



**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK  
MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA ISLAM YMI  
WONOPRINGGO PEKALONGAN**



**RIZKI FADILAH**  
**NIM. 3518059**

**2025**



**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK  
MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA ISLAM YMI  
WONOPRINGGO PEKALONGAN**



**RIZKI FADILAH**  
**NIM. 3518059**

**2025**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK  
MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA ISLAM YMI  
WONOPRINGGO PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

**RIZKI FADILAH**  
**NIM. 3518059**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2025**

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK  
MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA ISLAM YMI  
WONOPRINGGO PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

**RIZKI FADILAH**  
**NIM. 3518059**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rizki Fadilah

NIM : 3518059

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **"IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA ISLAM YMI WONOPRINGGO PEKALONGAN"** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 15 Mei 2025

Yang Menyatakan,



**Rizki Fadilah**  
**NIM. 3518059**

## NOTA PEMBIMBING

**Zuhair Abdullah, M.Pd**

**Perumahan Graha Asri Gumiwang, Blok AG 18, Dusun Gumiwang, Desa Gejlig, Kecamatan Kajen, Kabupaten Pekalongan 51161**

Lampiran : 3 (tiga ) eksemplar  
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Rizki Fadilah

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
c.q Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam  
di-

### **PEKALONGAN**

*Assalamu 'alaikum Wr.Wb*

Setelah diadakan penelitian dan diadakan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah Skripsi Saudari :

Nama : Rizki Fadilah

NIM : 3518059

Judul : **IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA ISLAM YMI WONOPRINGGO PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar Skripsi Saudari tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian bota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb*

Pekalongan, 15 Mei 2025  
Pembimbing

**Zuhair Abdullah, M.Pd**  
NIP. 198902012018011002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: [fuad.uingsudur.ac.id](http://fuad.uingsudur.ac.id) | Email : [fuad@uingsudur.ac.id](mailto:fuad@uingsudur.ac.id)

**PENGESAHAN**

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **RIZKI FADILAH**

NIM : **3518059**

Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK  
MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA ISLAM YMI  
WONOPRINGGO PEKOLONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 13 Juni 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta  
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

**Penguji I**

Dewan Penguji

**Penguji II**

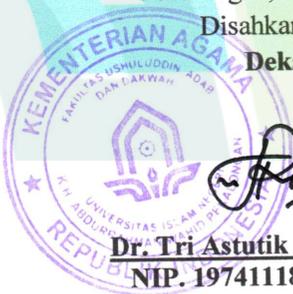
**Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I**  
NIP. 198907242020121010

**Cintami Farmawati, M.Psi**  
NIP. 198608152019032009

Pekalongan, 23 Juni 2025

Disahkan Oleh

**Dekan**



**Dr. Tri Astutik Harwati, M.Ag**  
NIP. 197411182000032001

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	<i>Alif</i>	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	<i>Bā'</i>	B	Be
ت	<i>Tā'</i>	T	Te
ث	<i>Śā'</i>	Ś	es titik di atas
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Hā'</i>	Ḥ	ha titik di bawah
خ	<i>Khā'</i>	Kh	ka dan ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Żal</i>	Ż	zet titik di atas
ر	<i>Rā'</i>	R	Er

ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sīn</i>	S	Es
ش	<i>Syīn</i>	Sy	es dan ye
ص	<i>Ṣād</i>	Ṣ	es titik di bawah
ض	<i>Dād</i>	Ḍ	de titik di bawah
ط	<i>Tā'</i>	Ṭ	te titik di bawah
ظ	<i>Zā'</i>	Ẓ	zet titik di bawah
ع	<i>'Ayn</i>	... ' ...	koma terbalik (di atas)
غ	<i>Gayn</i>	G	Ge
ف	<i>Fā'</i>	F	Ef
ق	<i>Qāf</i>	Q	Qi
ك	<i>Kāf</i>	K	Ka
ل	<i>Lām</i>	L	El
م	<i>Mīm</i>	M	Em
ن	<i>Nūn</i>	N	En
و	<i>Waw</i>	W	We
ه	<i>Hā'</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>	... ' ...	Apostrof
ي	<i>Yā</i>	Y	Ye

**B. Konsonan rangkap karena *tasydīd* ditulis rangkap:**

متعاقدين      ditulis      *muta‘āqqidīn*

عدّة      ditulis      ‘*iddah*

**C. Tā' *marbūtah* di akhir kata.**

1. Bila dimatikan, ditulis h:

هبة      ditulis      *hibah*

جزية      ditulis      *jizyah*

(ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

2. Bila dihidupkan karena berangkaian dengan kata lain, ditulis t:

اللهنمة      ditulis      *ni‘matullāh*

زكاة الفطر      ditulis      *zakātul-fitri*

**D. Vokal pendek**

\_\_ا\_\_ (fathah)      ditulis a contoh      ضربَditulis

*daraba*

\_\_إ\_\_ (kasrah)      ditulis i contoh      فهمَditulis *fahima*

\_\_و\_\_ (dammah)      ditulis u contoh      كتبتَditulis *kutiba*

### E. Vokal panjang:

1. fathah + alif, ditulis ā (garis di atas)

جاهلية                      ditulis                      *jāhiliyyah*

2. fathah + alif maqṣūr, ditulis ā (garis di atas)

يسعي                              ditulis                              *yas'ā*

3. kasrah + ya mati, ditulis ī (garis di atas)

مجيد                                ditulis                                *majīd*

4. dammah + wau mati, ditulis ū (dengan garis di atas)

فروض                              ditulis                              *furūd*

### F. Vokal rangkap:

1. fathah + yā mati, ditulis ai

بينكم                              ditulis                              *bainakum*

2. fathah + wau mati, ditulis au

قول                                    ditulis                                    *qaul*

### G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof.

النتم                                ditulis                                *a'antum*

اعدت                                ditulis                                *u'iddat*

لئن شكرتم                        ditulis                                *la'in syakartum*

### H. Kata sandang Alif + Lām

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis al-

القران                      ditulis                      *al-Qur'ān*

القياس                      ditulis                      *al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, ditulis dengan menggandengkan huruf syamsiyyah yang mengikutinya serta menghilangkan huruf l-nya

الشمس                      ditulis                      *asy-syams*

السماء                      ditulis                      *as-samā'*

### **I. Huruf besar**

Huruf besar dalam tulisan Latin digunakan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD)

### **J. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya**

ذوى الفروض                      ditulis                      *zawi al-furūd*

اهل السنة                      ditulis                      *ahl as-sunnah*

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan rasa syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik. Shalawat serta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang insyaAllah memberikan syafa'at kepada umatnya yang beriman. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah SWT karena atas kehendak-Nya saya mampu menjalani proses ini.
2. Ketiga orang tuaku tercinta, Bapak Taryani, Bapak M.Shopiuddin dan Ibu Kuni Kadiroh yang selalu memberikan kasih sayang yang tulus, mendo'akan dan selalu memberikan bimbingan serta dukungan penuh kepada penulis.
3. Rustiati, S.Sos, saudara, teman dan parther dalam segala hal yang selalu memberikan semangat, waktu serta tenaga dan dukungan penuh kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Adikku Azki Zahiddah terimakasih sudah menjadi penyemat penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Teman-temanku, Alissa, S.Sos, serta M.Ma'aruf Amien, S.E yang selalu memberikan semangat, dorongan serta dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
7. Zuhair Abdullah, M.Pd. yang telah menjadi dosen pembimbing skripsi saya.
8. Drs. H. Akhmad Zaeni, M.Ag. yang telah menjadi dosen pembimbing akademik selama saya kuliah

## MOTTO

*“Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukai atau tidak”*

*(Aldus Huxley)*



## ABSTRAK

**Fadilah, Rizki.** 3518059. 2025. Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik WDEP untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan. Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN)K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dosen Pembimbing: **Zuhair Abdullah, M.Pd.**

**Kata kunci** : Konseling Kelompok dengan Teknik WDEP, Prokrastinasi Akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada tugas-tugas formal yang berhubungan dengan jenis tugas akademik atau kinerja akademik. Di SMA Islam YMI Wonopringgo, berdasarkan hasil pra wawancara dengan guru BK, ditemukan bahwa beberapa siswa kelas XI menunjukkan perilaku prokrastinasi, seperti menunda belajar dan mengerjakan tugas serta lebih memilih belajar dengan sistem kebut semalam. Perilaku ini jika terus dibiarkan akan berdampak negatif terhadap prestasi dan tanggung jawab akademik siswa.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi perilaku prokrastinasi akademik siswa dan bagaimana implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP. Kemudian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi perilaku prokrastinasi akademik siswa serta implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. serta diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan teknik WDEP melalui layanan konseling kelompok untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode kualitatif dengan teknik *Field Research* (studi lapangan). Penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain ketidakmampuan dalam memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas (*perceived time*), adanya kesenjangan antara niat dan tindakan (*intention-action gap*), tekanan emosional akibat penundaan (*emotional distress*), serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri (*perceived ability*). Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP melalui tahapan-tahapan konseling yang meliputi prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, dan pascakonseling. siswa mengalami perubahan positif dalam perilaku akademiknya. Perubahan tersebut ditandai dengan meningkatnya kedisiplinan dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa rasa cemas atau takut gagal, serta kemampuan dalam membagi waktu belajar dan bermain secara seimbang tanpa mengabaikan tanggung jawab sebagai pelajar.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala karunianya sehingga penulis bisa menyelesaikannya skripsi yang berjudul “Bimbingan Qur’ani dalam Mengembangkan Resiliensi Lansia di Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat Kota Pekalongan”. Tidak lupa penulis panjatkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini tidak dapat terbit tanpa adanya bantuan, doa dan dorongan dari banyak pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman WAahid Pekalongan.
2. Dr. Hj. Tri Astutik Haryanti, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan.
3. Dr. Muhamad Rifa’i Subhi, M.Pd.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman WAahid Pekalongan, yang telah memberikan ijin penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Adib Ainullah Fasya, M.S.I. selaku sekertaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Peklaongan.
5. Drs. H. Akhmad Zaeni, M.Ag. yang telah menjadi dosen wali yang telah membimbing dari awal semester.
6. Zuhair Abdullah, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah mengarahkan dan memberi masukan kepada kami demi terselesaikannya skripsi ini
7. Seluruh bapak/ibu Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah khususnya Dosen Bimbingan Penyuluhan Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
8. Seluruh Guru/Staff dan Siswa SMA Islam YMI Wonopringgo Peklaongan yang telah memberikan izin penelitian dan membantu kelancaran penelitian ini.

9. Ketiga orang tua, adik serta keluarga besar penulis, yang selalu memberikan doa, dukungan, serta nasehat kepada penulis selama proses pembuatan skripsi.
10. Teman-teman tersayang Vita Nadia, Arina Manasikana, Mahardika Putri A, Alisa dan teman-teman lain yang telah menemani penulis selama masa perkuliahan dan memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
11. Semua pihak yang telah membantu, mendukung dan mendoakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya banyak sekali ucapan terimakasih yang tidak semua penulis sebutkan satu per satu demi terselesainya skripsi ini. Terimakasih banyak penulis ucapkan, penulis berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan motivasi untuk penelitian-penelitian selanjutnya,*amin ya robbal alamin.*

Pekalongan, 15 Mei 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PENYATAAN KEASLIAN</b> .....	ii
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	x
<b>MOTTO</b> .....	xi
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Tinjauan Pustaka .....	4
F. Metode Penelitian .....	19
G. Sistematikan Penulisan .....	23
<b>BAB II KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP DAN PROKRASTINASI AKADEMIK</b> .....	<b>25</b>
A. Konseling Kelompok dengan Teknik WDEP .....	25
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	25
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	26
3. Tahapan-tahapan dalam Konseling Kelompok.....	26
4. Teknik WDEP.....	28
B. Prokrastinasi Akademik.....	30
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	37
2. Aspek Prokrastinasi Akademik .....	33
3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	35
4. Dampak Prokrastinasi Akademik .....	36
<b>BAB III IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA ISLAM YMI WONOPRINGGO PEKALONGAN</b> .....	<b>37</b>
A. Gambaran Umum SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan .....	37
B. Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan .....	42

- C. Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik WDEP Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan..... 47

**BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP UNTUK MENGATASI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA ISLAM YMI WONOPRINGGO PEKALONGAN..... 53**

- A. Analisis Kondisi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan..... 53
- B. Analisis Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik WDEP dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan..... 56

**BAB V PENUTUP ..... 67**

- A. Kesimpulan..... 67
- B. Saran ..... 68

**DAFTAR PUSTAKA ..... 69**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi merupakan suatu sikap menunda suatu pekerjaan atau tugas, prokrastinasi juga dianggap sebagai sikap menghindar dari suatu tugas yang dikarenakan tidak suka pada tugas atau perasaan takut gagal dalam mengerjakan tugas. Sedangkan prokrastinasi akademik adalah melakukan suatu penundaan terhadap pekerjaan atau tugas formal, yang termasuk dalam tugas akademik atau kinerja akademik. Seperti halnya membaca buku pelajaran, mengerjakan tugas sekolah, membuat catatan, mempelajari materi ujian, serta menulis karya ilmiah.

Prokrastinasi yang terjadi pada penelitian ini kurang lebih selaras dengan bentuk prokrastinasi pada umumnya, seperti yang sudah diketahui sebelumnya melalui pra wawancara dengan guru BK ada beberapa siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo yang bisa dikatakan melakukan perilaku prokrastinasi, bentuk perilaku yang dilakukan diantaranya menunda dalam pengerjaan tugas, penundaan dalam mempelajari materi pelajaran, sikap malas mencatat atau menulis materi, dan cenderung lebih suka belajar dengan sistem kebut semalam. Dalam arti lain beberapa siswa tersebut belum mampu untuk memahami jika perilakunya dibiarkan saja dan terus dilakukan maka akan berdampak negatif bagi siswa. Sehingga dibutuhkan layanan yang dapat membantu siswa dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi siswa, salah satunya dengan adanya layanan bimbingan dan konseling.<sup>1</sup>

Penggunaan beberapa layanan konseling diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa, hal ini dilakukan dalam rangka penyelesaian masalah yang sedang dialami para siswa.

---

<sup>1</sup> Fatimatus Zahra, Guru Bimbingan dan Konseling SMA Islam YMI Wonopringgo, Wawancara Pribadi, Tanggal 17 Oktober 2023

Berdasarkan dari beberapa layanan konseling, guru bimbingan dan konseling menggunakan satu layanan yaitu layanan konseling secara kelompok. Layanan konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan dalam sebuah kelompok, yang mana salah satu anggota kelompok menceritakan masalahnya, kemudian anggota lain memberikan bantuan berupa argumen atau pendapat serta tanggapan terhadap masalah tersebut untuk membantu penyelesaian masalah yang dihadapi anggota tersebut.<sup>2</sup>

Salah satu upaya yang diharapkan dapat digunakan dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik di SMA Islam YMI Wonopringgo yaitu melalui layanan konseling kelompok dengan Teknik WDEP, yang merupakan bagian dari **Terapi Realitas (*Reality Therapy*)** yang dikembangkan oleh William Glasser. Teknik WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Planning*) membantu individu memahami keinginan mereka, menilai tindakan yang sedang dilakukan, mengevaluasi efektivitas tindakan tersebut, dan menyusun rencana konkret untuk perubahan.

Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan belajar satu sama lain dalam suasana yang mendukung. Dengan pendekatan WDEP, siswa didorong untuk menyadari perilaku penundaannya, mengevaluasi dampaknya terhadap tujuan akademik, dan merencanakan langkah nyata untuk berubah. Melalui implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP, diharapkan siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan komitmen serta tanggung jawab terhadap tugas-tugas belajarnya. Dengan demikian, layanan ini menjadi salah satu strategi efektif dalam

---

<sup>2</sup> Neneng Suryani Putri, *Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik*, (Yogyakarta : KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 2019), hal.50

membantu siswa mengatasi hambatan psikologis dan perilaku dalam proses belajar.<sup>3</sup>

Berdasarkan uraian di atas, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul **“Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik WDEP Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo?
2. Bagaimana implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan yang sudah dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo
2. Untuk mengetahui implementasi layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini secara umum adalah memberikan kontribusi keilmuan dan pemikiran dalam bidang bimbingan penyuluhan islam. Adapun kegunaan penelitian ini secara khusus adalah :

1. Manfaat teoritis

---

<sup>3</sup> Novia Solichah, *Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Malang : Jurnal Penelitian Psikologi, 2020), Vol.11, No.1, hal. 9

Dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan khasanah ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas.

## 2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu :

### a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

### b. Bagi Guru BK

Dapat dijadikan referensi maupun program dalam bimbingan dan konseling di sekolah.

### c. Bagi Sekolah

Dapat menjadi masukan dalam penyusunan program bimbingan dan konseling yang tepat.

### d. Bagi pembaca

Memberikan informasi dan sebagai rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai layanan konseling kelompok.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Landasan Teori

#### a. **Konseling Kelompok dengan Teknik WDEP**

Dalam bahasa Inggris "*to counsel*" yang artinya konseling, dan secara etimologis yang artinya memberi saran atau nasehat. Sedangkan konseling kelompok adalah memberikan suatu bantuan terhadap individu yang terbentuk dalam kelompok, dengan tujuan untuk mencegah atau menyembuhkan dan mengarahkan dalam pertumbuhannya. Konseling kelompok berfokus pada proses dalam diri individu dan cara menghadapi masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan sikap atau perilaku.

Secara umum konseling kelompok bertujuan untuk mendorong timbulnya motivasi pada individu, berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap yang terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi yang berimbang pada pemecahan masalah individu peserta kelompok yang mengalami kesulitan dalam perkembangannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Dalam konseling kelompok tentunya terdapat tahapan-tahapan yang harus dilakukan dalam proses pelaksanaannya, Menurut Tohirin, terdapat beberapa tahapan yang penting untuk diperhatikan yaitu ;

1) Persiapan

Dalam tahap persiapan ini terdapat dua hal yang harus dilakukan, yaitu harus menetapkan waktu dan tujuan, serta mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan.

2) Pembentukan

Dalam tahap pembentukan ini terdiri dari, yang pertama, yaitu menyampaikan salam dan doa sesuai agama masing masing. Kemudian yang kedua, yaitu menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan. Yang ketiga, melakukan perkenalan. Yang keempat, menjelaskan tujuan konseling kelompok. Yang kelima menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok. Kemudian yang keenam, yaitu menjelaskan asas-asas yang di pedomani dalam pelaksanaan konseling kelompok. Dan yang ketujuh, yaitu melakukan permainan untuk pengakraban.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Tohirin, "*Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*", (Raja Grafindo Persada, Jakarta), hlm. 188

### 3) Peralihan

Dalam tahap ini terdiri dari, yang pertama, menjelaskan kembali dengan singkat cara pelaksanaan konseling kelompok. Kemudian yang kedua, melakukan tanya jawab untuk memastikan kegiatan anggota. Dan yang ketiga, menekankan asas-asas yang dipedomani dan diperhatikan dalam layanan konseling kelompok.

### 4) Kegiatan

Dalam tahap kegiatan ini terdiri dari, pertama, menjelaskan topik atau masalah yang dikemukakan. Kemudian yang kedua, meminta setiap kelompok memiliki sikap keterbukaan dengan masalah yang terjadi pada diri masing-masing. Dan yang ketiga, yaitu membahas masalah yang paling banyak muncul.

### 5) Pengahiran

Dalam tahap ini terdiri dari, yang pertama, yaitu menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan berakhir. Kemudian yang kedua, penyampaian kemajuan yang dicapai oleh masing-masing kelompok. Yang ketiga, penyampaian komitmen untuk memegang keberhasilan masalah teman. Yang keempat, mengucapkan terima kasih. Yang kelima, berdoa menurut agama masing-masing. Dan yang keenam, yaitu bersalaman.<sup>5</sup>

Sedangkan Konseling dengan Pendekatan Realitas atau bisa disebut Konseling realitas merupakan suatu bentuk teknik konseling yang berorientasi pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas merupakan suatu proses yang rasional. Klien diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri.

---

<sup>5</sup> Tohirin, "Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi",... hal. 189

Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta yang paling penting menumbuhkan pengetahuan klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.

Glasser menyatakan bahwa terapi realitas adalah suatu sistem yang berfokus pada perilaku saat ini dengan bekerja sebagai guru dan model, dan dengan mempertahankan konsultan dengan cara yang membantu mereka menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar mereka tanpa melukai diri sendiri atau orang lain. Pada intinya konseling realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang disamakan dengan kesehatan mental.

Menurut pandangan Glasser konsep dasar konseling realitas yang dikemukakannya adalah sebagai berikut:

- 1) Manusia adalah makhluk rasional, manusia pada dasarnya manusia adalah makhluk rasional, oleh karena itulah pola tingkah laku individu lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir individu tersebut.
- 2) Manusia memiliki dorongan untuk belajar dan tumbuh sebagai makhluk yang memiliki potensi dan kekuatan, manusia dipandang mampu mengambil keputusan bagi dirinya sendiri yang biasa disebut (*self determining*)
- 3) Manusia memiliki kebutuhan dasar, Glasser lebih memusatkan perhatian pada kebutuhan psikologis dasar yang penting yaitu kebutuhan cinta mencintai, kebutuhan akan kebergunaan diri, serta merasa dirinya berguna atau berharga
- 4) Manusia memerlukan hubungan dengan orang lain, pemenuhan kebutuhan dasar memerlukan keterlibatan orang lain. Jika individu mengasingkan diri dalam

kehidupan sosialnya, maka kebutuhan dasar individu tidak akan terpenuhi.

- 5) Manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri yang sukses, hal tersebut terlihat pada penentuan diri seseorang yang mencakup keunikan, keterpisaha, dan kebermaknaan diri
- 6) Manusia selalu menilai tingkah lakunya, terkait dengan konsep sebelumnya bahwa manusia pada dasarnya selalu mengadakan penilaian terhadap tingkah lakunya
- 7) Dalam memenuhi kebutuhannya, manusia terikat pada 3R (*Responsibility, reality, dan right*). *Responsibility* merupakan tanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhan dirinya. *Reality* yakni perilaku yang tampak saat sekarang adalah bagian dari realitas. Di mana realitas merupakan suatu fenomena yang dapat diamati, fakta yang tersusun dalam kenyataan. *Right* yakni manusia bertingkah laku sesuai dengan keputusan nilai yang dibuatnya tentang baik buruk dan benar salah.<sup>6</sup>

Konseling realitas menitik beratkan pada realitas individu secara rasional. Dalam kehidupan sehari-hari, konsep realitas bertujuan untuk menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri dan dapat menentukan perilaku dalam bentuk nyata, mendorong klien agar berani bertanggung jawab serta menanggung segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya, mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistis dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses,

---

<sup>6</sup> Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), hal 171

yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri, konseling ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.<sup>7</sup>

Dalam proses konseling tentunya fungsi serta peran konselor ataupun guru BK sangat dibutuhkan. Fungsi konselor realitas adalah sebagai guru pembimbing untuk kliennya, dan sebagai role model yang baik. Terapis realitas harus menekankan bahwa yang dicar dalam terapi ini bukanlah hanya semata-mata kebahagiaan saja, tetapi juga mampu menerima tanggung jawab. Oleh karena itu, terapis realitas diharapkan memberikan pujia saat klien bertindak secara bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksiujuannya saat klien bertindak tidak bertanggung jawab. Peran terapis realitas yang lainnya dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan
- b) Memasang batas-batas terapeutik
- c) Terapis realitas harus aktif, mendidik, membimbing, mendorong dan menantang klien untuk dapat bertanggung jawab pada tingkah lakunya. Dan membuat klien dapat menilai tingkah lakunya secara realistis.<sup>8</sup>

Teknik konseling realitas ditandai dengan konseling aktif secara verbal. Prosedur pada konseling realitas. Prosedur dalam konseling realitas lebih difokuskan pada kekuatan serta potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah laku sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Konselor membantu konseli menyadari tingkah lakunya, membuat

---

<sup>7</sup> Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*,...hal. 176

<sup>8</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hal,... 274

pertimbangan nilai atas tingkah lakunya, dan mengarahkan klien membuat rencana perubahan tingkah lakunya. Dalam menerapkan prosedur konseling realitas, Wubbolding mengembangkan system WDEP yang digunakan dalam konseling realitas. WDEP merupakan akronim dari: *Wants* (keinginan), *Doing and Direction* (Melakukan dan arahan), *Evaluation* (penilaian) dan *Planning* (perencanaan).

Menurut Corey, dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, konselor bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut :

- 1) Terlibat dalam permainan peran dengan konseli
- 2) Menggunakan humor
- 3) Mengonfrontasikan konseli dan menolak dalih apapun
- 4) Membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik
- 5) Bertindak sebagai model dan guru
- 6) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi
- 7) Menggunakan “terapi kejutan verbal” atau sakrasme yang layak untuk mengonfrontasikan konseli dengan tingka lakunya yang tidak realisti
- 8) Melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.<sup>9</sup>

Pelaksanaan teknik-teknik tersebut dibuat tidak secara kaku. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik konselor dan klien yang menjalani konseling realitas. Jadi para praktiknya, dapat saja beberapa tekni tidak disertakan. Hal tersebut tidak akan berdampak negatif selama tujuan konseling yang sebenarnya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

#### **b. Prokrastinasi Akademik Siswa**

---

<sup>9</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hal,... 277

Istilah prokrastinasi mengarah pada suatu kecenderungan menunda dalam penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai suatu pekerjaan maupun tugas, ketika menghadapo suatu pekerjaan maupun tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi, tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundsan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.<sup>10</sup>

Ferrari, Johnson, & McCown menjelaskan prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif dan merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh bagipeserta didik itu sendiri dan bagi orang lain atau lingkungan berupa hasil yang tidak optimal.<sup>11</sup>

Menurut Ferrari, dkk prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan memiliki beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

1) *Perceived time*

Seseorang yang prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak memikirkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda untuk mengerjakannya. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

---

<sup>10</sup> Ulfiani Rahman, Idham, "Academic Procrastination in Terms of Student Self-Concept and Self-Efficacy," *Psychology and Education Journal* 58, no. 1 (2021): 5337–47, <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.1791>. hal. 5339

<sup>11</sup> Afifatus Sholihah Anggraini, Pudji Hartuti, "HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN KEPRIBADIAN SISWA SMA DI KOTA BENGKULU," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2017), hal. 68–69

## 2) *Intention-action*

Celah antara keinginan dan tindakan, perbedaan antara keinginan dengan tindakan ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

## 3) *Emotional distress*

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

## 4) *Perceived ability*

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang

dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.<sup>12</sup>

Seorang yang mengalami kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang ditentukan sering mengalami keterlambatan, dan tidak melakukan tugas mereka untuk menjadi seseorang yang mempersiapkan sesuatu yang sangat berlebihan dan melakukan penundaan sesuai batas waktu yang ditentukan. Oleh karena itu, penundaan dapat digambarkan sebagai perilaku yang tidak efisien saat menggunakan waktu dan tren untuk tidak segera mulai mengerjakan.

## 2. Penelitian Relevan

Setelah penulis melakukan penelusuran terhadap karya ilmiah yang ada, penulis menemukan karya ilmiah yang memiliki keterkaitan dengan tema yang penulis angkat. Adapun karya ilmiah tersebut diantaranya ;

*Pertama*, penelitian yang dilakukan oleh Mustakimah pada tahun 2017, yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa”.<sup>13</sup> Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan realitas dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI TKR A SMK Putra Bangsa Salaman Tahun Ajaran 2017/2018. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian mengenai konseling kelompok dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Sedangkan perbedaan

---

<sup>12</sup> <https://www.kajianpustaka.com/2021/03/prokrastinasi.html> (diakses pada tgl 27 juni 2022, pukul 22:24 WIB)

<sup>13</sup> Mustakimah, “*Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa*”, Skripsi (Magelang : Universitas Muhammadiyah Magelang, 2017), hal. i

dengan penelitian ini adalah teknik yang digunakan serta objek penelitian yang dilakukan di sekolah yang berbeda, sehingga hal ini juga dapat membuktikan apakah teknik tersebut dapat diterapkan pada siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan.

*Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Satria M.Rafiko pada tahun 2017, yang berjudul “Strategi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Man 2 Batusangkar”.<sup>14</sup> Hasil dari penelitian ini berupa layanan yang telah dilakukan dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di MAN 2 Batusangkar berupa layanan konseling perorangan, bimbingan kelompok, layanan informasi, dan layanan konsultasi berpengaruh dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian mengenai bagaimana layanan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah penggunaan teknik WDEP dalam memberikan bimbingan konseling kelompok pada siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

*Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Cindi Meli Stefani pada tahun 2021, yang berjudul “Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 PadangRatu Tahun Pelajaran 2020/2021”.<sup>15</sup> Hasil dari penelitian ini bahwa pelaksanaan konseling individu yang dilakukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik dengan menggunakan beberapa

---

<sup>14</sup> Satria M.Rafiko, “*Strategi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Man 2 Batusangkar*”, Skripsi (Batusangkar : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar, 2017), hal. i

<sup>15</sup> Cindi Meli Stefani, “*Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021*”, (Bandar Lampung : Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung, 2021), hal. i

tahapan dalam layanan konseling individu seperti tahap awal, tahap inti dan tahap akhir mampu mengurangi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX F SMP Negeri 1 Padang Ratu. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian mengenai layanan konseling yang diberikan kepada siswa dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah pemberian layanan konseling secara kelompok serta dengan teknik WDEP dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

*Keempat*, penelitian yang dilakukan oleh Neneng Suryani Putri pada tahun 2019, yang berjudul “Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik”.<sup>16</sup> Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh antara pemberian konseling kelompok berdasarkan terapi realita terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa. Artinya tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok berdasarkan terapi realita mengalami penurunan apabila dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian mengenai layanan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah teknik yang diberikan serta objek penelitian yang dilakukan di sekolah yang berbeda, sehingga hal ini juga dapat digunakan untuk membuktikan apakah teknik tersebut dapat berhasil diterapkan pada siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan.

*Kelima*, penelitian yang dilakukan oleh Novia Solichah pada tahun 2020, yang berjudul “Konseling Pendekatan

---

<sup>16</sup> Neneng Suryani Putri, “Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik”, (Yogyakarta : KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 2019), hal. i

Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik”.<sup>17</sup> Hasil dari penelitian ini bahwa Konseling dengan pendekatan terapi realitas menunjukkan hasil yang signifikan. Subjek menyadari bahwa hambatan yang selama ini dirasakan mengenai penyelesaian tugas berasal dari dirinya sendiri. Subjek juga merasakan ada semangat baru untuk merubah perilakunya, membuat rencana-rencana serta strategi yang harus dilakukan untuk mengejar nilai yang lebih baik, serta subjek mampu membuat konsekuensi atas perilakunya jika memenuhi atau tidak memenuhi rencana dan strategi yang ia buat sendiri. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian mengenai layanan konseling dengan teknik pendekatan realitas yang diberikan kepada siswa dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah penggunaan layanan konseling secara kelompok serta dengan teknik pendekatan realitas dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

### **3. Kerangka Berfikir**

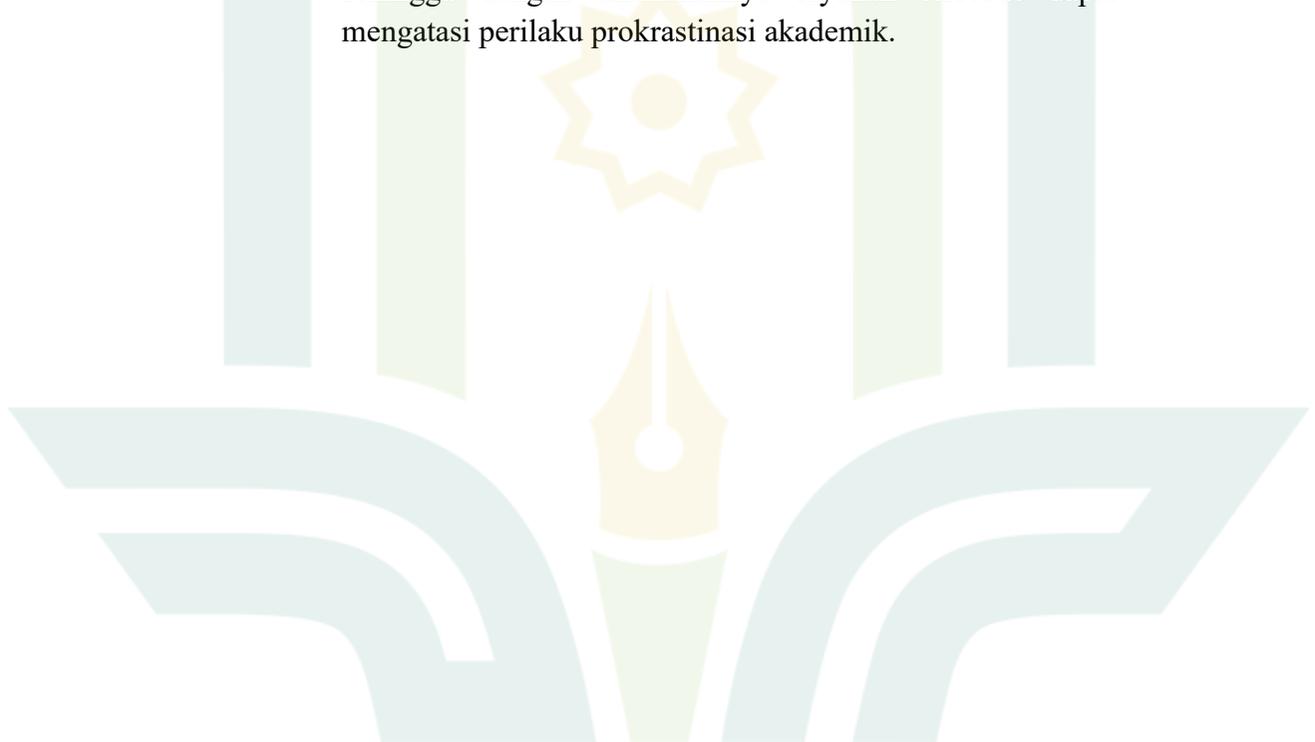
Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, maka dapat diperoleh suatu bentuk kerangka pemikiran bahwa Prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah yang cukup sering dialami oleh siswa SMA, termasuk siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan. Prokrastinasi ini ditunjukkan dengan kebiasaan menunda tugas, mengerjakan pekerjaan sekolah di saat terakhir, dan kurangnya manajemen waktu. Jika tidak ditangani, hal ini dapat menghambat pencapaian akademik siswa dan mengganggu proses pembelajaran. Maka dari itu Perilaku prokrastinasi akademik perlu diatasi melalui pendekatan yang tidak hanya fokus pada hasil, tetapi juga proses kesadaran diri siswa terhadap perilaku dan pilihan hidupnya.

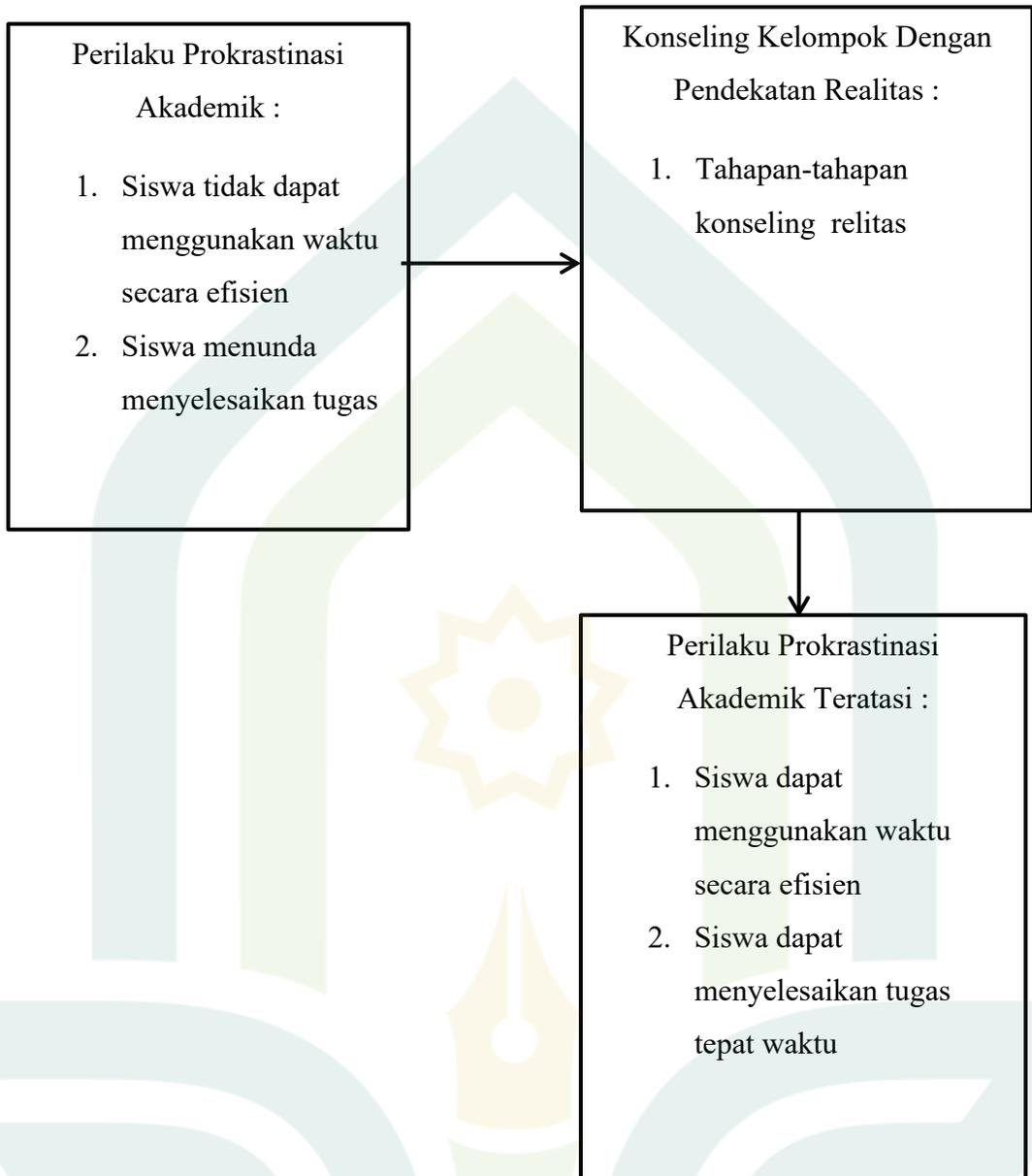
---

<sup>17</sup> Novia Solichah, “Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik”, (Malang : Jurnal Penelitian Psikologi, 2020), Hal. i

Konseling menjadi salah satu layanan yang relevan, khususnya konseling kelompok, karena memungkinkan siswa saling belajar dan mendukung dalam perubahan perilaku secara sosial dan emosional.

layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP yaitu *Want, Doing and Direction, evaluation and planning*, diberikan untuk membantu siswa dalam proses penerimaan tanggung jawab atas perilaku maupun pemenuhan kebutuhan dalam diri siswa. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP di SMA Islam YMI Wonopringgo mengharapkan siswa mampu memiliki tujuan dalam belajarnya, menjadi pribadi yang bertanggung jawab, memiliki motivasi tinggi, dan memiliki komitmen yang tinggi dalam dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik sehingga dengan dilakukannya layanan tersebut dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.





**Gambar 1.1**

**Kerangka Berfikir**

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis dan Metode Penelitian**

#### **a. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian lapangan, yang berlokasi di SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan. Penelitian ini bersifat pendekatan kualitatif, data ini diperoleh melalui informasi-informasi secara detail dan mendalam. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berdasarkan data deskriptif berupa kata-kata lisan atau tertulis yang perlu diamati dari orang-orang yang diteliti.<sup>18</sup>

#### **b. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dimana penelitian bertujuan untuk menguraikan, memaparkan serta menjelaskan sifat suatu individu dan menggambarkan suatu keadaan untuk menentukan sesuatu hal yang terjadi di lapangan.<sup>19</sup>

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

#### **a. Observasi**

Observasi merupakan cara pengumpulan data yang dapat digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis.<sup>20</sup> Metode ini digunakan dengan cara mengamati keadaan lapangan secara langsung. Dalam penelitian ini, penulis melakukan

---

<sup>18</sup> Zulfadrial, Muhammad, dkk., *“Penelitian Kualitatif”*, (Surakarta : Yuma Pustaka, 2012), hal. 2

<sup>19</sup> Koentjaraningrat, *“Metode Penelitian Masyarakat”*, (Jakarta: Gramedia, 1985), hal. 29.

<sup>20</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hal. 119.

observasi dengan teknik observasi nonpartisipan, penulis hanya sebagai pengamat atau observer datang ke tempat penelitian tetapi penulis tidak terlibat langsung dengan kegiatan yang ada. Kemudian penulis dapat membuat kesimpulan serta dapat menuangkan hasil dari pengamatan yang sudah dilakukan ke dalam catatan.

b. Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan secara bertatap muka antara guru BK dengan penulis yang saling mendengar dan berinteraksi dimana di dalamnya terdapat proses pertukaran atau berbagi informasi. Penelitian kualitatif dalam proses wawancara menjadi salah satu metode pengumpulan data yang paling utama.<sup>21</sup>

Teknik wawancara yang dilakukan untuk mendapatkan data atau informasi dari subyek atau responden dalam proses wawancara yaitu dengan melakukan tanya jawab yang dilakukan secara langsung kepada guru BK dan beberapa sampel siswa kelas XI jurusan MIPA di SMA Islam YMI Wonopringgo.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditunjukkan pada subyek penelitian, namun melalui dokumen. Dalam metode dokumentasi yaitu mencari data dengan cara mempelajari dokumentasi yang ada. Adapun dokumentasi yang dilakukan penulis yaitu dengan menelusuri beberapa dokumen maupun arsip yang menggambarkan keterangan tentang sumber data primer baik berupa catatan, foto, dan dokumentasi yang ada di SMA Islam YMI Wonopringgo.

### 3. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian merupakan keseluruhan individu yang dimintai keterangan mengenai data yang dibutuhkan dalam

---

<sup>21</sup> Anis Fuad dan Kandung Sapto Nugroho, *Panduan Praktis...*, hal. 60.

penelitian.<sup>22</sup> Sedangkan yang menjadi obyek dalam penelitian yaitu siswa/siswi jurusan MIPA kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo yang terkait dalam permasalahan yang diteliti oleh penulis.

#### 4. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian merupakan suatu subjek dari mana data dapat diperoleh.<sup>23</sup> Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sumber data diantaranya yaitu:

##### a. Sumber data primer

Sumber data primer yaitu subyek penelitian yang dijadikan sebagai sumber informasi penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau pengambilan data secara langsung. Dalam data primer, dihasilkan melalui wawancara dengan peserta didik kelas XI jurusan MIPA serta guru BK SMA Islam YMI Wonopringgo.

##### b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang dihasilkan dari sumber tidak langsung (bukan subjek pertama). Sumber data penelitian ini didapat dari data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen, baik dokumentasi, arsip-arsip serta jurnal-jurnal yang relevan dengan penelitian penulis.

Penelitian menggunakan sumber data sekunder ini untuk memperkuat penemuan dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan dari data primer yang berkaitan dengan materi penulisan.

#### 5. Teknik Analisis Data

Penggunaan teknik analisis data pada penelitian ini dengan teknik analisis data deskriptif kualitatif, yang merupakan suatu analisis bersifat pendeskripsian terhadap makna atau kejadian yang peneliti tangkap dengan melalui

---

<sup>22</sup> Muslich Anshori dan Sri Iswati, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Surabaya: Airlangga University Press, 2009), hal. 108

<sup>23</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010) hal. 129.

penunjukan bukti yang ada. Bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan objek penelitian secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta, sifat dan hubungan antara fenomena yang diteliti.

Kemudian, berdasarkan data-data yang telah diperoleh oleh peneliti dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi penelitian dilanjutkan dengan menjelaskan data tersebut dalam bentuk deskripsi. Adapun beberapa teknik analisis data penelitian ini diantaranya:

a. Reduksi data

Reduksi data ini bertujuan untuk menuangkan data lapangan kemudian laporan diuraikan secara lengkap dan terperinci. Data dan laporan dari hasil penelitian ini kemudian dipilah-pilah apa saja data yang paling penting, setelah data yang terpenting dipilah lalu penulis mencari tema (dengan melakukan penyutingan, penulis memberikan simbol agar lebih memudahkan). Reduksi data penelitian ini dilakukan secara berkelanjutan sampai akhir.<sup>24</sup> Setelah data penelitian dipilih (disortir) maka langkah selanjutnya yaitu menyederhanakan data yang telah dipilih, adapun data yang tidak dibutuhkan dipisahkan dari data yang akan digunakan. Tujuannya agar lebih memudahkan penulis menyimpulkan hasil yang didapatkan sementara.

b. Penyajian data

Dalam penyajian data bertujuan agar penulis dapat menggambarkan data secara menyeluruh maupun bagian pada data penelitian ini. Penyajian data akan memudahkan penulis untuk memahami apa yang akan terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah di fahami. Kemudian penulis melakukan penyajian data yang telah diperoleh dari observasi,

---

<sup>24</sup> Anis Fuad dan Kandung Supto Nugroho, "*Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), hal. 16

wawancara, maupun dokumentasi dalam bentuk uraian kalimat yang tersusun dalam sebuah paragraf.

c. Kesimpulan atau verifikasi

Dalam penelitian ini penulis melakukan verifikasi secara terus-menerus (berkesinambungan). Adapun langkah yang dilakukan peneliti yaitu, dengan mencari makna dari data yang telah direduksi dengan cara membandingkan, mencari pola, tema, hubungan persamaan, mengelompokkan, dan memeriksa hasil yang diperoleh dalam penelitian. Langkah selanjutnya yang diambil adalah melaporkan hasil penelitian serta temuan terbaru.<sup>25</sup>

## G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penulisan ini merupakan urutan penulisan yang berkaitan dengan pembahasan penelitian dari awal hingga akhir. Hal ini dilakukan untuk mempermudah penjelasan dan pemahaman pokok-pokok masalah yang akan dibahas. Peneliti menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II berisi kerangka teori, berisi kajian teori yang menjelaskan konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, tahapan-tahapan konseling kelompok, teknik WDEP, pengertian prokrastinasi akademik, aspek prokrastinasi akademik, faktor penyebab prokrastinasi akademik, dan dampak prokrastinasi akademik.

Bab III berisi gambaran umum SMA Islam YMI Wonopringgo, yang meliputi profile sekolah, visi, misi, setruktur organisasi, tujuan dan sejarah berdirinya SMA Islam YMI

---

<sup>25</sup> Basrowi & Suwandi, “*Memahami Penelitian Kualitatif*”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal. 10.

Wonopringgo, Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik WDEP Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo.

Bab IV berisi analisis hasil penelitian yang meliputi analisis Implementasi Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik WDEP Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo.

Bab V adalah kesimpulan secara umum dari hasil yang dilakukan oleh penulis, dan saran-saran untuk penelitian ini.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik WDEP untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan, mengambil kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengenai kondisi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan, sebagian besar memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Penyebab timbulnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa disebabkan karena kegagalan dalam memprediksi waktu yang diperlukan untuk mengerjakan tugas (*perceived time*), adanya gap antara keinginan dan perilaku sebenarnya (*intention action gap*), adanya perasaan cemas karena menunda (*emotional distress*), dan rendahnya keyakinan diri (*perceived ability*). Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa juga disebabkan oleh kondisi psikologis siswa yang merasa cemas, dan adanya rasa takut setiap mendapatkan tugas, tentunya hal ini berdampak pada perilaku siswa.
2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP yang dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Islam YMI Wonopringgo Pekalongan meliputi beberapa tahapan-tahapan dalam konseling kelompok, diantaranya prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja dimana dalam tahap kerja ini guru BK menggunakan teknik WDEP, tahap akhir dan pascakonseling. Setelah adanya layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP adanya perubahan yang dialami para siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari perubahan perilaku siswa, para siswa menjadi lebih disiplin dalam hal waktu dan bersikap, lebih disiplin dalam

pengerjaan tugas dengan menyelesaikan tugas sebelum tiba waktunya tanpa adanya rasa cemas atau rasa takut gagal , serta dapat membagi waktu belajar dan bermain dengan lebih efektif tanpa meniggalkan tanggung jawabnya sebagai siswa sekolah.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru Bimbingan Konseling diharapkan mampu mengentaskan permasalahan pada siswa sesuai dengan perannya, serta mampu menjadikan diri sebagai contoh bagi siswa dalam berperilaku dan bersikap dalam lingkungan sekolah.
2. Kepada sekolah, diharapkan lebih tegas dan bijaksana dalam menghadapi perilaku prokrastinasi akademik para siswa, karena hal tersebut dapat berdampak negatif pada siswa untuk jangka panjang.
3. Kepada pembaca, diharapkan dapat menjadi sumber referensi pengetahuan atau bahkan dapat lebih dikembangkan pada konteks lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey Gerald. 2013. *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek*. Bandung: Refika Aditama.
- Farid, Daryanto Mohammad. 2002. *Bimbingan dan Konseling (Panduan Guru BK dan Umum)*. Yogyakarta: Gava Media.
- Fitriana, Abdillah. *Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Vol. 2.
- Hasnida, Namora Lumongga Lubis. 2013. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Heni Rizka dan Zamratul Aini. 2018. *Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa*. At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam 1, no. 2. <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i2.7202>.
- Herdiansyah, Haris. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Idham, Ulfiani Rahman. 2021. *Academic Procrastination in Terms of Student Self-Concept and Self-Efficacy*. *Psychology and Education Journal* 58, no. 1. 5337–47. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i1.1791>.

- Koentjaraningrat. 1985. *Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Gramedia.
- M.Rafiko Satria. 2017. *Strategi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Man 2 Batusangkar*. Skripsi. Batusangkar : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.
- Muslich Anshori dan Sri Iswati, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Surabaya: Airlangga University Press, 2009), hlm. 108
- Mustakimah. 2017. *Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa*. Skripsi. Magelang : Universitas Muhammadiyah Magelang
- Pudji Hartuti, Afifatus Sholihah Angraini. 2017. *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kepribadian Siswa SMA Di Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling 1, no. 1.
- Putri, Neneng Suryani. 2019. *Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik*. Yogyakarta : KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal).
- Ramadhan, Restu Pangersa. *Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa (Academic procrastination reduce students achievement)*. Bandung : Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, Vol. 1, No. 1

- Solichah Novia. 2020. *Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Malang : Jurnal Penelitian Psikologi, Vol.11, No.1.
- Stefani, Cindi Meli. 2021. *Implementasi Konseling Individu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Padang Ratu Tahun Pelajaran 2020/2021*. Bandar Lampung : Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung.
- Suryadi, Muhammad Ilyas. 2017. *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*. Yogyakarta : Jurnal Pemikiran Islam Vol. 41 No.1.
- Ulfa Maria, dkk. 2018. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VII SMPN 1 Kapontori*. Buton: Jurnal Psikologi Konseling, Vol.12 No.1.
- Wicaksono, Luhur. 2017. *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Klaimantan Barat : Jurnal Pembelajaran Prospektif Vol 2, No 2.
- Zuldafrial, Muhammad, dkk. 2012. *Penelitian Kualitatif*. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Suwandi dan Basrowi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.