

Efforts to Reduce Academic Procrastination Behavior Through Group Counseling Services Behavioral Contract Technique Behavioral Approach of Class X Students of SMK Negeri 4 Medan

Khairunnisa Panggabean¹, Deliati², Muhammad Fauzi Harahap³

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

³SMK Negeri 4 Medan, Indonesia

Email: knisapanggabean@gmail.com; deliati@umsu.ac.id; mfauzihrp@gmail.com

ABSTRAK

Sikap menunda-nunda tugas atau prokrastinasi akademik menjadi salah satu faktor yang dapat menghambat keberhasilan belajar siswa di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menanggulangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas X SMK Negeri 4 Medan melalui pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik kontrak perilaku (behavior contract). Dari hasil asesmen yang dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar siswa dalam kelas tersebut menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi, serta kurang memiliki kesadaran dalam manajemen waktu. Layanan konseling kelompok dipilih sebagai pendekatan karena mampu menciptakan dinamika saling mendukung antaranggota, serta membentuk komitmen bersama untuk melakukan perubahan perilaku. Teknik *behavior contract* diaplikasikan untuk membangun komitmen siswa melalui kesepakatan tertulis yang berisi target perilaku dan ganjaran yang disepakati. Diharapkan, melalui pendekatan ini, siswa dapat meningkatkan tanggung jawab, motivasi internal, dan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu, sehingga berdampak positif pada peningkatan prestasi belajar mereka.

Keyword: Prokrastinasi Akademik; Konseling Kelompok; Behavior Contract; Manajemen Waktu

ABSTRACT

Academic procrastination represents a significant issue that adversely affects students' academic performance within the school setting. This research seeks to address procrastination tendencies among grade X students at SMK Negeri 4 Medan by implementing group counseling sessions utilizing the behavior contract technique. Assessment findings revealed that a majority of the students in the class exhibited a high tendency to delay academic tasks, and lacked awareness of time management. Group counseling services were chosen as an approach because they were able to create dynamics of mutual support between members, and form a shared commitment to make behavioral changes. The behavior contract technique was applied to build student commitment through a written agreement containing agreed behavioral targets and rewards. It is estimated that through this approach, students can increase their responsibility, internal motivation, and discipline in completing academic tasks on time, thus having a positive impact on improving their learning achievement.

Keyword: Academic Procrastination; Group Counseling; Behavior Contract; Time Management

Corresponding Author:

Khairunnisa Panggabean,
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
Jl. Kapten Mochtar Basri No.3, Sumatera Utara 20238, Indonesia
Email: knisapanggabean@gmail.com



1. INTRODUCTION

Pentingnya pengembangan pendidikan yang unggul di lingkungan sekolah tidak dapat dipisahkan dari kemajuan dan pencapaian prestasi akademik siswa. Salah satu indikator utama dari pencapaian tersebut adalah tanggung jawab siswa. Dalam proses pembelajaran di sekolah, kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas

secara tepat waktu merupakan bagian penting dari pencapaian kompetensi akademik. Namun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam manajemen waktu dan cenderung menunda pengerjaan tugas yang diberikan. Kebiasaan ini menjadi salah satu hambatan dalam pencapaian hasil belajar yang optimal.

Burka (2008) Proses pendidikan tidak hanya menitikberatkan pada pencapaian hasil akademik, tetapi juga pada pengembangan perilaku belajar yang sehat. Salah satu kendala yang sering ditemukan dalam dunia pendidikan adalah perilaku menunda pengerjaan tugas atau academic procrastination. Prokrastinasi akademik dipandang sebagai penghambat utama dalam pencapaian prestasi belajar siswa karena mengakibatkan ketidakteraturan, stres, bahkan kegagalan akademik.

Fenomena menunda pengerjaan tugas yang bersifat disengaja dan berulang ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Wicaksono (2017), prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda secara terus-menerus pengerjaan tugas-tugas akademik, baik dalam memulai maupun menyelesaikannya. Husetiya (dalam Wicaksono, 2017) juga menambahkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi performa akademik siswa secara signifikan. Beberapa ciri prokrastinasi akademik menurut Steel (2007) antara lain: Menunda memulai tugas, Menunda menyelesaikan tugas, Merasa bersalah atau cemas karena penundaan, Terburu-buru di akhir waktu pengerjaan, Menurunnya kualitas hasil belajar. Jika tidak ditangani, prokrastinasi akademik dapat menghambat perkembangan akademik, mengurangi produktivitas, dan berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa.

Menurut Corey (2013) Konseling kelompok adalah suatu proses interaksi antar individu dalam kelompok yang difasilitasi oleh konselor untuk dapat membantu anggota mencapai tujuan pribadi atau kelompok melalui dinamika kelompok. Manfaat konseling kelompok ini adalah untuk dapat meningkatkan kesadaran diri melalui refleksi dan umpan balik, meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan bersosialisasi, memberikan dukungan sosial dan empati, menumbuhkan motivasi untuk berubah melalui pengaruh kelompok. Menurut (Mahardika 2020) Layanan konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan belajar dalam suasana yang kolaboratif. Penerapan teknik behavior contract dalam konteks ini memperkuat komitmen siswa untuk berubah dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas metode ini dalam mereduksi prokrastinasi akademik Praptiana dan Rozikan (2014) menemukan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan behavioral berdampak positif terhadap perilaku belajar siswa SMK yang cenderung prokrastinatif.

Behavior contract adalah suatu teknik dalam pendekatan behavioristik yang melibatkan pembuatan kontrak tertulis antara konselor dan konseli untuk mengatur dan mengubah perilaku tertentu. Dalam kontrak tersebut ditentukan perilaku target, durasi, serta bentuk penguatan atau ganjaran yang akan diterima jika konselor berhasil mencapainya. Menurut Latipun (2015) *behavior contract* memiliki beberapa komponen penting: penjelasan perilaku yang akan diubah, kriteria keberhasilan perilaku, sistem pemantauan dan evaluasi, bentuk *reinforcement* (ganjaran) yang diperoleh konseli. Teknik ini efektif untuk dapat meningkatkan komitmen, disiplin, dan motivasi siswa dalam mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Dalam menghadapi permasalahan ini, layanan konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Layanan ini memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta belajar dari satu sama lain dalam suasana kelompok yang kondusif. Melalui dinamika kelompok, siswa juga dapat lebih termotivasi untuk melakukan perubahan positif dalam perilaku mereka. Anggraeni (dkk., 2021) juga mengembangkan panduan konseling kelompok berbasis behavior contract dan menyimpulkan bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan tanggung jawab akademik siswa SMK.

Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok adalah behavior contract. Teknik ini memfasilitasi siswa untuk membuat kesepakatan bersama terkait perubahan perilaku tertentu dengan adanya imbalan yang disepakati sebelumnya. Menurut Fauzan (dkk., 2020), behavior contract membantu siswa dalam mengembangkan komitmen terhadap perilaku positif melalui penguatan eksternal yang terencana. Sementara itu, Latipun (2015) menjelaskan bahwa behavior contract merupakan bentuk kesepakatan tertulis antara dua pihak, dalam hal ini antara konselor dan anggota kelompok, untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli dengan mengatur target dan ganjaran yang jelas.

Berdasarkan hasil asesmen dan observasi yang dilakukan di kelas X SMK Negeri 4 Medan, ditemukan bahwa 5 siswa memiliki kecenderungan tinggi untuk menunda penyelesaian tugas akademik (prokrastinasi). Kondisi ini berdampak pada rendahnya kedisiplinan, motivasi belajar, dan pencapaian akademik siswa. Beberapa faktor yang mendasari masalah ini antara lain kurangnya manajemen waktu, minimnya motivasi internal, serta belum adanya strategi yang efektif untuk mengubah perilaku tersebut.

Selain itu, siswa belum memiliki kesadaran dan komitmen untuk menyelesaikan tugas secara teratur dan tepat waktu. Upaya penanganan melalui pembinaan rutin di kelas belum memberikan hasil yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan layanan bimbingan yang sistematis dan terarah, salah satunya melalui

konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, untuk membantu siswa mengembangkan tanggung jawab akademik serta mengurangi perilaku prokrastinasi mereka.

2. RESEARCH METHOD

Penelitian ini merupakan bentuk Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), yaitu suatu pendekatan yang dilakukan oleh konselor untuk mengatasi permasalahan nyata yang dihadapi peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling yang dirancang secara sistematis, kolaboratif, dan berkesinambungan. Fokus dari penelitian ini adalah menangani perilaku prokrastinasi akademik yang dapat menghambat pencapaian prestasi belajar siswa. Dalam hal ini, intervensi diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *behavior contract* yang disesuaikan dengan kondisi siswa.

Subjek dalam penelitian ini adalah lima siswa kelas X TKR 1 SMK Negeri 4 Medan yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil asesmen awal. Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Setiap tindakan yang dilakukan dalam siklus bertujuan untuk membantu siswa mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Teknik *behavior contract* diterapkan untuk mendorong siswa memiliki komitmen dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tanggung jawab belajar secara lebih disiplin.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa instrumen, yaitu angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Angket digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah tindakan, sedangkan observasi digunakan untuk mencatat keterlibatan siswa selama layanan berlangsung. Wawancara dilakukan terhadap siswa dan guru BK untuk memperoleh data pendukung mengenai respons dan perubahan perilaku siswa. Sementara dokumentasi digunakan untuk mencatat proses pelaksanaan layanan. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, serta secara deskriptif untuk mendeskripsikan hasil observasi dan wawancara, yang kemudian menjadi bahan evaluasi dan refleksi dalam setiap siklus tindakan.

3. RESULTS AND DISCUSSION

A. Hasil

1) Siklus I

Tindakan pada siklus I diawali dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral menggunakan teknik kontrak perilaku. Kegiatan dimulai dengan pengisian pre-test secara luring menggunakan skala prokrastinasi akademik dalam bentuk kertas. Hasil pre-test menunjukkan bahwa seluruh peserta didik berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi. Adapun hasil skornya sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-test

Nama	Jumlah	Kategori
Fajri Nur Pohan	65	Tinggi
M Ardian S	67	Tinggi
Farhan R	63	Tinggi
Farhan Azmi	66	Tinggi
Imam Cahyadi	64	Tinggi

Selama dua kali pertemuan, layanan berfokus pada pemberian materi tentang pengelolaan waktu dan kontrak perilaku, diskusi kelompok, dan penyusunan kontrak perilaku secara individu. Di akhir siklus, peserta kembali mengisi post-test

Tabel 2. Hasil Post-test 1

Nama	Jumlah	Kategori
Fajri Nur Pohan	50	Sedang
M Ardian S	49	Sedang
Farhan R	47	Sedang
Frhan Azmi	48	Sedang
Imam Cahyadi	49	Sedang

Tabel 3. Perbandingan Pre-test dan Post-test 1

Nama	Pretest		Post Test Siklus 1		Persentase	Penurunan
	Jumlah	Kategori	Jumlah	Kategori		
Fajri Nur Pohan	65	Tinggi	50	Sedang	65	15
M Ardian S	67	Tinggi	49	Sedang	69	18
Farhan R	63	Tinggi	47	Sedang	68	16
Farhan Azmi	66	Tinggi	48	Sedang	66	18
Imam Cahyadi	64	Tinggi	49	Sedang	68	15
Rata-Rata	65.0		48.6		16.4	25.2%

Hasil akhir dari siklus I dapat ditarik kesimpulan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik dari kategori tinggi menjadi sedang dengan rata-rata penurunan sebesar 16,4 poin atau 25,2%.

2) Siklus II

Perbaikan dilakukan dengan menambahkan visualisasi jadwal tugas mingguan, Umpan balik langsung, dan Sesi refleksi individu.

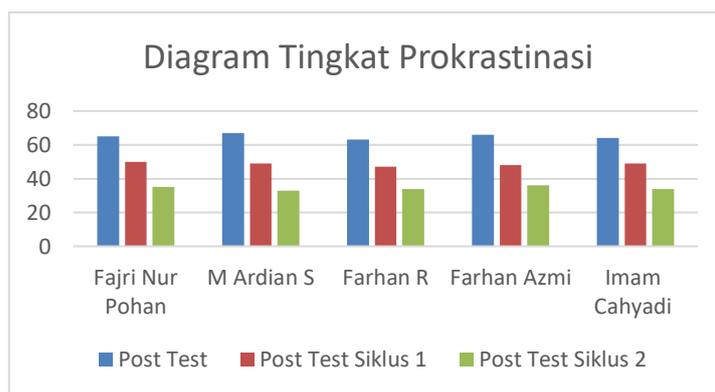
Setelah dua kali pertemuan, peserta mengisi post-test 2 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Post-test 2

Nama	Jumlah	Kategori
Fajri Nur Pohan	35	Rendah
M Ardian S	33	Rendah
Farhan R	34	Rendah
Frhan Azmi	36	Rendah
Imam Cahyadi	34	Rendah

Tabel 5. Perbandingan Post-test 1 dan Post-test 2

Nama	Post Test Siklus 1		Post Test Siklus 2			Penurunan
	Jumlah	Kategori	Jumlah	Kategori	Persentase	
Fajri Nur Pohan	50	Sedang	35	Rendah	30.0%	15
M Ardian S	49	Sedang	33	Rendah	32.7%	16
Farhan R	47	Sedang	34	Rendah	27.7%	13
Farhan Azmi	48	Sedang	36	Rendah	25.0%	12
Imam Cahyadi	49	Sedang	34	Rendah	30.6%	15
Rata-Rata	48.6		34.4		29.2%	14.2



Gambar 1. Tingkat Prokrastinasi

Kesimpulan Dari hasil Penelitian adalah Skor rata-rata perilaku prokrastinasi akademik peserta didik mengalami penurunan signifikan: Dari 65,0 (kategori tinggi) pada pre-test, Menjadi 48,6 (kategori sedang) pada post-test 1, Lalu 34,4 (kategori rendah) pada post-test 2.

Total penurunan skor rata-rata: 30,6 poin atau sekitar 47,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik kontrak perilaku efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMK Negeri 4 Medan.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, ditemukan bahwa terdapat penurunan yang cukup signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X TKR 1 SMK Negeri 4 Medan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Intervensi ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan behavioral melalui teknik kontrak perilaku (behavior contract), yang terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola waktu dan tanggung jawab akademiknya secara lebih disiplin dan terarah.

Penurunan tingkat prokrastinasi ini terlihat jelas ketika dianalisis melalui dua tahap tindakan yang dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus mencerminkan perkembangan positif siswa dalam mengurangi kebiasaan menunda tugas. Melalui konseling kelompok yang terstruktur dan kesepakatan kontrak perilaku yang dibuat bersama, siswa menjadi lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan menunjukkan komitmen terhadap tujuan akademik mereka.

1) Siklus 1

Pada siklus pertama, layanan konseling kelompok dimulai dengan pemberian materi mengenai pengelolaan waktu dan pembuatan kontrak perilaku secara individu. Hasil pre-test menunjukkan bahwa semua peserta didik berada pada kategori prokrastinasi akademik yang tinggi. Setelah dua kali pertemuan dan

intervensi berupa penyusunan kontrak perilaku, hasil post-test 1 menunjukkan penurunan yang signifikan, meskipun skor masih berada pada kategori sedang. Penurunan rata-rata skor sebesar 16,4 poin atau sekitar 25,2% menunjukkan adanya perubahan positif dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Penurunan ini mengindikasikan bahwa pemberian materi mengenai pengelolaan waktu serta penggunaan kontrak perilaku secara individu telah memberikan dampak yang cukup baik dalam mengurangi kecenderungan siswa untuk menunda pekerjaan akademik mereka. Meskipun perubahan ini masih belum sepenuhnya mencapai kategori rendah, namun pergeseran dari kategori tinggi ke kategori sedang memberikan bukti awal bahwa intervensi yang diberikan mulai efektif.

2) Siklus 2

Pada siklus kedua, perbaikan dilakukan dengan menambahkan visualisasi jadwal tugas mingguan, umpan balik langsung, dan sesi refleksi individu. Perbaikan ini bertujuan untuk memberikan struktur yang lebih jelas terkait dengan pengelolaan waktu dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk merefleksikan perkembangan mereka secara individu.

Hasil post-test 2 menunjukkan penurunan lebih lanjut dalam skor prokrastinasi akademik, dengan skor rata-rata turun menjadi 34,4 dan semua siswa berada pada kategori rendah. Penurunan rata-rata sebesar 14,2 poin atau sekitar 29,2% menunjukkan bahwa penambahan intervensi pada siklus kedua, seperti visualisasi jadwal tugas dan refleksi individu, semakin memperkuat pengurangan perilaku prokrastinasi.

Perbaikan ini penting untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya menerima materi, tetapi juga diberikan kesempatan untuk memantau kemajuan mereka sendiri dan menerima umpan balik yang konstruktif. Hal ini memberikan gambaran bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan yang lebih komprehensif dapat lebih efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dan teknik kontrak perilaku dapat secara signifikan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penurunan rata-rata skor dari 65 (kategori tinggi) pada pre-test menjadi 34,4 (kategori rendah) pada post-test 2, dengan total penurunan sebesar 30,6 poin atau sekitar 47,1%, mengindikasikan efektivitas teknik yang diterapkan.

Penerapan kontrak perilaku yang dirancang untuk mengubah kebiasaan siswa dalam hal pengelolaan waktu, ditambah dengan tambahan intervensi berupa visualisasi jadwal dan sesi refleksi, berhasil memberikan hasil yang menggembirakan. Hal ini membuktikan bahwa pengelolaan waktu yang baik, umpan balik yang konsisten, dan kesempatan untuk refleksi pribadi adalah kunci dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

Namun, meskipun ada penurunan yang signifikan, perlu diingat bahwa perubahan perilaku yang bersifat jangka panjang memerlukan evaluasi dan tindak lanjut lebih lanjut. Diperlukan pengawasan berkelanjutan dan pemberian dukungan yang lebih mendalam agar perubahan perilaku siswa dapat terus terjaga dan berkembang

REFERENCES

- Anggraeni, A., Zen, Z., & Fauzan, H. (2021). Pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik behavior contract untuk meningkatkan tanggung jawab akademik siswa SMK. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 112–120.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now* (2nd ed.). Da Capo Lifelong Books.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Fauzan, H. (2020). Pengaruh teknik behavior contract dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 45–58.
- Husetiya, A. (2017). Prokrastinasi akademik pada siswa: Penyebab dan dampaknya. In A. Wicaksono, *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(4), 113–125.
- Latipun, D. (2015). *Behavior contract dalam konseling: Penggunaan teknik untuk perubahan perilaku siswa*. Pustaka Pelajar.
- Mahardika, I. (2020). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling untuk mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik behavior contract. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan*, 11(1), 30–38.
- Praetiana, D., & Rozikan, R. (2014). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(3), 78–85.
- Steel, P. (2007). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. HarperCollins Publishers.
- Wicaksono, A. (2017). Prokrastinasi akademik pada siswa dan strategi mengatasinya. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 10(2), 56–69.