

Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa

Lita Yustina Wati¹, Sri Panca Setyawati²

Universitas Nusantara PGRI Kediri

litayustinawati55@gmail.com¹, sripanca@unpkediri.ac.id²

ABSTRACT

Learning is an obligation for students, students as learning subjects at school need good management of learning time to handle the tasks set by the teacher. So it requires a very good use of time, so that all activities can run effectively and efficiently and avoid delays or it is called procrastination. Procrastination is a delay in starting and completing a task by doing other activities that are not useful or more fun, complicate tasks, fail on time and cause discomfort. Many things make students procrastinate for various reasons, students think there is enough time to do assignments, students don't like subjects so they are lazy to do the assignments given. Losses resulting from procrastination behavior are tasks that are not completed or completed with less than optimal results. In addition, students who procrastinate have difficulty concentrating because they feel anxious and insecure. One effort to overcome student academic procrastination is to provide group guidance services to students using the behavior contract technique.

Keywords: behavior contract technique, academic procrastination

ABSTRAK

Belajar adalah kewajiban bagi siswa, siswa sebagai subjek belajar di sekolah memerlukan manajemen waktu pembelajaran yang baik untuk menangani tugas-tugas yang ditetapkan oleh guru. Sehingga membutuhkan penggunaan waktu yang sangat baik, agar semua kegiatannya dapat berjalan efektif dan efisien serta terhindar dari keterlambatan atau disebut prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan suatu tugas dengan melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat atau lebih menyenangkan, mempersulit tugas, gagal tepat waktu dan menimbulkan ketidaknyamanan. Banyak hal yang membuat siswa menunda-nunda dengan berbagai alasan, siswa menganggap masih cukup waktu untuk mengerjakan tugas, siswa tidak menyukai mata pelajaran sehingga malas mengerjakan tugas yang diberikan. Kerugian yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi adalah tugas yang tidak terselesaikan atau diselesaikan dengan hasil yang kurang maksimal. Selain itu, siswa yang melakukan prokrastinasi sulit berkonsentrasi karena merasa cemas dan tidak percaya diri. Salah satu upaya untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa menggunakan teknik *behavior contract*.

Kata Kunci: teknik *behavior contract*, prokrastinasi akademik

PENDAHULUAN

WS. Winkel (2019) mendefinisikan bimbingan sebagai membantu seseorang atau sekelompok orang membuat pilihan yang bijak dan beradaptasi dengan tuntutan hidup. Miller (2016) juga menambahkan definisi lain bahwa bimbingan adalah proses yang membantu seseorang mencapai pemahaman diri dan manajemen diri yang diperlukan untuk penyesuaian maksimal di sekolah, keluarga dan masyarakat. Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan konselor kepada konseli baik secara individu maupun kelompok untuk mencapai perkembangan yang optimal sebagai makhluk sosial.

Sedangkan Menurut definisi konseling Robinson dalam buku *Professionalization of the Counselor Profession with an Islamic Insight* (Situmorang, Tarmizi, 2018), konseling adalah setiap hubungan antara dua orang, dimana individu dibantu untuk menyesuaikan diri secara lebih efektif terhadap dirinya dan lingkungannya, memberikan pelatihan dalam pengambilan keputusan, memberikan dukungan keputusan, meningkatkan informasi, dan menambahkan wawancara. Namun menurut Sutirna de Jones (2013:13), dalam konseling permasalahan seseorang didiskusikan melalui proses diskusi, dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, jika dilakukan secara individu, jika masalahnya sangat rahasia dan kelompok masalah bersifat umum (bukan rahasia). Dari beberapa konsep di atas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah hubungan timbal balik antara konselor dan konseli dalam mengungkapkan fakta dan memecahkan masalah mereka.

Sehingga Bimbingan dan konseling merupakan suatu upaya secara sistematis dan konsisten memberikan bantuan dari para ahli (guru BK, konselor) kepada orang-orang yang sedang menghadapi masalah, yang dilakukan secara tatap muka dan melalui wawancara, agar masalah menjadi ringan. dan orang mungkin merasa mampu beradaptasi lebih efektif dengan diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Program Layanan Konseling mencakup berbagai layanan bimbingan dan konseling dan kegiatan pendukung dan mencakup empat bidang layanan bimbingan dan konseling yaitu belajar, pribadi, sosial, dan karir. Penelitian yang dilakukan berkaitan dengan bidang belajar, yaitu prokrastinasi akademik. Untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik, seharusnya guru BK/konselor memberikan layanan konseling yang optimal dan komprehensif sesuai dengan kebutuhan siswa dengan menyediakan program konseling yang sesuai untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa, seperti menyelenggarakan layanan orientasi, layanan informasi, distribusi. Layanan penempatan, layanan penguasaan konten, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan penasehat, layanan mediasi dan layanan advokasi. Guru/konselor BK dapat membuat modul untuk mencegah prokrastinasi akademik di sekolah, membuat model pembelajaran bagi prokrastinator, membuat kegiatan konseling teman sebaya.

Banyak siswa yang beranggapan bahwa di bawah tekanan masa pengumpulan tugas, mereka akan menyelesaikan tugas dengan cepat. Pengukuran ini tidak efektif dan banyak siswa yang tidak benar-benar menyelesaikan tugasnya. Penundaan siswa dengan mengukur keterlambatan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara aktivitas yang direncanakan dan yang sebenarnya, dan aktivitas yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda memulai dan menyelesaikan suatu tugas dengan melakukan kegiatan lain yang tidak berguna atau sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga tugas menjadi lebih sulit, tidak selesai tepat waktu dan menimbulkan ketidaknyamanan bagi pelakunya Solomon Rothblum (2018). Prokrastinasi akademik sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang diungkapkan oleh Gufron, dkk. dalam Rofiqah dan Marlinda (2018 : 67) yaitu unsur internal adalah unsur dalam diri seseorang yang meliputi kondisi fisik dan psikis, sedangkan unsur eksternal merupakan unsur yang terdapat pada luar seseorang tersebut, seperti pengasuhan orang tua dan lingkungan yang merugikan, seseorang yang kurang percaya diri cenderung menunda-nunda.

Salah satu upaya guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Behavior Contract*. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu cara untuk membantu (melatih) individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam konseling kelompok, kegiatan dan dinamika kelompok harus dilakukan, sehingga berbagai topik yang berguna untuk pengembangan atau pemecahan masalah orang-orang yang berpartisipasi dalam layanan (siswa) dapat didiskusikan. Ketika pengajaran kelompok diterapkan, itu membuatnya efektif dalam menangani siswa bermasalah. Tujuan dari bimbingan dan konseling kelompok ini adalah agar siswa atau konseli belajar berkomunikasi secara terbuka dengan semua anggota kelompoknya melalui sikap saling menghargai dan peduli. Layanan konseling kelompok juga membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat saling mendiskusikan masalah yang ada dan mencoba merencanakan kegiatan yang berfokus pada masalah prokrastinasi akademik. Dengan bimbingan kelompok, diharapkan siswa akan lebih memahami bahwa menunda-nunda tugas akademik berbahaya bagi mereka.

PEMBAHASAN

Layanan Bimbingan dengan Teknik *Behavior Contract*

Behavior contract atau kontrak perilaku merupakan salah satu teknik dari pendekatan *behavioral* yaitu pendekatan yang sasaran perubahannya adalah perilaku konseli. Pendekatan ini dapat digunakan secara individual maupun secara kelompok. Dalam menyelesaikan masalah melalui pendekatan *behavioral* secara kelompok, pemilihan teknik dapat dilakukan

dengan melihat latar belakang masalah anggota kelompok.. Erford (2017) menyatakan bahwa *behavior contract* adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku. *Behavior contract* dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Menurut Lutfi Fauzan (2013) tujuan teknik *Behavior Contract* (kontrak perilaku) adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru), penghapusan tingkah laku maladaptive, dan memperkuat serta mempertahankan tingkah laku yang diinginkan tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar. Adapun langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling kelompok melalui teknik *Behavior Contract* dalam mengatasi prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut : Persiapan, *Rapport*, Pendekatan masalah, Pengungkapan, Diagnostik, Prognosa, *Treatment*, dan Evaluasi.

Prokrastinasi Akademik

Ferrari dalam Muyana (2018) mengemukakan bahwa menunda tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik, yaitu suatu perilaku untuk menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Perilaku tersebut dapat dilihat pada siswa yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, menyerahkan tugas melewati batas waktu, menunda untuk membaca bahan pelajaran, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas dan cenderung lebih suka belajar pada malam terakhir menjelang ujian. "Prokrastinasi Akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir" (Wolter dalam Muyana, 2018). Jadi prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan oleh siswa secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan akibatnya ketika mendekati tenggat waktu pengumpulan tugas, mereka tidak bisa mempresentasikan hasil tugas mereka secara optimal.

Ferarri (2018), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain : melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang sudah menjadi tanggung jawab untuk dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja dan melakukan aktivitas lain yang menurutnya lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan.

Menurut Rahardjo (2013) Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat

dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu. Sedangkan Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang tidak kondusif, yaitu lingkungan yang rendah.

Dampak prokrastinasi adalah dapat mengganggu proses belajar siswa. Mereka banyak membuang waktu secara sia-sia. Tugas-tugas yang diberikan akan terlupakan, dan apabila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Secara rinci Suhadianto & Nindia Pratitis (2019) menerangkan dampak prokrastinasi akademik pada siswa, yaitu:

- a) Perilaku, seperti (malas mengerjakan tugas yang lain, terlambat masuk, terlambat mengumpulkan tugas dan terburu-buru).
- b) Akademik, seperti (pekerjaan tertunda, nilai menurun, tugas menumpuk).
- c) Ranah Afektif, seperti (gelisah, cemas, takut, menyesal, stres, emosi tidak terkontrol, panik, menangis dan bersedih).
- d) Ranah kognitif, seperti (selalu teringat tugas yang belum selesai dan menilai dirinya telah gagal).
- e) Fisik, seperti (kelelahan, sulit tidur, malas makan, kepala pusing, jantung berdebar-debar dan sakit).
- f) Moral, seperti (menyontek).
- g) Interpersonal, seperti (mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, tidak enak dengan guru dan dimarahi).

Implementasi Bimbingan Kelompok Teknik *Behavior Contract* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik

Salah satu Cara yang dapat dilakukan guru BK dalam mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract*, karena bimbingan dan konseling kelompok akan membantu siswa untuk membahas permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan dinamika kelompok (Budiarti, 2023). Marisa et al. (2020) menyatakan bahwa teknik layanan bimbingan dan konseling kelompok teknik *behavior contact* dinilai efektif karena bertujuan untuk dapat meminimalisir perilaku negatif melalui persetujuan dari anggota kelompok. Teknik *behavior contact* ini lebih berfokus untuk agar siswa dapat bisa lebih bertanggung jawab. Layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* menurut Erlina dan Fitri (2016) cocok untuk mengatasi perilaku prokrastinasi siswa karena *behavioristik* menyatakan dapat mengubah perilaku manusia dan dapat dikendalikan melalui faktor lingkungan. Dalam teknik *behavior contract* ini siswa akan diberikan *reward* oleh konselor (guru BK) apabila siswa dapat berkomitmen dengan baik dan akan diberikan *punishment* apabila siswa tidak dapat menjalankan komitmennya. Maka dari itu siswa yang tetap melakukan

prokrastinasi akan diberikan hukuman dan siswa yang mau berubah akan diberikan *reward*.

Teknik *behavior contract* ini bisa diaplikasikan untuk bisa mencoba perilaku yang baru, memberikan pengurangan pada perilaku-perilaku yang tidak sesuai dan bisa untuk lebih meningkatkan perilaku yang diinginkan. Dalam hal ini siswa yang sebelumnya mempunyai perilaku sering menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru dapat mengubah perilakunya untuk menjadi lebih baik dan meninggalkan perilaku yang buruk. Dengan teknik *Behavior Contract* ini memungkinkan siswa untuk tidak menunda-nunda tugasnya dan meninggalkan aktivitas yang menyenangkan. Siswa akan bertanggung jawab terhadap konsekuensi yang telah dibuat. Teknik *behavior contract* ini akan bisa berhasil dengan adanya dukungan dari berbagai pihak yaitu siswa yang bersangkutan, konselor yang bertugas menangani permasalahan konseli (dalam hal ini guru BK), dan juga guru di kelas, memastikan apakah siswa-siswa yang ada di dalam kelas dapat belajar dengan nyaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* dapat membantu guru Bimbingan dan Konseling (konselor) dalam mengatasi banyaknya siswa yang menunda untuk mengerjakan tugas akademik (prokrastinasi). Layanan ini lebih efisien karena pelaksanaannya secara kelompok dan lebih efektif karena dalam proses kelompok para siswa bisa berinteraksi dengan anggota kelompok yang memiliki problem yang sama dengan mendiskusikan permasalahan mereka. Dalam *Behavior Contract*, siswa juga dilatih untuk merubah dan memperbaiki perilaku mereka, jadi siswa bisa saling membantu untuk memperoleh perilaku yang diharapkan.

Saran

Diharapkan para guru khususnya guru BK atau Konselor menjadikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Behavior Contract* sebagai alternatif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa karena akan lebih efektif dan efisien.

DAFTAR RUJUKAN

- W.S. Winkel, 2009, Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar, Jakarta: Gramedia.
- A. Miller, S., & John P, H. (2016). *Zoology* (10th Ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Tarmizi. (2018). *Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*, Medan: Perdana Publishing.

- Jones dalam Sutirna. Bimbingan dan Konseling pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal, Yogyakarta: ANDI, 2013.
- Erford, Bradley T. 2016. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi kedua). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Prayitno, dan Amti, E. 2015. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Solomon dan Rothblum. 1984. Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology* hlm 31, 503-509.
- Rofiqah, T. dan Marlinda, L. (2018). Penyebab Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal KOPASTA*. 5. 65-71.
- Bradley T. Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017), 415.
- Fauzan, Lutfi. 2009. Aplikatif Teknik Modeling. Jakarta: Indeks
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Burhani, I. I., & Kumaidi, M. A. (2016). Pemaknaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahardjo, P & Aziz, A. (2013). Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Psycho Idea*. No.1.
- Suhadianto dan Pratitis, Nindia. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*. 10. 204-223.

- Budiarti, Erlita (2023) Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Locus of Control untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas X MAN 2 Kutai Kartanegara.
- Marisa, C., Yekti, W. B., & Karneli, Y. (2020). Konseling behavior contract untuk mengurangi perilaku membolos sekolah di tingkat menengah kejuruan. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2), 330–338.
- Nova Erlina, Laeli Anisa Fitri. (2016). Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. Jurnal Konseli BK Tarbiyah UIN RIL, Vol 03(1), 19–28.