

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT*
UNTUK MENGURANGI PROKRASINASI AKADEMIK SISWA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Bimbingan dan Konseling



OLEH:

LITA YUSTINA WATI

NPM: 2014010034

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

LITA YUSTINA WATI

NPM: 2014010034

Judul:

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
MENGUNAKAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi BK
FKIP UN PGRI KEDIRI

Tanggal: 03 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

Pembimbing II



Guruh Sukma Hanggara, M.Pd
NIDN. 0705068605

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

LITA YUSTINA WATI

NPM: 2014010034

Judul:

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
MENGUNAKAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

Telah dipertahankan di depan Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

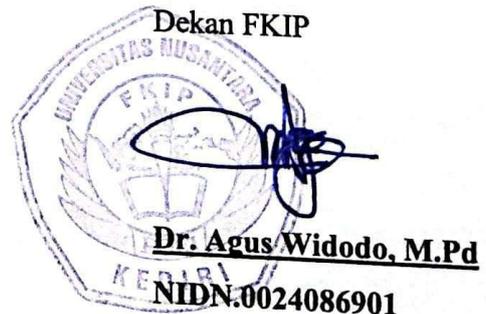
Panitia Penguji:

- | | |
|---------------|--|
| 1. Ketua | : Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd |
| 2. Penguji I | : Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, M.Pd |
| 3. Penguji II | : Guruh Sukma Hanggara, M.Pd |



Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Agus Widodo, M.Pd
NIDN.0024086901

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Lita Yustina Wati
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 07 Juni 2001
NPM : 2014010034
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sependek pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 25 Juli 2025

Yang Menyatakan



LITA YUSTINA WATI

NPM. 2014010034

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan"

(Boy Candra)

PERSEMBAHAN

"Tiada lembar paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tuaku tercinta, Bapak/Ibu dosen, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberikan support untuk menyelesaikan skripsi ini."

RINGKASAN

LITA YUSTINA WATI. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri 2025.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, konseling kelompok, teknik *behavior contract*

Penelitian ini didasari oleh adanya siswa yang memperoleh hasil belajar rendah, karena siswa suka menunda untuk mengerjakan maupun mengumpulkan tugasnya. Alasan siswa melakukan hal tersebut yakni merasa materi yang diberikan sulit dipahami, proses belajar mengajar yang membosankan, dan tidak cukupnya durasi yang disediakan oleh guru dalam menyelesaikan tugas di sekolah hingga siswa selalu menunda-nunda menyelesaikan pekerjaannya. Dalam hal ini salah satu cara untuk menguranginya ialah dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Al Khidmah Ngronggot. Dengan tujuan untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di kelas XI SMK Al Khidmah Ngronggot.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Al Khidmah Ngronggot. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one grup pre-test post-test*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMK Al Khidmah Ngronggot kelas X, XI, dan XII jurusan Bisnis Digital dengan total 86 siswa. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *purposive sampling* sebagai metode pengambilan sampel. Dalam penelitian ini, sampel yang dipilih yakni siswa dari kelas XI jurusan Bisnis Digital yang berjumlah 31 siswa. Kemudian, penentuan sampel dilakukan secara non-random sampling yaitu dengan mempertimbangkan hasil (*pretest*) menggunakan angket prokrastinasi akademik. Dari hasil *pretest* tersebut, siswa yang memperoleh skor terendah dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini. maka yang dipilih 7 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tentang prokrastinasi akademik

Metode analisis data yang diterapkan ialah uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan menghasilkan nilai *pretest* sebesar $0,112 \geq 0,05$ dan *posttest* sebesar $0,189 \geq 0,05$. Maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan uji wilcoxon yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa Sig. (2-tailed) sebesar $0,018 < 0,05$. Sehingga bisa dikatakan dari hasil analisis uji wilcoxon terdapat perbedaan signifikansi prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah menggunakan teknik *behavior contract*. Guna menguji efektivitas dari teknik *behavior contract* maka digunakan uji N-Gain. Uji N-Gain di ambil dari hasil nilai *pretest* dan *posttest* dan mendapatkan nilai rata – rata N-Gain skor sebesar $0,303 < 0,70$. Sedangkan nilai N-Gain skor menunjukkan sebesar $30,3 < 76$. Artinya bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* tidak efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi pada siswa. Peneliti memberikan saran untuk kedepannya bagi siswa agar dapat meningkatkan kedisiplinan dalam belajar.

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri.

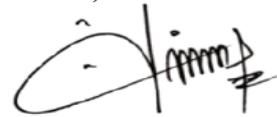
Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi., selaku Kaprodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd., selaku dosen pembimbing pertama yang telah banyak membantu dalam segala hal, memberi nasehat, saran, serta bimbingan mulai dari awal sampai penyelesaian skripsi.
5. Guruh Sukma Hanggara, M.Pd., selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberi waktu, perhatian, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Andra Dian Purwohadi, S.E., selaku Kepala Sekolah SMK Al khidmah Ngronggot.
7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak/Ibu guru SMK Al Khidmah Ngronggot, yang telah memberi arahan, membantu penulis berproses dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kedua orang tua saya, Bapak Kusnan dan Ibuk Rinawati terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Selalu senantiasa mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Besar harapan penulis semoga Bapak dan Ibuk selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

9. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Fery Angga Pradika terima kasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik dukungan, semangat, tenaga, maupun waktu kepada penulis. Sudah selalu mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, menyaksikan setiap tangisan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih yang mendalam saya ucapkan kepada Izma, Humaira, Yeny, dan Dewi yang tergabung dalam group Mboh yang selalu menemani, saling mengingatkan, dan mensupport penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Dan juga teman-teman yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.
11. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri. Karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengatur waktu, tenaga, dan pikiran. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 25 Juli 2025



LITA YUSTINA WATI

NPM. 2014010034

DAFTAR ISI

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
RINGKASAN	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Prokrastinasi Akademik	10
2. Layanan Konseling Kelompok.....	17
3. Teknik <i>Behavior Contract</i>	23
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	28
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis.....	36
BAB III : METODE PENELITIAN.....	37
A. Variabel Penelitian	37

1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
2. Definisi Operasional.....	38
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	39
1. Pendekatan Penelitian.....	39
2. Teknik penelitian	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian	40
1. Tempat Penelitian	40
2. Waktu Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel.....	41
E. Instrumen Penelitian.....	42
1. Pengembangan Instrumen.....	42
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	46
F. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	51
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Wilcoxon	51
3. Uji N-Gain	51
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data Variabel	53
1. Deskripsi Data Variabel Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i>	53
2. Deskripsi Data Variabel Prokrastinasi Akademik Siswa.....	56
B. Analisis Data	59
1. Prosedur Analisis Data.....	59
2. Hasil Analisis Data	60
C. Pengujian Hipotesis.....	62
D. Pembahasan	63
BAB V : PENUTUP	67

A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi.....	67
C. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 Hasil Penelitian Terdahulu.....	29
3.1 Jadwal Penelitian.....	40
3.2 Populasi siswa SMK Al Khidmah.....	41
3.3 Kisi-kisi instrumen Angket Prokrastinasi Akademik.....	44
3.4 Pedoman Pemberian Skor	45
3.5 Kategori Diagnostik	45
3.6 Kategori Diagnostik Prokrastinasi Siswa.....	46
3.7 Hasil Uji Validitas Angket Prokrastinasi Akademik.....	47
3.8 Hasil Uji Reliabilitas Angket Prokrastinasi Akademik	50
4.1 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i>	53
4.2 Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum Diberi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Behavior Contract</i>	57
4.3 Prokrastinasi Akademik Siswa Setelah Diberi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Behavior Contract</i>	58
4.4 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Diberi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i>	58
4.5 Uji Normalitas	59
4.6 Uji Wilcoxon	60
4.7 Kriteria Gain Ternormalisasi.....	61
4.8 Kriteria Penentuan Tingkat Keefektifan	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Kerangka Berpikir.....	35
3.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Kisi-Kisi Angket Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Validitas Dan Reliabilitas	74
2 : Hasil Perhitungan Uji Validitas	76
3 : Kisi-Kisi Angket Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Validitas Dan Reliabilitas	78
4 : Tabulasi Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	80
5 : Surat Permohonan Izin Penelitian	82
6 : Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian	83
7 : Berita Acara	84
8 : Buku Panduan.....	86
9 : Kontrak Perilaku (<i>behavior contract</i>) siswa	135
10 : Dokumentasi.....	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, pada pasal 45 ayat 1 yang berbunyi “setiap satuan pendidikan formal dan nonformal menyediakan sarana dan prasarana yang memenuhi keperluan pendidikan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan potensi fisik, kecerdasan intelektual, sosial, emosional, dan kejiwaan peserta didik”. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan formal yang memberikan pembelajaran kepada siswa guna mendidik, membimbing dan membelajarkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor.

Sekolah memiliki peran sebagai tempat untuk mengembangkan, mendidik, memelihara, dan sebagai pembaharuan segala potensi yang dimiliki siswa. Menurut (Yusuf, 2011: 95) kepribadian seorang siswa dibentuk oleh lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah adalah salah satu faktor penentu pembentuk kepribadian siswa dalam hal cara berpikir, berperilaku, maupun bersikap. Sekolah berperan sebagai substitusi keluarga dan guru sebagai substitusi orangtua.

Keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar mengajar di sekolah. Kebutuhan layanan bimbingan dan konseling akan lebih terasa dengan munculnya berbagai permasalahan siswa yang tidak mungkin diselesaikan oleh seorang guru, maka dibutuhkan seorang ahli yang dapat membantu siswa memecahkan masalah yaitu konselor. Shaterloo, dan Mohammadyari, (2011: 626) menyatakan bahwa konselor atau guru bimbingan dan konseling mendukung dan membina siswa dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan prestasi akademik.

Menurut Corey (2016: 5) konseling kelompok memiliki tujuan untuk pencegahan dan juga perbaikan yang berorientasi pada masalah dan para anggota kelompok sangat menentukan tujuan mereka yaitu dapat mengatasi masalah yang ada dalam dirinya. Konseling kelompok memberikan empati dan dukungan antaranggota kelompok, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan untuk menangani masalah interpersonal dan mampu menangani masalah yang sama di masa mendatang.

Guru bimbingan dan konseling membantu mengentaskan permasalahan siswa pada bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Strategi untuk mengatasi berbagai permasalahan siswa dengan cara memberikan layanan konseling, salah satunya adalah konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling apabila ingin mengatasi masalah yang sama dari sekelompok siswa secara bersama-sama. Menurut Daryato, dan Farid (2015: 57) layanan konseling kelompok merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang membantu siswa untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling kelompok, perlu memahami pendekatan konseling dalam mengentaskan masalah siswa, karena jika memberikan pendekatan konseling yang tepat sesuai dengan permasalahan siswa, maka tujuan konseling dapat tercapai. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan siswa adalah pendekatan behavior.

Pendekatan *behavior* merupakan pendekatan konseling yang berfokus mengatasi masalah siswa yang berkaitan dengan perilaku di masa sekarang. Syahrul, dan Setiawati, (2020: 11) menjelaskan bahwa asumsi dasar pendekatan behavior adalah perilaku diperoleh dari hasil belajar dan kepribadian manusia berkembang melalui proses kematangan dan belajar. Perilaku dipandang sebagai perilaku yang dipelajari, sehingga ada yang belajar secara tepat dan belajar secara salah. Perkembangan tingkah laku

yang tepat adalah tingkah laku yang diwujudkan dengan melalui belajar yang benar.

Perilaku-perilaku siswa seperti ketekunan, tanggung jawab, kedisiplinan, motivasi yang tinggi untuk belajar, dan pandai mengatur waktu belajar merupakan perilaku yang mempengaruhi kegiatan dan hasil belajar di sekolah dan di rumah. Namun, tidak semua siswa memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar di sekolah, dan berperilaku yang baik sesuai dengan aturan sekolah. Misalnya, perilaku siswa yang sering menunda-nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik. McCloskey (2011: 4) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik atau penundaan akademik yang dilakukan siswa, biasanya menunda-nunda mengerjakan tugas dan kegiatan akademik, dapat memberikan kecemasan kepada siswa karena dituntut untuk cepat menyelesaikan tugas tepat waktu. Newton (2014: 7) bahwa penundaan adalah sebuah tindakan menunda mengerjakan tugas-tugas yang penting atau menjadi prioritas utama, kemudian lebih mengutamakan mengerjakan hal yang menyenangkan atau tidak diprioritaskan. Namun dalam kenyataannya justru prokrastinasi banyak terjadi di sekolah sebagaimana ditemukan dalam beberapa penelitian. Temuan penelitian tersebut merupakan prevalensi terjadinya prokrastinasi akademik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Utaminingsih & Setyabudi (2012). Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA "X" Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 48-57.) di salah satu SMK Kota Tangerang, yang mana menunjukkan bahwa 43,70% subjek kategori prokrastinasi akademik tinggi dan 56,30% lainnya kategori prokrastinasi akademik rendah. Lalu penelitian Saputra (2015). Perbandingan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK melalui Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Cognitive Defusion*. Tesis tidak diterbitkan. (Universitas Negeri Malang) menunjukkan bahwa 7,1% siswa termasuk kategori tinggi prokrastinasi akademik, 79,8% tergolong sedang, dan sisanya 13,1% tergolong rendah. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra dkk (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah

Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2 (1). menunjukkan 17,2% siswa yang memiliki tingkat prokratinasi akademik tinggi, 77,1% memiliki tingkat prokratinasi sedang dan 5,7% sisanya memiliki tingkat prokratinasi akademik rendah. Bahkan di Tingkat sekolah dasar (SD) juga ditemukan prokratinasi akademik sebagaimana penelitian Rahmadani, dkk. Rahmawati, Laksana (2022). Penelitian tersebut menemukan bahwa dari 28 siswa SD yang mengalami prokratinasi akademik terdapat 11% berkategori sangat tinggi, 39% kategori tinggi, 43% sedang, dan 7% rendah. Jadi prokratinasi akademik terjadi mulai jenjang SD. Berdasar data penelitian tersebut meskipun prevalensi yang tinggi ada pada kategori sedang, tetap saja perlu mendapatkan perhatian karena yang berkategori sedang jika tidak diatasi potensi untuk menjadi tinggi.

Fenomena prokratinasi akademik terjadi tidak hanya kepada siswa laki-laki saja, tetapi juga pada siswa perempuan, dan sampai jenjang tingkat mahasiswa pun masih ada yang melakukan perilaku prokratinasi akademik. Sirois dan Pychyl (2016: 4) mengungkapkan bahwa penundaan merupakan salah satu bentuk kegagalan pengaturan diri, sehingga individu tersebut gagal mengatur perilaku untuk bertindak sesuai dengan niat dan tujuan. Schoonenboom (2018: 2) juga menjelaskan bahwa rendahnya regulasi diri dapat mempengaruhi prokratinasi akademik siswa. Selain regulasi diri, adapula faktor personal seperti kecemasan, takut gagal, kompetensi tugas yang mempengaruhi prokratinasi akademik.

Seseorang yang melakukan prokratinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Saputra dkk, 2013:2) yang menyatakan bahwa kerugian melakukan prokratinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu

pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Kemudian dilihat dari menurunnya hasil belajar siswa karena siswa sering menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Selain itu dapat dilihat pada siswa yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, menyerahkan tugas melewati batas waktu, menunda untuk membaca mata pelajaran, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas dan cenderung lebih suka belajar pada malam terakhir menjelang ujian.

Masih sering di jumpai permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam proses pembelajaran, antara lain para peserta didik yang berfikiran bahwa dalam keadaan terdesak atau dibawah tekanan oleh jangka waktu pengumpulan tugas mata pelajaran, mereka akan cepat dalam menyelesaikan tugas (irasional). Padahal tindakan tersebut tidak efektif bahkan hasil yang diperoleh tidak optimal karena keterbatasan waktu yang dimiliki dalam mengerjakan tugas.

Kemudian disebabkan oleh perasaan tidak suka terhadap tugas, pelajaran yang diberikan terlalu banyak, kurang memprioritaskan tugas akademik, kondisi lingkungan keluarga yang tingkat pengawasannya rendah, kesulitan untuk mengatur waktu dan kecemasan terhadap evaluasi yang diberikan. Berdasar penelitian Gracelyta dan Harlina (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, Vol.8 No.1, hlm.(46-54) ditemukan bahwa dari 161 sampel (60,87%) siswa kurang mampu dalam memprediksi waktu untuk mengerjakan tugas dan mengakibatkan penumpukan tugas, (60,25%) menunjukkan adanya rasa ingin untuk mengerjakan tugas namun tidak terealisasikan, (8,70%) siswa merasa tidak begitu cemas atau panik saat melakukan prokrastinasi akademik, dan (81,37%) menunjukkan bahwa siswa tidak mampu dalam mengekspresikan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan wali kelas XI SMK Al Khidmah Ngronggot, upaya yang dilakukan oleh guru BK di sekolah adalah guru BK bekerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran

melakukan beberapa upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik seperti pemberian materi tentang prokrastinasi akademik, pemberian waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas, dan menegur siswa saat terlambat mengumpulkan tugas. Namun upaya tersebut hanya memberikan dampak sangat kecil. Oleh karena itu perlu memunculkan ide-ide baru guna menciptakan pelayanan yang efektif dan menyenangkan saat pemberian layanan. Hal ini dimaksudkan agar penyampaian topik yang diinginkan dapat diterima dengan mudah serta siswa mempunyai tanggung jawab, disiplin, dan dapat mengelola waktu dengan baik.

Untuk membantu mengatasi masalah siswa ini maka guru bimbingan dan konseling di sekolah mencoba untuk mengimplementasikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* atau kontrak perilaku. Selaras dengan pendapat Selfridge (2014: 13) bahwa kontrak perilaku sebagai pendekatan anteseden, maka praktisi atau guru bimbingan dan konseling menggunakan kontrak perilaku untuk mengidentifikasi perilaku target, durasi waktu memulai perilaku target, menuliskan konsekuensi spesifik untuk perilaku target, tandatangan kesepakatan antara guru bimbingan dan konseling dengan siswa. Kontrak perilaku perlu dituliskan konsekuensi agar setiap anggota kelompok termotivasi untuk belajar perilaku yang baru. Konsekuensi disampaikan jika tujuan kontrak perilaku sudah tercapai.

Behavior contract atau kontrak perilaku merupakan salah satu teknik dari pendekatan *behavioral*. *Behavior contract* adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Latipun (2017) menyebutkan kesepakatan perilaku merupakan keputusan lebih dari dua orang dalam merumuskan tingkah laku baru. *Behavior contract* merupakan kesepakatan lebih dari dua orang dalam merumuskan perilaku baru atau mengubah tingkah laku dan adanya tanggung jawab yang dipenuhi beserta konsekuensi pelanggaran kontrak tersebut. Perubahan tingkah laku yang dimaksud adalah siswa dapat mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak menunda tugas, dapat mengatur waktu antara mengerjakan tugas dengan aktivitas lain, serta mengatasi rasa

malas mengerjakan tugas akademik, melalui teknik *behavior contract* dilaksanakan dalam konseling kelompok. *Behavior contract* dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan. Dalam hal ini layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dipandang tepat untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka peneliti akan mencoba menggunakan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* di SMK Al Khidmah Ngronggot. Oleh karena itu, pentingnya penelitian mengujicobakan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap reduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Al Khidmah Ngronggot, karena guru bimbingan dan konseling belum pernah memberikan layanan tersebut dalam membantu perilaku prokrastinasi akademik siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dengan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah yang muncul dalam penelitian, yakni sebagai berikut :

1. Siswa kelas XI di SMK Al Khidmah Ngronggot menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal tersebut terlihat pada sering terlambatnya mengumpulkan tugas, mengerjakan PR di sekolah, belajar ketika akan menghadapi ujian, dan tidak mengumpulkan tugas.
2. Belum ada penelitian yang menguji cobakan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMK Al Khidmah Ngronggot.
3. Menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK Al Khidmah Ngronggot.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah yang diteliti yaitu terkait dengan masalah belum pernah dicoba untuk

mengimplementasikan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Agar lebih fokus dan mendalam, permasalahan penelitian dibatasi, yaitu:

1. Penelitian ini akan difokuskan pada siswa kelas XI di SMK Al Khidmah Ngronggot
2. Penelitian ini akan memfokuskan pada layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*
3. Penelitian ini memfokuskan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian yaitu, apakah layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMK Al Khidmah Ngronggot?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMK Al Khidmah Ngronggot.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi guru BK/konselor dan khususnya bagi peneliti di bidang Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

- a) Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk pihak sekolah dan juga sebagai masukan bagi pihak sekolah dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

b) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi motivasi dan menjadikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* sebagai alternatif solusi untuk guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

c) Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti yakni, pemahaman, pengetahuan dan pengalaman baru. Lalu bisa menerapkan ilmu yang diperoleh untuk kedepannya.

d) Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yaitu dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeline , Handayani, P., & Irwanto. (2015). *Hubungan antara konsep diri dengan efikasi karir pada remaja akhir laki laki penyandang disabilitas*, 2 (1) 22-29
- Andarini, S. R. & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*. Vol. II, No, 2, Agustus 2013.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling (9th ed.)*. USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling (9th ed.)*. USA: Brooks/Cole, Cengage Learning
- Daryanto, & Farid, M. (2015). *Bimbingan konseling panduan guru bk dan guru umum*. Yogyakarta: Gava Media.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Giyono. (2015). *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Gladding, S. (2012). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh (6th ed.)*. Jakarta: Indeks.
- Gracelyta, T. (2021). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, Vol.8 No.1, hlm.46-54
- Harel, Y., Shechtman, Z., & Cutrona, C. (2012). Exploration of Support *Behavior* in Counseling Groups With Counseling Trainees. *Journal for Specialists in Group Work*, 37(3), 202–217.

- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang Kehidupan. Edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.lata
- Jacobs, E. D. E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2012). *Group Counseling Strategies and Skills* (7th ed.). USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS.
- Komalasari dkk. (2020) Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita.Majalah Kesehatan Indonesia Volume 1, Issue 2, October 2020, p. 51 – 56
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latipun. (2017). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lubis, N. ., & Hasnida. (2016). *Konseling kelompok* (1st ed.). Jakarta: Kencana.
- McCloskey, J. . (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination*. University of Texas: Arlington.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik di kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8 (1), 45-52.
- Newton, P. (2014). *How to Overcome Procrastination How to overcome Procrastination. bookboon*.
- Pratitis, Suhadianto Nindia. (2019). *Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Jurnal RAP UNP, Vol.10, No.2, November 2019.
- Priyatno, D. (2011). *Buku Saku Analisis Statistik Data*.
- Rahmadani, D. A. (2022). *Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi pada Masa Pandemi Covid 19*. Jurnal Belantika Pendidikan Vol.5 (2), 71-76.

- Santoso, S. (2015). *SPSS20 Pengolahan Data Statistik di Era Informasi*, Jakarta, PT. Alex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Saputra, W. N. E. (2015). *Perbandingan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK melalui Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dan Cognitive Defusion*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Sarafino, E. P. (2012). *Applied Behavior Analysis: Principles and Procedures in Behavior Modification*.
- Selfridge, K. (2014). *Contingency contracting in the elementary general education classroom*. UNIVERSITY OF PITTSBURGH.
- Shaterloo, A., & Mohammadyari, G. (2011). *Students Counselling and Academic Achievement*. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 00, 625–628.
- Siaputra, Ide Bagus, N.R Ursia, dan Nadia Susanto.(2013). “*Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*”. *Makara Seri Sosial Humaniora*. Vol 17(1):1-18.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). *Procrastination, health, and well-being*. London: Academic Press.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarelawa, M. (2024). *N-Gain vs Stacking*. Suryacahaya
- Syahrul, M., & Setiawati, N. (2020). *Konseling (teori dan aplikasinya)*. Gowa Sulawesi Selatan: Aksara Timur.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, S. (2012). Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA "X" Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 10(1) 48-57.
- Visser, L., Korthagen, F. A. J., & Schoonenboom, J. (2018). Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: Students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*, 9(MAY), 1–15.

Waack, J. L., Kaledner, C., & Riva, M. (2014). *Handbook of group counseling & psychotherapy* (2nd ed.). London: Sage publication.

Yusuf, Syamsu. (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Zurika, S. D. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran PAI Kelas VIII Di SMPN 2 Perak. (*Doctoral dissertation*, IAIN Kediri).