kondisi kejiwaan dan proses perkembangan belajar peserta didik. Kebiasaan prokrastinasi bisa membuat peserta didik menjadi stres, cemas, dan merasa tidak mampu, yang akhirnya bisa berpengaruh pada hasil belajarnya. Sehingga peserta didik sangat tidak dianjurkan untuk melakukan perilaku penundaan tersebut. Penundaan waktu merupakan perilaku prokrastinasi (Alika.K et al.,2023) Prokrastinasi merupakan perilaku penundaan waktu (Alika K. et al., 2023).Perilaku penundaan waktu yang dilakukan seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan disebabkan dengan berbagai alasan. (Huriya dan Kamal, 2023; Reviandi Azhar Ramdhani dkk., 2024).

Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan tersebut akan berdampak negatif karena sulit menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, karena menghadapi berbagai kendala dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut, sehingga seringkali menyelesaikan tugas pada saat tiba masa atau tiba waktu yang telah ditentukan (Astari,2022). Penundaan ini dapat memengaruhi berbagai aspek akademik, termasuk keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, menunda belajar untuk ujian, hingga rendahnya motivasi berprestasi. Sebuah penelitian menemukan hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan tingkat prokrastinasi, di mana semakin rendah motivasi peserta didik, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan. Dalam lingkungan pendidikan, prokrastinasi juga menjadi tantangan bagi guru dan orang tua.

Guru menghadapi kesulitan dalam memastikan bahwa peserta didik menyelesaikan tugas tepat waktu, sementara orang tua sering kali kewalahan membantu anak-anak mereka untuk tetap disiplin. Untuk mengurangi terjadinya prokrastinasi pada individu atau kelompok, maka diperlukan pendampingan khusus dalam bentuk layanan konseling kelompok realitas. Alasan peneliti memilih konseling ini adalah karena konseling tersebut dipercaya dapat menurunkan sikap prokrastinasi, Ridha (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa konseling dengan pendekatan terapi realitas secara signifikan mampu menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Konseling realitas efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan effect size sebesar 1,57 yang menunjukkan bahwa terapi realitas mempunyai efek yang tergolong besar dalam menurunkan prokrastinasi.

Oleh karena itu, diperlukan metode yang efektif untuk membantu peserta didik mengatasi perilaku ini. Seperti pada pelaksanaan asesmen berupa angket (AKPD) di UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar diperoleh hasil bahwa kematangan intelektual peserta didik merupakan salah satu aspek yang menjadi prioritas. Selain itu, hasil dari catatan anekdot dan layanan konsultasi yang dilakukan wali kelas menunjukkan bahwa salah satu hal yang perlu dilakukan penanganan adalah terkait perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas (Prokrastinasi Akademik). Tentunya, masalah yang terjadi tersebut penting untuk dikaji dan dilakukan penanganan secara lebih lanjut karena cenderung dapat berdampak pada hasil belajar peserta didik nantinya. Terlebih, peserta didik yang ada di kelas VII khususnya kelas VII 2 merupakan kelas bimbingan peneliti. Oleh karena itu, upaya yang dilakukan dalam merespon permasalahan tersebut adalah penerapan Teknik WDEP melalui Konseling Individual. Salah satu alternatif yang efektif untuk mengatasi perilaku menunda nunda waktu peserta didik adalah teknik WDEP. Teknik WDEP sendiri merupakan singkatan dari *Wants* (Keinginan), *Doing* (Tindakan), *Evaluation* (Evaluasi), dan *Planning* (Perencanaan), dimana teknik tersebut bagian dari teknik konseling realitas dari pendekatan realitas yg dipelopori oleh Dr. William Glasser. Teknik ini menawarkan kerangka kerja yang sistematis untuk membantu peserta didik mengidentifikasi keinginan mereka, mengevaluasi tindakan mereka saat ini, serta merencanakan tindakan yang lebih efektif untuk mencapai tujuan mereka (Sukardi. H. M, 2022). Melalui pendekatan ini, peserta didik diajak untuk lebih sadar akan keinginan mereka sendiri dan bagaimana tindakan mereka dapat mempengaruhi pencapaian keinginan tersebut. Hal ini penting dalam konteks pendidikan, di mana sering kali peserta didik tidak menyadari bahwa mereka memiliki perilaku yang tidak terkontrol atas proses belajar mereka sendiri (Solichah, 2020).

Dalam konteks pendidikan, penerapan teknik WDEP dapat mengatasi prokrastinasi peserta didik. Teknik WDEP juga membantu peserta didik dalam mengembangkan keterampilan evaluatif. Melalui proses evaluasi, peserta didik diajak untuk merefleksikan tindakan mereka, mengevaluasi efektivitasnya, dan membuat penyesuaian yang diperlukan, hal tersebut bagian dari kreativitas dalam proses perkembangan akademik, bahkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, teknik WDEP mendorong peserta didik untuk membuat rencana konkret yang dapat diimplementasikan untuk mencapai tujuan mereka. Penetapan tujuan yang spesifik, realistis, dan dapat diukur, serta identifikasi langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapainya merupakan perencanaan yang baik. Dengan adanya rencana yang jelas, peserta didik memiliki panduan yang dapat diikuti, sehingga

mereka tidak menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan. Penerapan teknik WDEP tidak hanya bermanfaat bagi peserta didik, tetapi juga bagi guru dan konselor sekolah. Dengan memahami dan menggunakan teknik ini, guru dan konselor dapat lebih efektif dalam membantu peserta didik yang mengalami kesulitan motivasi. Mereka dapat membantu peserta didik mengidentifikasi keinginan mereka, mengevaluasi tindakan mereka, dan merencanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan akademik. Dengan demikian, teknik WDEP dapat menjadi alternatif yang efektif dalam upaya mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang bermaksud untuk mengetahui penerapan teknik WDEP dalam konseling individual untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Harahap (2020), penelitian studi kasus yaitu penelitian ini dilakukan guna mempelajari secara intensif tentang interaksi lingkungan, posisi, serta keadaan lapangan suatu unit penelitian (misalnya: unit sosial atau unit pendidikan) secara apa adanya. Subjek penelitian dapat berupa individu, masyarakat, ataupun institusi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 september sampai dengan tanggal 15 oktober 2024 di UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar.

Adapun subjek penelitian adalah seorang peserta didik kelas VIII di sebuah sekolah menengah yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan hasil pengisian skala prokrastinasi akademik dimana indikator perilaku tersebut sebagai berikut;

(1)Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4)Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Prosedur Penelitian ini terdiri dari : Persiapan Penelitian yaitu: (1) Identifikasi Masalah, Melakukan survei awal dengan menggunakan kuesioner atau skala prokrastinasi akademik untuk mengidentifikasi peserta dengan tingkat prokrastinasi tinggi, Wawancara awal untuk memastikan masalah peserta relevan dengan intervensi WDEP. (2) Pemilihan Partisipan, Pilih partisipan sesuai dengan kriteria: siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi, bersedia mengikuti seluruh sesi konseling, dan tidak memiliki gangguan psikologis berat. (3)Persiapan Intervensi, Menyusun modul konseling berbasis WDEP yang spesifik untuk menangani prokrastinasi akademik. Pelaksanaan Konseling Individual, Sesi konseling terdiri dari 6-8 pertemuan (45 menit per sesi) dengan fokus pada tahapan WDEP: *Wants* (Keinginan), Eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan tujuan partisipan, *Doing* (Perilaku), Menganalisis apa yang sedang dilakukan partisipan saat ini yang mendukung atau menghambat pencapaian tujuan, *Evaluation* (Evaluasi), Membantu partisipan mengevaluasi perilaku mereka berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. *Planning* (Perencanaan), Membuat rencana konkret untuk mengubah perilaku prokrastinasi. Evaluasi dan Monitoring, Pengukuran Awal dan Akhir, Gunakan alat ukur yang sama sebelum dan setelah intervensi, seperti skala prokrastinasi akademik, untuk melihat perbedaan signifikan, Wawancara Post-Intervensi, Evaluasi efektivitas konseling berdasarkan pengalaman partisipan.

Instrumen Penelitian, Data dikumpulkan melalui: Wawancara mendalam untuk memahami penyebab dan pola prokrastinasi, Observasi untuk melihat perilaku prokrastinasi secara langsung, Skala prokrastinasi akademik untuk mengukur tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilakukan selama enam sesi konseling individu, dengan setiap sesi berdurasi 45 menit.

Data dalam penelitian ini dianalisis secara kualitatif-deskriptif menggunakan langkah berikut: Pengumpulan Data (Wawancara mendalam sebelum, selama, dan setelah intervensi. Observasi perilaku subjek terkait pelaksanaan rencana. Pengisian kuesioner pre-test dan post-test prokrastinasi akademik). Reduksi Data (Data dari wawancara dan observasi disaring untuk menyoroti pola perilaku prokrastinasi sebelum dan setelah intervensi), Kategorisasi (Data diorganisasi berdasarkan komponen WDEP (*Want, Doing, Evaluate, Plan*) untuk memudahkan analisis). Penyajian Data (Data dirangkum dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel hasil pengukuran prokrastinasi). Kesimpulan (Analisis dilakukan untuk melihat perubahan signifikan pada perilaku prokrastinasi setelah diterapkannya konseling realita dengan prosedur teknik WDEP melalui konseling individual)

Hasil Dan Pembahasan

Perilaku prokrastinasi pada peserta didik SMP merujuk pada kecenderungan menunda-nunda tugas sekolah hingga mendekati batas waktu yang ditentukan (Muttaqien & Awiria, 2022). Berdasarkan hasil pengamatan yang dilaksanakan pada peneliti, terdapat beberapa indikator yang disebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi akademik peserta didik diantaranya malas belajar, sering bermain gadget, dan menunda pekerjaan. Adapun gambaran perilaku prokrastinasi akademik peserta didik sesuai dengan

indikator yang sudah ditetapkan adalah sebagai berikut: Malas belajar Adapun gambaran perilaku prokratisnasi peserta didik malas belajar yang peneliti dapatkan sebagai berikut. Mencontek pelajaran milik teman dari pada mengerjakannya sendiri dengan mencontek pelajaran milik temannya peserta didik tersebut menjadi menunda pekerjaannya karena berharap untuk melihat pekerjaan milik temannya. Tidak menyelesaikan tugas yang diberikan akibat merasa kesulitan dan memilih untuk bermain, hal ini disebabkan murid tidak memahami materi yang diterapkan guru sehingga peserta didik lebih memilih untuk bermain (Hamna & BK, 2022).

Peserta didik lebih memilih membaca komik atau novel daripada buku biasanya membawa buku komik atau novel dari rumah alasannya karena buku tersebut tidak ada di perpustakaan karena mereka lebih gemar membaca novel atau komik. Senang bermain game online dibandingkan mengerjakan tugas sekolah yang diberikan, karena adanya game online juga menjadi salah satu penghambat untuk menyelesaikan tugas yang diberikan apalagi ketika anak yang satu memanggil temantemannya untuk ikut bermain bersama, Permainan daring yang selalu diterapkan pada anak-anak di antara lain PUBG, FF, dan lainnya. Mereka merasa bosan dan memilih bermain karena tidak memahami pelajaran yang diajarkan oleh guru. Sering bermain Gadget Adapun gambaran prokratisnasi akademik peserta didik sering bermain gadget sebagai berikut: bermain game online sampai larut malam, karena kurangnya perhatian orang tua anak tersebut hanya terus menerus bermain sampai larut malam sehingga tidak penting lagi untuk belajar. Memilih menonton Youtube, tiktok dan sosial media lainnya dibandingkan mengerjakan tugas, banyak peserta didik yang menggunakan handphone tapi tidak menggunakannya dengan baik karena mengikuti apa yang mereka lihat (Maisarah & Yusnita, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik peserta didik setelah penerapan teknik WDEP. Berikut adalah penjabaran hasil dari masing-masing tahap teknik WDEP:

Identifikasi Masalah

Dari hasil wawancara awal dan pengisian skala prokrastinasi akademik, subjek menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi. Hal ini ditandai dengan seringnya menunda tugas, merasa cemas saat tenggat waktu semakin dekat, dan mengalami penurunan kualitas hasil belajar.

Proses konseling dengan Intervensi WDEP

1. *Want* (Keinginan)

HM mengidentifikasi bahwa tujuannya adalah meningkatkan nilai akademik dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Peserta didik juga menyadari bahwa keinginannya terhambat oleh kebiasaan menunda.

2. *Doing* (Perilaku)

HM mengakui sering mengalihkan perhatian dari tugas penting ke aktivitas kurang produktif, seperti bermain media sosial atau menonton video, kemudian Perilaku menunda diakui sebagai hambatan utama yang menghalangi tercapainya tujuan.

3. *Evaluate* (Evaluasi)

Dalam tahap evaluasi, HM menyadari bahwa kebiasaan prokrastinasi tidak mendukung tujuan akademiknya. Proses refleksi ini membantu peserta didik untuk mengakui perlunya perubahan perilaku, dalam tahap ini peserta didik menampakkan perubahan yang positif pada sikap dan perilakunya. Ia sudah mulai mampu menyelesaikan tugas dalam waktu yang telah ditentukan. Hal ini didasari oleh penggunaan waktu luang di sekolah sebagai kesempatan untuk belajar dan menyelesaikan berbagaitugas yang diberikan. HM juga mulai mampu bersikap terbuka untuk meminta bantuan kepada teman kelasnya. Akan tetapi, beberapa tantangan masih ditemui dalam memastikan bahwa HM tidak kembali menunda-nunda tugasnya. Olehnya, guru mata pelajaran dan wali kelas dilibatkan untuk memberikan dorongan saat HM berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu.

4. *Plan* (Rencana)

Bersama konselor, HM menyusun rencana tindakan yang meliputi pembuatan jadwal belajar, menetapkan prioritas tugas, dan menggunakan teknik "reward and punishment" untuk mempertahankan motivasi. Beberapa strategi yang dirancang meliputi: (1) Membuat daftar tugas berdasarkan prioritas: Peserta didik diajarkan menggunakan teknik manajemen waktu, seperti membagi tugas besar menjadi tugas kecil yang lebih mudah dilakukan; (2) Menggunakan sistem reward dan punishment: Misalnya, peserta didik memberikan hadiah kepada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas atau membatasi penggunaan media sosial jika tugas tidak selesai; (3) Menetapkan jadwal belajar: Peserta didik menetapkan waktu khusus setiap hari untuk menyelesaikan tugas akademik.

Hasil Pasca-Intervensi

Setelah 6 sesi konseling, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik. Subjek mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, menunjukkan peningkatan keterampilan manajemen waktu, serta merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tugas akademik.

Hasil implementasi rencana ini menunjukkan perbaikan signifikan. Peserta didik mulai menyelesaikan tugas lebih awal, melaporkan perasaan lebih tenang, dan melihat peningkatan hasil akademik mereka.

Pelaksanaan konseling Realita melalui konseling individu dengan prosedur WDEP yang dilakukan pada klien (HM) kelas di UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada siswa bertujuan untuk mengembangkan pribadi siswa guna mencapai suatu pemecahan masalah pribadi yang dialami siswa. Bantuan yang diberikan kepada siswa melalui layanan konseling kelompok Realita dengan prosedur WDEP memberikan dampak positif terhadap perkembangan terutama dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. siswa dapat belajar tentang cara mengelola perilaku dari konseling individu yang dilakukan dengan prosedur WDEP dan dapat diterapkan dalam kehidupan siswa. Adapun langkah-langkah konseling Realita dengan prosedur WDEP dari pendekatan realitas yaitu sebagai berikut :

Konselor melakukan interaksi dengan konseli (Be Friend), pada pertemuan ini konselor memulai pertemuan dengan membangun pendekatan dengan konseli sehingga proses konseling dapat berjalan dengan lancar. Pada tahap ini HM diharapkan mampu secara terbuka mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Selanjutnya, tahap kedua yaitu fokus pada perilaku sekarang, setelah siswa dapat melibatkan diri kepada peneliti, maka konselor menanyakan pada konseli apa yang akan dilakukannya sekarang.

Pada tahap kedua ini, HM melakukan eksplorasi pada dirinya, HM mengungkapkan hambatan serta ketidaknyamanannya dalam menghadapi masalahnya. Lalu konselor meminta HM mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut, dalam tahap ini adanya keinginan (Want) yang disampaikan konseli. Pada tahap ini, melalui lembar kerja yang diberikan kepada HM, peneliti menanyakan apa yang menjadi keinginan HM saat ini, melalui pertanyaan yang diajukan maka diharapkan siswa mampu menyadari, mendefinisikan dan mempertajam bagaimana mereka ingin memenuhi kebutuhannya, Selanjutnya mengeksplorasi total behavior HM. Pada tahap ini, peneliti menanyakan apa yang dilakukan HM (doing), yaitu peneliti menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan HM. Pada tahapan ini HM diarahkan untuk menghadapi dan mempelajari berbagai cara yang baik untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan dengan cara HM diarahkan untuk menuliskan perilaku apa saja yang dilakukan saat ini untuk memenuhi segala yang menjadi keinginan HM.

Kemudian tahap selanjutnya memasuki tahap keempat, peneliti menanyakan kepada HM apakah pilihan perilakunya tidak untuk menilai benar atau salah perilaku HM, tetapi membimbing siswa untuk menilai perilakunya saat ini. Beri kesempatan kepada HM untuk mengevaluasi (Evaluating), Konselor mengajak konseli memikirkan atau menilai dengan seksama kualitas perilaku konseli dan keinginan konseli (Supriyatna, 2022), apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Selanjutnya, HM menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi. Dimana HM diarahkan untuk mengevaluasi keinginannya serta perilaku yang saat ini ditunjukkan untuk memenuhinya melalui lembar kerja yang berisi pertanyaan berupa kearah manakah siswa akan dihadapkan dengan perilakunya saat ini. Pertanyaan tersebut diharapkan dapat membantu HM menyadari apakah perilakunya dapat membantu dirinya untuk jangka waktu ke depan. Proses mengevaluasi komponen tindakan, pemikiran, perasaan dan fisiologis dari total perilaku merupakan ruang lingkup tanggung jawab siswa itu sendiri. Selanjutnya HM merencanakan tindakan yang bertanggung jawab dan berkomitmen. Pada tahap ini adalah tahap ketika siswa mulai menyadari bahwa perilakunya tidak menyelesaikan masalah, dan tidak cukup menolong keadaan dirinya, dilanjutkan dengan membuat perencanaan (Planning) tindakan yang lebih bertanggung jawab. Dalam membuat perencanaan yang dapat mengubah perilaku prokrastinasi akademik HM itu sendiri kiranya memperhatikan beberapa hal, yaitu perencanaan yang dibuat sederhana, dapat dicapai, dapat diukur, dapat segera diterapkan, siswa terlibat langsung, dapat di kontrol, berkomitmen dan dilakukan secara terus menerus. Tahap selanjutnya yaitu HM akan bertemu kembali dengan peneliti pada batas waktu yang telah disepakati bersama. Pada tahap ini peneliti menanyakan perkembangan perubahan perilaku HM. Apabila HM tidak atau belum berhasil melakukan apa yang telah direncanakannya, permintaan maaf siswa atas kegagalannya tidak untuk dipenuhi peneliti. Sebaliknya, peneliti mengajak HM untuk melihat kembali rencana tersebut dan mengevaluasinya mengapa HM tidak berhasil. Kemudian konselor mengarahkan HM untuk merencanakan hal-hal yang belum berhasil ia coba. Selanjutnya tahap yang terakhir adalah tindak lanjut. Konselor dan HM melakukan evaluasi dari proses perkembangan yang telah ia capai, jika tujuan belum tercapai maka proses konseling dapat berakhir atau dilanjutkan.

Dari pernyataan-pernyataan HM selama proses konseling, dapat disimpulkan bahwa HM pada dasarnya telah melakukan komitmennya sesuai dengan apa yang dirumuskan dalam kontrak tertulis, meskipun masih belum optimal dalam pelaksanaannya, dan juga beberapa hal yang dapat mendukungnya, yaitu adanya niat yang kuat untuk mau berubah dan mau berhasil/sukses.

Adapun gambaran prokratisnasi akademik peserta didik menunda pekerjaan sebagai berikut: tidak menyelesaikan tugas sekolah tepat pada waktunya, hal ini biasa disebabkan karena peserta didik lebih memilih bermain di dalam kelas atau pun di rumah sehingga melupakan tugas yang diberikan oleh guru. mendahulukan menonton acara televisi dibandingkan mengerjakan tugas terlebih dahulu, hal ini disebabkan karena merasa bahwa film tersebut tidak bisa terlewatkan sehingga anak lebih memilih menonton dari pada mengerjakan tugas. Tidak mengumpulkan tugas karena melebihi waktu pengumpulan tugas dan memulai mengerjakan tugas ketika mendapatkan peringatan dari guru, hal ini dikarenakan anak tidak memperhatikan tugas yang diberikan ketika ditegur oleh mereka baru mengerjakan tugas saat ia ditegur oleh guru, begitu juga saat guru tidak menegur lagi maka siswa tersebut tidak lagi mengerjakan tugas (Hermawan et al., 2024). Perilaku prokratisnasi jika dibiarkan akan berdampak pada masa depannya termasuk pada proses pencapaian karirnya sehingga perlu penanganan dengan penerapan teknik WDEP dimana pernyataan ini dibuktikan oleh (Dewi, 2022) berdasarkan hasil penelitiannya bahwa dengan teknik WDEP dapat secara efektif meningkatkan kemandirian pemilihan karir siswa.

Dari gambaran di atas dibuat dalam pernyataan angket untuk mengetahui perilaku prokratisnasi akademik peserta didik terhadap tiga indikator tersebut. Pada perilaku prokratisnasi akademik peserta didik peneliti menyebarkan lembar angket untuk peserta didik. Penyebaran angket dilakukan pertemuan diadakan sekali pada hari Kamis, 5 Oktober 2024, mulai pukul 08:30 hingga selesai. Dalam pelaksanaan berupa angket (AKPD) peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan kepada peserta didik bahwa yang perlu diisi oleh peserta didik meliputi nama peserta didik, kelas, dan terakhir pernyataan pada kuesioner yang ditandai dengan cara dicentang. Sesudah itu, peneliti memberikan kesempatan pada murid. untuk mengisi lembar kuesioner, dan setelah selesai, peneliti mengumpulkannya kembali.

Penerapan teknik WDEP melalui konseling individual pendekatan realita dapat mengurangi prokratisnasi akademik siswa yang juga ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nyoman dkk, 2023), berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan didapatkan bahwa teknik konseling realitas efektif untuk menurunkan prokratisnasi akademik siswa, Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Dengan mengurangi prokratisnasi akademik, siswa dapat memiliki kemampuan belajar yang efektif yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Sejalan dengan Istirochah (2021) Prokratisnasi merupakan salah satu perilaku yang berpotensi dialami oleh peserta didik, sebagaimana hasil penelitian tentang "Efektivitas Konseling Realitas dalam menurunkan prokratisnasi Mahasantri" bahwa di Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang terhadap 21 mahasantri memiliki sikap prokratisnasi, terdapat 1 mahasantri mempunyai skor prokratisnasi akademik dalam kategori tinggi, 5 mahasantri dalam kategori sedang, dan 15 mahasantri dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penerapan konseling realita dengan prosedur teknik WDEP melalui konseling individual dapat mengatasi perilaku prokratisnasi akademik siswa SMP Negeri 1 Makassar. Hal ini terlihat pada perubahan perilaku peserta didik yang mulai mampu mengerjakan tugas sekolahnya secara tepat waktu.

Simpulan dan Saran

Penerapan konseling realita dengan prosedur teknik WDEP melalui konseling individual terbukti efektif mengatasi perilaku prokratisnasi akademik siswa SMP Negeri 1 Makassar. Proses konseling membantu peserta didik memahami keinginan mereka, mengevaluasi perilaku yang tidak produktif, dan merancang strategi konkret untuk perubahan. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan teknik WDEP dalam praktik konseling sekolah untuk menangani masalah prokratisnasi akademik.

Daftar Rujukan

- Alika K, H., Andriany, J., Oktavia, S., Agustina, R., Nursusanti, A., & Wahyuni, A. (2023). Meretas filsafat pendidikan materialisme-naturalisme dalam konteks pendidikan dasar. *Madako Elementary School*, 2(1), 48–61. <https://doi.org/10.56630/mes.v2i1.60>
- Astari, T. (2022). Buku teks dalam implementasi kurikulum merdeka di sekolah dasar. *Madako Elementary School*, 1(2), 163–175. <https://doi.org/10.56630/mes.v1i2.56>

- Dewi (2022), Teknik konseling wants, doing, evaluation, planning (WDEP) untuk mengembangkan pemilihan karir pada siswar, Volume 6, Number 1, DOI: 10.26539/terapeutik.611085.
- Ebriani, R. O., Ramli, M., & Hidayah, N. (2020). Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3)
- Hamna, BK, M. K. U. M. I. H., J, Z., Ali, & Araroh, W. (2024). Keefektivan pengajaran kelas interaktif dalam peningkatan kemampuan peserta didik dalam memahami kalimat dikelas 4 sdn 6 tambun. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, I(4), 655–665. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i2.104>
- Harahap, Nusapia M.A.,. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Medan Sumatera Utara: Wal Ashri Publishing.
- Hermawan, C. M., Rosfiani, O., Sheilla, R., Elizah, S. N., El-Amini, P. R. B., & Hawari, S. (2024). Alternative effectiveness of memc-based classroom management in student learning at MI Taufiqurrahman 2 Kukusan. *Madako Elementary School*, 3(1), 42–54. <https://doi.org/10.56630/mes.v3i1.223>
- Khoeriyah, F., & Kamal, R. (2023). Implementasi evaluasi pembelajaran berbasis Student Led Conference (SLC) di sekolah dasar. *Madako Elementary School*, 2(2), 149–162. <https://doi.org/10.56630/mes.v2i2.166>
- Maisarah, & Yusnita, N. S. (2024). Development of canva multimedia-assisted interactive learning videos in grade IV science lessons in elementary schools. *Madako Elementary School*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.56630/mes.v3i1.222>
- Muttaqien, N., & Awiria. (2022). Peningkatan kemampuan berbicara bahasa inggris peserta didik madrasah ibtdaiyah melalui teknik pembelajaran picture and picture. *Jurnal Madako Elementary School*, 1(2), 68–77. <https://doi.org/10.56630/mes.v1i2.47>
- Nyoman dkk(2023), Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Dengan Teknik Wdep Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI.2 SMA Dwijendra Denpasar, *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, Vol. 6 No. 2.
- 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.
- stirochah. (2021). Efektivitas Konseling Terapi Realitas dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa (Studi Kasus Mahasantri Pondok Pesantren An-Nur Yadrusu Malang). UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sukardi, H. M. (2022). *Metode penelitian pendidikan tindakan kelas: implementasi dan pengembangannya*. Bumi Aksara.
- Supriyatna, A. K. dan A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*, 6(2).