

# PENERAPAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK MEREDUKSI PROKRASINASI AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 5 ENREKANG

## APPLICATION OF BEHAVIOR CONTRACT TECHNIQUE TO REDUCE STUDENT ACADEMIC PROCRASTINATION AT SMA NEGERI 5 ENREKANG

Nur Fadila Istiqamah<sup>\*</sup>, Abdul Saman<sup>2</sup>, Muhammad Anas<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
nurfadilaistiqamah10@gmail.com

### Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Gambaran prokrastinasi akademik pada siswa 2) Pelaksanaan teknik *behavior contract* 3) Penerapan teknik *Behavior contract* dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *quasi experimental design*. Desain eksperimen yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*. Populasi penelitian sebanyak 30 siswa dan sampel penelitian 16 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 8 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrument angket prokrastinasi akademik dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametric yaitu uji *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Tingkat prokrastinasi akademik saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah, dan kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. 2) Pelaksanaan teknik *behavior contract* dilaksanakan sesuai prosedur yang sudah dirancang yaitu memilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC, menentukan tingkah laku yang akan diubah, menentukan jenis penguatan, memberikan penguatan setiap kali perilaku yang diinginkan ditampilkan, dan evaluasi. 3) Ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok yang diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan. Berdasarkan analisis data, diketahui terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah dilaksanakan teknik *behavior contract* dengan nilai *sig. (2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha 0,05$  ( $0,000 \leq 0,05$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya, penerapan teknik *behavior contract* dapat mereduksi prokrastinasi akademik di SMA Negeri 5 Enrekang.

**Kata Kunci:** *Behavior Contract*, Prokrastinasi Akademik

### Abstract

The problem in this study is the high level of academic procrastination in students. The purpose of this study was to find out 1) The description of academic procrastination in students 2) The implementation of the behavior contract technique 3) The application of the Behavior contract technique can reduce students' academic procrastination. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental design model. The experimental design used was a non-equivalent control group design. The research population consisted of 30 students and the research sample consisted of 16 students which were divided into the experimental group and the control group, each of which consisted of 8 students. Sampling was done using proportionate stratified random sampling technique. Data collection using the academic procrastination questionnaire instrument and observation. Data analysis used descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely the *t-test*. The results showed that 1) the level of academic procrastination at the pretest in the experimental and control groups was in the high category. At the time of the posttest, the level of academic procrastination of the experimental group students changed to the low category, and the control group remained in the high category. 2) The implementation of the behavior contract technique was carried out according to the procedure that had been designed, namely selecting the behavior to be changed by conducting an ABC analysis, determining behavior to be changed, determine the type of reinforcement, provide reinforcement every time the desired behavior is displayed, and evaluate. 3) There are differences in the level of academic procrastination in the groups that are given treatment and those that are not. Based on data analysis, it is known that there is a decrease in the level of student academic procrastination after implementing the behavior contract technique with a *sig. (2-tailed)* value of 0.000 which is smaller than the value of  $\alpha 0.05$  ( $0.000 \leq 0.05$ ) thus  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. That is, the application of the behavior contract technique can reduce academic procrastination at SMA Negeri 5 Enrekang.

**Keywords:** *Behavior Contract*, Academic Procrastination

## 1. PENDAHULUAN

Sejalan dengan perkembangan informasi dan teknologi, membangun kualitas pendidikan yang unggul di sekolah merupakan suatu hal yang penting. Hal ini berarti berkaitan dengan pengembangan prestasi akademik. Dalam proses pembelajaran siswa memiliki kewajiban menyelesaikan tugas akademiknya, mematuhi aturan sekolah dan mengerjakan semua kewajiban sebagai seorang siswa.

Dalam mencapai perilaku yang baik, siswa sering mengalami suatu hambatan yang mengganggu proses belajarnya. Ada banyak hambatan yang dialami siswa, salah satunya perilaku menunda-nunda tugas. Perilaku menunda-nunda tugas ini biasa disebut "prokrastinasi". Prokrastinasi sering dialami siswa dalam menyelesaikan tugas sekolahnya.

Prokrastinasi menunjukkan kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan. Kecenderungan penundaan tersebut berkaitan dengan pemanfaatan dan pengelolaan waktu luang. Prokrastinasi pertama kali dikenalkan oleh Brown dan Holzman untuk menunjukkan suatu aktifitas atau kecenderungan menunda menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan yang diberikan pada suatu individu. Suatu penundaan dikatakan prokrastinasi apabila tugas itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan rasa tidak nyaman (Solomon dan Rothblum, dalam Fuad 2007). Prokrastinasi akademik menurut Rahayu (Rahmanisa 2018) adalah perilaku menunda tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Menurut Ferrari (Muyana, S 2018) prokrastinasi akademik yaitu suatu perilaku untuk menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Pendapat prokrastinasi selanjutnya dikemukakan oleh Wolter (Muyana, S 2018) bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Prokrastinasi biasa terjadi setiap saat dan merupakan masalah yang sangat serius. Berdasarkan fakta yang didapatkan dari beberapa literature, menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas akademiknya, sulit dalam mengumpulkan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dan sering kali mengalami keterlambatan.

Menurut Knaus (Kusuma 2010) perilaku prokrastinasi akademik muncul dikarenakan buruknya pengelolaan waktu, kesulitan dalam berkonsentrasi, kepercayaan irasional dan ketakutan gagal, kebosanan terhadap tugas. Akibat dari perilaku siswa yang suka menunda mengerjakan tugas, siswa tergesa-gesa mengerjakannya ketika mendekati batas akhir pengumpulan, tugas dikerjakan seadanya, dan tidak jarang para siswa terlambat mengumpulkan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 7 Februari 2022 di SMA Negeri 5 Enrekang menunjukkan bahwa terdapat siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini ditandai dengan siswa yang mengerjakan tugas saat mendekati batas waktu pengumpulan, siswa mengerjakan tugas pada pagi hari saat di sekolah sehingga siswa hanya menyalin tugas dari siswa lainnya, siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*, siswa lebih memilih melakukan kegiatan lain saat diluar sekolah dibanding mengerjakan tugas sehingga guru BK sulit mengontrol aktivitas dan kesibukan siswa saat diluar sekolah, serta minat belajar siswa yang memang rendah. Berdasarkan hasil angket yang peneliti bagikan ke 103 siswa pada tanggal 8 Februari 2022 rata-rata siswa SMA Negeri 5 Enrekang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi dengan skor rata-rata 69,2.

Berdasarkan wawancara dengan siswa pada tanggal 10 Februari 2022 mengemukakan bahwa keterlambatan mengumpulkan tugas karena sulit dalam mengelola waktu, malas untuk memulai mengerjakan tugas, motivasi yang rendah, melakukan kegiatan lain diluar, terlalu perfeksionis hingga mempersiapkan waktu dengan berlebihan dan kesulitan memenuhi waktu antara rencana dan kinerja aktual sehingga mereka mengakui tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu. Dari hasil angket juga terdapat item yang menunjukkan pada umumnya siswa lebih memilih melakukan aktivitas diluar akademik yang menyenangkan seperti bermain *game*, menonton tv, dan bermain sosial media.

Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian terkait prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 5 Enrekang. Dengan adanya permasalahan perilaku prokrastinasi akademik, maka diperlukan cara atau teknik yang digunakan dalam memodifikasi perilaku tersebut. Untuk memodifikasi perilaku terdapat berbagai teknik yang bisa digunakan

salah satunya adalah teknik *behavior contract* yang berasal dari pendekatan *behavioristik*. Pendekatan *behavioristik* menekankan bahwa lingkungan berperan penting dalam membentuk pola perilaku

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Willis (Muslih, dkk. 2017) bahwa kontribusi terbesar dari konseling behavioral adalah bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar dalam perubahan perilaku. Prokrastinasi akademik muncul akibat proses proses pembelajaran. Hal tersebut sesuai dengan konseling behavioral yang memandang bahwa kelainan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli merupakan sebuah kebiasaan yang dipelajari tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan, karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direkayasa sehingga perilaku konseli yang menyimpang dapat diubah menjadi positif. Sesuai dengan teori *operant conditioning* oleh Skinner yang menekankan peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti suatu perilaku. Dimana perilaku yang dibentuk atau dipertahankan sangat tergantung pada konsekuensi yang menyertainya.

Salah satu teknik yang digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa adalah teknik *behavior contract*. Siswa mengalami prokrastinasi akademik karena siswa tidak komitmen dengan tugasnya atau tidak komitmen dalam mengerjakan tugas, sehingga teknik *behavior contract* digunakan agar siswa komitmen dengan tugas-tugasnya untuk mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan. Menurut Latipun (Hanafi, 2017), *Behavior Contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Sedangkan menurut Milten Berger (Hanafi, 2017) *Behavior Contract* adalah kesepakatan tertulis antara dua orang atau lebih dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Teknik *Behavior Contract* dipilih karena dalam teknik ini individu dilatih untuk membuat perilaku baru dengan menggunakan *reward* ketika perilaku yang diinginkan terwujud sehingga perilaku tersebut menjadi konsisten.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rokhman, M K, dkk (2019), penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa prokrastinasi yang dialami siswa SMA 1 Gebok Kudus dapat diatasi menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Muhandika, N (2020), penelitian

tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat mereduksi disfungsi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Mipa 1 SMAN 1 Jakenan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Purnama, A S, dkk (2019) di MAN 2 Banyuwangi menunjukkan bahwa teknik *behavior contract* atau kontrak perilaku efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menghambat perilaku prokrastinasi siswa dengan peningkatan sebesar 27%.

Adanya *reward* sebagai salah satu poin dalam *behavior contract* memungkinkan siswa untuk mempertahankan perilaku yang telah diubah sebelumnya sesuai dengan isi kontrak. Selain itu, *punishment* juga memegang peranan penting sebagai katalisator agar perilaku lama yang maladaptif tidak terulang kembali. Kontrak yang dibuat akan melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasi sikap disiplin pada siswa. Kontrak menguraikan secara rinci harapan dan tanggungjawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya, konsekuensi inilah yang akan memotivasi siswa untuk mematuhi ketentuan-ketentuan dalam kontrak. Hal-hal tersebut menjadi pertimbangan peneliti, sehingga menarik kesimpulan bahwa teknik *behavior contract* cocok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 5 Enrekang.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik *Behavior Contract* untuk Mereduksi *Prokrastinasi Akademik* Siswa di SMA Negeri 5 Enrekang".

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Prokrastinasi Akademik

William mendefinisikan; *procrastination is an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time*. Artinya prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan menunda-nunda suatu aktivitas yang penting dan segera hingga waktu lainnya. Schouwenburg dan Lay (Musfirah, 2022) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda melakukan sesuatu dalam konteks akademik. Bentuk prokrastinasi akademik yaitu mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan, terlambat mengumpulkan tugas sesuai waktu yang ditentukan dan menghabiskan waktu untuk hal.

Rosario dkk (Saman, 2017) mengemukakan bahwa ketidakmampuan mengelola dan memanfaatkan waktu merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik. Soloman dan Rothlum (Abdillah 2020) mengungkapkan bahwa prokrastinasi

merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat.

Harriot dan Ferrari (Saman 2017) membagi prokrastinasi menjadi dua bagian, yaitu: *Functionalprocrastination* (prokrastinasi yang fungsional), yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Dan *Dysfunctionalprocrastination* (prokrastinasi yang disfungsi), yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Ferrari, dkk (Penata 2020) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

## 2.2. Behavior Contract

*Behavior contract* adalah kesepakatan antara dua orang atau lebih yaitu konselor dan konseli untuk mengubah dan menetapkan perilaku tertentu pada konseli dengan memberikan penguatan. Kontrak perilaku dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Kontrak perilaku (*behavior contract*) yaitu mengatur kondisi konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Menurut Latipun (Surya, 2018) kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan yang berlaku, ganjaran dapat diberikan kepada peserta didik.

Menurut Komalasari, dkk (Malichah 2016) langkah-langkah pembuatan kontrak perilaku adalah sebagai berikut : Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC (*Antecedent* pencetus perilaku ialah segala hal yang menyebabkan perilaku yang dipermasalahkan. , *Behavior* atau perilaku yang dipermasalahkan ialah segala hal mengenai perilaku

yang dipermasalahkan. , *Consequence* ialah konsekuensi atau akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut). Menentukan tingkah laku yang akan diubah, tentukan jenis penguatan yang akan diberikan, memberikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai kontrak, dan berikan penguatan setiap kali tingkah laku yang ditampilkan menetap.

Fauzan (Chalimi, 2017) menjelaskan tujuan kontrak perilaku menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru), penghapusan tingkah laku maladaptif, memperkuat & mempertahankan tingkah laku yang diinginkan, tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.

## 3. METODE PENELITIAN

### 3.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model yang digunakan *quasi experimental design*. Artinya, desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2015).

### 3.2. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik *behavior contract* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*), dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*). Desain eksperimen yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*. Di dalam desain ini, penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol) dengan diawali dengan sebuah *test* yaitu *pretest* yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah *test* akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kelompok untuk mengetahui keadaan kelompok setelah *treatment*. Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :

**Tabel 3. 1. Desain Pretest-Posttest, Non-Equivalent Control Group**

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Kontrol	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
---------	----------------	----------------

Keterangan :

O<sub>1</sub> =Nilai pengukuran *Pretest* kelompok eksperimen (sebelum diberi perlakuan)

O<sub>2</sub>=Nilai pengukuran *Posttest* kelompok eksperimen (setelah diberi perlakuan)

X= *Treatment* atau perlakuan (teknik *behavior Contract*)

O<sub>3</sub>=Nilai pengukuran *Pretest* kelompok kontrol

O<sub>4</sub>=Nilai pengukuran *Posttest* kelompok kontrol

### 3.3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 5 Enrekang yang teridentifikasi perilaku prokrastinasi akademik dengan jumlah populasi yaitu 30 orang siswa. , Glading (Pandang dan Anas, 2019) mengemukakan bahwa jumlah ideal anggota kelompok yaitu antara 8 sampai 12 orang. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yakni 8 sampel untuk kelompok eksperimen dan 8 sampel untuk kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan teknik teknik *proportionate stratified random sampling*. Menurut Pandang dan Anas (2019) *proportionate stratified random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi dengan memperhatikan keterwakilan stratum (tingkatan, lapisan, varian) atau sub-kelompok yang ada dalam populasi seperti kelas, jurusan,dll.

### 3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang merupakan adaptasi dari penelitian terdahulu. Koesioner adalah daftar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang disusun berdasarkan tujuan penelitian atau konstruk variabel tertentu yang dikaji oleh peneliti. Angket diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang perilaku prokrastinasi akademik baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan (teknik *behavior contract*) dengan menggunakan model skala likert, dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jumlah item pernyataan angket prokrastinasi akademik adalah 50 item dengan jumlah responden adalah 30 orang. Berdasarkan hasil uji validitas dengan SPSS menunjukkan bahwa terdapat 28 item pernyataan yang valid dan sebanyak 22 item pernyataan yang tidak valid. Perhitungan uji reliabilitas angket diterima, jika nilai  $\alpha > 0,70$ . Hasil

uji reliabilitas adalah 0,842 yang artinya lebih besar dari 0,70, sehingga item dalam angket prokrastinasi akademik siswa dinyatakan reliabel.

## 4. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, yaitu suatu teknik untuk mengungkapkan dan memaparkan pendapat dari responden berdasarkan jawaban dari instrumen penelitian yang telah diajukan oleh peneliti. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran perilaku prokrastinasi akademik sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa teknik *behavior contract*. Dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase, dengan menggunakan aplikasi SPSS 24,0 *for windows*.

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data menggunakan aplikasi SPSS 24,0 *for windows*.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai prokrastinasi akademik pada siswa di SMA Negeri 5 Enrekang. Tingkat prokrastinasi akademik pada siswa diperoleh melalui penyebaran angket di kelas XI. Berikut ini disajikan data tingkat prokrastinasi akademik pada siswa di SMA Negeri 5 Enrekang hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase

**Tabel 4.1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen**

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
Pretest	Eksperimen	83,38	71-91	Tinggi
Posttest	Eksperimen	53,38	50-70	Rendah

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat prokrastinasi akademik siswa untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah

pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *behavior contract* sebanyak 6 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

**Tabel 4.2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol**

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
Pretest	Kontrol	81,50	71-91	Tinggi
Posttest	Kontrol	79,38	71-91	Tinggi

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat prokrastinasi akademik siswa untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi.

Penerapan teknik *behavior contract* dalam konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 5 Enrekang dilakukan dengan pengujian hipotesismelalui uji *t*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik *behavior contract* dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 5 Enrekang. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil ( $H_0$ ) yaitu: "teknik *behavior contract* tidak dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 5 Enrekang". Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak  $H_0$  jika nilai  $sig \leq 0,05$ . Berikut disajikan data tingkat prokrastinasi akademik siswa pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

**Tabel 4.6. Hasil Analisis Uji Independent t-test**

Kelompok Penelitian	Rata-Rata (Mean)			t	Sig	Ket
	Pretest	Posttets	Gain Score			
Eksperimen	83,38	53,38	30	17,575	,000	Ho ditolak
Kontrol	81,50	79,38	2,12			

Sumber : Hasil Pengolahan SPSS 24 for windows

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS 24,00 for windows (uji *t-test*) diperoleh nilai  $sig$  (2-tailed) = 0.000 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Berdasarkan asumsi tersebut maka dibuat kriteria

yaitu signifikansi ( $0.000 < \alpha$  (0,05) yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian hitpotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternative ( $H_1$ ) diterima.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rerata *gain score* kelompok eksperimen sebesar 30 dan kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,12. Artinya pertambahan nilai *gain score* pada siswa yang diberikan perlakuan berupa teknik *behavior contract* (kelompok eksperimen) lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan layanan (kelompok kontrol). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *behavior contract* secara signifikan dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 5 Enrekang. Artinya, jika diberikan perlakuan berupa teknik *behavior contract* maka perilaku prokrastinasi akademik siswa akan menurun.

#### 4.2. Pembahasan Penelitian

Pengamatan peneliti di awal penelitian mengenai gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *behavior contract* sehingga diperoleh hasil bahwa siswa mengalami kegagalan atau melakukan penundaan dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas akademiknya (prokrastinasi akademik) yang diperkuat dengan hasil *pretest*. Hal ini ditunjukkan dengan siswa yang malas untuk memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas, siswa mengerjakan tugas satu hari sebelum deadline atau batas waktu yang ditentukan, sulit mengatur waktu, lebih memilih melakukan aktifitas yang menyenangkan dibanding mengerjakan tugas dan seringkali baru mengerjakan tugas ketika berada di sekolah. Penyebab prokrastinasi muncul karena rendahnya pengelolaan waktu, motivasi yang rendah, ketakutan akan gagal, penetapan prioritas, dan terpengaruh oleh lingkungan.

Perilaku menunda akan mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu, jika kebiasaan menunda ini muncul secara terus-menerus pada peserta didik tentu akan memberikan dampak bagi peserta didik. Pengaruh tersebut antara lain mempengaruhi nilai akademik, menimbulkan perasaan cemas dan menyesal, dan menciptakan kebiasaan belajar yang buruk bagi siswa. Untuk meneduksi prokrastinasi akademik maka digunakan pendekatan behavioristik yang berorientasi pada perubahan tingkah laku. Konseling behavioral memandang bahwa kelainan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli merupakan sebuah kebiasaan

yang dipelajari tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan, karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direayasa sehingga perilaku konseli yang menyimpang dapat diubah menjadi positif.

Salah satu teknik yang digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa adalah teknik *behavior contract*. Siswa mengalami prokrastinasi akademik karena siswa tidak komitmen dengan tugasnya atau tidak komitmen dalam mengerjakan tugas, sehingga teknik *behavior contract* digunakan agar siswa komitmen dengan tugas-tugasnya untuk mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan. *Behavior contract* membantu individu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik melalui penghapusan tingkah laku maladaptif dengan menciptakan kondisi-kondisi yang baru atau meningkatkan perilaku adaptif dan memberikan *reward* ketika perilaku yang diharapkan ditampilkan

Proses perlakuan dilakukan sebanyak enam pertemuan pada langkah-langkah dalam teknik *behavior contract* yang dikembangkan oleh Komalasari (2016) dan peneliti merujuk pada langkah-langkah konseling kelompok. Adapun tahapannya adalah memilih tingkah laku yang akan diubah dengan *rational treatment*, melakukan analisis ABC, menentukan tingkah laku yang akan diubah, menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan, memberikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai kontrak, dan evaluasi.

Sesi pertama (pembentukan dan peralihan), pada pertemuan ini peneliti membangun *rapport* (hubungan yang baik dengan konseli). Sesaat kemudian peneliti memberikan *ice breaking*, peneliti juga menyampaikan tujuan dan asas dalam pelaksanaan konseling. Mengingat bahwa setiap siswa memiliki sebuah pemahaman yang berbeda, maka konseli perlu diberikan pemahaman yang jelas mengenai masalah yang sedang dihadapi. Harapannya adalah para konseli memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan serta pencapaian yang diharapkan.

Sesi intervensi (kegiatan inti), pada sesi ini dilakukan beberapa kali pertemuan. Peneliti memulai dengan **memilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC**. Peneliti kemudian menjelaskan mengenai analisis ABC dan meminta masing-masing konseli untuk menganalisis dan mengemukakan terkait masalah yang dialami. Setelah konseli mampu menganalisis dan mengungkapkan perilakunya, peneliti meminta konseli untuk

menuliskan perilaku-perilaku tersebut kedalam lembar kerja yang telah dibagikan kepada konseli.

Kemudian **menentukan tingkah laku yang akan diubah**. peneliti meminta masing-masing konseli untuk mengungkapkan serta menuliskan perilaku-perilaku yang menjadi pemicu masalah yang dialami kemudian menentukan tingkah laku mana yang akan diubah kemudian mengidentifikasi bentuk perubahan tingkah laku yang diinginkan serta langkah-langkah pencapaian target atau daftar rencana pencapaian perilaku yang diinginkan.

Langkah selanjutnya yaitu **menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan**, yang akan diberikan apabila tingkah laku yang diharapkan muncul. Sebelum ketahap inti peneliti memberikan *ice breaking* untuk mencairkan suasana dan mengembalikan focus supaya bisa mengikuti kegiatan dengan baik. Kemudian peneliti meminta konseli mengisi kontrak perilaku yang telah dibagikan kepada konseli yang berisi tingkah laku bermasalah, perubahan tingkah laku yang ingin dicapai, rencana tindakan, hadiah dan sanksi diri, tanggal berlaku dan berakhirnya kontrak serta tanda tangan konseli dan konselor. Peneliti juga memberikan *home work* berupa lembar monitoring yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pencapaian dan kesesuaian antara rencana yang telah ditetapkan dengan hasil capaian, dan agar konseli dapat mencapai perilaku-perilaku yang diharapkan selama satu minggu hingga pertemuan selanjutnya.

Pada pertemuan berikutnya **memberikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai kontrak**. Pemberian *reinforcement* berupa *reward* apabila target perilaku yang diharapkan tercapai dan *punishment* apabila target perilaku tidak tercapai. Hal ini bertujuan agar proses konseling tetap berjalan sesuai kontrak perilaku dan konseli berusaha mencapai perilaku yang diinginkan.

Setelah pelaksanaan kegiatan inti maka sesi selanjutnya adalah evaluasi dan terminasi. Tujuannya adalah mengetahui perkembangan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pelaksanaan evaluasi kemajuan dilakukan dengan cara bertanya kepada masing-masing konseli mengenai perubahan apa yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Perubahan tersebut berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Hasil yang diperoleh berasal dari keaktifan konseli dalam mengikuti konseling, umumnya konseli mulai merasakan perubahan pada perilaku

prokrastinasi yang dialami seperti mengutamakan mengerjakan tugas sebelum melakukan aktifitas lain, dapat mengatur waktu belajar, serta tidak menunda mengerjakan tugas.

Keberhasilan teknik *behavior contract* terlihat dari perubahan perilaku yang terjadi pada konseli yang awalnya malas untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, mengerjakan tugas saat mendekati *deadline*, sulit mengatur waktu, lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, serta adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, mengalami perubahan perilaku karena teknik *behavior contract* membantu konseli mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan mengajarkan perilaku baru, mengurungi atau menghapus perilaku yang tidak diharapkan serta meningkatkan perilaku yang diharapkan. Hal ini bertujuan untuk melatih tanggungjawab dan komitmen siswa dengan diri sendiri untuk mencapai perubahan perilaku baru untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Perubahan tersebut ditandai dengan siswa tidak menunda mengerjakan tugas, dapat mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, siswa dapat mengatur waktu antara mengerjakan tugas dengan aktivitas lain, serta mengatasi rasa malas dalam mengerjakan tugas akademik.

Hal tersebut berarti teknik penerapan teknik *behavior contract* dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi prokrastinasi akademik.

## 5. KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang penerapan teknik *behavior contract* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa sebagai berikut: 1) Tingkat prokrastinasi akademik siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. 2) Pelaksanaan teknik *behavior contract* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui enam kali pertemuan yaitu pembentukan dan peralihan kelompok, *rational treatment*, memilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC, menentukan tingkah laku yang akan diubah, menentukan jenis *reinforcement* yang akan diberikan, memberikan *reinforcement* setiap kali

perilaku yang diinginkan ditampilkan, dan yang terakhir melakukan evaluasi. 3) Ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *behavior contract*. Artinya, penerapan teknik *behavior contract* dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 5 Enrekang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, Riyan. 2020. Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self- Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi akademik peserta Didik Kelas XI IPS 1 di SMA Al-Huda Jatiangung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020. *Skripsi*. Lampung : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Arimathea, Anggara Yoseph. 2019. Bentuk-Bentuk Perilaku Prokrastinasi yang Terindikasi Tinggi Pada Mahasiswa Yang Dalam Penulisan Skripsi Di FKIP Universitas Sanata Dharma Angkatan 2012-2014. *Skripsi* : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dharma Yogyakarta.
- Chalimi, Muchammad Kahfi. 2017. Implementasi Teknik Behavior Contract Untuk memotivasi siswa dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (PR) Di Madrasah Tsanawiah Negeri (MTSN) Pilangkenceng Madiun. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol 7 (1). Hal 82-89.
- Fikri, Afdhalul. 2021. Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMA Negeri 11 Sidrap. *Skripsi* : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
- Hanafi, Arif. 2017. Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos di Kelas VIII SMP Negeri 9 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. *Skripsi*. Lampung : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Ibrahim, Andi, dkk. 2018. *Metodologi Penelitian*. Makassar : Gunadarma Ilmu.
- Jesila, Resi. 2021. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik di SMP Wiyamata Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Negeri Raden Intan Lampung.
- Komalasari, Gantina, dkk. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT. Indeks.
- Kusuma, L, W, A. 2010. Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press



- Mahardika, Nur. 2020. Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. Vol 3 (1). Hal 15-22.
- Malichah, A. 2016. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Pengurangan Perilaku Membolos Siswa Kelas XII SMK Negeri 4 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi*. Semarang : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Musfirah, AR, N. H. & Latif, S. 2022. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi PGSD di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. Vol 3 (2). Hal 55-61.
- Muyana, S. 2018. Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 8 (1). Hal 45-52.
- Nabila, A. P. 2019. Penggunaan Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik Cinema Therapy Untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Swasta Dharmawangsa Medan. *Skripsi*. Medan : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Nasution, H. S. & Abdillah. 2019. *Bimbingan Konseling "Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Medan : LPPPI.
- Ningsih, D. K., Hambali, IM., Rahman, D. E. 2021. Keefektifan Teknik Behavior Contract Dalam Bingkai Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Efektor*. Vol 8 (2). Hal 176-183.
- Pandang, A& Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Konseling "Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap"*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Purnama, A. S., Musridi, A., & Trisnawati, K.A. 2019. Behavioral Counseling Effectiveness Behavior Contract Technique to Decrease Behavior Academic Procrastination of Students. *International Journal for Educational Dan Vocational Studies*. Vol 1 (7). Hal 760-764.
- Puspitaningtyas, Z & Agung W. K. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Penata, G, S, E. 2020. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma.
- Rahman, D. H. 2019. Model Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Dalam Perspektif Rational Emotive Behavior Therapy. *Disertasi*. Malang: Program Pascasarjana UM.
- Rahmanisa. 2018. Konseling Behavior Dalam Menangani Prokrastinasi Akademik Siswa Man 2 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Sunan Kalijaga.
- Rokhman, M. K., Sucipto, S. & Masturi, M. 2019. Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*. Vol 2 (1). Hal 1-10.
- Rusmana, Nandang. 2019. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, Dan Aplikasi*. Bandung : UPI Press.
- Saman, Abdul. 2017. Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. Vol 3 (2). Hal 55-62.
- Saman, A., & Wirawan, H. 2019. Pengaruh Psychological Capital Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa: Studi Prokrastinasi di Perguruan Tinggi. *Indonesian Journal Of Educational Studies (IJES)*. Vol (22) (2). Hal 102-111.
- Sandiana. 2018. Penerapan Teknik Behaviorr Kontrak Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Gadget Terhadap Siswa di SMA Negeri 1 bantaeng. *Skripsi*. Makassar : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar
- Sari, E. P., Hartati, S. Agungbudiprabowo, & Siswanti, R. 2022. Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol (6) (2). Hal 11896-11905.
- Sari, Suci Lia & Rika Devianti. 2020. Hubungan Aktivitas Mengikuti Layanan Konseling Kelompok Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa PIAUD STAI Auliurasyidin Tembilan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 3 (1). Hal 55-66
- Siregar, Syofian, 2016. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2010. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Bandung : Alfabeta.
- Sukma, Dina. 2018. Concept and Application Group Guidance and Group Counseling Base On Prayitno's Paradigms. *Jurnal Konselor*. Vol 7 (2). Hal 49-54.
- Surya, Nursiwan Pratama. 2018. Pengaruh Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Kelas X SMK PGR 4 Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung.
- Tiwi, Risa Dhona. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Prokrastinasi Akademik Antara Peserta Didik Pria Dan Wanita Di MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi* : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri raden Intan
- Wahyuni, S. 2016. Peningkatan Kedisiplinan Siswa di Sekolah Melalui Teknik Kontrak Perilaku Pada Anak Kelompok B di TK Aba Pakis Dlingo. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.