

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA (Penelitian pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 10 Magelang)

Tri Widiyastuti, Muhammad Japar, Sugiyadi

Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang
E-mail : dyasredlip@gmail.com

Abstract

This study aimed to examine the effect of group counseling with behavioral techniques contract to the decline in student academic procrastination. The study was conducted on students of class VIII SMP N 10 Magelang City. This research uses experimental design one group pretest-posttest design. Subjects selected by purposive sampling that is 11 students with high and low academic procrastination. Methods of data collection using a scale of academic procrastination. Statistical analysis of data using the non-parametric Wilcoxon test match pairs test with SPSS for Windows version 20.00. The results showed that group counseling with behavioral techniques contract affect the decline in academic procrastination Class VIII students of SMP Negeri 10 Magelang City. This is evidenced by the decline after the given group counseling with behavioral techniques contract. Besides reduction in student academic procrastination behavior is characterized by the different aspects and indicators of academic procrastination. One is the student who originally is often a delay to start work and complete the task now becomes no longer put off the task.

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

A. PENDAHULUAN

Siswa adalah peserta didik yang berada pada jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan menengah atas di berbagai lembaga pendidikan. Salah satu kewajiban siswa adalah mengerjakan tugas yang diberikan. Idealnya siswa akan segera mengerjakan tugas tersebut, karena jika tidak segera dikerjakan akan menumpuk dan membebani siswa itu sendiri. Tetapi tidak semua siswa dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Siswa yang tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dapat dikatakan sebagai siswa yang melakukan prokrastinasi. Ada berbagai macam bentuk prokrastinasi, salah satunya adalah prokrastinasi akademik.

Silver (dalam Ghufron dan Rini, 2010: 152) menegaskan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, hal tersebut menyebabkan mereka gagal dalam menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Senada dengan pendapat Silver, pendapat yang sama berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wiworo dan Suharnan (2012:

115) menegaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik berupa kecenderungan menunda-nunda untuk memulai tugas atau menyelesaikan tugas sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak nyaman pada pelakunya.

Prokrastinasi yang dimaksudkan kedua pendapat di atas adalah menunda-nunda pekerjaan yang telah diberikan sehingga mereka gagal dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut sesuai dengan waktu yang ditetapkan dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi pelakunya.

Kenyataan yang ada di lapangan mengenai prokrastinasi akademik, juga terjadi di SMP Negeri 10 Magelang yang beralamat di Jl. Soekarno-Hatta No. 2 Magelang, Rejowinangun Utara. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Prasetyo Argo sebagai guru pembimbing kelas VIII menyatakan bahwa masih terdapat siswa yang prokrastinasi akademiknya tinggi. Ciri-ciri perilaku prokrastinasi yang terjadi di SMP Negeri 10 Magelang yaitu kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga merasa malas untuk memulai mengerjakan tugas, sering

mengerjakan PR di sekolah dengan mencontek pekerjaan teman, dan lupa mengerjakan PR ataupun mengumpulkan tugas.

Usaha-usaha yang telah dilakukan oleh sekolah belum berhasil untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa, oleh sebab itu penulis mencari solusi lain. Salah satu solusi yang menurut penulis perlu dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok, dengan menerapkan salah satu teknik yaitu teknik *behavior contract*.

Juntika (2009: 21) menegaskan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu upaya memberikan bantuan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa layanan konseling kelompok memiliki fungsi pencegahan dan penyembuhan yang memberikan kemudahan dalam aspek perkembangan dan pertumbuhan siswa. Layanan konseling kelompok dapat diberikan dengan berbagai teknik khusus lainnya. Salah satu teknik khusus yang dapat diberikan dalam layanan konseling kelompok pada penelitian ini adalah dengan teknik *behavior contract*.

Runtuakahu (2013: 104) mengatakan bahwa *behavior contract* adalah kontrak yang dibuat oleh dua orang (atau lebih), yang mana pihak pertama (guru, orangtua) diharuskan melakukan dan memberikan sesuatu yang disukai (*reward*) kepada pihak kedua yaitu siswa. Berdasarkan pendapat tersebut *behavior contract* adalah perjanjian yang dibuat oleh dua orang atau lebih, dimana pihak pertama harus memberikan *reward* kepada pihak kedua sesuai dengan kesepakatan bersama jika perilaku yang diinginkan muncul.

Penelitian lainnya yang juga terkait dengan penggunaan teknik *behavior contract* adalah penelitian yang dilakukan Eva Nur Alriati di SMK Wisudha Karya Kudus juga membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian di atas menunjukkan bahwa teknik *behavior contract* dapat diterapkan sebagai upaya untuk membantu berbagai permasalahan. Pada penelitian ini, penulis juga akan menggunakan teknik *behavior contract* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu adakah pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji

pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa.

Ibid (dalam Ghufro dan Rini, 2010: 153) suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seorang prokrastinator. Melengkapi pendapat Ibid, teori yang lain juga disampaikan oleh Lay dan Schouwenburg 1993 (dalam Mastuti, 2009: 56) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman.

Kedua pendapat di atas memiliki persamaan yaitu perilaku prokrastinasi akademik akan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi pelakunya. Ibid mengatakan bahwa penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting dan dilakukan secara berulang-ulang. Sedangkan Schouwenburg mengatakan bahwa prokrastinasi akademik sebenarnya aktivitas penundaan yang tidak perlu dilakukan, penyelesaian tugas biasanya dilakukan ketika ada ultimatum penyelesaian.

Berdasarkan hal di atas maka dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan berulang-ulang secara sengaja terhadap tugas yang dianggap penting, menimbulkan ketidaknyamanan pada diri sendiri, dan penyelesaiannya hanya ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan.

Candra dkk (2014: 6) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal (kondisi fisik dan psikologis siswa) dan faktor eksternal (keluarga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekolah).

Ferrari (dalam Ghufro dan Rini, 2010: 158) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki aspek-aspek. Aspek-aspek ini akan penulis gunakan dalam pembuatan skala prokrastinasi akademik, aspek-aspek tersebut adalah, penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Corey (2012: 4) mengartikan konseling kelompok sebagai suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki, baik pada bidang belajar, karir, sosial dan individu. Konseling kelompok menekankan pada komunikasi interpersonal yang melibatkan

pikiran, perasaan dan perilaku, dan memfokuskan pada saat ini dan sekarang. Konseling kelompok biasanya berorientasi pada masalah dari anggota kelompok yang sebagian besar dipengaruhi oleh isi dan tujuan mereka.

Jacob menegaskan konselor sekolah sering memimpin konseling kelompok bagi siswa yang memiliki bermacam permasalahan di rumah, di sekolah, atau dengan teman. Pemimpin berfokus pada permasalahan individu dalam kelompok; kemudian, anggota mencoba untuk membantu satu sama lain dengan bimbingan pemimpin. Pemimpin akan memainkan peran yang dominan dengan mengarahkan sesi untuk membuat kelompok lebih produktif.

Pendapat dari kedua ahli tersebut memiliki persamaan, dimana keduanya memfokuskan pada permasalahan yang dialami anggota kelompok. Pengertian Jacob bersifat melengkapi dan memberikan gambaran lebih lanjut dari pengertian Corey. Corey lebih menekankan komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku, sedangkan Jacob mengungkapkan pemimpin kelompok memiliki peran dominan untuk mengarahkan setiap sesi kegiatan dan membimbing anggota kelompok untuk saling membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh siswa.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal.

Tohirin (2014: 185) menyebutkan dalam konseling kelompok ada beberapa tahap yang harus dilakukan agar pelaksanaan konseling kelompok tersebut berjalan lancar. Pada umumnya ada empat tahap yang harus dilalui yaitu: (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran.

Komalasari (2011: 172) menegaskan bahwa kontrak perilaku (*behavior contract*) yaitu mengatur kondisi konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Sejalan dengan pendapat Komalasari, pendapat senada juga disampaikan oleh Latipun (2008: 120) *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada siswa dengan memberikan ganjaran atas perubahan perilaku

tersebut. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak.

Pendapat di atas dapat dipahami *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu dengan memberikan ganjaran atau reward atas perubahan perilaku tersebut sesuai kesepakatan kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada siswa. Dalam teknik ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil. Salah satu kekuatan utama *behavior contract* adalah menuntut orang-orang untuk konsisten. Mereka belajar untuk menerima tanggung jawab atas tindakannya sendiri.

Downing mengungkapkan bahwa kontrak perilaku atau *behavior contract* dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Komalasari (2011: 172) ada beberapa prinsip dasar dalam kontrak perilaku (*behavior contract*) diantaranya *behavior contract* harus disertai dengan penguatan, penguatan (*reinforcement*) tersebut harus diberikan sesegera mungkin jangan ditunda terlalu lama, kemudian kontrak harus dinegoisasikan secara terbuka oleh kedua belah pihak, kontrak harus adil dan jelas juga dilaksanakan sesuai dengan program sekolah.

Komalasari (2011: 173), langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembuatan kontrak perilaku adalah tentukan tingkah laku yang akan dirubah, menganalisis tingkah laku yang akan dirubah dengan rumus ABC, menetapkan penguatan yang akan diberikan setiap kali perubahan perilaku yang diinginkan muncul dan menetap.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang mengukur pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Populasinya adalah Siswa Kelas VIII G di SMP Negeri 10 Kota Magelang sejumlah 30 siswa, dari jumlah tersebut diambil 11 siswa sebagai sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sam-

pel tidak dengan random, biasanya dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala psikologis, yaitu skala prokrastinasi akademik. Skala prokrastinasi akademik digunakan untuk mengungkapkan tingkatan prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan aspek-aspek prokrastinasi akademik sebagai indikator yang akan diungkap. Dalam penjarangan sampel skala psikologis digunakan untuk mencari informasi siswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi. Setelah diperoleh sampel maka hasil skala psikologis dijadikan sebagai data *pre-test* dan *post-test*. Metode pengukuran yang digunakan berupa skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Penelitian ini menggunakan rancangan pra eksperimen dengan menggunakan metode *one group pre dan post-test design*. Desain penelitian tersebut dilakukan tanpa randomisasi dan memberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol. Untuk *one group pre dan post-test design* menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 1

One group pre test- post test design

	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Kelompok Eksperimen	O1	X	O2

(Creswell, 2014: 241)

Analisis data yang digunakan adalah metode statistik non parametrik uji *Wilcoxon Match Pairs Test*, dengan alasan karena subjek yang diambil untuk penelitian ini kurang dari 30, data yang diperoleh dalam penelitian ini berbentuk ordinal, distribusi data tidak normal dan variansi tidak homogen, pengambilan data menggunakan *non random* dengan teknik *purposive samplin*, untuk mengetahui perbedaan yang sesungguhnya antara pasangan data yang diambil dari satu atau dua sampel yang saling terkait, selanjutnya teknik analisis ini langkahnya paling pendek untuk menguji hipotesis, yaitu untuk menentukan ada tidaknya pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan tes awal (*pre test*) untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan. *Pre test* ini termasuk *pre test* terpakai, karena *pre test* ini juga digunakan untuk penentuan sampel yang sesuai dengan kategori dalam tabel 2.

Tabel 2

Kategori Skor Prokrastinasi Akademik
(Syarifudin, 2010: 112)

Frekuensi	Kategori	Jumlah	%
>208	Sangat tinggi	0	0
160-208	Tinggi	5	16,67%
112-160	Rendah	23	76,67%
<112	Sangat Rendah	2	6,67%
Jumlah		30	100%

Pre test dilaksanakan dengan menyebar angket konsentrasi belajar kepada subyek penelitian yang berjumlah 30 siswa. Hasil *pre test* kemudian dikategorikan dan diambil 5 siswa yang mendapatkan kategori tinggi dan 6 siswa dengan kategori rendah untuk dijadikan anggota kelompok *treatment*.

Treatment akan dilakukan sebanyak delapan kali sesuai dengan kesepakatan anggota kelompok. Setelah dilakukan *treatment* maka penelitian diakhiri dengan pelaksanaan *post test*. Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data terhadap hasil *post test* termasuk di dalamnya uji hipotesis dan menyusun laporan hasil penelitian ke dalam bentuk yang sistematis.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model analisis *statistic non parametric* dengan 11 siswa. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Data penelitian yang terdiri dari *pre test* dan *post test* dianalisis melalui model *statistic non parametric* yaitu dengan uji *wilcoxon*.

Untuk mempermudah menganalisis data digunakan model *statistic non parametric* dari program *SPSS versi 20.0 for window* dengan teknik *two related sample*, dengan hasil $Z_{hitung} = -2,936$ dengan $Asymp.(2-tailed) = 0,003$. Adapun kriteria pengujian

hipotesis yaitu dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan jika nilai $Asymp. (2-tailed) > \alpha$ maka H_0 diterima. Karena nilai $Asymp.(2-tailed) = 0,003 < \alpha = 5\% (0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya pemberian perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* memiliki pengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa. Penurunan prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat pula dari hasil pengurangan skor *post test* dengan skor *pre test*.

Tabel 3
Penurunan Skor *Pre test* dan *Post Test*

Subjek Penelitian	Pre Test	Post Test	Penurunan	
			Nilai	%
A	163	137	26	15,95
AAA	170	158	12	7,06
ASH	169	134	35	20,71
DDA	164	117	47	28,66
DF	153	144	9	5,88
FDU	155	136	19	12,26
FNK	154	144	10	6,49
KNA	145	115	30	20,69
MTY	165	101	64	38,79
NPS	148	140	8	5,41
TAL	156	144	12	7,69
Rata-rata			24,73	15,36
Maksimum			8	5,41
Minimum			64	38,79

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa penurunan skor tertinggi sebesar 38,79% dan

terendah sebesar 5,4 %. Rata-rata peningkatan skor sebesar 15,36%. Adanya penurunan skor menyimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dari kelompok eksperimen rata-rata mengalami pengurangan yang signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis *wilcoxon match pairs test* konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terbukti dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan skor post test yang signifikan dari kelompok eksperimen.

Bukti bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah adanya perubahan indikator dalam aspek perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan sesudah diberikan konseling kelompok. Siswa yang semula sering menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugasnya setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* menjadi tidak lagi sering menunda mengerjakan tugasnya seperti yang dilakukan oleh A. Begitu juga dengan siswa lainnya yang mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik dalam semua indikator prokrastinasi akademik.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *behavior contract* dalam layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa Kelas VIII G SMP Negeri 10 Kota Magelang.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, U., Mungin E.W. & Ninik Setyowani. 2014. "Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung." Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application. Vol. 3, No. 3. Hlm. 66-72.
- Creswell, John.W. 2014. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*. Diterjemahkan oleh Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. Eighth edition. USA: Brooks/Cole Thompson.
- Guhfron, M.Nur & Rini Risnawati S. 2010. *Teori-teori Psikologis*. Jogjakarta : AR-Ruzz Media.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni, dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks
- Latipun.2010. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Pres.
- Mastuti, Endah. 2009. "Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning." Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. VI, No. 1. Hlm. 55-61.
- Runtutahu, Tombokan. 2013. *Analisis Perilaku Terapan untuk Guru*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Syarifudin. B. 2010. *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah Berbasis Integritas Edisi Revisi*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.