



Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* dalam Penanganan Prokrastinasi Akademik

Lita Yustina Wati¹, Sri Panca Setyawati², Guruh Sukma Hanggara³

Universitas Nusantara PGRI Kediri

litayustinawati55@gmail.com¹, sripanca@unpkediri.ac.id², kangguruh@gmail.com³

ABSTRACT

This study aimed to examine the effectiveness of group counseling using behavior contract techniques in reducing students' academic procrastination. Employing a quantitative pre-experimental approach with 7 eleventh-grade Digital Business students identified with high procrastination, measurements were taken via questionnaires before and after the intervention. The results showed a decrease in procrastination (Z -value = -2.371); however, the service was not effective as the N-Gain score was 30.3 (less than 76). This finding indicates that group counseling with behavior contracts was not optimal in the context of this study, possibly due to intervention duration, student characteristics, or implementation limitations. Therefore, future research needs to explore modifications or combinations of other techniques to address academic procrastination.

Keywords: group counseling, behavior contract, academic procrastination

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Menggunakan pendekatan kuantitatif pra-eksperimen pada 7 siswa kelas XI Bisnis Digital dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi. Pengukuran tingkat prokrastinasi menggunakan angket, dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan ada penurunan tingkat prokrastinasi (nilai Z = -2,371), namun berdasar skor N-Gain sebesar 30,3 (kurang dari 76), layanan ini tidak efektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan *behavior contract* belum optimal dalam konteks penelitian ini, kemungkinan karena durasi intervensi, karakteristik siswa, atau keterbatasan implementasi. Oleh karena itu, penelitian mendatang perlu mengeksplorasi modifikasi atau kombinasi teknik lain untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: konseling kelompok, *behavior contract*, prokrastinasi akademik

PENDAHULUAN

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 Daryanto and 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.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan wali kelas XI, 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.

METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik eksperimen (eksperimental) dengan jenis eksperimental yang dipakai yakni pra eksperimen (pre-eksperimental design). Jenis eksperimental ini hanya melibatkan satu kelompok sebagai kelompok eksperimen tanpa ada kelompok kontrol.

Penelitian ini juga menerapkan bentuk desain *one group pretest-posttest*. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa desain *one group pretest-posttest* adalah suatu bentuk desain yang bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan hasil sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Pada penelitian ini pengukuran prokrastinasi dilaksanakan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*).

Penelitian dilaksanakan di SMK AL KHIDMAH NGRONGGOT, yang terletak di Jl. A yani No.01, Ngrongot, Ngronggot, Kec. Ngronggot, Kabupaten



Nganjuk, Jawa Timur 64395. Waktu penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Januari sampai bulan Juni 2025. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Menurut Arikunto, (2020) kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Langkah pengumpulan data sebagai berikut : 1) Peneliti menyiapkan angket dalam format *google form*, 2) Peneliti menyebarkan angket sebelum proses konseling kelompok dilakukan (*Pretest*), 3) Peneliti menyebarkan angket sesudah proses konseling kelompok dilakukan (*Posttest*), 4) Mengumpulkan angket yang telah diisi, 5) Menganalisis data.

Subjek penelitian adalah siswa dari kelas XI jurusan Bisnis Digital yang berjumlah 31 siswa. Pemilihan kelas ini didasarkan pada rekomendasi kepala sekolah SMK AL KHIDMAH NGRONGGOT serta dari hasil observasi yang menunjukkan bahwa kelas XI jurusan Bisnis Digital memiliki permasalahan terlihat menonjol yaitu tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Kemudian, penentuan sampel dilakukan secara non-random yaitu dengan mempertimbangkan hasil (*pretest*) menggunakan angket prokrastinasi akademik. Teknik pemilihan sampel menggunakan *Purposive non random sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan/kriteria tertentu dan dipilih secara non-random. Dalam penelitian ini yang bisa menjadi sampel adalah siswa dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi. Selain itu teknik *purposive sampling* sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif dan atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016). Dari hasil *pretest* siswa yang memperoleh skor tertinggi dipilih sebagai sampel dan dalam penelitian terdapat 7 siswa yang memiliki skor tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Sebelum melakukan analisis data untuk menguji hipotesis, dilakukan uji normalitas. Teknik analisis uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro wilk* dengan kriteria jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data dapat dianggap berdistribusi normal, dan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Untuk pengujian hipotesis, digunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan hasil intervensi. Dasar pengambilan keputusan pada uji wilcoxon ini dengan melihat dari signifikansi, jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed) $\leq 0,05$ maka adanya perbedaan data yang signifikan dan jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan data yang signifikan (Santoso, 2015). Kemudian untuk mengetahui keefektifan intervensi yakni teknik *behavior contract* terhadap prokrastinasi akademik menggunakan Uji N-Gain. Uji N-Gain dilakukan untuk mengukur perubahan relatif tingkat pokrastinasi akademik siswa antara sebelum dan sesudah suatu dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract*.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa dalam penelitian ini dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Penelitian ini diawali dengan penyebaran angket prokrastinasi akademik kepada 7 siswa kelas XI jurusan Bisnis Digital. Angket tersebut memuat 29 item pertanyaan yang bertujuan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa. Data dikumpulkan melalui pelaksanaan *pretest*, yang dilakukan sebelum layanan konseling kelompok.

Tabel 1. Data Hasil *Pretest* Prokrastinasi Akademik Siswa

Responden	Hasil	Kategori
A.R.P.P	111	Tinggi
D.N.A	107	Tinggi
I.R	108	Tinggi
M.A.I	107	Tinggi
M.S.A.P	113	Tinggi
R.P.N	119	Tinggi
S.N	109	Tinggi

Sesudah melaksanakan *treatment* selama empat kali tahapan, peneliti memberikan *posttest* kepada 7 siswa dengan prokrastinasi akademik yang tinggi. Pemberian *posttest* ini diberikan pada hari terakhir pertemuan penelitian. Berikut ini adalah data hasil *posttest* setelah diberi layanan konseling kelompok dengan Teknik *behavior contract*.

Tabel 2. Data Hasil *Posttest* Prokrastinasi Akademik Siswa

Responden	Hasil	Kategori
A.R.P.P	79	Sedang
D.N.A	81	Sedang
I.R	84	Sedang
M.A.I	83	Sedang
M.S.A.P	90	Sedang
R.P.N	91	Sedang
S.N	75	Sedang

Berdasarkan uji wilcoxon yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa Sig. (2-tailed) sebesar $0,018 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Nilai Z negatif -2,371 menunjukkan bahwa adanya penurunan prokrastinasi setelah diberikan *treatment*. Dari hasil uji ini menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok. Sedangkan berdasarkan uji N-Gain yang telah dilakukan menunjukkan bahwa N-Gain skor sebesar 0,303. Menurut kriteria gain ternormalisasi dalam kategori sedang karena nilainya berada dalam rentang $0,30 \leq g < 0,70$ dan N-Gain persen sebesar $30,3\% < 76\%$. Menurut kriteria N-gain persen termasuk dalam kategori tidak efektif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat menurunkan skor prokrastinasi akademik siswa secara statistik namun



intervensi tersebut secara relatif tidak efektif. Ketidakefektifan tersebut menunjukkan bahwa Konseling kelompok dengan *behavior contract* yang dilakukan belum optimal dalam konteks penelitian ini. Hal ini kemungkinan karena durasi intervensi, karakteristik siswa, atau keterbatasan implementasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* tidak efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari uji N-Gain, diperoleh nilai rata-rata N-Gain skor sebesar 0,303 dan N-Gain persen sebesar 30,0. Hasil ini memperkuat bukti bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa namun belum efektif. Dikarenakan salah satu faktor kelemahan dari teknik ini, yaitu membutuhkan waktu yang relatif lebih lama. pada penelitian ini hanya dilakukan dengan 4 pertemuan sehingga dirasa kurang maksimal untuk proses konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Kemudian siswa hanya termotivasi oleh *reward* yang diberikan, bukan karena keinginan untuk mengubah perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Firdaus (2020), Siswa lebih cenderung menjadikan hal-hal materi, seperti hadiah, uang, maupun barang, sebagai motivasi utama untuk melakukan suatu aktivitas.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Kepada siswa diharapkan dapat mencari strategi alternatif untuk mengurangi prokrastinasi akademik, seperti teknik *kognitif-behavioral* atau teknik *mindfulness*. Siswa dapat mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik dapat meningkatkan motivasi diri untuk belajar dan mengurangi prokrastinasi akademik. Siswa dapat meningkatkan motivasi diri untuk belajar dan mengurangi prokrastinasi akademik.

2. Bagi Sekolah

Kepada pihak sekolah, diharapkan untuk mendukung dan memfasilitasi layanan yang dilakukan oleh guru BK, dengan memantau perkembangan perilaku siswa secara berkala. Sekolah dapat mengembangkan program intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik, seperti program yang berbasis pada teori *kognitif-behavioral* atau teori motivasi. Memberikan dukungan dan apresiasi terhadap perubahan positif yang terjadi pada siswa, melibatkan orang tua, guru, dan staff dalam pemantauan dan pemberian dukungan, mendukung perbaikan layanan konseling di masa mendatang untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

3. Bagi Guru BK



Kepada Guru BK dapat mengembangkan program konseling yang lebih efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik, meningkatkan dukungan untuk siswa yang mengalami prokrastinasi akademik dengan mengembangkan strategi konseling yang lebih efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik, seperti teknik *kognitif-behavioral*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peniliti selanjutnya, hasil penelitian yang telah dilakukan ini dapat menjadi referensi dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dan disarankan untuk menjangkau sampel yang lebih luas agar mendapatkan hasil yang lebih akurat atau menggunakan desain penelitian dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) agar mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penyebab-penyebab prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- McCloskey, J. . (2011). *Finnaly, my thesis on academic procrastination*. University of Texas: Arlington.
- 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.