

Konseling Realita untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP: Studi Kasus

Ericka Evionita¹, Diah Sofiah²

Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Erickaevionita26@gmail.com¹

Abstrak

Kata Kunci:

Konseling Realita,
Prokrastinasi
Akademik, WDEP,
Siswa SMP, Studi
Kasus

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling realita dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa perempuan berusia 14 tahun yang menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik dalam bentuk penundaan pengerjaan tugas, keterlambatan pengumpulan tugas, rendahnya inisiatif belajar, serta pengalihan perhatian pada aktivitas yang lebih menyenangkan seperti penggunaan handphone dan media sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru BK, wali kelas, orang tua, dan teman sebaya, serta asesmen psikologis menggunakan tes WISC, tes grafis (BAUM, DAP, HTP), FSCT, dan skala prokrastinasi akademik. Hasil asesmen menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri, kesulitan konsentrasi, serta kecemasan dalam menghadapi tugas, serta faktor eksternal berupa kurangnya pengawasan belajar di rumah, pola asuh permisif, dan pengalaman sosial yang kurang mendukung. Intervensi yang diberikan adalah konseling realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning). Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri subjek terhadap perilaku menunda tugas serta mulai terbentuknya rencana perilaku yang lebih adaptif dalam pengelolaan waktu belajar. Dengan demikian, konseling realita terbukti membantu dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik pada subjek.

Abstract

Key Word:

Reality Therapy,
academic
procrastination,
WDEP, junior high
school student, case
study

This study aims to examine the effectiveness of Reality Therapy in reducing academic procrastination among junior high school students. The subject of this case study is a 14-year-old female student who exhibits academic procrastination behaviors, such as delaying task completion, submitting assignments past deadlines, low learning initiative, and shifting attention toward more enjoyable activities such as smartphone use and social media. This research employed a qualitative descriptive case study approach. Data were collected through observation, interviews with the school counselor, homeroom teacher, parents, and peers, as well as psychological assessments including the WISC test, projective tests (BAUM, DAP, HTP), FSCT, and an academic procrastination scale. The results indicate that the subject's academic procrastination is influenced by internal factors such as low self-confidence, difficulty concentrating, and anxiety in facing academic tasks, as well as external factors including limited parental monitoring, permissive parenting style, and unfavorable social experiences at school. The intervention applied in this study was Reality Therapy using the WDEP technique (Wants, Doing, Evaluation, Planning). The results show an increase in the subject's self-awareness regarding procrastination behavior and the development of more adaptive planning in managing study time. Thus, Reality Therapy is considered effective in helping reduce academic procrastination in the subject.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA)



PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu fenomena yang umum terjadi pada siswa usia remaja, yang ditandai dengan kecenderungan menunda pengerjaan maupun penyelesaian tugas akademik meskipun individu mengetahui adanya batas waktu dan konsekuensi yang harus dihadapi. Perilaku ini tidak hanya berdampak pada keterlambatan pengumpulan tugas, tetapi juga berpengaruh terhadap penurunan prestasi belajar, rendahnya motivasi akademik, serta meningkatnya tekanan psikologis seperti kecemasan dan stres (Wolters, 2004). Secara konseptual, prokrastinasi akademik tidak hanya dipahami sebagai bentuk kemalasan, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengatur waktu, rendahnya konsentrasi, serta kecenderungan menghindari tugas yang dianggap sulit. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pola asuh orang tua, kurangnya pengawasan belajar di rumah, kondisi lingkungan sosial di sekolah, serta tingginya penggunaan

gawai dan media sosial yang dapat menjadi distraktor utama dalam proses belajar (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Pada konteks remaja SMP, perilaku prokrastinasi akademik cenderung berkembang dari kebiasaan menunda ringan menjadi pola perilaku yang menetap apabila tidak ditangani secara tepat. Kondisi ini diperkuat oleh rendahnya regulasi diri serta kecenderungan individu untuk memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa konseling realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik. Pendekatan ini menekankan pada kesadaran individu terhadap perilaku yang dilakukan saat ini, evaluasi terhadap kesesuaian perilaku dengan tujuan, serta penyusunan rencana perubahan yang lebih bertanggung jawab (Glasser, 1965). Teknik ini terbukti efektif mengatasi prokrastinasi akademik sebagaimana hasil penelitian Rachman & Harum (2020), Penerapan konseling realita dengan prosedur WDEP dapat mengurangi secara signifikan Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa di SMP. Penelitian Solicha (2024), konseling menggunakan pendekatan terapi realitas mampu mengatasi prokrastinasi akademik

Namun demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang mengkaji secara mendalam efektivitas konseling realita pada kasus prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor keluarga, sosial, serta kondisi kognitif siswa secara simultan. Selain itu, penelitian dengan pendekatan studi kasus yang menggambarkan dinamika psikologis secara komprehensif masih relatif terbatas, khususnya pada konteks siswa SMP dengan latar belakang keluarga yang tidak utuh. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada subjek, (2) menganalisis dinamika psikologis yang mendasari perilaku prokrastinasi akademik, serta (3) mengevaluasi efektivitas penerapan konseling realita dengan teknik WDEP dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal (single case study) yang bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis, perilaku, serta faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada subjek penelitian. Pendekatan ini dipilih karena memberikan ruang untuk mengeksplorasi kondisi subjek secara komprehensif dalam konteks kehidupan nyata, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa perempuan berusia 14 tahun yang menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Perilaku tersebut ditandai dengan kebiasaan menunda pengerjaan tugas, keterlambatan dalam pengumpulan tugas, rendahnya inisiatif dalam belajar, serta kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti penggunaan handphone dan media sosial. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung di lingkungan sekolah untuk melihat perilaku subjek dalam situasi pembelajaran sehari-hari. Selain itu, wawancara mendalam dilakukan kepada beberapa pihak yang terlibat langsung dengan subjek, yaitu guru BK, wali kelas, orang tua, teman sebaya, serta subjek itu sendiri. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai perilaku akademik, kondisi sosial, serta latar belakang keluarga yang dapat memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.

Selain data kualitatif, penelitian ini juga menggunakan asesmen psikologis sebagai pendukung. Asesmen tersebut meliputi tes WISC untuk mengukur kemampuan intelektual, tes grafis yang terdiri dari BAUM, DAP, dan HTP untuk menggambarkan dinamika kepribadian serta kondisi emosional, FSCT (Forer Sentence Completion Test) untuk mengidentifikasi konflik psikologis dan relasi interpersonal, serta skala prokrastinasi akademik untuk mengukur tingkat kecenderungan perilaku menunda tugas menggunakan kategori aspek prokrastinasi akademik akademik dari Ferrari (dalam Ghufro dan Risnawati, 2017) penundaan yang dilakukan untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas, Terlambat saat mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan cara mengintegrasikan hasil observasi, wawancara, dan hasil asesmen psikologis. Seluruh data direduksi, dikelompokkan berdasarkan tema-tema yang muncul, kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan dinamika permasalahan subjek secara utuh. Untuk menjaga keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber yang melibatkan berbagai informan, yaitu guru, orang tua, teman sebaya, dan subjek penelitian.

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah konseling realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning). Pendekatan ini digunakan untuk membantu subjek memahami keinginan yang ingin dicapai, mengidentifikasi perilaku aktual yang dilakukan, mengevaluasi kesesuaian antara perilaku

dengan tujuan, serta menyusun rencana perubahan perilaku yang lebih realistis dan bertanggung jawab dalam kehidupan akademik. Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang dimulai dari asesmen awal, identifikasi masalah utama, pemberian intervensi, hingga evaluasi perubahan perilaku setelah intervensi dilakukan. Keberhasilan intervensi dilihat dari adanya perubahan perilaku subjek, terutama dalam hal penurunan kebiasaan menunda tugas, peningkatan inisiatif belajar, peningkatan fokus dalam pembelajaran, serta peningkatan tanggung jawab akademik dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi sebelum intervensi, subjek menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang cukup konsisten. Perilaku tersebut ditandai dengan kecenderungan menunda pengerjaan tugas, tidak segera memulai tugas yang diberikan guru, serta keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Selain itu, subjek juga terlihat kurang fokus selama proses pembelajaran, sering melamun, serta lebih memilih aktivitas lain seperti menggunakan handphone dan media sosial dibandingkan mengerjakan tugas akademik.

Hasil wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan teman sebaya menunjukkan bahwa subjek kurang memiliki inisiatif dalam belajar, sering menunggu ditegur untuk mengerjakan tugas, serta cenderung bergantung pada teman dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah. Sementara itu, hasil wawancara dengan subjek mengungkapkan adanya rasa lelah setelah aktivitas sekolah, kesulitan memahami beberapa materi, serta kecemasan ketika harus mengerjakan tugas atau tampil di depan kelas. Kondisi ini membuat subjek lebih memilih untuk menghindari tugas akademik.

Hasil asesmen psikologis juga menunjukkan adanya faktor yang mendukung munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Hasil WISC menunjukkan bahwa kemampuan intelektual subjek berada pada kategori rata-rata bawah, dengan kekuatan pada daya ingat jangka pendek dan kemampuan berpikir abstrak, namun memiliki kelemahan pada kemampuan konsentrasi, perencanaan, dan tugas numerik. Selain itu, hasil tes grafis (BAUM, DAP, HTP) dan FSCT menunjukkan adanya kecenderungan kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan dalam penyesuaian diri, serta kebutuhan dukungan emosional yang belum terpenuhi secara optimal.

Setelah diberikan intervensi konseling realita dengan teknik WDEP, terjadi perubahan pada kesadaran subjek terhadap perilaku akademiknya. Subjek mulai mampu mengidentifikasi perilaku menunda tugas yang selama ini dilakukan serta menyadari dampak negatif dari kebiasaan tersebut terhadap prestasi belajar. Pada tahap evaluation, subjek menunjukkan pemahaman bahwa perilaku menunda tidak sesuai dengan tujuan akademik yang ingin dicapai.

Pada tahap planning, subjek mulai menyusun rencana sederhana untuk memperbaiki kebiasaan belajar, seperti berusaha langsung mengerjakan tugas setelah pulang sekolah, mengurangi penggunaan handphone pada jam belajar, serta mencoba meminta bantuan guru atau teman ketika mengalami kesulitan memahami materi. Meskipun perubahan perilaku belum sepenuhnya stabil, terdapat indikasi awal peningkatan kontrol diri dan tanggung jawab akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada subjek dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti rendahnya kepercayaan diri, kesulitan konsentrasi, kecemasan dalam menghadapi tugas, serta kemampuan kognitif pada kategori rata-rata bawah berkontribusi terhadap munculnya perilaku menunda. Sementara itu, faktor eksternal seperti kurangnya pengawasan belajar di rumah, pola asuh yang permisif, serta tingginya distraksi dari penggunaan handphone memperkuat kebiasaan tersebut. Temuan ini sejalan dengan teori Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan aspek manajemen waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh regulasi emosi dan kontrol diri individu. Dalam kasus ini, subjek cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit atau menimbulkan kecemasan, sehingga memilih aktivitas lain yang memberikan kenyamanan sesaat.

Penerapan konseling realita dengan teknik WDEP menunjukkan adanya perubahan pada tingkat kesadaran diri subjek. Tahap Wants membantu subjek memahami tujuan yang ingin dicapai dalam akademik, sedangkan tahap Doing membantu mengidentifikasi perilaku aktual yang dilakukan sehari-hari. Pada tahap Evaluation, subjek mulai menyadari adanya kesenjangan antara harapan dan perilaku yang dilakukan. Selanjutnya, pada tahap Planning, subjek mulai menyusun rencana perubahan perilaku yang lebih adaptif. Hasil ini sejalan dengan konsep William Glasser yang menekankan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi ketika individu menyadari tanggung jawab atas pilihannya dan mampu membuat rencana yang lebih realistis. Konseling realita membantu individu untuk fokus pada perilaku saat ini (present behavior) dan mendorong pengambilan keputusan yang lebih bertanggung jawab. Meskipun demikian, perubahan yang terjadi masih berada pada tahap awal dan memerlukan penguatan lanjutan. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor

lingkungan yang masih belum sepenuhnya mendukung, seperti kebiasaan penggunaan handphone yang tinggi serta pengawasan belajar yang belum konsisten di rumah.

Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari lingkungan keluarga dan sekolah agar perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang. Selain itu digunakan juga psikoedukasi terhadap subjek dan orang tua subjek dimana pendekatan psikoedukasi berfokus pada peningkatan dinamika dan kualitas hubungan antar anggota keluarga guna menciptakan lingkungan yang harmonis serta saling mendukung. Melalui pengembangan komunikasi yang efektif dan keterampilan dalam menyelesaikan konflik, diharapkan tercipta suasana keluarga yang kondusif dan saling dukung terutama pada anak. Hal ini didasarkan pada teori *Family Systems* (Bowen, 1978) yang menyatakan bahwa keluarga merupakan sistem yang saling memengaruhi, sehingga kualitas interaksi dalam keluarga berperan penting dalam perkembangan perilaku anak. Selain itu, penelitian McFarlane et al. (2003) menunjukkan bahwa psikoedukasi keluarga efektif dalam meningkatkan dukungan emosional serta membantu menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi perkembangan individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa subjek menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang ditandai dengan kebiasaan menunda pengerjaan tugas, keterlambatan pengumpulan tugas, rendahnya fokus belajar, serta kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain seperti penggunaan handphone dan media sosial. Perilaku prokrastinasi akademik tersebut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya kepercayaan diri, kesulitan konsentrasi, kecemasan dalam menghadapi tugas, serta kemampuan kognitif pada kategori rata-rata bawah. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kurangnya pengawasan belajar di rumah, pola asuh yang kurang konsisten, serta tingginya penggunaan handphone yang berlebihan. Pemberian intervensi konseling realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) menunjukkan adanya perubahan pada subjek, terutama dalam peningkatan kesadaran diri terhadap perilaku menunda tugas serta mulai terbentuknya rencana perbaikan perilaku belajar yang lebih adaptif. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa konseling realita dengan teknik WDEP dapat membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada subjek, meskipun masih diperlukan penguatan dan pendampingan lanjutan agar perubahan perilaku dapat lebih stabil dan konsisten.

DAFTAR REFERENSI

- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. Harper & Row.
- McFarlane, W. R., Dixon, L., Lukens, E., & Lucksted, A. (2003). Family psychoeducation and schizophrenia: A review of the literature. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 223–245.
- Rachman, F., & Harum, R. (2020). Penerapan konseling realita dengan teknik WDEP untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(1), 33–41.
- Sari, D. P., & Setiawan, A. (2020). Efektivitas konseling realita dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 112–120.
- Solicha. (2024). Konseling realita dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 45–52.
- Wolters, C. A. (2004). Advancing achievement goal theory: Using goal structures and goal orientations to predict students' motivation, cognition, and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 236–250.