Vol. 9, No. 6, November 2026
DOI 10.22460/fokus.v9i6. 32129

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 2 MUARA PINANG

Shelly[1], Erfan Ramadhan[2], Nurlela[3]

[1]shellyndptr@gmail.com, [2]erfankonselor@gmail.com, [3]nurlelampd97@gmail.com

Fakultas Bimbingan dan Konseling,
Universitas PGRI, Palembang

Abstract

This study was motivated by the high level of students' academic procrastination, which was characterized by behaviors such as delaying difficult assignments, not completing homework, and blaming others when tasks were not completed. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling services using the behavior contract technique in reducing academic procrastination among seventh-grade students at SMP Negeri 2 Muara Pinang. This study employed a quantitative approach with an experimental method and a one group pretest-posttest design. The population of the study consisted of 89 students, while the sample included 7 students selected through purposive sampling technique. Data were collected using a Likert scale questionnaire, and the data analysis technique used was the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the study showed a decrease in the level of students' academic procrastination after being given group counseling services using the behavior contract technique. This was indicated by a decrease in the average pretest score from 120.8 to 52.6 in the posttest. In addition, based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test, the Asymp. Sig. (2-tailed) value was 0.018, which was smaller than 0.05. Therefore, it can be concluded that group counseling services using the behavior contract technique were effective in reducing students' academic procrastination. Thus, group counseling services using the behavior contract technique can be used as an alternative guidance and counseling service to help students reduce academic procrastination behavior and improve learning discipline.

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

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya tingkat prokrastinasi akademik siswa yang ditandai dengan perilaku menunda mengerjakan tugas yang dianggap sulit, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, serta kecenderungan menyalahkan orang lain ketika tugas tidak selesai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muara Pinang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 89 siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 7 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala Likert, sedangkan teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan

teknik behavior contract. Hal ini terlihat dari adanya penurunan skor rata-rata pretest sebesar 120,8 menjadi 52,6 pada posttest. Selain itu, berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,018 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan kedisiplinan belajar.
Kata Kunci: *Behavior contract, Konseling Kelompok, Prokrastinasi Akademik*

PENDAHULUAN

Di Indonesia fenomena prokrastinasi akademik menjadi permasalahan yang banyak di alami oleh siswa, khususnya siswa sekolah menengah. Berdasarkan penelitian oleh (Nurazizah et., al 2024) yang menyatakan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik siswa dengana persentase 60% pada kategori tinggi, 40% pada kategori sedang dan 20% pada kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan terlihat dari kebiasaan suka bergadang, jalan-jalan di mall, menonton televisi berjam-jam, dan kecanduan bermain game online yang menyebabkan pelajar menunda untuk mengerjakan tugas-tugas akademik.

Siswa sering mengalami hambatan dalam menuntaskan tugas-tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dan mereka belum terbiasa disiplin terhadap jadwal belajar (Saka & Wirastania 2021). Salah satu masalah yang sering muncul di kalangan siswa saat ini adalah prokrastinasi akademik. Ferrari (dalam Wati Setyawati, 2023) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku siswa yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik, menyerahkan tugas melewati batas waktu, menunda untuk membaca materi pelajaran, malas membuat catatan, terlambat masuk kelasdan lebih suka belajar pada waktu yang tidak tepat. Hal ini terjadi karena kebiasaan siswa yang tidak menyelesaikan tugas dan kurang mampu memanfaatkan waktu secara efektif yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar dan menghambat siswa meraih prestasi (Laia et al., 2022)

Berdasarkan penelitian Ningsih, et al., (2021) di temukan 53% siswa SMPN 1 kesamben, Blitar Jawa Timur melakukan prokrastinasi akademik hasil penelitian menunjukan bahwa lebih dari separuh siswa mengalami kesulitan dalam mengatur

waktu, menunda menyelesaikan tugas, dan sering mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 2 Muara Pinang pada bulan Oktober 2025, ditemukan bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih terjadi pada siswa kelas VII. Dari jumlah 89 siswa yang terbagi ke dalam empat kelas, yaitu VII.A berjumlah 24 siswa, VII.B berjumlah 21 siswa, VII.C berjumlah 22 siswa, dan VII.D berjumlah 22 siswa. Terdapat beberapa siswa yang menunjukkan perilaku siswa yang kurang optimal dalam melaksanakan tanggung jawab belajar mereka. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa (1) siswa sering terlambat mengumpulkan tugas (2) Siswa tidak mengerjakan pekerjaan rumah (3) Siswa sering menyalahkan orang lain ketika tugas tidak selesai (4) siswa menunda mengerjakan tugas yang di anggap sulit.

Perilaku ini memiliki dampak yang signifikan yang tidak hanya menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, tetapi juga dapat menyebabkan stres, menurunnya prestasi akademik belajar, kualitas pengerjaan tugas menurun, manajemen waktu yang buruk, dan berdampak buruk pada hasil belajar siswa yang bila terus berlanjut bisa memicu burnout. Prokrastinasi dapat menyebabkan hasil belajar siswa menjadi menurun dan proses pembelajaran menjadi kurang efektif (Supriyatno, 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif melalui layanan bimbingan dan konseling

Layanan bimbingan dan konseling memliki peranan yang penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai masalah prbadi, sosial, belajar maupun karier salah satu layanan yang efektif yang digunakan dalam menangani permasalaham perilaku belajar adalah konseling kelompok .Konseling kelompok merupakan layanan konseling individual yang dilaksanakan dalam suasana kelompok terdapat konselor dan peserta untuk mengungkapkan masalah yang dihadapi, penyebab munculnya masalah, upaya pemecahan masalah serta kegiatan evaluasi dan tindak lanjut dari hasil konseling (Nasrina, 2021).

Konseling kelompok memiliki kelebihan yang signifikan karena memanfaatkan dinamika kelompok untuk mempercepat perubahan perilaku. Siswa menyadari bahwa mereka menghadapi masalah yang serupa dengan teman- teman-

nya, sehingga muncul rasa empati, saling mendukung, dan dorongan untuk memperbaiki diri. Suasana kelompok juga mendorong keterlibatan aktif, berkomunikasi, serta berbagi pengalaman yang bermanfaat. Agar proses konseling lebih efektif, teknik yang diterapkan harus mampu menumbuhkan rasa tanggung jawab dan komitmen pribadi setiap siswa terhadap perubahan perilaku yang diharapkan.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok pendekatan yang dapat diterapkan adalah teknik behavior contract. Teknik ini berlandaskan teori behavioristik yang menekankan pentingnya hubungan stimulus, respons, dan penguatan (reinforcement) dalam pembentukan perilaku baru . Behavior contract merupakan kesepakatan antara dua orang atau lebih untuk mengubah perilaku tertentu dan kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus di penuhi dan konsekuensinya (Mahardika, 2020)

Behavior contract ini dilakukan untuk melatih siswa lebih konsisten dalam mencapai tujuan yang telah disepakati. Proses ini mendorong siswa untuk memiliki kontrol diri yang lebih baik, karena setiap perilaku positif yang muncul akan di perkuat melalui penghargaan, sementara perilaku negatif akan diminimalisir melalui konsekuensi tertentu. Dalam konteks prokraksitinasi akademik berbasis behavior contract dapat membantu siswa menetapkan target belajar serta memotivasi diri untuk menyelesaikan tugasnya.

Penelitian behavior contract dalam menurunkan prokrastinasi akademik telah dilakukan oleh penelitian-penelitian terdahulu yakni : Penelitian yang dilakukan oleh (Ghulam, et al., 2021) dengan judul keefektifan konseling kelompok teknik behavior contract untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa Konseling kelompok teknik behavior contract efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa pada kelas VIII SMP Negeri 1 Temayang.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Muara Pinang ".

METODE

Penelitian ini dilaksankan di SMP Negeri 2 Muara pinang, yang beralamat di Seleman Ilir, kecamatan Muara Pinang, Kabupaten Empat Lawang, Provinsi Sumatera Selatan. Waktu penelitian pada tanggal 30 Maret 2026 melakukan kegiatan pemberian angket Pretest prokrastinasi akademik kepada sampel, pada tanggal 1 April 2026 melakukan kegiatan sesi 1 konseling kelompok (mengenali kebiasaan menunda tugas dan menyusun kontrak perilaku), tanggal 4 april 2026 kegiatan sesi 2 Konseling kelompok (mengutamakan tugas daripada aktivitas lain), tanggal 6 April 2026 dengan kegiatan 3 konseling kelompok (berani menghadapi tugas yang sulit), pada tanggal 9 April 2026 dengan kegiatan sesi 4 Konseling kelompok (Tidak mudah menyerah saat mengalami kesulitan), 13 April 2026, kegiatan sesi ke 5 konseling kelompok (bertanggung jawab dan menghentikan kebiasaan menyalahkan), dan tanggal 15 April 2026 dengan kegiatan pemberian angket Posttest prokrastinasi akademik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan bentuk One-Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini, perlakuan diberikan kepada satu kelompok tunggal tanpa adanya kelompok kontrol, di mana pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muara Pinang yang berjumlah 89 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik atau kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi berdasarkan hasil pretest. Berdasarkan teknik tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 7 siswa.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket prokrastinasi akademik dengan model skala Likert. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan teori Bruce W. Tuckman yang mencakup aspek-aspek prokrastinasi akademik, yaitu menunda memulai maupun menyelesaikan tugas (perceived time/wasting time), menghindari tugas yang dianggap sulit (task avoidance), dan menyalahkan orang lain (blaming others). Sebelum digunakan, instrumen diuji melalui uji validitas menggunakan rumus Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan

rumus Cronbach's Alpha berbantuan program SPSS. Dari hasil uji coba terhadap 35 item pernyataan, diperoleh 30 item yang dinyatakan valid dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,763 (> 0,60), sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

Perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik behavior contract dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan. Setiap sesi dirancang secara terstruktur dengan tema-tema intervensi sebagai berikut:

1. Pertemuan I: Pembentukan hubungan kelompok, penjelasan tujuan, diskusi mengenai konsep prokrastinasi akademik, serta penyusunan kontrak perilaku (behavior contract).
2. Pertemuan II: Pembahasan tema "Mengutamakan Tugas daripada Aktivitas Menyenangkan", evaluasi awal kontrak, dan penyusunan skala prioritas harian.
3. Pertemuan III: Pembahasan tema "Berani Menghadapi Tugas Sulit", di mana siswa dilatih memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil.
4. Pertemuan IV: Pembahasan tema "Tidak Mudah Menyerah Saat Mengalami Kesulitan" dan penguatan target komitmen dalam kontrak perilaku.
5. Pertemuan V: Pembahasan tema "Bertanggung Jawab dan Menghentikan Kebiasaan Menyalahkan", di mana siswa diarahkan untuk fokus pada solusi pengerjaan tugas tepat waktu.

Setelah seluruh sesi perlakuan selesai, siswa diberikan posttest kembali untuk mengukur perubahan tingkat prokrastinasi akademik. Teknik analisis data, dimana data skor pretest dan posttest yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif. Mengingat jumlah sampel penelitian berukuran kecil (n = 7), maka analisis statistik yang digunakan adalah statistik non-parametrik dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Uji ini digunakan untuk menguji hipotesis mengenai adanya perbedaan atau penurunan yang signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik behavior contract. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi alpha = 0,05 berbantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum melakukan perlakuan konseling kelompok, peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran awal melalui penyebaran angket pretest kepada siswa kelas

VII SMP Negeri 2 Muara Pinang. Angket yang diberikan terdiri dari 30 item pernyataan mengenai prokrastinasi akademik siswa. Pelaksanaan pretest dilakukan pada tanggal 30 Maret 2026. Data yang diperoleh dari kegiatan tersebut kemudian digunakan sebagai acuan untuk menentukan kategori tingkat prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan hasil penyebaran angket prokrastinasi akademik kepada siswa kelas VII, diperoleh skor yang beragam. Skor tersebut merupakan hasil penjumlahan dari seluruh item pernyataan dalam angket yang telah dihitung sesuai dengan aturan skoring yang ditetapkan.

Penentuan interval kategori dalam penelitian ini menggunakan pendekatan skor ideal berdasarkan teori Saifuddin Azwar (2012) Mean dihitung dari rata-rata skor maksimum dan minimum, sedangkan standar deviasi (SD) diperoleh dari rentang skor dibagi enam.



Diagram 1. Pretest Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini terlihat dari keseluruhan responden yang berjumlah 7 orang, Skor yang diperoleh siswa berkisar antara 112 sebagai skor minimal dan 132 sebagai skor maksimal, dengan nilai rata-rata sebesar 120.8. Kondisi tersebut menunjukan bahwa sebelum diberikan perlakuan (treatment), tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu diperlukan upaya penanganan melalui konseling kelompok untuk membantu menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Hasil skor Posttets prokrastinasi akademik siswa yang didapatkan setelah dilakukannya treatment sebanyak 5 kali pertemuan dengan konseling kelompok teknik behavior contract pada 7 siswa SMPN 2 Muara Pinang. Dari kegiatan tersebut

diperoleh data yang menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.setiap sesi konseling dilakukan untuk mendorong siswa agar memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas, menguranggi kebiasaan menunda pekerjaan rumah (PR) dan siswa di bimbing untuk bertanggung jawab terhadap tugas tanpa menyalahkan orang lain.



Diagram 2. Posttest Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil posttest Hal ini ditunjukkan dari skor masing-masing responden yaitu AA (51), AQ (46), AA (49), DF (50), EG (53), PS (63), dan DMA (56). Dari data tersebut, skor tertinggi adalah 63 dan skor terendah adalah 46, dengan total skor keseluruhan sebesar 368 dan Rata-rata skor yang diperoleh adalah 52,6 yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan menjadi kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian mulai dari Pretest sampai dengan posttest, dapat dilihat terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 2 Muara Pinang setelah diberikan treatment dengan konseling kelompok dengan teknik behavior contract.

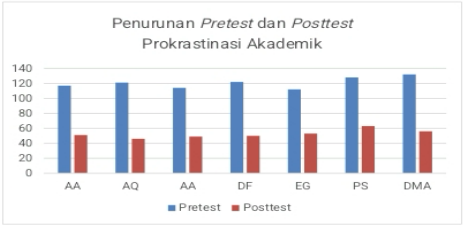


Diagram 3. Penurunan Pretest dan Posttest

Berdasarkan tabel diatas menunjukan adanya penurunan skor dari hasil Pretest ke Posttest dengan rata-rata skor pretest sebesar 120,8 dengan kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan, terjadi penurunan yang signifikan dimana rata-rata skor posttest menjadi 52,6 dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan perilaku prokrastinasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik behavior contract efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 2 Muara Pinang.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-wilk dengan bantuan program SPSS versi 26.

Tabel 1. Hasil uji normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.152	7	.200*	.957	7	.789
Posttest	.184	7	.200*	.929	7	.545

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,789 dan posttest sebesar 0,545. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	7[a]	4.00	28.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	7		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Hasil uji wilcoxon signed ranks test menunjukkan nilai negative ranks (selisih negatif) sebanyak 7, yang berarti terdapat penurunan skor dari pretest ke posttest pada seluruh sampel. Sedangkan positive ranks (selisih positif) sebesar 0, artinya tidak ada peningkatan skor pada sampel penelitian. Nilai mean rank sebesar 4,00 dan sum of ranks sebesar 28,00, yang menunjukkan besarnya rata-rata penurunan skor dari pretest ke posttest.

Nilai ties (kesamaan nilai) sebesar 0, yang berarti tidak terdapat nilai yang sama antara pretest dan posttest.

Tabel 3. Statistic Uji Wilcoxon

Test Statistics[a]

	Posttest - Pretest
Z	-2.371[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan Tabel Test Statistic diatas , diperoleh nilai Z sebesar -2,371 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,018. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (< 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Perbedaan yang signifikan antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan mengindikasikan adanya perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik setelah mengikuti layanan konseling. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Hal ini berarti konseling kelompok dengan teknik behavior contract efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pretest dan Posttest

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	7	7
	Missing	0	0
Mean		120.86	52.57
Median		121.00	51.00
Mode		112[a]	46[a]
Std. Deviation		7.267	5.563
Variance		52.810	30.952
Range		20	17
Minimum		112	46
Maximum		132	63
Sum		846	368

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan hasil analisis statistic deskriptif, diketahui bahwa terdapat perbedaan antara skor pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan Nilai rata-rata (mean) pada saat pretest sebesar 120,86 (kategori tinggi) , sedangkan pada posttest mengalami penurunan menjadi 52,57 (kategori rendah). Hal ini menunjukkan bahwa

tingkat prokrastinasi siswa menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik behavior contract .

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muara Pinang. Temuan awal (pretest) mengonfirmasi adanya fenomena prokrastinasi akademik yang tinggi pada subjek penelitian, yang tercermin dari perilaku suka menunda pengerjaan tugas, tidak menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), menghindari tugas yang dianggap sulit, serta cenderung menyalahkan faktor atau orang lain saat tugasnya terbengkalai. Perilaku ini sejalan dengan aspek prokrastinasi menurut Tuckman, yaitu wasting time (membuang waktu), task avoidance (menghindari tugas), dan blaming others (menyalahkan orang lain).

Kondisi prokrastinasi yang tinggi pada siswa kelas VII ini apabila dibiarkan dapat membawa dampak buruk, seperti penurunan prestasi, peningkatan stres emosional, penumpukan tugas, hingga risiko mengalami kejenuhan belajar (burnout). Guna mengintervensi maladaptif tersebut, peneliti menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract yang dieksekusi secara terstruktur dalam 5 sesi pertemuan.

Sinergi antara konseling kelompok dan teknik behavior contract terbukti menjadi intervensi yang sangat akurat. Konseling kelompok berperan penting dalam memanfaatkan dinamika kelompok; dalam suasana ini, siswa dapat saling berbagi hambatan belajar, menumbuhkan rasa empati, dan memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya yang memiliki masalah serupa. Di sisi lain, penggunaan teknik behavior contract memberikan pijakan regulasi diri yang konkret dan terarah bagi siswa. Melalui kontrak tertulis yang memuat target perubahan perilaku, aturan operasional yang jelas, serta penetapan penguatan (reward) dan konsekuensi (punishment), siswa didorong untuk memegang kendali penuh atas komitmen perubahan perilakunya.

Keberhasilan penurunan prokrastinasi ini diraih secara bertahap melalui fokus intervensi pada tiap-tiap sesi pertemuan:

1. Sesi pertama berhasil membantu siswa mengidentifikasi kebiasaan buruk penundaan mereka sekaligus merumuskan dokumen kontrak perilaku perdana.
2. Sesi kedua mengarahkan fokus siswa pada aspek manajemen waktu dengan menyusun skala prioritas harian agar mereka mampu mendahulukan tugas akademik di atas aktivitas hiburan seperti bermain smartphone atau menonton televisi.
3. Sesiketiga melatih kemampuan kognitif dan praktis siswa dalam mengikis ketakutan terhadap tugas yang dianggap berat (seperti Matematika atau IPA) dengan cara memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil yang lebih sederhana.
4. Sesi keempat memperkuat daya juang (resilience) belajar siswa agar tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, melainkan aktif mencari bantuan melalui diskusi bersama guru maupun rekan sejawat.
5. Sesikelima menjadi ruang refleksi yang berhasil menumbuhkan rasa tanggung jawab pribadi (internal locus of control) siswa dengan menyadarkan mereka untuk menghentikan kebiasaan menyalahkan situasi atau lingkungan luar atas kegagalan akademiknya.

Dampak positif dari kelima sesi perlakuan tersebut ditunjukkan secara valid melalui hasil posttest. Nilai rata-rata prokrastinasi akademik kelompok yang semula berada di angka 120,8 (kategori tinggi) berhasil diturunkan secara drastis menjadi 52,6 (kategori rendah). Secara substantif, setelah mengikuti konseling kelompok ini, siswa menunjukkan perubahan perilaku yang nyata: mereka menjadi lebih disiplin mengumpulkan tugas tepat waktu, rajin menyelesaikan pekerjaan rumah, mandiri menghadapi tugas sulit, serta memiliki akuntabilitas diri yang tinggi.

Hasil analisis statistik memperkuat temuan deskriptif ini. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,018 < 0,05, yang berarti perubahan ke arah perilaku adaptif ini terjadi secara signifikan dan bukan karena faktor kebetulan. Keefektifan intervensi ini juga didukung oleh perolehan nilai effect size sebesar 0,89 yang masuk ke dalam kriteria efek berukuran besar, mengukuhkan bahwa teknik behavior contract memberikan kontribusi yang kuat terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Temuan dalam penelitian ini juga selaras dan memperkuat hasil penelitian terdahulu yang relevan. Di antaranya adalah penelitian oleh Ghulam, et al. (2021) yang membuktikan keefektifan konseling kelompok teknik behavior contract dalam meningkatkan kedisiplinan belajar. Demikian pula penelitian Khasanah & Ulwiyah (2025) serta Sari (2024) yang mengonfirmasi bahwa penataan kontrak perilaku dalam format kelompok terbukti efektif untuk mereduksi berbagai perilaku maladaptif siswa di sekolah.

Secara keseluruhan, integrasi dinamika kelompok yang suportif dengan kepatuhan terhadap kontrak perilaku terbukti mampu merombak kebiasaan prokrastinasi siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muara Pinang. Intervensi ini berhasil mengalihkan perilaku menunda pekerjaan menjadi komitmen belajar yang produktif, tertib, dan bertanggung jawab secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti melakukan analisis data serta pembahasan terkait judul penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok teknik behavior contract dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muara Pinang. Layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract berpengaruh dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 2 Muara Pinang. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik setelah diberikan layanan serta hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,018 < 0,05. Dengan demikian, layanan konseling kelompok teknik behavior contract efektif digunakan pada subjek penelitian ini untuk membantu mengurangi perilaku menunda tugas, meningkatkan kedisiplinan, dan menumbuhkan tanggung jawab akademik siswa. Hal ini dibuktikan melalui beberapa temuan berikut: Terjadi penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa pada 7 anggota yang dijadikan sampel penelitian. Sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik behavior contract, hasil pretest menunjukkan jumlah skor sebesar 846 dengan nilai rata-rata 120,8. Setelah diberikan perlakuan, hasil posttest menunjukkan penurunan jumlah skor menjadi 368 dengan nilai rata-rata. 52,6.

Kondisi prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik behavior contract menunjukkan perubahan yang cukup baik. Tujuh siswa yang menjadi responden penelitian mengalami penurunan perilaku menunda tugas, yang ditandai dengan berkurangnya kebiasaan terlambat mengumpulkan tugas, lebih mampu mengatur waktu belajar, lebih berani mengerjakan tugas yang sulit, serta meningkatnya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sekolah.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik behavior contract. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik behavior contract efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

REFERENSI

Ghulam, A., Thaariq, A., Rosada, U. D., Keguruan, F., Ahmad, U., & Yogyakarta, D. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Abstrak Pendahuluan Pendidikan Mempunyai Pengaruh Sebagai Peraturan Yang Berlaku Untuk Menciptakan Kondisi Yang Tertib Dan Teratur (Widikusyanto Et Al . Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 18(2), 52–64.

Khasanah, F Dan Ulwiyah, I. (2025). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 10(2), 95–105.

Laia, B., Florina, S., Zagoto, L., Venty, Y. T., Duha, A., Telaumbanua, K., Sari, I. P., Ziraluo, M., Duha, M. M., & Laia, B. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan Be. 5(1), 162–168.

Mahardika, N. (2020). Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract. Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan, 3(1), 15–22. Https://Doi.Org/10.30596/Bibliocouns.V3i1.4672

Nasrina, Slamet Fahmi Nur. (2021). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam, 13(1), 69–84. Https://Doi.Org/10.14421/Hisbah.2016.132-05

Ningsih, K. D Im. Hambali, D. H. R. (2021). Keefektifan Teknik Behavior Cont Keefektifan Teknik Behavior Contract Dalam Bingkai Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. 8(2), 176–183. Https://Doi.Org/10.29407/E.V8i2.15917

Nurazizah, S., Apsari, N. C., Santoso, M. B., Sarjana, P., Kesejahteraan, I., Ilmu, F., Politik, I., Csr, P., Sosial, K., Fisip, M., & Padjadjaran, U. (2024). Sosial Dan Lingkungan Fisik Fenomena Yang Umum Terjadi Di Kalangan Tersebut , Yang. Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Jppm), 5(2), 99–115.

Saka, A. D. A. W. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya. Helper : Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 38(2), 59–68. Https://Doi.Org/10.36456/Helper.Vol38.No2.A3708

Sari, D. N. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract Dalam Mengatasi Perilaku Bolos Kelas 9. Jurnal Rosyada: Islamic Guidance and Counseling, 5, 143–151.

Supriyatno, Y. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Sebuah Studi Kasus Pada Siswa Di Mts Al-Bukhori Brebes) Academic Prosthetic Behavior Of A Student (A Case Study On Students At Mts Al-Bukhori Brebes). Pustaka: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan, 2(4).

Wati, L. Y., & Setyawati, S. P. (2023). Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. Prosiding Semdikjar (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran), 6, 424–431.