

DAMPAK PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK KONTRAK PRILAKU DALAM MEREDUKSI PROKRASTINASI SISWA SMP

Muhammad Ikhsan Adi Pratama¹, Dida Firmansyah², Desy Susanti³

¹ muhammadikhsanpra@student.ikipsiliwangi.ac.id², dfirmansyah86@ikipsiliwangi.ac.id,
³desysusanti385@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
IKIP Siliwangi

Abstract

Procrastination, or the habit of procrastinating, is a common phenomenon among individuals of all ages and educational levels. Although considered a harmful habit, procrastination is a complex and multifaceted topic, which involves psychological, social and environmental factors. The purpose of this study is to determine the impact of the application of group guidance with behavior contract techniques in reducing procrastination of junior high school students. The method used in this research is quasi experiment with nonequivalent control group design. The samples of this study were 7th, 8th, and 9th grade students at SMP Plus Anwarul Huda. The students involved were 20 students who were divided into two groups, namely the experimental group and the control group. Based on the results of the Independent Sample T-Test test. The N-Gain test shows that group guidance with behavior contract techniques has an impact in reducing procrastination with a significant value (2-tailed) of $0.012 < 0.05$ and the N-Gain Score results show the average result for the experimental class of -1.004 and the average group class is -0.061 . With this reduction in procrastination, it can be stated that group guidance with behavior contract techniques has an impact in reducing academic procrastination.

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

Abstrak

Prokrastinasi, atau kebiasaan menunda-nunda tugas adalah fenomena yang umum terjadi dikalangan individu dari berbagai usia ataupun jenjang pendidikan. Meskipun dianggap sebagai kebiasaan yang merugikan, prokrastinasi merupakan topik yang kompleks dan multifaset, yang mana melibatkan psikologis, sosial dan lingkungan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penerapan bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi prokrastinasi siswa SMP. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan jenis desain *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 7,8,dan 9 di SMP Plus Anwarul Huda. Siswa yang terlibat sebanyak 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-Test*. Uji *N-Gain* menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku berdampak dalam mereduksi prokrastinasi dengan nilai *signifikan*

(2-tailed) sebesar $0,012 < 0,05$ dan hasil *N-Gain Score* menunjukkan hasil rata-rata untuk kelas eksperimen sebesar $-1,004$ dan rata – rata kelas kelompok adalah $-0,061$. Dengan pengurangan prokrastinasi ini dapat dinyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku berdampak dalam mereduksi prokrastinasi akademik

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, kontrak perilaku, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Pemberian tugas kepada siswa adalah bagian dari proses belajar di sekolah. Tugas tersebut adalah tanggung jawab dari setiap siswa, biasanya berupa pekerjaan rumah, latihan soal, mencatat/merangkum materi, dan aktivitas lainnya. Tugas-tugas ini dirancang untuk memperkuat pemahaman siswa tentang materi pelajaran dan mengembangkan keterampilan mereka. Namun, beberapa siswa mengalami fenomena yang dikenal sebagai "prokrastinasi akademik", di mana mereka cenderung menunda-nunda penyelesaian tugas setelah diberikan. Prokrastinasi akademik ini sering kali disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya motivasi, ketidakmampuan untuk mengelola waktu dengan efektif, atau rasa takut akan kegagalan.

Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak yang luas dan mendalam pada kesejahteraan mental dan prestasi akademik siswa. Siswa yang sering menunda-nunda tugas cenderung mendapatkan nilai yang lebih rendah dan mengalami peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh tekanan untuk menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat, yang dapat menyebabkan perasaan tertekan dan cemas. Selain itu, prokrastinasi menyebabkan ketidakpuasan diri dan hilangnya kesempatan untuk memahami materi dengan mendalam. Dampak lain termasuk efek negatif pada kesehatan fisik seperti kelelahan kronis dan gangguan pola tidur. Prokrastinasi juga dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial siswa serta mengurangi waktu mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung perkembangan pribadi. Dalam jangka panjang, masalah ini dapat menghambat perkembangan keterampilan penting seperti berpikir kritis, disiplin diri, dan manajemen waktu.

Menurut teori Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McGown, (1995) prokrastinasi adalah kebiasaan terus menerus untuk melewatkan tugas atau kegiatan yang sebenarnya penting. Sementara Solomon & Rothblum (Nurjan, 2020). Prokrastinasi adalah ketika tugas yang penting ditunda berulang kali dan secara sengaja, yang membuat orang yang melakukannya merasa tidak nyaman dan secara subyektif menganggapnya buruk.

Sedangkan menurut Ghufron (dalam Penata 2020) prokrastinasi adalah perilaku yang tidak efisien dengan waktu dan melibatkan penundaan tugas penting sampai nanti.

Berdasarkan data tingkat prokrastinasi akademik pada penelitian yang dilakukan Indrawati & Pedhu, (2022) sebanyak 45 siswa di SMP Santo Fransiskus II Jakarta; 2 (4,44%) menunda-nunda pelajaran pada tingkat yang tinggi, 34 (75,56%) pada tingkat yang sedang, dan 9 (20%) pada tingkat yang rendah. Selanjutnya, penelitian Popowiranta et al., (2019) menunjukkan bahwa 270 siswa yang terdaftar di SMPN Pesawaran untuk tahun ajaran 2018-19, 14 (5,2%) masuk dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi, 160 (59,2%) masuk dalam kategori prokrastinasi akademik sedang, dan 96 (35,6%) masuk dalam kategori prokrastinasi akademik rendah.

Bedasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Plus Anwarul Huda terdapat siswa yang menunjukkan prilaku prokrastinasi seperti mengabaikan tugas, memanfaatkan aktivitas lain pada saat jam kosong, tidak percara diri bahkan hingga terlambat untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan. Kemudian, masih ada siswa yang mengerjakan pekerjaan rumah di kelas pada hari pengumpulan tugas.

Bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik, dikarenakan bimbingan kelompok ialah jenis bimbingan berskala kelompok yang bertujuan dalam membantu siswa mengatasi masalah yang dihadapi dalam hal sosial, akademik, karier, dan pribadi. Bimbingan kelompok sangat penting dalam pendidikan karena mendukung perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa secara keseluruhan. Bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk memperoleh keterampilan sosial, mendapatkan dukungan emosional, dan berbagi pengalaman dengan orang lain. Bimbingan kelompok juga memungkinkan siswa untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang dirinya sendiri dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengambil keputusan yang baik.

Kontrak perilaku merupakan kesepakatan yang dilakukan antara dua pihak atau lebih, biasanya konseli dan konselor, dengan tujuan untuk mengubah perilaku konseli. Disimpulkan bahwa kontrak perilaku adalah metode di mana guru BK atau konselor membuat perjanjian tertulis dengan kesepakatan bersama dengan siswa atau konseli mengenai perilaku yang ingin diubah, dengan diberikan sanksi dan *reward*.

Ini selaras pada penelitian Hasanah (2023) menemukan bahwa teknik kontrak perilaku dalam konseling individual dapat mengatasi perilaku prokrastinas akademik

siswa pada pelajaran matematika. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mampu mengatasi keterlambatan akademik. Hasil pengawasan menunjukkan bahwa konseli beraktivitas selama dua minggu, selalu mengerjakan tugas dan dapat tugas tepat waktu. dan penelitian yang dilakukan oleh Debiyo (2023) mengatakan bahwa terjadi penurunan sebesar 19,6% pada siswa SMAN 9 Kota Jambi dengan menggunakan strategi kontrak tinggah laku dalam bimbingan kelompok.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan strategi kontrak perilaku yang dikombinasikan dengan bimbingan kelompok dalam mengurangi prokrastinasi di kalangan siswa SMP. Dengan penerapan bimbingan kelompok dan teknik kontrak perilaku, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik dan meningkatkan produktivitas akademis.

METODE

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan jenis desain *nonequivalent control group design*. Sugiyono mengatakan (dalam Yulistiani & Indihadi 2020), Tujuan dari penelitian eksperimental adalah untuk menilai bagaimana sebuah perlakuan mempengaruhi seseorang dalam keadaan yang dapat dikontrol. Dalam penelitian ini, siswa pada kelompok eksperimen menerima perlakuan sebanyak tiga kali melalui penggunaan teknik kontrak perilaku yang diterapkan pada bimbingan kelompok, sedangkan kelompok kontrol menerima perlakuan standar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penggunaan strategi kontrak perilaku yang dikombinasikan dengan bimbingan kelompok terhadap prokrastinasi siswa SMP. Dalam penempatan subjek penelitian Sugiyono mengatakan (dalam Yulistiani & Indihadi 2020) bahwa quasi eksperimen menempatkan subjek penelitian secara tidak acak ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol yang dimana kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol disesuaikan berdasarkan kelas sehingga subjek penelitian berdasarkan *random cluster*. Berikut adalah gambaran *nonequivalent control group design*.

Penelitian ini dilakukan di SMP Plus Anwarul Huda yang terletak di Kp. Barukai, Talaga, Kec. Pasirwangi, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Dengan jumlah sampel 20 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penerapan bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku dilakukan dengan cara menyebarkan angket *pre-test* dan *post-test*, SPSS versi 26 akan digunakan untuk pengolahan data, dan uji *Independent Sample T-Test* dan *N-Gain*. Uji *N-Gain* digunakan untuk membandingkan hasil uji *Independent Sample T-Test*, dan nilai *Sig (2-tailed)* pada uji *Independent Sample T-Test* harus lebih kecil dari 0,05. Berikut ini adalah data yang diperoleh sebelum penggunaan pendekatan kontrak perilaku dalam bimbingan kelompok.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test*

Subjek	Kelas	
	Eksperimen	Kontrol
Subjek 1	69	63
Subjek 2	55	45
Subjek 3	79	65
Subjek 4	56	62
Subjek 5	61	60
Subjek 6	71	80
Subjek 7	68	61
Subjek 8	70	66
Subjek 9	76	50
Subjek 10	75	67
Rata-rata	68	61.9

Nilai pre-test rata-rata kelas eksperimen adalah 68, sedangkan kelas kontrol adalah 61,9. Data ini akan digunakan untuk analisis lebih lanjut dalam rangka pengajuan hipotesis penelitian. Tujuan analisis ini untuk menguji hipotesis bahwa bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku berdampak pada kelas eksperimen. Uji statistik yang dilakukan untuk menguji dampak layanan ini adalah sebagai berikut:

1. *Independent Sample T-Test*

Dengan anggapan bahwa kedua kelompok terdiri dari peserta yang berbeda, uji *Independent Sample T-Test* digunakan untuk memastikan apakah ada perbedaan rata-rata antara dua kelompok yang tidak berpasangan atau independen. Data yang normal dan homogen diperlukan untuk *Independent Sample T-Test* (tidak mutlak).

Tabel 2. Hasil Uji *Independent Sample T-Test*

Levene's Test for Equality of Variances

		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Hasil	<i>Equal variances assumed</i>	2.903	.106	-2.781	18	.012	-10.600	3.812	-18.609	-2.591
	<i>Equal variances are not assumed.</i>			-2.781	11.569	.017	-10.600	3.812	-18.941	-2.259

Hasil *signifikasi (2-tailed)* sebesar $0,012 < 0,05$ ditunjukkan dalam tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam rata-rata *post-test* dari kelompok eksperimen yang menerima *treatment*.

2. Uji *N-Gain*

Uji *N-Gain* membandingkan hasil *posttest* kedua kelompok, tujuan dari uji *N-Gain* adalah sebagai pembanding hasil dari Uji *Independent Sample T-Test*. Berikut ini adalah hasil dari uji tersebut:

Tabel 3. Hasil *N-Gain*

Subjek	Kelas	
	Eksperimen	Kontrol
Subjek 1	-1,09	-0,10
Subjek 2	-0,16	-0,04
Subjek 3	-2,62	-0,11
Subjek 4	-0,36	-0,20
Subjek 5	-0,52	-0,34
Subjek 6	-0,90	0,33
Subjek 7	-0,50	-0,06
Subjek 8	-0,91	-0,08
Subjek 9	-1,69	0
Subjek 10	-1,29	-0,08
Rata-rata	-1,004	-0,061

Pada tabel diatas terjadi penurunan prokrastinsi yang ditandai dengan tanda minus (-), dengan demikian dapat dilihat bahwa siswa yang masuk pada kelas eksperimen berhasil dalam mereduksi prokrastinasi lebih besar dari kelas kontrol.

Berikut adalah data yang diperoleh dari setelah dilaksanakannya penerapan bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku :

Tabel 4. Hasil *Pre-Test* dan *Post-test*

Subjek	<i>Pre-Test.</i>		<i>Post-test.</i>	
	Kelas		Kelas	
	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
Subjek 1	69	63	44	60
Subjek 2	55	45	49	43
Subjek 3	79	65	45	62
Subjek 4	56	62	43	56
Subjek 5	61	60	45	49
Subjek 6	71	80	52	84
Subjek 7	68	61	56	59
Subjek 8	70	66	50	64
Subjek 9	76	50	49	50
Subjek 10	75	67	53	65
Rata-rata	68	61.9	48.6	59.2

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-Test* penerapan bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku berdampak dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,012 < 0,05$ selanjutnya untuk memastikan lebih lanjut di uji berdasarkan selisih nilai dengan uji *N-Gain Score* menunjukkan hasil kelas eksperimen sebesar -1,004 dan kelas kelompok adalah -0,061. Dari hasil ini, diperoleh bahwa teknik kontrak perilaku berdampak dalam mereduksi prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari, Johnson, & McGown (1995)., "prokrastinasi menunjukkan perilaku yang tidak diinginkan dan pilihan atau urutan aktivitas menyatakan demensi moral." Menurut definisi ini, prokrastinasi pada dasarnya tidak menguntungkan dan merugikan diri sendiri. Dengan demikian disimpulkan bahwa prokrastinasi ialah kebiasaan yang harus dikurangi bahkan dihilangkan karena memiliki potensi negatif. Berdasarkan hasil penelitian ini, layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik kontrak perilaku dapat membantu merubah sikap dan perilaku siswa secara positif, termasuk kesadaran tentang manajemen waktu, rasa tanggung jawab, dan ikatan keluarga untuk mengingatkan satu sama lain untuk mengatasi prokrastinasi.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Pebriany (2022) menemukan bahwa teknik konseling behavioristik yang efektif dapat mengatasi prokrastinasi akademik. Dan juga penelitian yang dilakukan Krismi et al., (2021), memperoleh skor prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah pengobatan ditunjukkan berbeda. Hasil analisis menggunakan statistik tes *Wilcoxon* yang menunjukkan perbedaan antara skor siswa sebelum dan setelah layanan. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat menurun yang artinya *behavior contract* dalam bingkai konseling kelompok efektif dalam mereduksi prokrastinasi. Menurut Wati & Setyawati (2023) layanan bimbingan dan konseling kelompok yang menggunakan teknik kontrak tingkah laku dapat membantu guru bimbingan dan konseling mengatasi masalah prokrastinasi siswa. Layanan ini dilaksanakan secara kelompok akan lebih efektif dan efisien. Ini karena siswa dapat berinteraksi dengan anggota kelompok yang memiliki masalah yang sama dan berbicara tentang masalah mereka. Selain itu, kontrak perilaku mengajarkan siswa untuk merubah dan memperbaiki perilaku mereka sehingga mereka dapat saling membantu memperoleh perilaku yang diharapkan.

Hasil dari penelitian ini, menunjukkan bahwa teknik kontrak perilaku dapat membantu siswa memperbaiki kebiasaan mereka untuk menunda-nunda tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai merasa bertanggung jawab dan mengetahui apa yang harus mereka lakukan ketika mendapatkan tugas.

SIMPULAN

Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMP dapat dikatakan berdampak dengan hasil yang baik. Dengan adanya layanan yang diberikan, siswa menyadari bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang tidak baik dengan adanya layanan ini juga siswa dapat menuntun perilaku prokrastinasi, serta dengan pengurangan prokrastinasi ini dapat dinyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* berdampak dalam mereduksi prokrastinasi akademik

REFERENSI

- Debiyo, P. (2023). *Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri 9 Kota Jambi* (Vol. 1, Issue April).
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McGown, W. G. (1995). *Procrastination and taskavoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Hasanah, U. (2023). Konseling Individual dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Guidance*, 20(01), 1–12. <https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2619>
- Indrawati, M. Y., & Pedhu, Y. (2022). Motivasi Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Santo Fransiskus Ii Jakarta Maria Yuli Indrawati, Yoseph Pedhu *. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20(2), 151–164.
- Krismi, IM. Hambali, & Diniy Hidayatur Rahman. (2021). Keefektifan Teknik Behavior Contract Keefektifan Teknik Behavior Contract Dalam Bingkai Konseling Kelompok Behavioral Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Efektor*, 8(2), 176–183. <https://doi.org/10.29407/e.v8i2.15917>
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Pebriany, D. N. (2022). Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin. *EduCurio Jurnal*, 1(1), 235–239.
- Penata, G. S. E. (2020). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*.
- Popowiranta, A., Widiastuti, R., & Mahfud, A. (2019). Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung*, 1–15.
- Wati & Setyawati. (2023). Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Prokratinasi Akademik Siswa. *Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran, Vol. 6, pp*, 424–431.
- Yulistiani, D., & Indihadi, D. (2020). Keterampilan Menulis Teks Eksplanasi dengan Menggunakan Media Gambar Berseri. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(3), 228–234. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v7i3.25625>
- Yuniarwati, C. T. (2018). Meningkatkan Motivasi Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling pada Siswa Kelas XI APH 1 SMK N I CEPU Semester Gasal Tahun 2017 / 2018. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Vol. 5*(No. 1), 1–11.