

MENGURANGI PERILAKU *PROKRAS TINASI* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* PADA SISWA

Dewi Setianda Pratiwi¹⁾, Hendrik²⁾, Toni Elmansyah³⁾

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial

Program Studi Bimbingan Konseling

Universitas PGRI Pontianak

e-mail: dewisetiandapратиwi01@gmail.com¹⁾, hen82hendrik@gmail.com²⁾,
merah.semangka@gmail.com³⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sekadau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan dengan bentuk penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Untuk mengumpulkan data penelitian, digunakan teknik pengumpulan data yakni (1) teknik observasi langsung, (2) teknik komunikasi langsung, (3) teknik komunikasi tidak langsung, dan (4) dokumenter, sedangkan untuk alat pengumpulan data yaitu (1) skala psikologis, (2) pedoman observasi, (3) panduan wawancara, (4) dokumentasi. Penelitian dilakukan di kelas XI SMA Negeri 1 Sekadau dengan jumlah subjek penelitian 8 siswa. Ciri-ciri atau aspek dari perilaku *prokrastinasi* antara lain (1) penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, (3) kesenjangan social, dan (4) melakukan aktivitas yang menyenangkan. Hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* pada siswa mendapatkan persentase rata-rata 58% dengan kategori sedang.

Kata kunci: *Prokrastinasi, Bimbingan Kelompok, Behavior Contract*

Abstract

This research proposes to reduce procrastination behavior through group guidance services through behavior contract technique to the students of XI SMA Negeri 1 Sekadau. The research method used in this study is action research in the form of guidance and counseling action research (PTBK). To collect research data, to collect research data, the following data collection techniques are used: (1) direct observation techniques, (2) direct communication techniques, (3) indirect communication techniques, and (4) documentaries. Meanwhile, the data collection tools are (1) psychological scale, (2) observation guide, (3) interview guide, (4) documentation. The research was conducted in class XI of SMA Negeri 1 Sekadau with 8 students as research subjects. The characteristics or aspects of procrastination behavior include (1) delays in starting and completing tasks, (2) delays in completing tasks, (3) social gaps, and (4) doing fun activities. The results of the implementation of group guidance using behavior contract techniques to reduce procrastination behavior in students obtained an average percentage of 58% by moderate category.

Keywords: *Procrastination, Group Guidance, Behavior Contract*

PENDAHULUAN

Tugas ialah suatu pekerjaan yang harus diselesaikan dan dapat diartikan sebagai salah satu metode pembelajaran. Dalam proses belajar mengajar, guru memberikan tugas kepada siswa sebagai alat untuk meningkatkan pemahaman dan penguasaan materi pelajaran. Sebagaimana dikemukakan oleh Widodo, Murtini, dan Susilowati (2016), mengatakan metode pemberian tugas dan resitasi adalah suatu

bentuk strategi pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperkuat pemahaman melalui aktivitas kognitif dan evaluatif, sekaligus mengarahkan mereka dalam menyajikan hasil belajar sesuai dengan kualifikasi kompetensi yang diharapkan. Di sisi lain, pemberian tugas yang berlebihan dapat menimbulkan permasalahan bagi siswa, seperti (a) kesulitan memahami materi, (b)

kurangnya motivasi belajar, dan (c) kurangnya konsentrasi saat belajar. Maka dari itu, beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum memberikan tugas kepada siswa yaitu: (1) kemampuan siswa, (2) bentuk tugas, (3) proporsi tugas, dan (4) intruksi yang jelas. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan penuh tanggung jawab untuk mencapai nilai yang memuaskan dan meningkatkan kinerja akademik. Namun, kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa mampu untuk melaksanakan tugas dengan maksimal dan bertanggung jawab. Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan pekerjaan rumah dan cenderung menunda-nundanya.

Tindakan dalam menunda mengerjakan tugas biasa disebut dengan *prokrastinasi* akademik. Kata *prokrastinasi* sendiri berasal dari bahasa latin yaitu “pro” yang berarti mendorong maju / bergerak maju, sedangkan “crastinus” yang berarti besok atau keputusan hari esok. Maka jika digabungkan, arti dari *prokrastinasi* yaitu menangguhkan/menunda sampai hari esok atau hari berikutnya. Sehingga dapat dikatakan, *prokrastinasi* berarti bergerak atau bertindak lambat sehingga mengalami ketertinggalan dalam mengerjakan sesuatu. Dan menurut Handoyo et al. (2020), *prokrastinasi* adalah perilaku menunda-nunda tugas atau pekerjaan karena alasan tertentu seperti memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Mengutip dari Khoirun Nisa dkk, (2019), *prokrastinasi* merupakan perilaku yang tidak mampu menggunakan waktu dengan baik serta memiliki kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaannya serta menghindari tugas yang diberikan sebab tidak menyukai tugas tersebut namun disatu sisi juga takut mengalami kegagalan. Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa, *prokrastinasi* adalah sebuah tindakan yang lebih suka untuk menunda terlebih dahulu sesuatu yang harusnya dilakukan sekarang untuk kemudian dikejakan dilain waktu atau bahkan saat mendekati tenggat waktu,

dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih disenangi.

Prokrastinasi dapat terjadi di hampir semua aspek kehidupan termasuk dalam urusan rumah tangga, keuangan, pribadi, sosial, pekerjaan, maupun pendidikan. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika perilaku ini juga banyak dijumpai di lingkungan sekolah. Hidayati & Aulia (2019) berpendapat, perilaku *prokrastinasi* melibatkan kesadaran penunda bahwa ia harus dan bahkan ingin melakukan tugas, tetapi tidak memotivasi dirinya sendiri untuk melakukan tugas dalam waktu yang telah diharapkan atau diperlukan. Contoh konkrit dari perilaku menunda-nunda yang sering dilakukan oleh siswa antara lain adalah terlambat menyelesaikan atau mengumpulkan tugas. Dengan munculnya perilaku *prokrastinasi* tersebut di lingkungan sekolah, menuntut adanya langkah penanganan yang tepat khususnya dari guru bimbingan dan konseling. Jika dibiarkan, kebiasaan ini dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik siswa. Salah satu pendekatan yang bisa dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi masalah ini adalah melalui layanan bimbingan kelompok.

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah teknik kontrak perilaku (*behavior contract*). Erford (2017) menyatakan bahwa kontrak perilaku memiliki kekuatan untuk membentuk individu untuk konsisten dengan perilaku mereka sesuai dengan kesepakatan. Teknik ini berupa kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli yang bertujuan sebagai pedoman dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Kesepakatan ini harus dibangun atas dasar kesadaran dan keyakinan bersama, serta disetujui tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Lita Yustina Wati dan Sri Panca Setyawati (2023), dalam karya mereka yang berjudul “Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi *Prokrastinasi* Akademik Siswa”, mengemukakan bahwa perilaku

menunda-nunda (*prokrastinasi*) akademik dapat diminimalkan melalui layanan bimbingan kelompok yang mengimplementasikan teknik *behavior contract*.

Fenomena *prokrastinasi* atau menunda juga terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Sekadau, khususnya di kelas XI. Bentuk dari perilaku menunda ini ditunjukkan dengan kebiasaan siswa menanggguhkan pengerjaan tugas yang diberikan, bahkan hingga berulang kali. Beberapa siswa menunda tugas dikarenakan disibukkan oleh kegiatan organisasi, memilih melakukan aktivitas lain yang mereka anggap lebih penting dibandingkan tugas sekolah, kurangnya informasi terkait waktu pengumpulan tugas, kesulitan dalam memahami materi, serta kecenderungan untuk menyelesaikan tugas tepat pada hari pengumpulan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendalami penggunaan layanan bimbingan kelompok dalam menurunkan perilaku *prokrastinasi* pada siswa melalui penerapan teknik kontrak perilaku (*behavior contract*). Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menangani permasalahan perilaku siswa di lingkungan sekolah, serta menjadi referensi bagi sekolah lain dalam menghadapi permasalahan serupa.

METODE

Metode penelitian merupakan pendekatan yang digunakan peneliti dalam melaksanakan suatu studi. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan dalam bidang bimbingan dan konseling, yang dikenal sebagai Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Dalam pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilakukan secara kolaboratif bersama guru BK. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif yang bertujuan untuk menyajikan data secara faktual sesuai dengan keadaan sebenarnya

tanpa adanya perubahan. Pelaksanaannya dilakukan mengikuti langkah-langkah penelitian yang telah dirancang secara sistematis. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) merupakan bentuk penelitian tindakan yang dilakukan oleh konselor atau guru bk secara langsung dalam praktik layanan. PTBK dirancang untuk memecahkan masalah nyata yang sedang dialami siswa sekaligus meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling secara sistematis. Hal ini merujuk pada rangkaian aktivitas yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi atau pengamatan, serta refleksi. Menurut Manuardi (2018), PTBK adalah tindakan yang dilakukan secara kritis dan partisipatif oleh konselor dalam upaya menyelesaikan masalah melalui layanan konseling. Dapat dikatakan, dalam penelitian tindakan ini menitikberatkan pada suatu siklus kegiatan yang bertujuan untuk melakukan perbaikan tindakan secara bertahap dan berkesinambungan.

Subjek atau populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sekadau pada tahun ajaran 2023-2024. Sedangkan objek penelitiannya adalah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* yang ditujukan untuk mengurangi perilaku menunda (*prokrastinasi*). Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Etikan, Musa, & Alkassim (2016) menyatakan bahwa *purposive sampling* digunakan ketika peneliti membutuhkan informasi dari kelompok tertentu yang memiliki pengalaman atau karakteristik khusus yang relevan dengan masalah penelitian. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sugiyono (2019) yang menjelaskan bahwa teknik pengambilan sampel tersebut merupakan teknik penentuan sampel dengan adanya pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti agar data yang diperoleh lebih relevan dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, maka karakteristik yang sesuai dengan perilaku menunda memiliki ciri seperti mengumpulkan tugas melebihi

tenggat waktu, memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan, mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, mencari alasan untuk menunda pekerjaan, dan lain sebagainya.

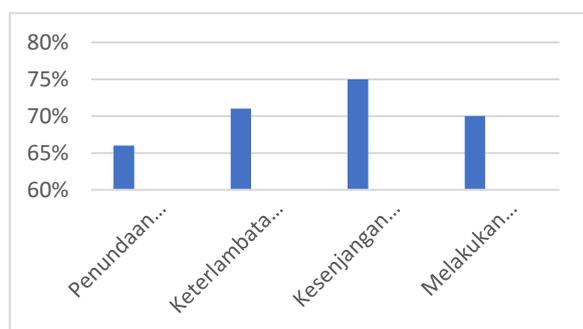
Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik dan alat pengumpulan data berupa teknik komunikasi langsung, teknik komunikasi tidak langsung, dan studi dokumenter. Dan untuk alat pengumpulan data berupa skala psikologis, panduan wawancara, pedoman observasi, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penyebaran skala psikologis dilakukan pada bulan September 2024, diruangan kelas XI. Pengukuran skala psikologis didasarkan pada pilihan jawaban dari setiap item dalam skala tersebut serta jumlah responden yang terlibat. Setiap aspek dari variabel kemudian dianalisis dengan membandingkan skor yang diberikan pada masing-masing alternatif jawaban, sehingga diperoleh persentase untuk tiap-tiap pilihan jawaban responden. Berdasarkan indikator yang telah ditetapkan, maka deskripsi hasil penyebaran skala psikologis mengenai perilaku *prokrastinasi* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sekadau sebelum diberi tindakan oleh peneliti terhadap 8 siswa, menghasilkan gambaran awal mengenai perilaku *prokrastinasi*. Sebagaimana ditunjukkan pada diagram 1 berikut :

Diagram 1. Gambaran Awal Perilaku Prokrastinasi



Berdasarkan diagram yang disajikan, dapat diketahui bahwa sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi, terdapat tiga aspek prokrastinasi pada subjek penelitian yang termasuk dalam kategori tinggi, yaitu: aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (71%), aspek kesenjangan waktu (75%), dan aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (70%). Adapun aspek penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66%.

Siklus I

1. Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan merupakan tahap awal dalam pelaksanaan penelitian yang bertujuan untuk mempersiapkan seluruh komponen yang diperlukan. Pada tahap ini, peneliti :

- Menetapkan kolaborator (guru bimbingan dan konseling).
- Menyusun jadwal kegiatan bimbingan.
- Menyepakati strategi penanganan bersama dengan kolaborator dan siswa.
- Menentukan subjek penelitian atau subjek perencanaan.
- Merancang layanan bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku (*behavior contract*).
- Selanjutnya menyiapkan instrument pengumpulan data.

2. Pelaksanaan (*Action*)

Kegiatan bimbingan kelompok dalam setiap siklus dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan. Melalui layanan ini, diharapkan siswa dapat terbantu dalam mengatasi permasalahan perilaku menunda (*prokrastinasi*) yang dialaminya. Pemecahan permasalahan dilakukan dengan mengikuti tahapan-tahapan yang terdapat dalam proses bimbingan kelompok, adapun tahapan-tahapan dalam pelaksanaan bimbingan

kelompok yakni tahap (a) tahap pembentukan, (b) tahap peralihan, (c) tahap kegiatan, dan (d) tahap pengakhiran.

3. Observasi atau Pengamatan

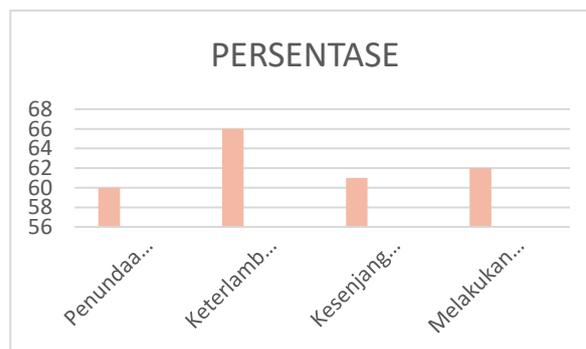
Observasi atau pengamatan dalam penelitian ini yang di nilai oleh kolaborator yaitu guru Bimbingan dan Konseling selama proses melakukan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *behavior contract*. Hal tersebut digunakan untuk melihat sejauh mana perkembangan siswa pada saat mengikuti layanan yang telah diberikan.

4. Refleksi

Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract*, dapat disimpulkan bahwa perubahan yang terjadi belum sepenuhnya terlihat. Hal ini disebabkan karena selama proses bimbingan berlangsung, anggota kelompok masih menunjukkan sikap canggung satu sama lain serta merasa malu atau ragu dalam menyampaikan pendapat dan informasi. Oleh karena itu, berdasarkan hasil analisis bersama antara peneliti dan kolaborator, disepakati untuk melanjutkan layanan bimbingan kelompok ke siklus berikutnya.

Setelah selesai pada pertemuan pertama, maka akan dilanjutkan pada pertemuan kedua dengan langkah ataupun tahap yang sama pada pertemuan pertama. Selanjutnya pelaksanaan tindakan pada siklus I, peneliti menyebarkan kembali skala psikologis kepada subjek penelitian. Langkah ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan perilaku prokrastinasi pada siswa setelah diberikan layanan dengan teknik *behavior contract* pada siklus tersebut. dan hal ini dapat dilihat pada diagram berikut ini:

Diagram 2. Perilaku Prokrastinasi Siswa Siklus I



Berdasarkan diagram di atas, terlihat bahwa setelah pelaksanaan tindakan pada siklus I, terdapat penurunan perilaku prokrastinasi pada tiga aspek. Aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas menurun dari 71% menjadi 66% (kategori sedang), aspek kesenjangan waktu mengalami penurunan dari 75% menjadi 61% (kategori sedang), dan aspek memilih aktivitas yang lebih menyenangkan turun dari 70% menjadi 62% (kategori sedang). Sementara itu, aspek penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas hanya mengalami penurunan kecil, yaitu dari 66% menjadi 60% (kategori sedang).

Siklus II

1. Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan siklus sebelumnya. Seperti halnya pada siklus I, sebelum melaksanakan tindakan, peneliti bersama guru bk kembali melakukan diskusi terkait materi yang akan disampaikan serta menyusun pedoman observasi yang akan digunakan untuk memantau jalannya proses tindakan.

2. Pelaksanaan (*Action*)

Tahapan dalam pertemuan ini akan diuraikan sebagai berikut :

a) Tahap Pembentukan

Sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok, pemimpin dan anggota kelompok terlebih dahulu berdoa bersama. Setelah itu,

pemimpin kelompok mengecek kehadiran serta menanyakan kesiapan masing-masing anggota. Pada tahap ini, pemimpin juga mengulas kembali hasil diskusi dan kesimpulan dari pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, untuk menciptakan suasana yang lebih santai dan nyaman, pemimpin kelompok memberikan kegiatan *ice breaking* sebelum melanjutkan ke tahapan berikutnya.

b) Tahap Peralihan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok menyampaikan penjelasan mengenai aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi selanjutnya. Setelah itu, pemimpin kelompok memberikan tawaran kepada anggota sambil mengamati kesiapan mereka melalui respons yang ditunjukkan.

c) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok memimpin anggota untuk mengemukakan topik pembahasan, yaitu “cara mengatasi *prokrastinasi*”. Dalam sesi ini, pemimpin membuka ruang diskusi mengenai pandangan anggota terhadap perilaku *prokrastinasi* serta mendorong mereka untuk menyampaikan solusi yang dapat dilakukan. Selanjutnya, pemimpin kelompok juga membimbing setiap anggota agar bersedia berkomitmen terhadap kesepakatan atau kontrak perilaku yang telah disusun sebelumnya.

d) Tahap Pengakhiran

Setelah pelaksanaan kegiatan tindakan pada pertemuan pertama, pemimpin kelompok akan menutup sesi dengan menyampaikan kesimpulan dari kegiatan yang telah berlangsung serta menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan tersebut.

Pada pertemuan berikutnya, juga dilakukan dengan tahap dan proses yang serupa di pertemuan sebelumnya. Menjelang akhir sesi, sebelum kegiatan pertemuan ditutup, pemimpin kelompok akan kembali menegaskan pentingnya komitmen terhadap kesepakatan atau kontrak perilaku yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Penegasan ini bertujuan untuk mengingatkan anggota kelompok agar tetap konsisten dan bertanggung jawab terhadap komitmen yang telah mereka sepakati sebagai langkah konkret dalam mengubah perilaku yang tidak diinginkan. Dengan terus mengingatkan pentingnya kontrak tersebut, diharapkan anggota kelompok dapat lebih termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga proses perubahan perilaku dapat berjalan secara berkelanjutan dan efektif.

Dengan adanya kontrak atau perjanjian yang telah disepakati, setiap anggota kelompok diharapkan menyadari dan memahami konsekuensi yang akan mereka terima apabila tidak menjalankan atau melanggar isi dari perjanjian tersebut. Perjanjian ini menjadi bentuk komitmen yang mengikat secara moral dan bertujuan untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam proses perubahan perilaku. Setelah itu, pemimpin kelompok memberikan penutup berupa penyampaian kesimpulan dari diskusi serta mengulas kembali kesan dan poin-poin penting yang telah muncul selama beberapa pertemuan sebelumnya. Penegasan ini dilakukan agar anggota mengingat dan merefleksikan proses yang telah dilalui. Sebagai penutup kegiatan, pemimpin kelompok menyampaikan salam sekaligus mengajak seluruh anggota untuk berdoa bersama, sebagai bentuk rasa syukur dan harapan agar proses bimbingan dapat memberikan dampak positif bagi setiap peserta.

3. Observasi atau Pengamatan

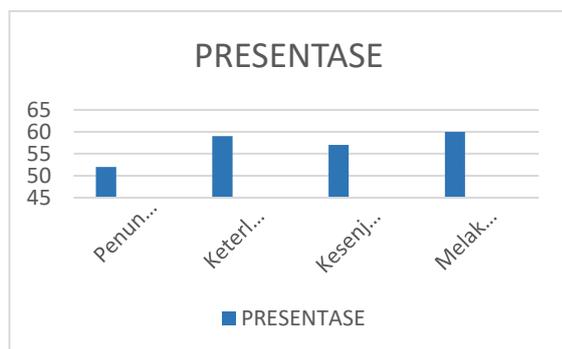
Pelaksanaan observasi dilakukan oleh kolaborator, yakni guru bimbingan dan konseling, yang secara aktif mengamati jalannya layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan teknik *behavior contract* atau kontrak perilaku. Usai pelaksanaan tindakan pada siklus II, peneliti kembali mengadministrasikan skala psikologis kepada peserta untuk mengukur perubahan yang terjadi.

4. Refleksi

Dari hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *behavior contract* pada siklus II, dapat disimpulkan bahwa peserta mulai menunjukkan kemampuan dalam mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka dan mulai menunjukkan tanggung jawab atas perilaku yang mereka lakukan.

Setelah dilaksanakan tindakan siklus II ini, peneliti menyebarkan kembali skala psikologis. Hasil tersebut dapat dilihat pada diagram berikut:

Diagram 3. Perilaku Prokrastinasi Siswa Siklus II



Berdasarkan dengan diagram di atas maka diketahui bahwa perilaku menunda setelah dilaksanakan tindakan siklus II terjadi penurunan pada 3 aspek, yaitu aspek penundaan memulai dan menyelesaikan tugas dari 60% turun ke 52% (kategori sedang), aspek keterlambatan dalam

menyelesaikan tugas dari 66% turun ke 59% (kategori sedang), aspek kesenjangan waktu dari 61% turun ke 57% (kategori sedang). sementara untuk aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan mengalami sedikit penurunan dari 62% turun ke 60% (kategori sedang).

Data hasil pengukuran menggunakan skala psikologis yang diperoleh dari subjek penelitian baik sebelum maupun setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* pada Siklus I dan Siklus II, telah dianalisis untuk melihat perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hasil pengumpulan data tersebut disajikan secara sistematis dalam diagram berikut sebagai gambaran perkembangan perilaku siswa selama proses intervensi berlangsung.

Diagram 4. Perilaku Prokrastinasi Siswa Selama Tindakan

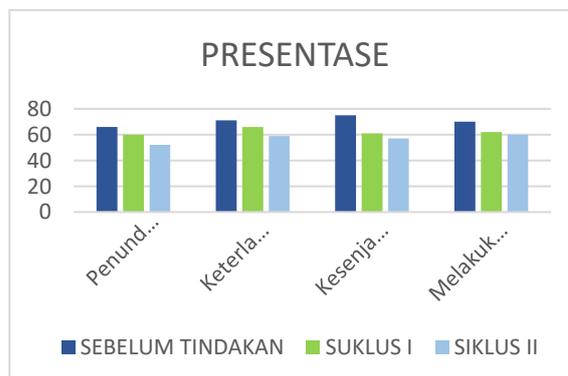


Diagram di atas menunjukkan perbandingan antara hasil sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *behavior contract* pada siklus I dan II, dengan rincian sebagai berikut :

1. Pada aspek penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract*, persentase yang diperoleh adalah 66% dan termasuk dalam kategori sedang. Setelah pelaksanaan siklus I, terjadi penurunan menjadi 60% yang masih berada dalam kategori yang sama. Penurunan kembali terjadi pada siklus II,

- dengan persentase sebesar 52%, tetap dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari kebiasaan menunda tugas dan mulai menunjukkan upaya dalam memperbaiki perilaku tersebut.
2. Pada aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract*, diperoleh persentase sebesar 71% yang termasuk dalam kategori tinggi. Setelah tindakan pada siklus I dilaksanakan, terjadi penurunan menjadi 66% yang masuk dalam kategori sedang. Penurunan kembali terjadi pada siklus II dengan persentase sebesar 59%, yang masih berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu dan menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Mereka mulai berupaya untuk tidak terlambat dalam menyelesaikan tugas sehingga pekerjaan dapat diselesaikan sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa.
 3. Pada aspek kesenjangan waktu, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract*, diperoleh persentase sebesar 71% yang tergolong dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan tindakan pada siklus I, terjadi penurunan menjadi 61% dan masuk dalam kategori sedang. Penurunan kembali terlihat pada siklus II, dengan persentase sebesar 57% yang masih dalam kategori sedang. Perkembangan ini menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengelola waktu secara lebih efektif dan perlahan-lahan dapat mengurangi kesenjangan antara waktu belajar dan aktivitas lainnya. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok melalui teknik *behavior contract* terbukti dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan manajemen waktu yang sebelumnya mereka hadapi.
 4. Pada aspek kecenderungan melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract*, diperoleh persentase sebesar 70%, yang termasuk dalam kategori tinggi. Setelah tindakan pada siklus I dilaksanakan, terjadi penurunan menjadi 62% (kategori sedang). Kemudian, pada siklus II, persentase kembali menurun menjadi 60%, namun penurunannya tergolong sedikit. Penurunan yang cukup signifikan pada siklus I menunjukkan bahwa siswa awalnya cukup antusias dalam mengubah kebiasaan mereka yang cenderung lebih memilih aktivitas menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas dari guru. Namun, pada pelaksanaan siklus II, hasil observasi menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang mulai mampu membatasi diri dari aktivitas tersebut. Sementara itu, sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol diri. Oleh karena itu, aspek ini menunjukkan penurunan yang lebih lambat jika dibandingkan dengan aspek-aspek lainnya.

Dengan kata lain, penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* terbukti mampu mengurangi perilaku menunda (*prokrastinasi*) pada siswa. Temuan penelitian ini juga mengindikasikan bahwa pendekatan bimbingan kelompok yang dilakukan secara terstruktur dapat mendorong siswa untuk meningkatkan komitmen dalam melakukan perubahan serta menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap pengelolaan waktu.

Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* atau kontrak perilaku merupakan metode yang sangat efektif dalam menangani perilaku *prokrastinasi*, khususnya dalam hal penundaan pengerjaan tugas sekolah di kalangan pelajar. Hal tersebut juga disampaikan oleh Sari & Ayriza (2021) dalam penelitiannya tentang “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik”, yang membahas bahwa dengan adanya kesepakatan tertulis mengenai tanggung jawab akademik dapat mendorong peningkatan kedisiplinan dan keterlibatan siswa dalam menyelesaikan tugas. Kontrak tersebut juga memberikan struktur yang jelas sekaligus dapat membantu siswa menjadi lebih sadar serta bertanggung jawab terhadap waktu penyelesaian tugas. Sehingga dapat dikatakan, teknik ini dapat mengurangi kebiasaan menunda tugas dan mendorong peningkatan komitmen serta kedisiplinan siswa dalam menjalankan kewajibannya.

Sebagai tambahan, berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Sekadau, diperoleh gambaran umum mengenai siswa yang menghadapi kendala dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal ini terlihat dari jurnal mengajar yang dimiliki oleh masing-masing guru mata pelajaran. Jurnal tersebut berfungsi mencatat kehadiran siswa dan partisipasi mereka dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Data yang tercatat dalam jurnal tersebut kemudian digunakan oleh guru sebagai bahan evaluasi terhadap siswa selama satu semester. Sebagai tambahan, gambaran umum dari perilaku menunda atau perilaku *prokrastinasi* ini dapat disebabkan oleh rendahnya manajemen

waktu, kurangnya motivasi intrinsik, serta kecenderungan perfeksionisme yang membuat siswa merasa enggan memulai pekerjaan. Perilaku menunda ini tidak hanya mempengaruhi hasil belajar, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental siswa seperti meningkatnya rasa cemas dan stress menjelang tenggat waktu, menurut Ferrari, J.R., dkk (2019).

Selain itu, hasil yang diperoleh dari wawancara dan pengamatan yang dilakukan, salah satu bentuk tugas yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran adalah tugas berbasis praktik yang mendorong keterlibatan aktif siswa. Contohnya, dalam mata pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan (PKWu), siswa diarahkan untuk menjalankan proyek kewirausahaan dengan membuka stand penjualan. Dalam kegiatan ini, siswa berperan langsung sebagai pelaku usaha, menjual produk hasil karya mereka di lingkungan sekolah. Aktivitas ini tidak hanya melatih keterampilan berwirausaha, tetapi juga mengembangkan tanggung jawab dan kemampuan dalam mengelola usaha kecil. Sementara itu, dalam mata pelajaran lain seperti Sejarah, Bahasa Indonesia, Sosiologi, dan Seni Budaya, siswa diberikan tugas untuk membuat dan mementaskan sebuah drama. Proses ini melibatkan berbagai tahap, mulai dari menyusun naskah, membagi peran, mempersiapkan kostum dan properti, hingga melatih penampilan di atas panggung. Dengan keterlibatan langsung dalam seluruh proses kreatif tersebut, siswa diajak untuk berpikir kritis, berkolaborasi, serta mengekspresikan ide dan emosi mereka melalui seni pertunjukan. Melalui pemberian tugas-tugas seperti ini, diharapkan muncul dorongan intrinsik dalam diri siswa untuk lebih aktif, kreatif, dan bertanggung jawab. Kegiatan semacam ini juga mampu meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat kerja sama tim, dan merangsang kemampuan berpikir inovatif, khususnya dalam menciptakan elemen-elemen seperti kostum, alur cerita, dan

pengaturan panggung. Dengan demikian, tugas-tugas praktik ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar, tetapi juga menjadi sarana yang efektif dalam mengembangkan potensi dan karakter siswa secara lebih menyeluruh.

Selain itu, pemberian tugas dalam bentuk praktik juga diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi kecenderungan siswa dalam menunda penyelesaian tugas. Seringkali, tugas yang bersifat monoton atau terlalu teoritis membuat siswa merasa jenuh dan kehilangan motivasi, yang pada akhirnya mendorong perilaku prokrastinasi atau penundaan tugas. Dengan menghadirkan tugas yang lebih bervariasi dan aplikatif seperti tugas praktik, siswa akan lebih terdorong untuk segera menyelesaikan tanggung jawabnya karena merasa tertantang dan terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Tugas praktik memungkinkan siswa untuk mengalami pembelajaran yang lebih hidup dan bermakna, di mana mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berperan aktif dalam menciptakan dan mengelola tugas tersebut.

Melalui kegiatan seperti membuat proyek, melakukan pementasan, atau menjalankan simulasi usaha, siswa dapat menyalurkan kreativitasnya dan merasa bahwa apa yang mereka kerjakan memiliki nilai nyata dan relevansi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini secara tidak langsung mengurangi rasa bosan terhadap rutinitas tugas yang biasanya hanya berbentuk tulisan atau hafalan. Selain itu, ketika hasil dari tugas praktik mereka dinilai dengan baik, atau bahkan mendapatkan apresiasi berupa pujian maupun reward dari guru, hal ini dapat meningkatkan rasa puas dan bangga atas kerja keras yang telah mereka lakukan. Dengan demikian, tugas praktik tidak hanya menjadi sarana untuk meningkatkan keterampilan dan kreativitas, tetapi juga sebagai pendekatan strategis untuk menumbuhkan disiplin, tanggung jawab, serta semangat belajar yang lebih positif dan berkelanjutan.

Penundaan dalam menyelesaikan tugas dijelaskan melalui teori *prokrastinasi* akademik yang diadopsi dari teori Ferrari, salah satu konsep teori tersebut ialah "*trait procrastination*", yaitu prokrastinasi sebagai sifat kepribadian yang relative menetap bukan sekedar perilaku situasional. Ia juga menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda pengerjaan tugas secara menyeluruh, yang berdampak pada penurunan kinerja dan hilangnya peluang di masa depan. Ferrari (dalam Aulia T. Noer, Minarni, Partamawaty Taibe, 2025) mengidentifikasi empat aspek utama dalam prokrastinasi akademik, yaitu (a) *Perceived time* yaitu kecenderungan melewatkan tenggat waktu, (b) *Intention-action gap* yakni ketidaksesuaian antara niat dan tindakan, (c) *Emotional distress* yaitu penundaan akibat tekanan emosional seperti kecemasan atau ketakutan, dan (d) *Perceived ability* yakni keraguan terhadap kemampuan diri yang mendorong perilaku menunda. Menurut beberapa para ahli, perilaku *prokrastinasi* dapat dikenali melalui sejumlah karakteristik yang khas. Hidayat dan Listiowati (2021) mengemukakan bahwa salah satu ciri utama *prokrastinasi* adalah suatu kecenderungan menunda pekerjaan meskipun waktu yang tersedia memadai, sehingga tugas menumpuk dan pada akhirnya dikerjakan secara terburu-buru. Selain itu, individu yang melakukan *prokrastinasi* sering mengalihkan fokus pada aktivitas lain yang kurang relevan dengan prioritas utama, seperti bermain gawai, menonton, atau berbincang, sebagaimana diungkapkan oleh Wulandari dan Hasanah (2022). Penundaan ini juga kerap dibenarkan dengan alasan belum berada pada suasana hati atau motivasi yang tepat, yang berakibat pada terbuangnya waktu produktif (Rahmawati & Pranata, 2020). Lebih lanjut, Astuti (2019) menjelaskan bahwa keterlambatan dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan umumnya disebabkan oleh minimnya perencanaan dan kurangnya

pengendalian diri, sehingga tugas tidak dapat terselesaikan tepat waktu. Dampak negatif dari prokrastinasi juga menyentuh ranah psikologis, di mana Susanto dan Pratama (2021) menemukan bahwa penundaan pekerjaan sering disertai rasa cemas dan bersalah, yang pada gilirannya dapat mengganggu kesejahteraan mental individu.

Selain itu melalui *behavior contract*, siswa diarahkan untuk memiliki tanggung jawab dan komitmen terhadap perilaku yang telah disepakati. Kontrak ini sekaligus menjadi bentuk penguatan eksternal yang dapat meningkatkan *self-regulation* siswa dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini (2021) menunjukkan bahwa penerapan teknik *behavior contract* secara signifikan mampu menurunkan perilaku *prokrastinasi* akademik pada siswa SMA. Beberapa siswa yang telah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok mengalami perubahan. Para siswa tersebut menjadi lebih disiplin dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan tidak lagi menundanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Istiqamah, dkk (2023) yang membuktikan bahwa teknik *behavior contract* mampu mengubah perilaku siswa yang sebelumnya memiliki kebiasaan menunda mengerjakan tugas, seperti mengerjakan tugas mendekati batas waktu, kesulitan mengatur waktu, lebih memilih melakukan aktivitas yang disukai serta memiliki kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan nyata. Selanjutnya, menurut Corey (2017) menyatakan bahwa kontrak perilaku merupakan bentuk kesepakatan yang berisi tujuan perilaku, aturan pelaksanaan, serta *reward dan punishment* yang disetujui bersama antara konselor dan konseli. Pendekatan ini memberikan kerangka dan pengendalian terhadap perilaku, yang sangat bermanfaat bagi siswa yang memiliki kecenderungan menunda penyelesaian tugas (*prokrastinasi*). Tanda-tanda bahwa seorang siswa sedang mengalami masalah

terkait penyelesaian tugas dapat dikenali dari beberapa indikator. Beberapa di antaranya meliputi: kesulitan dalam memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh guru, ketidakmampuan dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk belajar atau menyelesaikan tugas, serta kurangnya minat atau motivasi terhadap mata pelajaran tertentu yang mengakibatkan mereka cenderung mengabaikan tugas-tugas yang diberikan.

Untuk mempermudah proses identifikasi siswa yang mengalami kendala tersebut, dapat menggunakan beberapa alat bantu. Salah satunya adalah melalui analisis hasil pengisian angket atau skala psikologis yang dirancang untuk mengukur perilaku, sikap, dan kecenderungan siswa dalam menyelesaikan tugas. Alat ini dapat memberikan gambaran awal mengenai tingkat *prokrastinasi* atau kesulitan belajar yang dialami siswa. Selain itu, informasi juga dapat diperoleh dari data hasil belajar siswa selama satu semester.

Meskipun menghadapi berbagai tantangan dan hambatan, hasil yang dicapai menunjukkan perkembangan yang cukup positif. Terdapat perbaikan yang nyata dalam perilaku siswa, ditandai dengan berkurangnya kecenderungan untuk menunda tugas serta meningkatnya kedisiplinan dan komitmen secara keseluruhan. Temuan ini memberikan harapan dan keyakinan bahwa dengan evaluasi, penyesuaian yang tepat, serta tindak lanjut yang berkelanjutan, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* berpotensi memberikan dampak positif yang lebih luas dan mendalam, khususnya dalam membentuk lingkungan sekolah yang lebih tertib, produktif, dan disiplin, serta membantu siswa mengatasi perilaku *prokrastinasi* secara lebih efektif dan berjangka panjang. Pernyataan tersebut juga didukung dari penelitian Puspitasari, L., & Nugroho, B. (2021), yang menyatakan pendekatan diskusi terarah dalam bimbingan kelompok memfasilitasi

siswa untuk saling berbagi pengalaman terkait hambatan dalam menyelesaikan tugas. Sesi bimbingan memberikan dukungan sosial dan strategi manajemen waktu, yang berkontribusi pada pengurangan kebiasaan menunda pekerjaan akademik.

Serta pernyataan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam membantu permasalahan terkait perilaku menunda, juga disejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hassan, N., & Omar, N. (2020) menunjukkan bahwa, intervensi konseling kelompok secara signifikan dapat mengurangi skor prokrastinasi di kalangan siswa SMA. Dengan proses dinamika kelompok, umpan balik dari rekan sejawat, dan kegiatan terstruktur menciptakan lingkungan yang suportif yang mendorong komitmen terhadap tugas-tugas akademik.

PENUTUP

Dari hasil penelitian tindakan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan, layanan bimbingan kelompok yang dilakukan dapat mengurangi perilaku *prokrastinasi* dengan menggunakan teknik *behavior contract* di SMA Negeri 1 Sekadau dinyatakan berhasil, yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok yang sesuai dengan tahap-tahapnya. Dengan melalui siklus penelitian tindakan serta teknik *behavior contract* dalam tahap kegiatan bimbingan kelompok.

Maka dari itu, secara keseluruhan penerapan teknik *behavior contract* dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan control diri, tanggung jawab, kedisiplinan, dan motivasi siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Sehingga dapat menjadikan alternatif bagi para pelaku *prokrastinasi* untuk mengatasi penundaan (*prokrastinasi*) tersebut. Penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *behavior contract* terbukti mampu membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan manajemen diri yang lebih baik dibandingkan

sebelumnya. Teknik ini juga terbukti efektif dalam melatih siswa untuk bertanggung jawab atas tindakan yang mereka lakukan.

Secara keseluruhan, layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *behavior contract* tidak hanya menjadi metode yang efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi, tetapi juga membentuk karakter siswa agar lebih mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab.

Oleh karena itu, peneliti berharap bahwa dengan terselesaikannya permasalahan *prokrastinasi* yang dialami siswa, maka akan terjadi perubahan perilaku yang positif, khususnya dalam hal pengelolaan waktu dan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik. Diharapkan siswa tidak lagi mengulangi kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, melainkan mampu menunjukkan sikap yang lebih proaktif, disiplin, dan konsisten dalam menjalankan kewajiban belajarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. (2019). Analisis perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(1), 33–42
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). *Comparison of convenience sampling and purposive sampling. American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4
- Erford, B. T. (Ed.) (2017). *Orientation to the Counseling Profession: Advocacy, Ethics, and Essential Professional Foundations*
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (2019). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer

- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). *Prokrastinasi mahasiswa selama masa pembelajaran daring*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 3(1), 355–361
- Hassan, N., & Omar, N. (2020). *Group Counseling to Reduce Academic Procrastination among Secondary School Students*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 10(12), 432–441
- Hidayat, A., & Listiowati, E. (2021). Hubungan antara prokrastinasi akademik dan manajemen waktu mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 112–120
- Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No. 2, 128-144
- Istiqamah, N. F. Saman, A. & Anas, M. (2023). Penerapan Teknik Behavior contract Untuk Mereduksi Prokrastinasi akademik Siswa di SMA Negeri 5 Enrekang. *Pinisi Journal of Education*
- Khoirun Nisa, N., Mukhlis, H., Arif Wahyudi, D., Hediya Putri, R., & Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective P-ISSN*, 1(1)
- Meysa. A. Aulia T. Noer, (2025). *Psychological Flexibility* Sebagai Pengaruh Terjadinya *Academic Procrastination* Pada Siswa-Siswi SMA dan SMK di Kabupaten Bone
- Manuardi, A. R. (2018). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) sebagai sarana peningkatan layanan konseling. *Quanta: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 31–42
- Rahmawati, N., & Pranata, S. (2020). Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 87–96
- Sulistiyarini, A. (2021). Pengaruh teknik behavior contract terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(2), 124–130
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*
- Susanto, H., & Pratama, A. (2021). Kecemasan dan rasa bersalah pada pelaku prokrastinasi akademik. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(3), 201–210
- Sari, N. A., & Ayriza, Y. (2021). Efektivitas konseling kelompok teknik behavior contract untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Jurnal Konselor*, 10(2), 67–74
- Wati, L. Y., & Setyawati, S. P. (2023). *Teknik behavior contract* untuk mengurangi *prokrastinasi* akademik siswa
- Wulandari, D., & Hasanah, S. (2022). Ciri-ciri prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 6(1), 45–54
- Widodo, W., Murtini, W., & Susilowati, T. (2016). *Penerapan metode pemberian tugas dan resitasi dalam upaya meningkatkan kemampuan menulis surat siswa kelas X-D administrasi perkantoran SMK Wikarya Karanganyar tahun ajaran 2014/2015*. *Jurnal Informasi dan*

Komunikasi Administrasi
Perkantoran, 131-145