

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
KONTRAK PERILAKU TERHADAP REDUKSI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP MA'ARIF 9 WAY JEPARA
LAMPUNG**



Oleh:

ALFIANI FERNITA SARI

17713251036

**Tesis ini di tulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

ABSTRAK

ALFIANI FERNITA SARI: Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Reduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara Lampung. **Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok teknik kontrak perilaku terhadap reduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara Lampung.

Desain penelitian ini adalah *quasi experiment*, dengan *nonequivalent pre-test and post-tes control group design*. Penelitian ini bertempat di SMP Ma'arif 9 Way Jepara, Lampung Timur, Provinsi Lampung. Subjek pada penelitian ini sebanyak 14 orang siswa kelas VIII yang ditetapkan melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik. Validitas skala prokrastinasi akademik menggunakan validitas isi dengan *expert judgement*. Uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik sebesar 0,854. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik non parametrik, yaitu *Uji Wilcoxon* dan *Uji Mann Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik kontrak perilaku efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII yang dibuktikan dengan nilai $Z = -3,134$, nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Pemberian konseling kelompok teknik kontrak perilaku kepada siswa menunjukkan perubahan dimana siswa bertanggung jawab untuk segera mengerjakan tugas sekolah dan mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, konseling kelompok, teknik kontrak perilaku

ABSTRACT

ALFIANI FERNITA SARI: Effectiveness of Group Counseling with Behavioral Contracting Techniques Towards Reducing Academic Procrastination in Class VIII Students of SMP Ma'arif 9 Way Jepara Lampung. **Thesis. Yogyakarta: Faculty of Science Education, Yogyakarta State University, 2021.**

This study aims to test effectiveness of the group counseling with behavioral contract technique towards reducing academic procrastination behavior of grade VIII students of SMP Ma'arif 9 Way Jepara.

The design of this research was quasi-experimental, with a nonequivalent pre-test and post-test control group design. This research was conducted at SMP Ma'arif 9 Way Jepara, East Lampung, Lampung Province. The subjects in this study were 14 students of class VIII who were determined through purposive sampling technique. The data collection technique used an academic procrastination scale. The validity of the academic procrastination scale used content validity with expert judgment. The reliability test of the academic procrastination scale used the Alpha Cronbach formula. The reliability test result of the academic procrastination scale was 0.854. This study used non-parametric statistical data analysis techniques, namely the Wilcoxon test and the Mann Whitney test.

The results show that the behavioral contract technique is effective towards reducing academic procrastination of class VIII students as evidenced by the value of $Z = -3.134$, p value = 0.002 ($p < 0.05$). Giving behavioral contract technique group counseling to students shows that the students are responsible for immediately working on school assignments and being on time on collecting schoolwork.

Keywords: academic procrastination, group counseling, behavior contract technique

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Alfiani Fernita Sari

Nomor mahasiswa : 17713251036

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Februari 2021

Yang membuat pernyataan



Alfiani Fernita Sari
NIM 17713251036

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU TERHADAP REDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP MA'ARIF 9 WAY JEPARA LAMPUNG

**ALFIANI FERNITA SARI
17713251036**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing



Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
KONTRAK PERILAKU TERHADAP REDUKSI PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP MA'ARIF 9 WAY JEPARA
LAMPUNG

ALFIANI FERNITA SARI
NIM. 17713251036
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 1 Februari 2021

Yogyakarta, 2 Maret 2021
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU TERHADAP REDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP MA'ARIF 9 WAY JEPARA LAMPUNG

**ALFIANI FERNITA SARI
NIM 17713251036
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



Prof. Dr. Muh. Farozin, M.Pd.
(Ketua/Penguji)



23-2-2021

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU TERHADAP REDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP MA'ARIF 9 WAY JEPARA LAMPUNG

**ALFIANI FERNITA SARI
NIM 17713251036
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**Dr. Budi Astuti, M.Si.
(Sekretaris/Pengaji)**

A handwritten signature in black ink, which appears to be "Budi Astuti".

26-02-2021

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKТИVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU TERHADAP REDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP MA'ARIF 9 WAY JEPARA LAMPUNG

ALFIANI FERNITA SARI

NIM 17713251036

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 1 Februari 2021

TIM PENGUJI

(tanda tangan)

(tanggal)



Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D.
(Pembimbing/Penguji)

17-2-2021

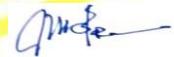
LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU TERHADAP REDUKSI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII SMP MA'ARIF 9 WAY JEPARA LAMPUNG

ALFIANI FERNITA SARI NIM

17713251036

Program Studi Bimbingan dan Konseling



20 Feb 2021

Dr. Muhammad Nur Wangid, M.Si.
(Penguji Utama)

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia dan limpahan rahmat yang diberikan oleh Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Reduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII SMP Ma’arif 9 Way Jepara Lampung”.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, doa, dan motivasi selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di kampus Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta beserta staf yang telah banyak membantu sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Prof. Dr. Muh. Farozin, M.Pd., Kaprodi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling dan yang telah memberikan motivasi dan bimbingannya sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D., dosen pembimbing tesis yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan.
5. Para dosen Pascasarjana Bimbingan dan Konseling yang telah menyampaikan ilmu pengetahuannya selama perkuliahan.
6. Ibu Diana Septi Purnama, Ph.D., Ibu Dr. Budi Astuti, M.Si., Bapak Dr. Suwarjo, M.Si., dosen validator ahli yang telah memberikan saran dan masukan demi perbaikan instrumen penelitian dalam tesis ini.
7. Bapak Dr. Suwarjo, M.Si., dosen reviewer tesis yang telah memberikan masukan dan saran perbaikan dalam tesis ini.

8. Bapak Dr. Muhammad Nur Wangid, M.Si., dosen penguji utama yang telah memberikan masukan dan saran perbaikan dalam tesis ini.
9. Kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, staf pegawai, dan peserta didik SMP Ma'arif 9 Way Jepara yang telah memberikan kesempatan, bantuan serta kerjasamanya dalam pelaksanaan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
10. Bapak, Ibu, Mbak Lia, dan Rahma atas segala kasih sayang, doa, motivasi, yang telah diberikan kepada penulis.
11. Para Saudara yang telah memberikan kasih sayang, motivasi dan selalu mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
12. Para Sahabat yang telah memberikan doa, dukungan, bantuan, dan semangat selama kuliah dan hingga tesis ini selesai.
13. Teman-teman mahasiswa Pascasarjana Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 yang telah memberikan motivasi, semangat, dan saling kerjasama selama kuliah.
14. Semua pihak yang tidak saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan pelaksanaan penelitian dan penyusunan dalam tesis ini.

Akhir kata penulis ucapan terimakasih atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis, hanya Allah SWT yang dapat membalas semuanya dan penulis hanya dapat mendoakan semoga amal kebaikan dan ibadahnya mendapat balasan yang setimpal. Mohon maaf apabila masih banyak kekurangan dalam penulisan tesis ini, untuk itu penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan berharap semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Terimakasih.

Yogyakarta, Februari 2021



Alfiani Fernita Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Pembatasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	15
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	17
A. Kajian Teori	17
1. Konseling Kelompok	17
a. Pengertian Konseling Kelompok	17
b. Tujuan Konseling Kelompok	19
c. Tahapan Konseling Kelompok	21
d. Kelebihan Konseling Kelompok	30
2. Konseling Pendekatan <i>Behavior</i>	32
a. Pengertian Konseling Pendekatan <i>Behavior</i>	32
b. Tujuan Konseling Pendekatan <i>Behavior</i>	34
c. Karakteristik Konseling Pendekatan <i>Behavior</i>	35
d. Teknik Kontrak Perilaku	36
e. Manfaat Kontrak Perilaku	40
f. Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku	41

3. Prokrastinasi Akademik	45
a. Definisi Prokrastinasi Akademik	45
b. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	47
c. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	50
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	54
B. Kajian Penelitian Relevan	59
C. Kerangka Pikir	64
D. Hipotesis Kerja.....	70
 BAB III. METODE PENELITIAN	71
A. Jenis Penelitian.....	71
B. Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku	72
C. Tempat dan Waktu Penelitian	76
D. Subjek Penelitian	77
E. Variabel Penelitian	78
F. Definisi Operasional	79
G. Teknik Pengumpulan Data.....	80
H. Uji Instrumen	81
1. Uji Validitas	81
2. Uji Reliabilitas	84
I. Teknik Analisis Data.....	85
J. Hipotesis	86
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	87
A. Hasil Penelitian	87
1. Deskripsi Subjek Penelitian	87
2. Deskripsi Data Kuantitatif Prokrastinasi Akademik	88
3. Deskripsi Proses Penelitian	93
a. Pra Eksperimen	93
b. Pemberian Perlakuan/ <i>Treatment</i>	94
c. Pasca Eksperimen	109
4. Hasil Uji Hipotesis	110
a. Hasil Uji Wilcoxon.....	110
b. Hasil Uji Mann Whitney	113
B. Pembahasan	115
C. Keterbatasan Penelitian	123
 BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	124
A. Simpulan	124
B. Implikasi	124
C. Saran	125
 DAFTAR PUSTAKA	127
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Diagnostik Prokrastinasi Akademik Siswa	77
Tabel 2. Subjek Penelitian	78
Tabel 3. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik	81
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik	83
Tabel 5. Kategori Diagnostik	84
Tabel 6. Kategori Diagnostik Prokrastinasi Akademik Siswa	84
Tabel 7. Hasil Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	88
Tabel 8. Kategori Diagnostik Prokrastinasi Akademik Siswa	88
Tabel 9. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara.....	89
Tabel 10. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik Siswa Kelompok Eksperimen	91
Tabel 11. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prokrastinasi Akademik Siswa Kelompok Kontrol	92
Tabel 12. Hasil Uji Wilcoxon Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen	111
Tabel 13. Data Analisis Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen	111
Tabel 14. Hasil Uji Wilcoxon Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol .	112
Tabel 15. Data Analisis Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol	112
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis Data Pretest Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	113
Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis Data Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Contoh Kontrak Perilaku	40
Gambar 2. Alur Kerangka Pikir	69
Gambar 3. <i>Pre-test and post-test control group design</i>	71
Gambar 4. Format Kontrak Perilaku Konseling Kelompok	75
Gambar 5. Grafik Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII	90
Gambar 6. Grafik Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen	91
Gambar 7. Grafik Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol	93
Gambar 8. Kontrak Perilaku MY	104
Gambar 9. Kontrak Perilaku DA	104
Gambar 10. Kontrak Perilaku IH	105
Gambar 11. Kontrak Perilaku SK	105
Gambar 12. Kontrak Perilaku MT	106
Gambar 13. Kontrak Perilaku DAM	106
Gambar 14. Kontrak Perilaku ET	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen Sebelum Uji Ahli	136
Lampiran 2. Kisi-kisi Instrumen Setelah Uji Ahli	140
Lampiran 3. Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba Lapangan	144
Lampiran 4. Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba Lapangan	148
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas	152
Lampiran 6. Data Pretest Siswa	154
Lampiran 7. Data Posttest Siswa	158
Lampiran 8. Uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney	159
Lampiran 9. Foto Kegiatan Penelitian	163
Lampiran 10. Verbatim Wawancara	170
Lampiran 11. Verbatim Konseling Kelompok dengan Kontrak Perilaku.....	173
Lampiran 12. Surat Keterangan validasi	215
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian	2

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, pada pasal 45 ayat 1 yang berbunyi “setiap satuan pendidikan formal dan nonformal menyediakan sarana dan prasarana yang memenuhi keperluan pendidikan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan potensi fisik, kecerdasan intelektual, sosial, emosional, dan kejiwaan peserta didik”. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan formal yang memberikan pembelajaran kepada siswa guna mendidik, membimbing dan membelajarkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor.

Sekolah memiliki peran sebagai tempat untuk mengembangkan, mendidik, memelihara, dan sebagai pembaharuan segala potensi yang dimiliki siswa. Menurut Hurlock (Yusuf, 2011: 95) kepribadian seorang siswa dibentuk oleh lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah adalah salah satu faktor penentu pembentuk kepribadian siswa dalam hal cara berpikir, berperilaku, maupun bersikap. Sekolah berperan sebagai substitusi keluarga dan guru sebagai substitusi orangtua.

Keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar mengajar di sekolah. Kebutuhan layanan bimbingan dan konseling akan lebih terasa dengan munculnya berbagai permasalahan siswa yang tidak mungkin diselesaikan oleh seorang guru, maka dibutuhkan seorang ahli yang dapat membantu siswa memecahkan masalah yaitu konselor. Vishala (2008: 4) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling membantu individu untuk mengetahui tentang dirinya sendiri, untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan, dengan demikian mengarahkan individu untuk menjadi orang yang sehat. Shaterloo dan Mohammadyari (2011: 626) menyatakan bahwa konselor atau guru bimbingan dan konseling mendukung dan membina siswa dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan prestasi akademik.

Guru bimbingan dan konseling membantu mengentaskan permasalahan siswa pada bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Strategi untuk mengatasi berbagai permasalahan siswa dengan cara memberikan layanan konseling, salah satunya adalah konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling apabila ingin mengatasi masalah yang sama dari sekelompok siswa secara bersama-sama. Menurut Daryanto and Farid (2015: 57) layanan konseling kelompok merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang membantu siswa untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Jacobs, Masson, Harvill, dan Schimmel (2012: 13) menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok, seorang pemimpin kelompok memfokuskan pada masalah dari anggota kelompok, kemudian anggota kelompok berusaha saling membantu dengan bimbingan pemimpin kelompok, serta pemimpin kelompok memainkan peran dominan dengan megarahkan konseling kelompok agar produktif. Jelas bahwa dalam konseling kelompok perlu mengaktifkan dinamika kelompok agar membangun suasana yang hidup dan aktif. Menurut Corey (2016: 5) konseling kelompok memiliki tujuan untuk pencegahan dan juga perbaikan yang berorientasi pada masalah dan para anggota kelompok sangat menentukan tujuan mereka yaitu dapat mengatasi masalah yang ada dalam dirinya. Konseling kelompok memberikan empati dan dukungan antaranggota kelompok, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan untuk menangani masalah interpersonal dan mampu menangani masalah yang sama di masa mendatang.

Guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling kelompok, perlu memahami pendekatan konseling dalam mengentaskan masalah siswa, karena jika memberikan pendekatan konseling yang tepat sesuai dengan permasalahan siswa, maka tujuan konseling dapat tercapai. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan siswa adalah pendekatan *behavior*. Pendekatan *behavior* memandang bahwa perilaku merupakan hasil belajar dan perubahan perilaku karena adanya konsekuensi yang menyertainya. Skinner (Corey, 2013:249) menjelaskan konsep pengkondisian operan bahwa pengkondisian operan melibatkan jenis pembelajaran dimana perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikutinya. Jika perubahan

lingkungan yang ditimbulkan perilaku menghasilkan penguatan, kemungkinan besar perilaku tersebut akan terulang kembali. Jika perubahan lingkungan yang ditimbulkan oleh perilaku tidak menghasilkan penguatan, kemungkinan kecil perilaku tersebut akan terulang kembali.

Pendekatan *behavior* merupakan pendekatan konseling yang berfokus mengatasi masalah siswa yang berkaitan dengan perilaku di masa sekarang. Syahrul dan Setiawati (2020: 11) menjelaskan bahwa asumsi dasar pendekatan *behavior* adalah perilaku diperoleh dari hasil belajar dan kepribadian manusia berkembang melalui proses kematangan dan belajar. Perilaku dipandang sebagai perilaku yang dipelajari, sehingga ada yang belajar secara tepat dan belajar secara salah. Perkembangan tingkah laku yang tepat adalah tingkah laku yang diwujudkan dengan melalui belajar yang benar.

Perilaku-perilaku siswa seperti ketekunan, tanggung jawab, kedisiplinan, motivasi yang tinggi untuk belajar, dan pandai mengatur waktu belajar merupakan perilaku yang mempengaruhi kegiatan dan hasil belajar di sekolah dan di rumah. Namun, tidak semua siswa memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar di sekolah, dan berperilaku yang baik sesuai dengan aturan sekolah. Misalnya, perilaku siswa yang sering menunda-nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik. McCloskey (2011: 4) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik atau penundaan akademik yang dilakukan siswa, biasanya menunda-nunda mengerjakan tugas dan kegiatan akademik, dapat memberikan kecemasan kepada siswa karena dituntut untuk cepat menyelesaikan tugas tepat waktu.

Burka & Yuen (2008: 7) menjelaskan bahwa seseorang dengan sengaja melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda karena kurangnya membuat daftar prioritas kegiatan atau memikirkan hal-hal dengan matang sebelum mengambil tindakan. Individu yang memilih untuk menunda-nunda mungkin ingin memberikan waktu santai pada diri sendiri atau fokus pada hal yang terlihat paling penting. Basco (2010: 1) berpendapat bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan yang sudah otomatis sehingga tidak memerlukan pemikiran dan perencanaan, sebagai contoh: individu mungkin ingin melakukan tugas, namun karena ragu-ragu, jadi individu tersebut kemudian menunda mengerjakan tugasnya. Selaras dengan pendapat Newton (2014: 7) bahwa penundaan adalah sebuah tindakan menunda mengerjakan tugas-tugas yang penting atau menjadi prioritas utama, kemudian lebih mengutamakan mengerjakan hal yang menyenangkan atau tidak diprioritaskan.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang buruk dan mempengaruhi hasil dan prestasi siswa di kelas. Hasil penelitian Klassen dan Kuzucu (2009: 75) menunjukkan bahwa dari 508 responden, yang terdiri dari 260 remaja laki-laki dan 248 remaja perempuan melakukan prokrastinasi selama kurang dari 1 jam sebanyak 17% responden, 1-2 jam sebanyak 42% responden, 3-4 jam sebanyak 14% responden, 5-6 jam sebanyak 12% responden, dan lebih dari 6 jam sebanyak 15% responden. Para responden paling rentan melakukan prokrastinasi terhadap tugas menulis, mengerjakan PR, dan belajar.

Selaras dengan penelitian Klassen dan Kuzucu (2009), hasil penelitian Özer, Demir, dan Ferrari (2009: 249) menunjukkan dari 784 mahasiswa di Turki,

yang terdiri dari 363 perempuan dan 421 laki-laki, sebanyak 405 (52%) responden sebagai prokrastinator dan 379 (48%) responden bukan prokrastinator. Responden melakukan prokrastinasi sebesar 33% ketika belajar untuk ujian, 30% responden pada tugas membaca, dan 30% responden pada tugas menulis makalah. Hasil penelitian Azure (2011: 61) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa sekitar 40% hingga 60 % selalu menunda-nunda dalam menulis makalah, menunda untuk belajar ketika ujian, dan tugas membaca mingguan.

Hasil penelitian lain juga mengungkapkan banyaknya individu yang melakukan prokrastinasi akademik. Terbukti pada penelitian dari Alqudah, Alsubhien, dan AL Heilat (2014: 103) dengan responden mahasiswa, menunjukkan bahwa sebesar 6,7% responden melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi, 83,6% prokrastinasi akademik dengan kategori cukup, dan 9,7% dengan kategori rendah. Salah satu sekolah di Surakarta juga terdapat siswa SMP yang melakukan prokrastinasi akademik. Sesuai dengan hasil penelitian dari Mardianingsih, Wibowo, dan Murtadlo (2018: 65) bahwa berdasarkan data pretest menghasilkan prokrastinasi akademik kategori tinggi sebesar 8,79%, kategori sedang sebesar 64,86%, kategori rendah sebesar 26,37%, dan kategori sangat rendah sebesar 0,00%.

Fenomena prokrastinasi akademik terjadi tidak hanya kepada siswa laki-laki saja, tetapi juga pada siswa perempuan, dan sampai jenjang tingkat mahasiswa pun masih ada yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sirois dan Pychyl (2016: 4) mengungkapkan bahwa penundaan merupakan salah satu bentuk

kegagalan pengaturan diri, sehingga individu tersebut gagal mengatur perilaku untuk bertindak sesuai dengan niat dan tujuan. Visser, Korthagen, dan Schoonenboom (2018: 2) juga menjelaskan bahwa rendahnya regulasi diri dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa. Selain regulasi diri, adapula faktor personal seperti kecemasan, takut gagal, kompetensi tugas yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Ma'arif 9 Way Jepara Lampung (lihat lampiran 10 halaman 171) memperoleh informasi terkait perilaku menunda-nunda tugas pada siswa. Perilaku tersebut terlihat pada sering terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah, tidak mencatat pelajaran ketika belajar di kelas, belajar sesaat ketika menjelang ujian semester, dan tidak mengumpulkan tugas. Hal tersebut dikarenakan siswa lebih senang bermain game, pengaruh dari teman-teman yang suka mengajak bermain, dan malas mengerjakan tugas. Selain itu, dari faktor pribadi siswa yaitu siswa sering lupa jika ada tugas karena siswa tidak mencatat apa yang ditugaskan, kurangnya tingkat kesadaran untuk belajar, sehingga ada siswa yang lebih suka mengerjakan PR disekolah dengan mencontek teman lainnya. Hasil wawancara dengan siswa kelas VIII terkait masalah menunda-nunda tugas, mereka mengatakan bahwa mereka menunda tugas karena memilih bermain dengan teman atau bermain *game* sebelum mengerjakan PR, jumlah tugas yang banyak, dan malas mengerjakan tugas. Ditambah lagi selama pandemi Covid-19 ini siswa harus belajar online, sehingga siswa kesulitan untuk mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu karena ketiadaan kuota, terhambat *signal*, ketiadaan *handphone* android secara pribadi,

terbatasnya waktu ketika memegang handphone karena handphone yang digunakan milik orang tua siswa itu sendiri.

Ada beberapa temuan hasil penelitian yang sudah mencoba mengatasi prokrastinasi akademik dengan berbagai teknik pendekatan konseling. Hasil penelitian Ozer, Demir, dan Ferrari (2013: 7) yang menggunakan pendekatan REBT untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Pendekatan REBT menekankan pada mengubah keyakinan irasional individu tentang penundaan. Ozer, Demir, dan Ferrari beranggapan bahwa perubahan dalam perilaku prokrastinasi individu dapat difasilitasi dengan mengenali keyakinan irasional dan emosi yang tidak tepat dengan menggantikan keyakinan rasional dan emosi yang lebih tepat. Hasil penelitian oleh Saputra, Purwanto, dan Awalya (2017: 86) bahwa pendekatan teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik, namun yang lebih efektif adalah teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik yang membantu individu untuk menelaah kembali keyakinan-keyakinan terhadap dirinya apakah rasional atau irasional, mengganti keyakinan-keyakinan yang lebih positif karena keyakinan-keyakinan ini mempengaruhi perilaku dari individu. Hasil penelitian Çelik dan Odacı (2018: 230) bahwa pendekatan realitas dalam mengatasi prokrastinasi akademik menekankan bahwa individu harus memiliki kesadaran atas perilakunya sendiri, kemudian membuat pilihan untuk menentukan perilaku yang diinginkan dan bertanggung jawab atas pilihannya tersebut.

Penelitian terdahulu memaparkan bahwa untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan cara menyadarkan pikiran irasional individu dengan

pikiran rasional dan mengubah pola pikir individu yang irasional. Berbeda dengan pendekatan *behavior* yang lebih menekankan pada perubahan perilaku itu karena proses belajar dan adanya pengaruh dari lingkungan yang biasanya mengapresiasi dalam bentuk pemberian penguatan dan hukuman. Hasil penelitian lain yang dikemukakan oleh Kunwijaya, Wibowo, dan Awalya (2018: 47) bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Layanan penguasaan konten mengajarkan individu agar dapat menguasai sebuah kompetensi melalui kegiatan belajar. Teknik *self-management* mengajarkan individu untuk bagaimana mengelola dan mengatur perilaku yang baik pada diri sendiri.

Selain teknik *self-management* yang merupakan teknik dari pendekatan *behavior*, adapula teknik lain seperti teknik kontrak perilaku (*behavioral contract*). Teknik kontrak perilaku sendiri telah dicobakan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan Rokhman, Sucipto, dan Masturi (2019: 1) pada siswa SMA 1 Gebog Kudus adalah penelitian kualitatif jenis studi kasus dengan subjek sebanyak 3 orang siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan dapat diatasi dengan konseling kontrak perilaku. Penelitian lain yang dilakukan oleh Purnama, Mursidi, dan Trisnawati (2019: 763) pada siswa kelas XII IPS MAN 2 Banyuwangi adalah penelitian kuantitatif jenis eksperimen dengan subjek sebanyak 20 siswa yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan hasil penelitiannya adalah terdapat perbedaan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol stelah diberikan perlakuan teknik kontrak perilaku. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Sidiq,

Mulawarman, dan Awalya (2020: 80) pada siswa SMP IT Insan Cendekia Semarang bahwa terdapat 16 orang siswa kelas VII yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Delapan orang siswa diberikan perlakuan konseling *behavior* teknik kontrak perilaku, dan delapan orang lainnya dengan teknik token ekonomi. Hasilnya bahwa konseling *behavioral* teknik kontrak perilaku lebih efektif menurunkan prokrastinasi akademik.

Merujuk pada hasil penelitian dari Rokhman, Sucipto, dan Masturi (2019: 1); Purnama, Mursidi, dan Trisnawati (2019: 763); Sidiq, Mulawarman, dan Awalya (2020:80), maka ingin melakukan penelitian untuk menguji apakah konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku memiliki keefektifan yang sama terhadap reduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Ma’arif 9 Way Jepara Lampung. Meskipun pada penelitian sebelumnya teknik kontrak perilaku sudah dicobakan dan efektif mengatasi masalah prokrastinasi akademik, namun ada perbedaan pada penelitian ini secara lokasi/wilayah, jumlah sampel, desain penelitian, jenjang pendidikan, kelas sampel, dan seting layanan konseling. Penelitian ini ingin menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku Layanan konseling kelompok dapat membantu mengentaskan masalah siswa dengan teknik yang sesuai dengan masalah prokrastinasi akademik siswa.

Menurut Corey (2013: 273-274) pendekatan *behavior* berbasis konseling kelompok mengajarkan kepada konseli keterampilan manajemen diri dan perilaku baru. Konseli dapat belajar dari proses konseling kelompok yang di berikan guru bimbingan dan konseling untuk mengendalikan hidup mereka sehari-hari,

menangani masalah secara efektif pada saat sekarang dan masa depan setelah mereka mendapatkan pengalaman konseling kelompok. Pengaplikasian pendekatan *behavior* dalam setting konseling kelompok terdiri dari pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Pemimpin kelompok berpartisipasi aktif dan kolaboratif dengan anggota kelompok dalam membuat agenda, merancang rencana perilaku baru, dan mengajarkan keterampilan perilaku baru. Pemimpin kelompok mengamati perilaku bermasalah kemudian menentukan kondisi yang dapat memfasilitasi perubahan perilaku. Anggota kelompok mengidentifikasi hal apa yang menimbulkan perilaku bermasalah tersebut dan mengungkapkan apa yang diinginkan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku baru.

Siswa cenderung untuk membentuk kelompok dengan teman sebayanya, sehingga dalam konseling kelompok sesama anggota kelompok saling mengingatkan untuk fokus terhadap masalah yang ingin diselesaikan dan memungkinkan siswa dapat saling belajar perilaku baru karena adanya pengaruh dari lingkungan kelompok tersebut. Menurut Schmidt (2008: 171) tujuan dari konseling kelompok adalah supaya setiap anggota kelompok dapat mengeksplorasi masalah yang menghambat perkembangannya, membentuk hubungan dekat dengan individu yang lain, sehingga semua anggota kelompok saling memberikan dukungan kepada setiap individu dalam kelompok tersebut.

Sesuai dengan asumsi pendekatan *behavior* bahwa perilaku dapat meningkat atau berkurang karena adanya penguatan yang diberikan oleh lingkungan. Salah satu teknik dalam pendekatan *behavior* adalah teknik kontrak perilaku. Bowman-Perrott *et al* (2015: 261) menjelaskan bahwa teknik kontrak

perilaku dapat diberikan pada siswa sekolah dasar hingga siswa remaja sekolah menengah. Selain itu, kontrak perilaku merupakan intervensi yang dapat dimasukkan ke dalam rencana intervensi perilaku, baik untuk meningkatkan perilaku prososial maupun hasil akademik. Penggunaan kontrak perilaku dapat mendukung perilaku akademis.

Teknik kontrak perilaku menekankan pada penguatan dan hukuman apabila perilaku target dari konseli dapat tercapai. Menurut Miltenberger (2012: 460) kontrak perilaku sebagai manipulasi anteseden, dalam kontrak tersebut setiap anggota kelompok menyatakan secara tertulis bahwa akan menjalankan perilaku target dan menandatangani kontrak dengan harapan dapat memengaruhi terjadinya perilaku target di masa mendatang. Selaras dengan pendapat Selfridge (2014: 13) bahwa kontrak perilaku sebagai pendekatan anteseden, maka praktisi atau guru bimbingan dan konseling menggunakan kontrak perilaku untuk mengidentifikasi perilaku target, durasi waktu memulai perilaku target, menuliskan konsekuensi spesifik untuk perilaku target, tandatangan kesepakatan antara guru bimbingan dan konseling dengan siswa. Kontrak perilaku perlu dituliskan konsekuensi agar setiap anggota kelompok termotivasi untuk belajar perilaku yang baru. Konsekuensi disampaikan jika tujuan kontrak perilaku sudah tercapai. Oleh karena itu, kontrak perilaku sebagai bentuk komitmen setiap anggota kelompok untuk terlibat dalam perilaku target.

Memanfaatkan dinamika kelompok dalam konseling kelompok, memungkinkan pemberian penguatan atau konsekuensi yang telah tertulis didalam kontrak perilaku berdasarkan pada kinerja kelompok. Cara pemberian penguatan

berdasarkan kinerja kelompok disebut dengan kontingensi kelompok (*group contingency*). Sarafino (2012: 233) menjelaskan salah satu macam kontingensi kelompok yaitu kontingensi kelompok saling bergantung (*interdependent*), yang mensyaratkan bahwa seluruh anggota kelompok dapat memenuhi kriteria sebelum penguatan atau hadiah diberikan kepada seluruh anggota kelompok. Peran anggota kelompok adalah saling memberikan dukungan dan motivasi antarsesama anggota kelompok selama konseling kelompok agar keberhasilan konseling kelompok dapat tercapai.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka akan mencoba menggunakan konseling kelompok teknik kontrak perilaku di SMP Ma'arif 9 Way Jepara. Oleh karena itu, pentingnya penelitian mengujicobakan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku terhadap reduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Maarif 9 Way Jepara, karena guru bimbingan dan konseling belum pernah memberikan layanan tersebut dalam membantu perilaku prokrastinasi akademik siswa dan belum dapat dipastikan keefektifan teknik kontrak perilaku terhadap reduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Ma"arif 9 Way Jepara.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Siswa kelas VIII di SMP Ma'arif 9 Way Jepara menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal tersebut terlihat pada sering terlambat

- mengumpulkan tugas, mengerjakan PR di sekolah, belajar ketika menjelang ujian, dan tidak mengumpulkan tugas.
2. Belum ada penelitian yang menguji cobakan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku terhadap reduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Maarif 9 Way Jepara Lampung.
 3. Menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku terhadap reduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Maarif 9 Way Jepara Lampung.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah perilaku siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dan menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku terhadap reduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara Lampung.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti menentukan rumusan masalahnya, yaitu: apakah konseling kelompok teknik kontrak perilaku efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut: untuk menguji keefektifan konseling kelompok teknik kontrak perilaku terhadap reduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan wawasan mengenai layanan konseling kelompok teknik kontrak perilaku terhadap reduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Ma'arif 9 Way Jepara.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat menambah kajian ilmu bidang bimbingan dan konseling mengenai konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Bagi penelitian selanjutnya dapat menjadi data sebagai sumber referensi bagi pengembangan penelitian mengenai prokrastinasi akademik.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai sumber informasi mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Sehingga

guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan ini kepada siswa di sekolah.

b. Bagi Siswa

Melalui layanan konseling kelompok ini, siswa mendapat pengalaman baru, dan perubahan perilaku untuk tidak menunda-nunda mengerjakan tugas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok termasuk salah satu layanan bimbingan dan konseling yang berfungsi untuk mengatasi masalah konseli dalam setting kelompok. Berg, Landreth, dan Fall (2006: 3) memaparkan bahwa konseling kelompok merupakan program pengembangan untuk semua siswa dan bukan hanya untuk siswa yang bermasalah, karena konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi perilaku kearah yang postif. Pengertian konseling kelompok menurut Schmidt (2008: 169) bahwa konseling kelompok adalah suatu hubungan rahasia antara konselor dan anggota kelompok (konseli), dimana konselor membantu konseli untuk memperbaiki masalah yang dialami.

Menurut Lubis dan Hasnida (2016: 20) bahwa konseling kelompok upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan diri individu sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari konselor kepada konseli.

Menurut Jacobs et al., (2012: 13) konseling kelompok adalah konseling yang setiap anggota kelompoknya memiliki masalah masalah tertentu dalam kehidupan mereka, baik di sekolah, di rumah, maupun dengan teman sebayanya. Anggota yang ada dalam konseling kelompok paling sedikit 3 orang dan paling banyak 12 orang.

Menurut Gibson dan Mitchell (2011: 275) konseling kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi masalah mereka lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian hari ke hari. Schmidt (2008: 105) menjelaskan konseling kelompok terdiri dari beberapa siswa yang berkumpul untuk mengatasi masalah, saling memberikan dukungan dan memiliki tujuan tertentu. Konselor memberikan arahan anggota kelompok dalam berdiskusi pemecahan masalah.

Corey dan Corey (2011: 336) konseling kelompok berfokus pada proses dan strategi pemecahan masalah dengan menghadirkan pikiran, perasaan dan perilaku secara sadar. Anggota kelompok dibimbing untuk menemukan kekuatan-kekuatan dalam diri pribadi masing-masing anggota kelompok, mengembangkan kemampuan interpersonal dan dapat mengatasi masalah saat ini ataupun dimasa mendatang. Menurut Waack, Kaledner, dan Riva (2014: 585) untuk mengentaskan permasalahan siswa, konseling kelompok dapat menjadi tempat siswa untuk meluapkan emosi, mengidentifikasi kelebihan, menggunakan umpan balik yang membangun untuk meningkatkan perilaku, serta mengembangkan keterampilan coping sosial emosional dengan suasana yang bersahabat dan mendukung.

Giyono (2015: 225) mengungkapkan bahwa dalam konseling kelompok, setiap anggota kelompok mengungkapkan masalah yang dirasakannya, kemudian dibahas secara intensif, satu per satu masalah diselesaikan, hingga semua masalah dari masing-masing anggota kelompok terselesaikan. Corey (2016: 7) menjelaskan bahwa konseling kelompok sangat cocok untuk diberikan kepada remaja. Sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan bahwa subjek yang akan di teliti adalah remaja SMP. Konseling kelompok pada remaja dapat memberikan mereka ruang

untuk mengungkapkan perasaan yang saling bertentangan, dapat saling belajar berkomunikasi dengan teman sebaya, remaja secara terbuka dapat mempertanyakan nilai-nilai mereka dan memodifikasi nilai-nilai yang perlu diubah, dan dapat saling membantu menuju pemahaman diri dan penerimaan diri.

Berdasarkan pengertian konseling kelompok diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada individu yang bersifat penyembuhan dan pencegahan, untuk mengatasi masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya dengan setting kelompok. Antaranggota kelompok saling memberikan dukungan, saling berinteraksi, menciptakan rasa saling percaya, dan keterbukaan diri.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Layanan konseling adalah untuk membantu siswa atau konseli untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi konseli dimana konseli tersebut dapat mengambil keputusannya sendiri. Tujuan konseling kelompok menurut Schmidt (2008: 171) adalah untuk mengeksplorasi masalah yang menghambat perkembangan konseli (anggota kelompok) dan membentuk sebuah hubungan yang lebih dekat antaranggota kelompok, karena mereka saling memberikan dukungan dan menerima satu sama lain dalam proses penyelesaian masalah mereka.

Tujuan diadakannya konseling kelompok menurut Winkel (Kurnanto, 2013: 10) adalah:

- 1) Setiap individu anggota kelompok mampu memahami dan menemukan tentang dirinya sendiri.
- 2) Sesama anggota kelompok dapat saling berkomunikasi dengan baik, terbuka, saling menghargai dan mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang sesuai dengan perkembangannya.
- 3) Anggota kelompok dapat saling belajar dalam mengatur dirinya sendiri didalam kelompok maupun dalam kelompok di lingkungan rumah.
- 4) Setiap anggota kelompok menjadi lebih peka dan saling mengerti perasaan sesama anggota kelompok.
- 5) Setiap anggota kelompok ingin mencapai tujuan yaitu membentuk perilaku dan sikap yang lebih baik.
- 6) Setiap anggota kelompok dapat belajar makna kehidupan manusia, yaitu untuk saling menerima orang lain dan diterima orang lain

Corey (2016: 6) mengatakan bahwa tujuan konseling kelompok adalah:

- 1) Mengenali persamaan kebutuhan dan masalah antaranggota dalam kelompok dan mengembangkan hubungan komunikasi yang baik.
- 2) Meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan identitas diri konseli.
- 3) Membantu konseli untuk belajar membangun hubungan yang akrab dan bermakna.
- 4) Meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, penerimaan diri, serta mempunyai pandangan baru terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 5) Mempelajari cara yang sehat dalam mengekspresikan emosi kepada seseorang.

- 6) Mengembangkan rasa peduli terhadap orang lain dan keterampilan interaksi sosial.
- 7) Menemukan cara untuk menyelesaikan masalah, membuat pilihan-pilihan dengan bijak dan membuat rencana untuk mengubah perilaku.
- 8) Mengembangkan sikap tanggung jawab dan kejujuran terhadap diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah antaranggota kelompok dapat menjalin hubungan yang baik, saling menghargai, saling menerima dan diterima, saling memberikan dukungan, mengembangkan interaksi sosial yang baik, mempelajari cara sehat dalam mengekspresikan emosi, menemukan cara untuk menyelesaikan masalah, serta mengembangkan sikap tanggung jawab kepada orang lain dan diri sendiri.

c. Tahapan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok harus di lakukan sesuai dengan tahapan-tahapan konseling kelompok agar konseling kelompok dapat terstruktur dan efektif. Berikut ini tahapan-tahapan konseling kelompok yang dikemukakan oleh para ahli:

Berg, Landreth, dan Fall (2006: 2) memaparkan bahwa konselor harus memahami proses konseling kelompok agar berjalan efektif. Keseluruhan proses konseling kelompok apabila berjalan dengan efektif, dengan konselor dapat menghidupkan suasana kelompok, maka konseling kelompok dapat meninggalkan pengalaman dan kesan yang berharga bagi setiap anggota kelompok. Menurut Berg,

Landreth, dan Fall (2006: 174) bahwa ada tiga tahap perkembangan dalam konseling kelompok, yaitu :

1) Tahap pra komitmen

Tahap pra komitmen ini, anggota kelompok mengalami kecemasan karena belum mengerti tentang arah dan tujuan di lakukan konseling kelompok. Anggota kelompok cenderung membawa prasangka, stereotipe, kemampuan kogitif dan status didalam kelompok. Terlihat ada beberapa anggota yang aktif secara verbal, dan adapula anggota yang pasif. Kebingungan yang dialami anggota kelompok merupakan ciri awal ketika anggota kelompok berusaha untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang baru. Terkait dengan tahap perkembangan ini, melalui keterbukaan diri, anggota kelompok belajar lebih banyak untuk saling mengetahui pribadi setiap anggota kelompok, membuat komitmen awal untuk keterlibatan dalam konseling kelompok. Selama tahap ini, kohesivitas antaranggota semakin tumbuh. Antaranggota kelompok memiliki ikatan dan ketertarikan satu sama lain untuk mendukung anggota kelompok terus berkembang. Konselor atau pemimpin kelompok memfasilitasi anggota kelompok dengan menciptakan suasana yang aman. Interaksi yang tercipta didalam kelompok merupakan proses yang mengarah kepada solidaritas dan kepercayaan antarpribadi. Kohesi antar kelompok yang terbangun pada tahap prakomitmen dapat sepenuhnya berkembang ke tahap komitmen.

2) Tahap komitmen

Tahap komitmen ini, anggota kelompok telah mengerti peraturan dan prosedur dalam konseling kelompok. Tahap ini berfokus pada “saat disini dan

sekarang” dan membahas masalah setiap anggota kelompok. Masalah-masalah yang diungkapkan anggota kelompok menjadi lebih terbuka dan dibahas lebih konstruktif, langsung, dan sadar. Konselor menjadi lebih konfrontatif dan mempunyai realitas yang tinggi. Interaksi antara anggota menjadi lebih intensif dan didominasi perasaan. Oleh karena itu, anggota kelompok mulai menunjukkan lebih banyak keterlibatan dengan individu dalam anggota kelompok tersebut dan menunjukkan keterampilan dalam membantu memberikan masukan. Tahap ini suasana kelompok yang santai tetapi memiliki komitmen untuk saling membantu dan mendukung. Konselor melihat anggota kelompok menunjukkan respon empati dan berusaha menghasilkan perilaku dan wawasan yang baru. Pada tahap ini juga merupakan tahap yang produktif karena masalah masalah dapat diselesaikan. Anggota kelompok memiliki kemauan untuk berkompromi pada masalah-masalah yang menyangkut seluruh kelompok. Ketika akan menuju tahap penutup, konselor harus berhati-hati dalam menangani perasaan anggota kelompok yang mungkin akan cemas ketika meninggalkan kelompok.

3) Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran ini, konselor akan mengakhiri pelaksanaan konseling kelompok. Tahap ini diharapkan anggota kelompok memiliki kemampuan dalam mengatasi kesulitan dalam diri, menerima kelebihan dan kekurangan diri, dan mengeksplorasi perilaku yang menjadi tujuan perubahan yang baik. Penentuan waktu untuk mengakhiri konseing kelompok biasanya tidak ada tanggal yang tetap, tetapi anggota kelompok diizinkan untuk menentukan berapa banyak sesi yang dibutuhkan pada saat awal konseling kelompok. Biasanya antara enam sampai

delapan sesi, dan mungkin pada saat itu ditentukan ada atau tidaknya sesi tambahan. Konselor dapat mengingatkan anggota kelompok bahwa konseling kelompok akan segera berakhir, setidaknya dua sesi sebelum sesi yang terakhir. Anggota kelompok kemudian dapat membuat keputusan sendiri tentang hal-hal yang perlu dilakukan untuk menangani masalah yang belum tuntas. Pada tahap penutup ini, konselor perlu menanyakan kepada anggota kelompok tentang bagaimana anggota kelompok memandang diri mereka sendiri ketika didalam kelompok, apa arti dari kelompok, keputusan apa yang telah diambil, dan manfaat apa yang dapat diambil dari kegiatan konseling kelompok.

Menurut Jacobs et al. (2012: 36) ada tiga tahap dalam konseling kelompok, yaitu :

1) *Beginning Stage*

Beginning stage atau tahap awal mengacu pada periode waktu yang digunakan untuk perkenalan untuk diskusi tentang topik seperti tujuan kelompok, apa yang diharapkan, aturan kelompok, tingkat kenyamanan, dan isi kelompok. Pada tahap ini, setiap anggota kelompok saling memeriksa kehadiran anggota dan saling berbagi di dalam kelompok. Konselor mudah untuk menyatukan dan membuat kenyamanan antaranggota kelompok karena biasanya dalam satu sekolah, sehingga anggota kelompok sudah saling mengenal.

2) *Working Stage*

Tahap yang paling penting dari konseling kelompok adalah tahap tengah atau kerja, karena ini adalah ketika anggota harus bekerja, belajar, dan memperoleh manfaat maksimal dari berada dalam kelompok. Pada tahap kerja anggota

membahas, berbagi, dan mengerjakan masalah atau tugas. Tahap ini adalah inti dari proses konseling kelompok. Selama tahap ini, banyak dinamika yang berbeda dapat terjadi, karena para anggota berinteraksi dalam beberapa cara berbeda. Konselor harus memberi perhatian khusus pada pola interaksi dan sikap anggota terhadap satu sama lain dan. Jika masalah multikultural ada dalam kelompok, konselor perlu memperhatikan secara seksama dinamika kelompok karena anggotanya mungkin bertindak dan bereaksi dengan cara yang sangat berbeda, yang dapat disalahpahami oleh anggota lain dalam kelompok.

3) *Terminating Stage*

Terminating stage, atau penutup, dikhkususkan untuk mengakhiri grup. Selama tahap penutupan, konselor berkesempatan untuk mendorong anggota kelompok untuk membagikan pemikiran dan perasaan mereka tentang pertemuan konseling kelompok tersebut. Anggota kelompok dapat membagikan bagaimana mereka mendapat manfaat dari kegiatan tersebut, bagaimana mereka telah berubah, dan bagaimana mereka berencana untuk menggunakan apa yang telah mereka pelajari. Untuk beberapa kelompok, pada tahap akhir ini akan menjadi pengalaman emosional, sedangkan bagi yang lain pada tahap akhir akan berarti bahwa kelompok telah melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Lamanya waktu tahap penutup akan bergantung pada jenis kelompok, lamanya waktu pertemuan, dan perkembangannya. Namun kebanyakan kelompok hanya membutuhkan satu sesi untuk tahap penutup ini.

Pendapat lain memaparkan enam tahap konseling kelompok. Menurut Corey (2016: 70) enam tahap konseling kelompok adalah :

1) Tahap 1 : Pembentukan Kelompok

Konselor atau pemimpin kelompok sebelum memulai konseling kelompok, terlebih dahulu membentuk kelompok yang beranggotakan siswa-siswi yang memiliki permasalahan yang sama. Pertama, pada saat ingin merekrut siswa yang akan menjadi konseli, konselor perlu memperkenalkan dan menjelaskan maksud atau tujuan kedatangannya kepada siswa. Pemilihan dan penyaringan siswa yang akan menjadi konseli sangat penting, karena pemilihan konseli ini berdasarkan kebutuhan dan tujuannya yang sama dengan tujuan konseling kelompok yang akan diadakan oleh konselor. Kedua, setelah kelompok sudah terbentuk, konselor bersama anggota kelompok bersiap untuk mengeksplorasi tujuan, harapan, ketakutan, dasar-dasar proses konseling kelompok, nilai-nilai dalam kelompok, pedoman untuk mendapatkan hasil maksimal dari pengalaman kelompok, pentingnya kerahasiaan dan keterbukaan antara konselor dengan anggota kelompok, dan antarsesama anggota kelompok.

2) Tahap 2: Tahap Awal

Tahap awal merupakan tahap untuk kelompok menentukan struktur kelompok, saling memperkenalkan diri antaranggota kelompok, mengeksplorasi harapan-harapan anggota kelompok. Anggota kelompok sangat diperbolehkan untuk mengungkapkan kecemasan, kekhawatiran secara terbuka kepada konselor. Tahap ini juga menjadi sebuah pembentukan identitas dari anggota kelompok bahwa konselor perlu meyakinkan kepada anggota kelompok tentang penerimaan kehadiran mereka, kerahasiaan dalam kelompok, keterbukaan, dan percaya diri pada kemampuan diri sendiri. Membangun kepercayaan sangat penting, jika tanpa

kepercayaan maka interaksi kelompok sedikit, serta rendahnya eksplorasi diri anggota kelompok. Anggota kelompok mempelajari sikap-sikap yang menjadi dasar dalam membangun kepercayaan, yaitu: empati, perhatian, penerimaan, dan rasa saling menghormati.

3) Tahap 3: Tahap Transisi

Tahap transisi adalah tahap peralihan sebelum anggota kelompok memasuki tahap selanjutnya yang lebih dalam. Anggota kelompok selama tahap ini biasanya mengalami kecemasan, keengganan dan pertahanan diri. Oleh sebab itu, jika kepercayaan diri telah terbentuk pada tahap satu, maka mudah untuk anggota kelompok melanjutkan ke tahap selanjutnya. Anggota kelompok akan siap bersedia mengungkapkan perasaan, pikiran, dan respon yang lebih mendalam lagi, yang belum terungkap pada tahap sebelumnya. Pemimpin kelompok atau konselor memiliki tugas yang perlu dilakukan pada tahap transisi ini, yakni: mengajari anggota kelompok pentingnya mengungkapkan kecemasan, keengganan, dan reaksi terhadap apa yang terjadi pada saat tahap ini; membantu anggota kelompok dalam menangani segala hal yang mempengaruhi kemanpuan mereka untuk mandiri dan saling bergantung; dan mendorong anggota kelompok untuk mengingat apa yang diinginkan dari kelompok.

4) Tahap 4: Tahap Kerja

Perpindahan dari tahap transisi menuju tahap kerja ditandai dengan eksplorasi masalah yang lebih mendalam dan signifikan sehingga dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan. Tahap kerja merupakan tahap untuk anggota kelompok memiliki komitmen untuk mengeksplorasi masalah yang

mereka ungkapkan dalam kelompok.. Karakteristik pada tahap kerja ini adalah interaksi yang terjalin anggota kelompok lebih intensif. Hubungan yang melibatkan pemimpin kelompok dengan anggota kelompok, anggota dengan anggota, dan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok akan menciptakan kohesi dalam proses perlakuan. Ketika kohesi sudah terbentuk, anggota kelompok akan terbuka mengungkapkan pengalamannya secara mendalam, bahkan pengalaman yang menyakitkan sekalipun. Pemimpin kelompok harus aktif terlibat dalam konseling kelompok serta menumbuhkan kohesi dan mempertahankan kohesi. Pemimpin kelompok membangun tentang cara kerja kelompok pada sesi awal agar dapat mencapai tingkat kohesi yang tinggi, karena kohesi terkait dengan keberhasilan proses konseling kelompok. Faktor-faktor yang menjadikan suatu kelompok saling terpadu, aman dan menjadi produktif, yaitu: kepercayaan, penerimaan, empati, bebas bereksperimen, memiliki harapan perubahan, komitmen untuk berubah, keterbukaan, dan adanya umpan balik.

5) Tahap 5: Tahap Terakhir

Tahap akhir ini merupakan tahap untuk merangkum, mengintegrasikan apa yang telah mereka pelajari pada tahap sebelumnya, serta pengungkapan pengalaman dalam kelompok. Pemimpin kelompok memiliki keterampilan untuk membantu anggota kelompok menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam kelompok ke lingkungan luar kelompok. Tugas yang dilakukan konselor ketika memasuki tahap akhir adalah : 1) membantu anggota kelompok dalam menerapkan keterampilan baru yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari; 2) memperkuat perubahan yang dilakukan anggota kelompok; 3) membantu anggota kelompok

mengembangkan kerangka kerja yang membantu mereka memahami, mengintegrasikan, dan mengingat apa yang telah mereka pelajari; 4) membantu anggota kelompok membuat rencana-rencana untuk dilain waktu.

6) Tahap 6: Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi merupakan aspek dasar dari pengalaman kelompok yang dilakukan bekelanjutan sepanjang kehidupan kelompok. Tahap tindak lanjut adalah tahap bagi anggota kelompok mendiskusikan hasil pelajaran dan pengalaman apa yang telah mereka terapkan dikehidupan sehari-hari. Kesulitan dan keberhasilan ketika menerapkan perilaku baru bagi anggota kelompok perlu diberikan umpan balik dan dukungan dari pemimpin kelompok atau konselor. Semua anggota kelompok perlu diingatkan bahwa anggota kelompok harus bertanggung jawab atas perilaku, dan apabila anggota kelompok ingin mengubah situasi maka mereka harus mengambil langkah aktif untuk melakukannya.

Selanjutnya, menurut pendapat Giyono (2015: 228) ada beberapa hal yang perlu ditampilkan anggota kelompok dalam konseling kelompok yaitu: membina keakraban dalam kelompok, melibatkan diri secara penuh dalam suasana kelompok, bersama-sama mencapai tujuan kelompok, mematuhi aturan dalam kelompok, berkomunikasi secara bebas dan terbuka, saling membantu anggota lain dalam kelompok, saling memberikan kesempatan berbicara anggota lain dalam kelompok, ikut serta dalam kegiatan kelompok, dan berkomunikasi secara bebas dan terbuka.

Berdasarkan pemaparan dari pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa dalam melaksanakan konseling kelompok, konselor perlu mengetahui tahapan dalam konseling kelompok. Konselor perlu memahami pelaksanaan konseling

kelompok agar berjalan sesuai dengan teori yang ada, berjalan dengan efektif, dan mencapai keberhasilan. Selaras dengan pendapat Corey (2016: 3) menyatakan bahwa konseling kelompok dapat berjalan efektif, maka konselor perlu dasar teori dan keterampilan dalam praktik konseling kelompok.

d. Kelebihan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dapat menjadi layanan bimbingan dan konseling yang menarik karena mempunyai kelebihan yang tidak dimiliki oleh konseling individu. Menurut pendapat Schmidt (2008: 174) memaparkan kelebihan konseling kelompok adalah :

- 1) Konseling kelompok menghadirkan suasana sosial dan lingkungan yang aman. Hal tersebut membuat anggota kelompok saling berbagi kesulitan yang dihadapinya, mempraktikkan perilaku baru, dan saling mendukung satu sama lain. Konseling kelompok menjadikan siswa mempunyai kesempatan untuk bertukar pikiran, berargumentasi tentang diri sendiri dan orang lain, saling membandingkan pandangan diri sendiri dengan orang lain.
- 2) Konseling kelompok dapat membentuk kekompakan dan pemahaman antaranggota kelompok karena adanya saling berbagi cerita dari masalah setiap anggota kelompok.
- 3) Konseling kelompok mengajarkan setiap anggota kelompok untuk berempati, aktif mendengarkan, dan saling memberikan solusi dari masalah setiap anggota kelompok.

- 4) Konselor memberikan arahan kepada siswa untuk menerima kesepakatan dari anggota kelompok mengenai tindakan dan sikap tepat yang akan mereka lakukan sebagai bentuk perubahan di waktu mendatang.
- 5) Konseling kelompok membantu konseli untuk mencari alternatif-alternatif tujuan yang akan di capai, perubahan perilaku yang akan dilakukan dalam kehidupan mereka, serta keterampilan dalam pengambilan keputusan.
- 6) Konseli mendapat dukungan dari orang lain (anggota konseling kelompok) ketika konseli berbagi masalahnya.
- 7) Konseling kelompok lebih efisien karena layanan dapat diberikan kepada siswa yang bermasalah dalam waktu yang bersamaan. Namun, bukan berarti konseling individu tidak penting, hanya saja konselor perlu mempertimbangkan layanannya sesuai dengan tujuan dan kebutuhan konseli.

Menurut Jacobs et al. (2012: 2) kelebihan konseling dalam seting kelompok adalah lebih efisien; banyak individu yang terlibat sehingga dapat bertukar pikiran karena setiap individu memiliki sudut pandang yang berbeda; kesempatan untuk mempraktikkan perilaku baru; kesempatan untuk belajar mendengarkan dan mengamati orang lain; belajar untuk menegakkan komitmen; dan belajar untuk saling memberikan umpan balik.

Hartini dan Ariana (2016: 73) menguraikan manfaat konseling kelompok adalah sesama anggota dapat saling belajar, anggota akan saling mnrima, menolong, berempati sehingga tumbuh perasaan diterima dan dimengerti dalam kelompok, dan bagi konselor lebih efisien secara waktu dan tenaga karena menangani banyak konseli dalam satu waktu sesi konseling.

Menurut Corey (2016: 6) kelebihan konseling kelompok adalah anggota kelompok akan lebih mengetahui dan mempunyai rasa saling menghargai, apabila individu-individu dalam satu kelompok memiliki perbedaan latar belakang sosial, ekonomi dan budaya; anggota kelompok dapat mengeksplorasi masalah yang di alami; adanya kohesi antaranggota kelompok dapat meningkatkan keakraban dan kedekatan; dan anggota kelompok dapat mempraktikan perilaku yang baru, dimana anggota lain memberikan dukungan dan masukan; serta anggota kelompok dapat belajar bagaimana membawa diri di lingkungan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, bahwa kelebihan konseling kelompok adalah adanya menciptakan kohesi antaranggota kelompok untuk saling mengenal lebih dekat, saling menghargai, saling memberikan dukungan terhadap masalah yang dialami setiap anggota, mengajarkan untuk saling berempati, sikap mau mendengarkan ketika anggota lain sedang bercerita, dan saling memberikan terhadap rencana perilaku baru dari setiap anggota kelompok.

2. Konseling Pendekatan *Behavior*

a. Pengertian Konseling Pendekatan *Behavior*

Corey (2013: 247) menjelaskan bahwa para ahli pendekatan *behavior* berfokus pada perilaku yang dapat dilihat dan diamati secara langsung, pengalaman belajar yang menghasilkan perubahan, menyesuaikan strategi konseling untuk konseli, dan evaluasi. Corey (2013: 250) menerangkan bahwa pendekatan *behavior* memandang manusia sebagai produsen dan hasil produk dari lingkungannya, bukan hasil dari kondisi sosial budaya manusia itu sendiri.

Aliran *behaviorisme* menekankan pembahasan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar. Belajar mengandung arti perubahan perilaku individu sebagai pengaruh lingkungan. Syah (2011: 88) menjelaskan bahwa Skinner, Pavlov dan Guthrie adalah seorang pakar teori belajar berdasarkan proses *conditioning* yang pada prinsipnya memperkuat dugaan bahwa timbulnya tingkah laku itu karena adanya hubungan stimulus (rangsangan) dengan respons.

Menurut Skinner (Latipun, 2017: 93) perilaku seseorang dapat terbentuk dan dipertahankan karena ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya, seperti: penguatan (*reinforcement*) dapat membuat perilaku cenderung di ulang atau dipertahankan, sedangkan hukuman (*punishment*) dapat membuat perilaku berkurang atau hilang.

Miltenberger (2012: 2) menerangkan bahwa perilaku mencakup apa yang dilakukan dan dikatakan oleh individu tersebut; perilaku dapat diamati, dijelaskan, dan dicatat; dan perilaku berdampak pada lingkungan fisik dan lingkungan sosial.

Konselor pada saat konseling, berfokus pada perilaku yang dapat diamati secara langsung, faktor penentu perilaku saat ini, pengalaman belajar yang mempromosikan perubahan, menyesuaikan strategi untuk konseli, penilaian dan evaluasi yang ketat. Menurut Wolpe (Latipun, 2017: 99) peran konselor dalam konseling *behavioral* yaitu mempunyai sikap menerima, memahami konseli tanpa menilai dan mengkritiknya. Gibson dan Mitchell (2011: 281) memaparkan bahwa konselor dalam mengidentifikasi masalah-masalah konseli (anggota kelompok) dilakukan secara berurut dan terstruktur berdasarkan perilakunya, lalu menetapkan

tujuan untuk setiap konseli, dan mendukung usaha konseli untuk mencapai perilaku yang diharapkan.

b. Tujuan Konseling Pendekatan *Behavior*

Menurut George dan Cristiani (Gunarsa, 2007: 206) tujuan konseling *behavior* adalah mengubah perilaku maladaptif, membantu konseli belajar pengambilan keputusan, mencegah permasalahan yang sama dimasa mendatang, dan mencapai perubahan perilaku yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Corey (2013: 252) menyebutkan tujuan umum konseling *behavior* adalah untuk meningkatkan pilihan pribadi dan menciptakan kondisi baru untuk belajar. Meskipun penilaian dan proses konseling terjadi bersamaan, penilaian formal dilakukan sebelum perlakuan untuk menentukan perilaku yang merupakan target perubahan. Penilaian terus menerus di seluruh proses konseling menentukan sejauh mana target yang teridentifikasi dapat terpenuhi. Ulfiah (2020: 68) menjelaskan tujuan konseling *behavior* adalah menghapus atau menghilangkan perilaku bermasalah (maladaptif) dengan perilaku yang diinginkan. Konselor dengan konseli bersama-sama merumuskan tujuan dari konseling yang berorientasi pada pengubahan perilaku.

Berdasarkan pendapat ahli mengenai tujuan konseling *behavior*, dapat disimpulkan bahwa konseling *behavior* berfokus pada mengubah atau menghilangkan perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif timbul akibat proses belajar yang salah. Proses konseling *behavior* mengajarkan konseli untuk mandiri

dalam pengambilan keputusan dan mencapai perilaku baru untuk kehidupan dimasa mendatang.

c. Karakteristik Konseling Pendekatan *Behavior*

Pendekatan *behavior* memandang manusia bukan dari hasil produk kondisi sosial dan budaya mereka, tetapi memandang manusia sebagai produk dari dari lingkungannya sendiri. Menurut Corey (2013: 250) terdapat tujuh karakteristik dari pendekatan *behavior*, yaitu :

- 1) Konseling *behavior* didasarkan pada prinsip dan prosedur metode ilmiah. Prinsip pembelajaran yang diturunkan secara eksperimental diterapkan secara sistematis untuk membantu orang mengubah perilaku maladaptif mereka.
- 2) Perilaku tidak terbatas pada tindakan terbuka yang dilakukan seseorang yang dapat kita amati; perilaku juga mencakup proses internal seperti kognisi, gambar, kepercayaan, dan emosi.
- 3) Konseling *behavior* berurusan dengan masalah konseli saat ini dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, dibandingkan dengan analisis kemungkinan determinan sejarah. Konseling *behavior* mengakui pentingnya individu, lingkungan individu, dan interaksi antara orang tersebut dan lingkungannya dalam memfasilitasi perubahan.
- 4) Konseli yang terlibat dalam konseling *behavior* diharapkan untuk mengambil peran aktif dengan terlibat dalam tindakan khusus untuk menangani masalah mereka. Selain membahas tentang kondisi mereka, konseli diharuskan melakukan sesuatu untuk membawa perubahan. Konseli memantau perilaku

mereka baik selama dan di luar sesi konseling, belajar dan berlatih keterampilan mengatasi, dan memainkan peran perilaku baru.

- 5) Konselor menekankan bahwa perubahan dalam perilaku dapat terjadi sebelum atau bersamaan dengan pemahaman tentang diri sendiri, dan bahwa perubahan perilaku dapat mengarah pada peningkatan tingkat pemahaman diri.
- 6) Asesmen adalah proses observasi dan pemantauan diri yang berkelanjutan yang berfokus pada perilaku saat ini, termasuk mengidentifikasi masalah dan mengevaluasi perubahan; penilaian menginformasikan proses perawatan. Konselor juga menilai budaya konseli sebagai bagian dari lingkungan sosial mereka, termasuk jaringan dukungan sosial yang berkaitan dengan perilaku target.
- 7) Konseling *behavior* secara individual disesuaikan dengan masalah spesifik yang dialami oleh konseli. Beberapa teknik terapi dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah konseli individu.

Karakteristik konseling *behavior* menurut Ulfiah (2020:68) yaitu fokus pada perilaku yang terlihat dan spesifik, perumusan tujuan konseling diuraikan dengan cermat dan jelas, mengembangkan teknik perlakuan yang sesuai dengan masalah konseli, dan melakukan penilaian objektif terhadap tujuan konseling.

d. Teknik Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)

Kontrak Perilaku merupakan salah satu macam teknik yang ada pada pendekatan *behavior*. Sebuah prosedur dari teknik Kontrak Perilaku yaitu menggunakan penguatan dan hukuman untuk individu agar dapat mengelola

perilaku mereka sendiri. Kontrak Perilaku juga disebut dengan *contingency contract*. Menurut Thompson (2003: 230) *contingency contract* atau kontrak kontingensi adalah perjanjian antara konseli dengan konselor yang menyatakan tujuan perilaku atau akademik yang dilakukan siswa untuk mengubah perilakunya dan penguat atau penghargaan untuk siswa apabila tujuan-tujuan perilaku telah tercapai.

Schunk (2009: 71) menjelaskan *contingency contract* yaitu perjanjian tertulis dan dirumuskan secara bersama-sama antara siswa dengan guru tentang tugas-tugas yang akan dicapai dan hasil yang diharapkan (penguatan) untuk kinerja yang sukses. Kontrak juga menyampaikan informasi kepada siswa tentang kemajuan mereka dalam menyelesaikan tugas. Selaras dengan pendapat Sarafino (2012:349) menjelaskan kontrak perilaku adalah sebuah dokumen yang tertulis secara formal, mendeskripsikan perilaku yang dijadikan target perubahan, waktu pelaksanaan dalam melakukan perubahan perilaku, konsekuensi selama proses pelaksanaan dalam mengubah perilaku.

Menurut Miltenberger (2012: 453) kontrak kontingensi adalah sebuah kesepakatan yang tertulis antara dua orang atau lebih yang terlibat dalam perubahan target perilaku. Konsekuensi yang di berikan tergantung pada terulang atau tidaknya sebuah perilaku. Sebuah kontrak setidaknya harus sering ditulis ulang sehingga masalah dalam kontrak dapat diperbaiki. Erford (2016: 405) menjelaskan *behavioral contract* (kontrak perilaku) atau *contingency contract*, didasarkan pada prinsip *operant conditioning*, dan *reinforcement positive*. Menurut pendapat Majeika, Wilkinson, dan Kumm (2020: 133) bahwa mengembangkan kontrak

perilaku itu sederhana, harus ada pendekatan sebagai upaya kolaboratif antara siswa dengan guru atau dengan pihak terlibat lainnya.

Berdasarkan penjelasan dari ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrak perilaku adalah sebuah kesepakatan tertulis dalam dokumen formal yang melibatkan dua orang atau lebih dalam perubahan perilaku target. Kontrak perilaku menetapkan seluruh detail perilaku target, termasuk dimana perilaku itu akan terjadi, bagaimana perilaku itu akan dilaksanakan, dan kapan perilaku itu harus diselesaikan. Semua orang yang terlibat dalam kontrak harus menegosiasikan syarat syaratnya sehingga kontraknya dapat diterima oleh setiap orang. Salah satu kekuatan utama kontrak perilaku adalah ia menuntut orang-orang untuk konsisten. Kontrak dapat diubah atau dinegosiasikan, dari waktu ke waktu dan pada akhirnya berakhir begitu perilaku targetnya menjadi rutin.

Menurut Thompson (2003: 230) bahwa komponen penting dalam kontrak perilaku adalah:

- 1) Kondisi kontrak: konselor dan konseli harus memutuskan dalam kondisi apa kontrak akan berlaku.
- 2) Kriteria penyelesaian kontrak: Kriteria tersebut menggambarkan tingkat kinerja untuk penyelesaian. Apakah perilaku tersebut hanya perlu dicapai satu kali atau perlu dipertahankan untuk jangka waktu tertentu
- 3) Penguat: Kontrak harus menyertakan penguat atau hadiah yang akan diperoleh konseli setelah kontrak selesai. Konsekuensi positif (yaitu, hadiah) harus diberikan segera setelah kontrak selesai.

- 4) Review dan renegotiasi: konselor perlu menetapkan tanggal untuk memulai kontrak. Tujuannya adalah untuk meninjau dan membantu konseli tetap pada jalurnya dan untuk mengevaluasi kemajuan. Jika tidak ada kemajuan setelah beberapa tinjauan, mungkin perlu untuk menegosiasikan ulang kontrak. perlu juga untuk menyatakan tanggal tujuan untuk penyelesaian kontrak.
- 5) Bahasa dan tanda tangan: Kontrak harus ditulis dalam bahasa yang sederhana dan jelas yang dapat dipahami konseli. Misalnya, "hadiah" harus digunakan daripada "penguat." Ini akan membuat kontrak lebih relevan dengan konseli.

Menurut Miltenberger (2012: 454) komponen dalam kontrak perilaku yaitu:

- 1) Mengidentifikasi perilaku target: Perilaku target harus didefinisikan jelas didalam kontrak. Perilaku target yaitu perilaku yang tidak diinginkan akan dikurangi, perilaku yang diinginkan akan ditingkatkan, atau kedua-duanya. Konseli dibantu oleh konselor untuk memilih perilaku yang ingin diubah.
- 2) Menguraikan bagaimana perilaku target akan diukur: Individu yang sudah menuliskan kontrak perilaku, harus menerapkannya dengan tanggung jawab. Konseli dengan konselor harus menentukan metode untuk mengukur perilaku target, misalnya dengan pengamatan langsung.
- 3) Waktu pelaksanaan perilaku target: Sebuah kontrak harus memiliki waktu pelaksanaan perilaku target. Misalnya, konseli mempunyai waktu 1 minggu untuk menyelesaikan PR, dan pada pertemuan akhir minggu konseli harus menemui konselor untuk menunjukkan PR tersebut.

- 4) Mengidentifikasi penguatan dan hukuman: Penguatan dan hukuman di tulis jelas di dalam kontrak. Konselor menggunakan penguatan positif atau negatif dan hukuman positif atau negatif untuk konseli agar menerapkan perilaku target yang telah disepakati.
- 5) Mengidentifikasi siapa yang akan menjalankan kontrak: Pihak yang terlibat dalam kontrak harus dua orang. Satu orang terlibat dalam perilaku target, dan satu orang lain menerapkan kontingensi penguatan atau hukuman yang sudah tertulis di dalam kontrak.

Agar lebih jelas mengenai contoh kontrak perilaku, maka dibawah ini disajikan contoh kontrak perilaku menurut Miltenberger (2012: 452):

<i>Behavioral Contract</i>	
Saya, Steve Smith, setuju untuk menulis sembilan halaman makalah saya untuk minggu pertama _____ dan berakhir _____. Selanjutnya, saya setuju untuk membawa makalah saya ke pertemuan mingguan saya dengan Rae Jones (konselor) pada _____ (tanggal) sebagai dokumentasi bahwa saya telah menulis sembilan halaman. Jika saya tidak membawa makalah ke Rae pada pertemuan mingguan, Rae akan memilih satu album dari kotak album saya dan memberikan album itu ke perpustakaan universitas.	
Tertanda : Konseli	Konselor
Steve Smith	Rae Jones

Gambar 1. Contoh Kontrak Perilaku

e. Manfaat Kontrak Perilaku

Manfaat menggunakan kontrak perilaku untuk prosedur mengubah perilaku menurut Sarafino (2012: 351) adalah :

- 1) Adanya kontrak dapat mengurangi ketidaksepakatan dan kesalahan dalam menjalankan program karena para pihak yang terlibat memastikan mengetahui apa peran mereka dan apa kondisi program tersebut.

- 2) Para pihak yang terlibat dalam kontrak cenderung memiliki komitmen yang lebih besar untuk memenuhi peran mereka setelah mereka menandatangani perjanjian.
- 3) Perjanjian yang dibuat secara tertulis membuat siswa akan lebih jelas untuk memenuhi tujuan dari program.
- 4) Proses untuk membuat kesepakatan perjanjian, akan meningkatkan kemungkinan bahwa program tersebut mengandung unsur-unsur yang akan mengarah pada kesuksesan.
- 5) Meningkatkan interaksi dari para pihak yang terlibat dalam membuat kesepakatan kontrak dan penataan hubungan interpersonal yang sulit.

f. Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku

Konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku merupakan konseling yang berlandaskan pada pendekatan *behavior*, sebab teknik kontrak perilaku adalah salah satu teknik yang ada pada konseling pendekatan *behavior*. Tujuan konseling kelompok *behavior* adalah mengentaskan masalah anggota kelompok yang berkaitan dengan perilaku maladaptif yang terjadi dimasa sekarang.

Melaksanakan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku perlu melalui beberapa tahapan, tahapan-tahapan tersebut menjadi acuan agar konseling kelompok terarah, sistematis, dan efektif. Kegiatan konseling kelompok dalam satu pertemuan biasanya selama kurang lebih 45 menit. Berikut ini adalah tahapan-tahapan konseling kelompok teknik kontrak perilaku :

1) *Beginning Stage*

Tahap awal diawali dari pembentukan kelompok yang didasari pada individu yang memiliki permasalahan yang sama, yaitu prokrastinasi akademik. Konselor perlu menyampaikan diri pribadi konselor, yaitu berperan sebagai fasilitator dan pengajar. Konselor melakukan perkenalan kepada anggota kelompok, dan antaranggota kelompok saling berkenalan. Konselor harus memusatkan perhatian kepada para anggota kelompok agar terbangun ikatan dan penerimaan terhadap anggota kelompok. Kemudian konselor menanyakan kepada anggota kelompok mengapa konselor mengundang mereka dalam kelompok ini. (Gladding, 2012: 168) menjelaskan konselor mengajak konseli (anggota kelompok) untuk fokus pada alasan anggota kelompok mencari bantuan untuk membantu menyelesaikan masalahnya, yaitu kepada konselor.

Konselor perlu mengembangkan empati sebagai cara bahwa konselor memahami apa yang diungkapkan konseli. (Jacobs et al, 2012:52) kelompok yang anggotanya sudah memiliki komiten, akan mudah berkembang rasa kepercayaan antara sesama anggota kelompok, maupun dengan konselor. Tinggi atau rendahnya kepercayaan didalam kelompok, bergantung pada reaksi anggota kelompok. Jika ada anggota kelompok yang memberikan komentar yang menyakitkan atau menghakimi anggota lain, dan menghina, maka tingkat kepercayaannya rendah. Konselor membantu menetapkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, membantu mengarahkan untuk menetapkan aturan dalam kelompok dan pentingnya kerahasiaan didalam kelompok. Membangun keterbukaan diri antara konselor dan sesama anggota kelompok sangat penting dilakukan pada tahap ini,

agar tidak ada hambatan pada proses konseling selanjutnya. Menurut pendapat Harel, Shechtman, dan Cutrona (2012: 211) keterbukaan diri mendorong perilaku suportif secara alami. Begitu anggota kelompok saling berbagi kesulitan mereka, maka dukungan dari pemimpin kelompok atau anggota kelompok lain menjadi tanggapan yang tak terelakkan. Apabila anggota kelompok sudah saling terbuka, menunjukkan interaksi yang positif, maka pemimpin kelompok menyanyakan kesiapan anggota kelompok. untuk melanjutkan tahap kerja.

2) *Working Stage*

Konselor meminta masing-masing anggota kelompok untuk mengungkapkan permasalahannya, yaitu mengenai prokrastinasi akademik. Kemudian, konselor bersama anggota kelompok menentukan permasalahan siapa yang akan dibahas terlebih dahulu dari anggota kelompok. Gladding (2012: 182) konselor dapat membantu konseli mengubah keinginan yang tidak realistik dan menawarkan kesempatan untuk mengeksplorasi pikiran dan keinginan di dalam lingkungan yang aman, saling menerima dan tidak menghakimi. Corey (2013: 252) menjelaskan peran konselor *behavior* adalah melakukan penilaian fungsional atau analisis perilaku secara sistematis mengumpulkan informasi tentang anteseden situasional (A), dimensi perilaku masalah (B), dan konsekuensi (C) yang disebut sebagai model ABC. Model perilaku ini menunjukkan bahwa perilaku (B) dipengaruhi oleh beberapa peristiwa tertentu yang mendahuluinya, yang disebut anteseden (A), dan oleh peristiwa-peristiwa tertentu yang mengikutinya, yang disebut konsekuensi (C).

Setelah semua anggota kelompok menyampaikan keluhannya, konselor memberikan kontrak perilaku (*behavioral contract*) kepada masing-masing anggota kelompok. Konselor dalam mengimplementasikan kontrak perilaku, konselor fokus kepada satu konseli terlebih dahulu untuk menuliskan hal-hal yang ada didalam kontrak perilaku, seperti: mengidentifikasi perilaku target, menguraikan bagaimana perilaku target akan diukur, waktu pelaksanaan perilaku target, mengidentifikasi penguatan dan hukuman, dan mengidentifikasi siapa yang akan menjalankan kontrak. Selanjutnya konselor mengarahkan anggota kelompok untuk memberikan masukan kepada konseli yang sedang menuliskan kontrak perilakunya. Hal yang sama dilakukan konselor kepada anggota kelompok lain secara bergiliran sehingga dinamika kelompok dapat berjalan dan suasana konseling kelompok menjadi hidup. Permasalahan konseli yang pertama telah terentaskan, dilanjutkan kepada konseli berikutnya sampai konseli terakhir.

3) *Terminating Stage*

Ttahap akhir ini menggiring anggota kelompok saling bercerita apa yang telah dipelajari selama proses konseling, konselor menanyakan pesan dan kesan dari masing-masing anggota kelompok, perubahan-perubahan yang dialami selama mengikuti konseling kelompok, konselor menanyakan kepada anggota kelompok tentang kesulitan dan kemudahan selama mempelajari perilaku baru, konselor memberikan pujian serta dukungan terhadap perilaku baru, dan rencana yang akan di lakukan setelah konseling kelompok berakhir. Konselor mengakhiri konseling dengan doa dan salam.

Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa konselor menjalankan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku, dilakukan secara berurutan mulai dari tahap awal sampai tahap akhir. Tahap inti menekankan teknik kontrak perilaku agar pengaruh atau manfaat teknik tersebut dapat dirasakan oleh konseli atau anggota kelompok.

3. Prokrastinasi Akademik

a. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi telah didefinisikan sebagai suatu frekuensi penundaan dalam memulai dan/atau menyelesaikan tugas. Penundaan dipandang sebagai perilaku dari manajemen waktu yang tidak efisien. Prokrastinasi sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Siswa yang sudah tidak menyenangi dengan tugas-tugas tertentu cenderung mengabaikan dan tidak mengerjakan dengan segera karena menganggap tugas tersebut susah atau membosankan.

Burka dan Yuen (2008: 5) *Procrastination* definisi kamus dari kata kerja “*procrastinate*” yang artinya “menunda”. Kata *Procrastination* berasal dari bergabungnya dua kata Latin: pro, yang berarti “maju”, dan crastinus, yang berarti “milik besok”, atau dikenal sebagai “Saya akan melakukannya nanti”. Individu yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator akan menyelesaikan tugasnya pada hari yang sudah mendekati *deadline* pengumpulan tugas, sehingga prokrastinator akan menjalankan tugasnya pada satu hari itu.

Simpson dan Pychyl (2009: 906) menganggap prokrastinasi (menunda-nunda) sebagai cara untuk menghindari tugas-tugas yang tidak menyenangkan, misalnya: "tugas ini terlalu membosankan; saya akan mengerjakan nanti." Menurut pendapat Pychyl (2013: 2) penundaan dikatakan sebagai kebiasaan, artinya penundaan adalah respon kebiasaan yang terinternalisasi dan tidak disadari terhadap tugas atau situasi.

Binder (Alqudah, Alsubhien, dan Al Heilat, 2014: 101) mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah menunda tugas-tugas akademik karena bertentangan dengan tindakan dan niat, sehingga dapat menimbulkan konsekuensi negatif.

McCloskey dan Scielzo (2015:2) menyebutkan prokrastinasi akademik terjadi pada siswa dari segala usia, mulai dari jenjang sekolah dasar sampai jenjang pendidikan yang tinggi. Prokrastinasi akademik mengacu pada penundaan yang berkaitan dengan sekolah, misalnya menunda-nunda belajar. Penundaan seperti itu dapat membuat kegagalan bagi siswa dalam bidang akademik.

Nordby, Klingsieck, dan Svartdal (2017: 492) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik seperti belajar untuk ujian, menulis makalah, dan mengikuti tugas mingguan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja, dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan menurut individu itu sendiri, dan sebagai bentuk keengganan dalam penggerjaan tugas akademik yang penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai

dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktunya.

b. Ciri –Ciri Prokrastinasi Akademik

Seorang individu yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya tidak langsung mengerjakan tugasnya pada hari yang sama saat tugas tersebut diberikan. Individu tersebut cenderung menundanya karena mereka berpikir “masih ada hari esok”.

Menurut Fiore (2007: 1) menerangkan bahwa ada beberapa tanda ciri-ciri bahwa individu memiliki perilaku prokrastinasi, yaitu :

- 1) Tidak realistik terhadap waktu

Menunda memulai tugas, misalnya : menunda sampai minggu depan; tidak mempunyai tujuan atau rencana yang jelas ketika ada jadwal kosong; dan terlambat untuk hadir di sekolah atau pertemuan lain.

- 2) Tidak mengetahui dengan jelas tujuan dan nilai-nilai

Sulit untuk berkomitmen terhadap satu tugas; individu kesulitan untuk mengetahui apa yang diinginkan untuk diri sendiri; mudah mengalihkan perhatian terhadap sesuatu hal yang dianggap menyenangkan; dan kurang memiliki kemampuan untuk membedakan mana waktu yang penting dan yang tidak penting.

- 3) Memiliki harga diri yang rendah dan tidak memiliki ketegasan dalam diri sendiri

Individu takut di kritik terhadap kekurangan yang ada pada dirinya; menyalahkan orang lain atau keadaan lain di luar diri individu karena takut mengakui kekurangannya; dan merasa tidak efektif dalam mengatur diri sendiri.

Menurut Ferrari, dkk. Ghufron dan Risnawita (2014: 158) prokrastinasi akademik dapat diamati dengan ciri-ciri berupa:

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi individu tersebut menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokratinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keter-batasan waktu yang dimilikinya.

- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinatator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang

telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri.

- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, berjalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaiannya.

Chu dan Choi (Fernie, Bharucha, Nikčević, Marino, & Spada, 2017: 7) memaparkan bahwa ada dua jenis prokrastinator, yaitu aktif dan pasif. Prokrastinator aktif dicirikan dengan memilih menunda mengerjakan tugas karena dapat mengoptimalkan kinerja. Prokrastinator pasif dicirikan dengan meninggalkan tugas sampai batas waktu-waktu terakhir tanpa mengurangi kinerja. Kedua jenis prokrastinator tersebut sama-sama merupakan wujud perilaku menunda-nunda tugas yang dapat memberikan dampak negatif kepada kinerja akademik individu masing-masing.

Berdasarkan penjelasan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari prokrastinasi yaitu suka menunda memulai pekerjaan atau menunda menyelesaikan pekerjaan yang dikerjakan sebelumnya sampai tuntas; terlambat dalam mengerjakan tugas, karena tidak memperhatikan keterbatasan waktu antara waktu mengerjakan tugas dan waktu untuk selain mengerjakan tugas; tidak bisa

mengerjakan tugas dengan dibatasi waktu yang membuatnya sulit mencapai *deadline* tugas; dan senang dengan kegiatan yang menyenangkan dan menghibur daripada mengerjakan tugas.

c. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang terjadi pada siswa sekolah menengah sampai dengan tingkat mahasiswa, sehingga menghambat menyelesaikan tugas tepat waktu. Choi dan Moran (2009:197) menjelaskan empat aspek prokrastinasi aktif, yaitu :

1) Kecenderungan terhadap tekanan

Ketika dihadapkan pada tekanan waktu atau menit-menit terakhir untuk menyelesaikan tugas, prokrastinator aktif cenderung menyukai perasaan tertantang tersebut karena dapat menimbulkan motivasi intrinsik untuk menyelesaikan tugas.

2) Keputusan yang disengaja untuk menunda-nunda

Prokrastinator aktif memiliki perencanaan tugas yang disusun secara terorganisir. Namun prokrastinator aktif tidak mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang dibuatnya. Sehingga prokrastinator aktif dapat membuat keputusan yang disengaja untuk menunda mengerjakan hal-hal yang telah mereka rencanakan.

3) Kemampuan untuk memenuhi tenggat waktu

Seorang prokrastinator pasif akan meremehkan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, akibatnya menjadi tertekan dan kewalahan di menit-menit terakhir. Berbeda dengan prokrastinator aktif, seorang prokrastinator aktif

dapat memperkirakan waktu untuk menyelesaikan tugas sehingga mendorong untuk bekerja secara efisien menuju tujuan.

4) Kepuasan hasil

Seorang prokrastinator aktif walaupun memulai mengerjakan tugas dimenit-menit terakhir, tetapi dapat menyelesaikannya tepat waktu dan mencapai hasil yang memuaskan. Prokrastinator pasif sulit untuk fokus pada tujuan mengerjakan tugas sehingga cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas dan memilih aktivitas yang menyenangkan. Prokrastinator pasif menginginkan kepuasan hasil dengan segera agar dapat mengurangi stres dalam jangka waktu yang pendek, namun hasil yang di dapatkan tidak terlalu memuaskan.

McCloskey dan Scielzo (2015: 3) menjelaskan tentang aspek-aspek prokrastinasi akademik, yaitu: 1) keyakinan psikologis mengenai kemampuan, 2) gangguan, 3) faktor sosial, 4) manajemen waktu, 5) inisiatif pribadi dan 6) kemalasan.

1) Keyakinan psikologis mengenai kemampuan

Seorang prokrastinator memiliki keyakinan psikologis tentang kemampuan untuk bekerja dibawah tekanan. Setiap siswa memiliki konsep diri, yaitu pandangan tentang dirinya sendiri sebagai siswa yang efektif atau tidak efektif. Siswa yang merasa dirinya efektif maka kemungkinan besar untuk melakukan penundaan dan memaksa mempelajari semua materi sebelum ujian dengan waktu yang pendek. Siswa percaya mempunyai kemampuan yang efektif dan positif tentang dirinya sendiri. Namun siswa yang suka memaksa dalam belajar

atau memaksa mempelajari semua materi dalam waktu singkat dan suka menunda-nunda, memiliki kinerja yang buruk disekolah.

2) Gangguan perhatian

Gangguan perhatian yang dialami oleh siswa yang melakukan penundaan biasanya mereka lebih senang mencari dan melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti bermain game, menonton TV, tidur daripada mengerjakan tugas yang lebih penting. Hal itu dilakukan karena ingin mengalihkan perhatian untuk mengerjakan tugas dan meninggalkan tanggung jawabnya. Siswa yang suka mengalihkan perhatiannya ini terhadap tugas, biasanya tugas tersebut terlalu banyak dan tidak menyenangkan bagi siswa.

3) Faktor sosial

Siswa yang dihadapkan dengan banyak tugas membuat dirinya stres dan cenderung melakukan penundaan terhadap tugasnya. Sehingga para siswa yang melakukan penundaan tugas cenderung mengabaikan *deadline* tugas-tugasnya. Kehadiran keluarga atau teman-teman menjadi faktor sosial bagi siswa yang melakukan penundaan terhadap tugas sehingga mengerjakan tugas menjadi lebih lama.

4) Keterampilan manajemen waktu

Siswa yang memiliki ketrampilan manajemen waktu yang baik berarti mampu mengatur setiap aktivitasnya dan memaksimalkan waktu yang tersedia untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Sebaliknya, siswa yang tidak dapat mengatur waktu dan mengalami perbedaan antara niat untuk ingin melakukan sesuatu dengan perilaku kenyataannya. Agar siswa memiliki kinerja yang baik, maka perlu

memiliki keterampilan mengatur waktu yang baik pula, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu, melakukan pekerjaan rumah sesuai dengan waktunya.

5) Inisiatif pribadi

Initiatif pribadi sama halnya dengan motivasi dalam diri. Siswa yang tidak memiliki motivasi atau mempunyai inisiatif sendiri dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, maka cenderung mengulur-ngulur waktu dalam mengerjakan tugasnya. Oleh sebab itu, siswa yang memiliki inisiatif untuk mengerjakan tugas dengan segera, kecenderungan untuk menunda-nunda tugas juga lebih sedikit.

6) Kemalasan

Kemalasan adalah keengganan untuk mengerjakan tugas padahal secara fisik mampu. Namun biasanya siswa malas mengerjakan tugas dan menundanya sampai akhir minggu atau mendekati *deadline*.

Menurut pendapat You (2015: 68) aspek-aspek dari prokrastinasi akademik yaitu ketidakhadiran dan keterlambatan pengumpulan tugas.

1) Ketidakhadiran

Siswa dianggap absen atau tidak hadir apabila siswa tersebut terlambat mengakses konten pembelajaran dari waktu yang telah ditentukan dan menonton video pembelajaran tidak sampai tuntas. Sehingga agar siswa mendapatkan skor kehadiran yang penuh, maka siswa harus mengakses video pembelajaran mingguan dalam periode waktu yang ditentukan dan menyediakan waktu untuk menonton video pembelajaran sampai tuntas. Apabila skor ketidakhadiran tinggi, maka individu memiliki prokrastinasi yang tinggi pula.

2) Keterlambatan pengumpulan tugas

Siswa yang terlambat mengumpulkan tugas akan diberikan poin untuk setiap keterlambatannya mengumpulkan tugas. Sehingga siswa harus mengumpulkan tugas tepat waktu sesuai dengan tanggal jatuh tempo yang telah diumumkan pada saat di kelas. Skor yang diperoleh siswa apabila tinggi, maka siswa tersebut memiliki prokrastinasi yang tinggi pula.

Berdasarkan uraian mengenai aspek prokrastinasi akademik, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut McCloskey dan Scielzo (2015) lebih jelas dan banyak indikator yang di ukur. Sehingga peneliti memilih untuk menjadi dasar dalam instrumen penelitian. Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut McCloskey dan Scielzo (2015) yaitu individu memiliki keyakinan bahwa bisa mengerjakan tugas dibawah tekanan dan waktu yang singkat; mengalihkan fokus perhatian ke hal-hal yang menyenangkan; kehadiran teman dan keluarga dapat membuat individu menunda mengerjakan tugas; kurang baik dalam mengatur waktu antara mengerjakan tugas dengan mengerjakan pekerjaan lain; kurangnya motivasi dalam diri individu untuk segera mengerjakan tugas; dan malas mengerjakan tugas padahal secara fisik mampu.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Steele (Neville, 2007: 5) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi individu terhadap penundaan tugas. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu :

1) Keengganan terhadap tugas

Beberapa prokrastinasi akademik terkait dengan penghindaran tugas yang tidak menyenangkan. Siswa mungkin memiliki kemampuan, tetapi bukan kecenderungan untuk mengejar tugas tertentu yang memiliki sedikit minat mengerjakannya. Kecenderungan untuk melakukan ini sebanding dengan pentingnya tugas untuk keberhasilan. Jadi, jika penugasan tidak vital bagi hasil keseluruhan, semakin besar kemungkinan penundaan itu terjadi.

2) Khawatir tentang kegagalan

Seorang siswa yang melakukan prokrastinasi menganggap dirinya tidak mampu karena pandangan orang lain yang memandang mereka karena tidak ada usaha atau upaya dan tidak memandang mereka memiliki kemampuan.

3) Depresi

Depresi ini berkaitan dengan “suasana hati”, atau dalam beberapa kasus, depresi yang merupakan kondisi yang lebih serius. Terkait dengan suasana hati, biasanya siswa merasa tidak *mood* untuk mengerjakan tugas, sehingga mengerjakan tugasnya di tunda. Depresi adalah masalah yang lebih signifikan, karena kondisi ini secara fisik dapat menurunkan minat dan tanggapan seseorang terhadap aktivitas apapun.

4) Pemberontakan

Penundaan dapat menjadi respons terhadap situasi di mana siswa diberi tugas yang menurut siswa tidak adil, tidak perlu, atau disajikan dalam jumlah yang terlalu besar pada satu waktu.

5) Masalah manajemen waktu

Penjelasan yang paling mungkin untuk prokrastinasi akademik, terutama dengan siswa yang kembali ke sekolah setelah libur sekolah yang cukup panjang. Akibatnya siswa meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akademik, dan menunda pekerjaan awal karena kurangnya pengalaman manajemen waktu.

6) Impulsif dan gangguan

Blatt dan Quinn berpendapat bahwa orang yang impulsif mungkin lebih cenderung menunda-nunda, karena mereka lebih sibuk dengan keinginan yang terjadi pada saat sekarang, daripada yang akan datang, dan sangat memusatkan perhatian mereka pada kekhawatiran dan kepuasan segera. Secara konsteks akademik, ketika siswa memulai satu tugas, biasanya ada aktivitas lain yang menyenangkan. Semakin kuat daya tarik siswa terhadap aktivitas tertentu, semakin besar risiko peralihan perhatiannya.

7) Nikmati bekerja di bawah tekanan

Siswa menikmati adrenalin yang mereka peroleh dari bekerja di bawah tekanan, dan yang mungkin dengan sengaja menunda pekerjaan untuk merasakan ketegangan bekerja mendekati tenggat waktu.

8) Alami atau pengasuhan

Prokrastinasi yang dibuat oleh pengaruh keluarga mungkin dengan meniru perilaku orang tua - atau karena pemberontakan terhadap orang tua yang terlalu banyak mengontrol atau orang tua yang menekan anak-anak mereka untuk menyelesaikan tugas ke agenda dan jadwal mereka.

Nordby, Klingsieck, Svartdal (2017: 493) dalam artikel ilmiahnya merangkum dari pendapat ahli lain tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah :

1) Pengaruh guru

Pengaruh guru dalam hal penundaan yang terjadi pada siswa dikarenakan guru tidak tegas dalam menentukan tenggang waktu pengumpulan tugas, bersedia untuk bernegosiasi dengan siswa mengenai pengumpulan tugas, fleksibel dalam penilaian, guru terlalu banyak dalam memberikan tugas, dan keterampilan mengajar yang buruk.

2) Karakteristik Tugas

Karakteristik tugas menjadi hal yang dapat mempengaruhi seorang siswa melakukan penundaan. Tugas yang diberikan oleh guru apabila membosankan dan tidak menyenangkan akan mempengaruhi siswa untuk menunda-nunda mengerjakan tugas. Karakteristik tugas yang tergolong sulit bagi siswa, dapat membuat siswa melakukan penundaan lebih besar. Siswa tidak menunda-nunda tugas, biasanya tugasnya menarik, ada instruksi yang jelas, dan ada penghargaan untuk segera memulai tugas.

3) Lingkungan sosial dan teman sebaya

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan teman sebaya. Antesenden sosial terhadap prokrastinasi yaitu : tugas kelompok versus tugas individu, karena individu sedikit melakukan prokrastinasi akademik jika individu tersebut bekerjasama dengan orang lain; pandangan orang lain

terhadap individu; *role model* prokrastinasi akademik yang ada di dalam keluarga dan teman-teman. Penilaian negatif dari orang lain tentang kemampuan yang dimiliki individu juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Siswa yang lebih banyak bekerjasama dengan temannya akan berefek pada motivasi siswa untuk segera mengerjakan tugas. Siswa yang memiliki kemampuan akademik yang lemah dipasangkan atau berkelompok dengan siswa yang memiliki kemampuan akademik tinggi akan berdampak positif terhadap kinerjanya.

Selaras dengan pendapat Tullier (2012: 19) bahwa ketika seseorang berada di sekitar seseorang yang ingin menunda, seseorang tersebut mungkin merasa lebih bersemangat untuk melakukan hal yang sama pada dirinya sendiri. Seperti perilaku sosial, yaitu bercanda dengan teman, keluarga, rekan kerja, atau teman online, dan kebanyakan orang menganggap kesenangan itu sulit ditolak.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah keengganan untuk mengerjakan tugas jika tugas itu tidak menunjang nilai untuk hasil belajar keseluruhan; takut akan kegagalan karena penilaian orang lain yang menganggap tidak memiliki kemampuan; suasana hati yang mempengaruhi *mood* untuk mengerjakan tugas; pemberontakan karena tugas yang diberikan terlalu banyak pada satu waktu; pengaturan waktu yang sulit; daya tarik yang kuat terhadap aktivitas lain; menikmati mengerjakan tugas dibawah tekanan karena sudah mendekati *deadline*; dan meniru perilaku orang tua atau pemberontakan terhadap orang tua yang menekan anaknya untuk segera menyelesaikan tugasnya sesuai jadwal. Penelitian ini hanya dapat mengontrol faktor pengaruh prokrastinasi akademik berdasarkan

keengganan untuk mengerjakan tugas, tidak mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu pengumpulan tugas.

B. Kajian Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ghadampour, Veiskarami, dan Vejdanparast, (2017: 491) yang meneliti tentang efek strategi mengajar motivasi dan harga diri pada pengurangan prokrastinasi akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa strategi mengajar motivasi dan harga diri dapat mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Penelitian ini memiliki kesamaan variabel dengan penelitian yang akan diteliti, namun pada penelitian ini konseling *behavioral contract* digunakan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.
2. Penelitian yang dilakukan Ruth (1996: 153) yang meneliti tentang *goal setting* dan *behavior contract* untuk siswa dengan kesulitan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan yang tinggi dan konsisten dapat dicapai untuk siswa dengan kesulitan emosional dan perilaku ketika *behavior contract* digabungkan dengan teknik *goal setting*. Hasilnya menunjukkan persentase pencapaian yang tinggi dan konsisten untuk keseharian (75%), mingguan (72%), dan total (86%). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu menguji teknik *behavioral contract*. Namun peneliti akan menguji teknik *behavioral contract* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.
3. Penelitian yang dilakukan Newstrom, McLaughlin, dan Sweeney, (1999: 44) yang meneliti tentang pengaruh *contingency contract* untuk meningkatkan mekanisme menulis bahasa dengan siswa sekolah menengah dengan gangguan

perilaku. Hasilnya bahwa *behavioral contract* atau *contingency contract* efektif untuk mengatasi kesulitan siswa pendidikan khusus dalam menulis tanda baca dan huruf kapital. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu menguji teknik *behavioral contract*. Namun peneliti akan menguji teknik *behavioral contract* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Purwanto, dan Awalya (2017: 86) yang meneliti tentang efektivitas konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Hasilnya bahwa pemberian konseling kelompok teknik *self instruction* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP dengan hasil rata-rata *pretests* sebesar 84,00 dan rata-rata *posttest* sebesar 69,28, berarti terjadi penurunan prokrastinasi akademik sebesar 14,71 atau sebesar 17,5%. Sedangkan pada pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, hasil rata-rata *pretest* sebesar 87,85 dan rata-rata *posttest* sebesar 69,14, berarti prokrastinasi akademik siswa menurun sebesar 18,71 atau sebesar 21,30%. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* lebih efektif mengurangi prokrastinasi akademik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Namun peneliti akan menguji dengan teknik *behavioral contract* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Muslih, Wibowo, dan Purwanto (2017: 40) yang meneliti tentang konseling *behavioral* menggunakan teknik kontrak perilaku dengan *students' logbook* untuk meningkatkan minat membaca siswa. Berdasarkan hasil penelitian, dijelaskan bahwa hasil perhitungan uji t diketahui bahwa tingkat

minat membaca siswa memiliki perbedaan antara tingkat minat membaca sebelum dan sesudah diberikannya konseling *behavioral* menggunakan teknik kontrak perilaku dengan *students' logbook* ($t = -29,084$, $p < 0,05$). Model konseling *behavioral* menggunakan teknik kontrak perilaku dengan *students' logbook*, efektif dapat meningkatkan minat membaca siswa pada semua indikator minat membaca yang meliputi: usaha untuk membaca buku, frekuensi untuk membaca, perilaku membaca yang baik, memiliki keyakinan terhadap adanya manfaat membaca buku dan kuantitas sumber bacaan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu menggunakan teknik *behavioral contract* untuk meningkatkan perilaku yang baik. Namun penulis akan menguji teknik *behavioral contract* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Ozer, Demir, dan Ferrari (2013: 6) yang meneliti tentang penggunaan konseling kelompok pendekatan REBT terhadap sepuluh orang siswa yang prokrastinasi akademik. Perlakuan di berikan selama lima minggu, waktu per sesi selama 90 menit. Hasil penelitian ini mengungkapkan penurunan skor prokrastinasi akademik dan prokrastinasi umum yang signifikan. Skor *posttest* konseli secara signifikan lebih rendah ($M= 31,11$; $SD= 7,89$) daripada skor *pretest* ($M= 42,56$; $SD= 8,35$) untuk prokrastinasi akademik. Skor *posttest* konseli ($M= 36,33$; $SD= 8,19$) lebih rendah dari skor *pretest* ($M= 60,11$; $SD= 11,45$) pada prokrastinasi umum. Konseling kelompok pendekatan REBT ini dianggap berhasil untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu konseling kelompok

untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Namun penulis akan menguji teknik *behavioral contract* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dan Suwarjo (2018: 192) yang meneliti tentang upaya mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas V di Sekolah Dasar. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa upaya yang telah dilakukan oleh guru dalam mengurangi prokrastinasi siswa kelas V adalah dengan membimbing siswa untuk membuat jadwal kegiatan sehari-hari; guru meminta siswa untuk membuat buku harian (diary) dimana siswa dapat menuliskan kegitannya, perasaan yang sedang dirasakan, kesulitan dalam akademik dan non akademik; guru memberikan motivasi baik secara verbal atau pemutaran video motivasi secara rutin 1 atau 2 kali seminggu; guru membuat daftar prestasi siswa; dan menjalin komunikasi dengan orang tua siswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Namun penulis akan menguji teknik *behavioral contract* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada subjek SMP kelas VIII.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Mardianingsih, Wibowo, Murtadlo (2018: 66) yang meneliti tentang teknik konseling kelompok *self-instruction* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Penelitian dilakukan kepada 8 siswa SMP kelas VIII. Pemberian konseling dilakukan selama 8 pertemuan, setiap pertemuan berdurasi 60 menit. Hasil paired t-test menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa menurun dalam pengukuran posttest (71,39%) dibandingkan pengukuran pretest (80,21% t=14,982 p<0,01). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu upaya untuk

mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Namun penulis akan menguji teknik *behavioral contract* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada subjek SMP kelas VIII.

9. Penelitian Selfridge (2014: 70) menunjukkan bahwa *contingency contract* efektif diimplementasikan untuk meningkatkan perilaku keterlibatan siswa di kelas. Penelitian ini memeliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu *behavior contract* atau *contingency contracting*. Namun pada penelitian ini menggunakan teknik *behavior contract* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

10. Penelitian Khotimah, Radjah, dan Handarini (2016: 63) menunjukkan bahwa $t_{hitung} = -2,973$ ($> t_{tabel} 1,966$), nilai $Sig = 0,003$ ($< 0,05$) berarti terdapat hubungan negatif antara konsep diri akademik dengan prokrastinasi akademik siswa SMP. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat konsep diri akademik siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} = -4,725$ ($> t_{tabel} 1,966$), nilai $Sig = 0,000$ ($< 0,05$), terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} = -9,401$ ($> t_{tabel} 1,966$), nilai $Sig = 0,000$ ($< 0,05$), terdapat hubungan negatif antara self-esteem dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Artinya bahwa semakin tinggi self-esteem siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa nilai $F = 96,288$ dengan nilai signifikan ($p=0,000 < 0,05$) yang menyatakan bahwa konsep diri

akademik, efikasi diri akademik, self-esteem ada hubungan yang signifikan dengan prokratinasi akademik.

11. Penelitian Kunwijaya, Wibowo, dan Awalya, (2018: 46) mengungkapkan bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik *self-management* terbukti efektif mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VII. Hal ini ditunjukkan pada perbedaan skor pretest dan posttest dengan t hitung = 14,382 dan t tabel = 2,039. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Namun penulis akan menguji teknik *behavioral contract* untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada subjek SMP kelas VII.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, bahwa saya tertarik untuk meneliti prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik termasuk perlaku yang maladaptif yang bisa mempengaruhi prestasi siswa di sekolah. Oleh karena itu, untuk mereduksi perilaku prokrastinasi peneliti mencoba dengan teknik *behavioral contract* karena pada penelitian diatas sudah ada beberapa teknik yang diujicobakan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik

C. Kerangka Pikir

Komponen layanan bimbingan dan konseling di sekolah mencakup layanan dasar, layanan peminatan dan perencanaan individual, layanan responsif, dan dukungan sistem. Layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengentasan masalah siswa adalah layanan responsif. Salah satu strategi dalam layanan responsif adalah layanan konseling kelompok. Tujuan konseling kelompok

adalah siswa dapat belajar mengenai perilaku baru dan pengambilan keputusan untuk masa depan, yang telah diperoleh dari pengalaman konseling kelompok. Konseling kelompok menjadi sarana para siswa untuk bersama-sama mengatasi masalah yang dialaminya apabila setiap siswa memiliki permasalahan yang sama.

Layanan konseling kelompok memiliki kelebihan yang menjadi poin utama dalam layanan bimbingan dan konseling. Kelebihan konseling kelompok antara lain: para anggota kelompok dapat saling bertukar ide, setiap anggota kelompok saling berbagi kesulitan tentang apa yang dialami, mengajarkan anggota kelompok untuk bersikap empati, mengajarkan anggota kelompok untuk saling menerima kesepakatan dari anggota kelompok lain mengenai tindakan dan sikap yang akan mereka lakukan, anggota kelompok diarahkan untuk mencari alternatif perilaku yang akan dicapai dan pengambilan keputusan, dan anggota kelompok saling memberikan dukungan atas masalah yang dihadapi.

Pemberian layanan konseling, baik dalam konseling individu maupun konseling kelompok, harus sesuai antara masalah dengan pendekatan atau teknik apa yang akan digunakan dalam konseling tersebut. Salah satu pendekatan konseling yang terkenal adalah pendekatan *behavior*. Pendekatan *behavior* berasumsi bahwa perilaku merupakan hasil dari pengalaman belajar dari lingkungan sekitar. Salah satu tokoh *behavioris* adalah B.F Skinner. Skinner mencetuskan konsep pengkondisian operan, bahwa pengkondisian operan melibatkan jenis pembelajaran dimana perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikutinya. Jika perubahan lingkungan yang ditimbulkan perilaku menghasilkan penguatan, kemungkinan besar perilaku tersebut akan terulang kembali. Jika

perubahan lingkungan yang ditimbulkan oleh perilaku tidak menghasilkan penguatan, kemungkinan kecil perilaku tersebut akan terulang kembali.

Pendekatan *behavior* memiliki beberapa macam teknik konseling yang dapat disesuaikan dengan masalah siswa. Salah satu teknik dalam pendekatan *behavior* yang sesuai dengan konsep pengkondisian operan adalah teknik kontrak perilaku. Teknik kontrak perilaku memadukan antara penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*). Kontrak perilaku sebagai anteseden manipulasi yang mendorong siswa untuk menampilkan perilaku yang baru, kemudian perilaku tersebut diikuti dengan konsekuensi berupa penguatan atau hukuman. Teknik kontrak perilaku mengajarkan siswa bertanggung jawab dan mengatur diri untuk melakukan perubahan perilaku.

Teknik kontrak perilaku adalah sebuah perjanjian tertulis antara konseli dengan konselor untuk bersama-sama menjalankan kewajiban masing-masing sesuai dengan apa yang tertulis di dalam kontrak perilaku. Kontrak perilaku berisi komponen-komponen penting, yaitu: menguraikan perilaku target (perilaku yang tidak diinginkan atau dikurangi), menguraikan bagaimana perilaku target akan diukur, menguraikan waktu pelaksanaan memulai perilaku target, menguraikan penguatan dan hukuman untuk perilaku target, dan terakhir, tandatangan pihak yang terlibat dalam kontrak perilaku. Kontrak perilaku dapat bertindak sebagai suatu bentuk komitmen, dimana seorang siswa berkomitmen untuk terlibat dalam perilaku target. Sebagai proses belajar individu, kontrak perilaku ini menuntut konseli untuk konsisten dan bertanggung jawab dengan apa yang telah dilakukannya.

Konseling pendekatan *behavior* memandang bahwa perilaku dapat meningkat atau menetap karena adanya penguatan dari lingkungan. Tujuan konseling kelompok *behavior* adalah mengentaskan masalah anggota kelompok yang berkaitan dengan perilaku maladaptif yang terjadi dimasa sekarang. Konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku sebagai strategi untuk mengajarkan perilaku baru. Kohesivitas dalam konseling kelompok menimbulkan dinamika kelompok yang aktif dan kolaboratif antaranggota kelompok. Anggota kelompok saling mendengarkan, berempati, dan memberikan masukan kepada anggota kelompok yang memiliki permasalahan yang sama. Penguatan atau hadiah yang akan diberikan kepada anggota kelompok apabila semua anggota kelompok berhasil menjalankan kontrak perilaku (*interdependent group contingency*). Konseling kelompok pendekatan *behavior* berfokus pada mengentaskan perilaku yang bermasalah, yaitu perilaku tidak tepat, yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga dapat menimbulkan kesulitan-kesulitan di masa mendatang.

Permasalahan prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang selalu terjadi pada siswa. Perilaku prokrastinasi akademik sebagai bentuk kegagalan pengaturan diri, gagal mengatur perilaku untuk bertindak sesuai dengan niat dan tujuan. Apabila dikaitkan dengan pendekatan *behavior*, perilaku pokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak tepat karena proses belajar yang salah. Perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak rendahnya kinerja dan prestasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara terlihat pada sering terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah, tidak mencatat pelajaran ketika belajar di kelas, belajar sesaat ketika

menjelang ujian semester, dan tidak mengumpulkan tugas. Berdasarkan masalah perilaku prokrastinasi akademik, maka ingin memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku terhadap reduksi prokrastinasi akademik siswa.

Tahapan-tahapan dalam konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku yaitu: 1) tahap awal, pada tahap awal membangun interaksi dengan anggota kelompok, menumbuhkan rasa percaya diri anggota kelompok, menumbuhkan rasa butuh pada anggota kelompok, menciptakan kohesivitas melalui dinamika kelompok, membuat norma dan aturan dalam konseling kelompok; 2) tahap kerja, pada tahap ini pemimpin kelompok mengeksplorasi masalah dari setiap anggota kelompok, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk saling mendengarkan dan memerikan masukan, pemimpin kelompok memberikan kontrak perilaku kepada anggota kelompok, pemimpin kelompok membantu anggota kelompok mengidentifikasi perilaku target dan merancang kontrak perilaku, memberikan konsekuensi berupa penguatan atau hukuman terhadap perilaku anggota kelompok setelah menjalankan kontrak perilaku. Konsekuensi diberikan kepada anggota kelompok bergantung pada keseluruhan kinerja kelompok, artinya bahwa jika semua anggota kelompok menjalankan kontrak perilaku dengan baik dan perilaku target dapat terwujud, maka seluruh anggota kelompok mendapatkan hadiah sesuai yang tertulis pada kontrak perilaku. 3) tahap akhir, pada tahap ini pemimpin kelompok mengevaluasi anggota kelompok selama proses konseling, pemimpin kelompok memberikan pujian dan dukungan terhadap perilaku yang telah dicapai anggota kelompok, pemimpin

kelompok menggai kesan dan harapan anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok.

Berdasarkan penjelasan tersebut dan adanya permasalahan yang terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik di SMP Maarif 9 Way Jepara Lampung, penelitian ini diharapkan dapat mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku terhadap reduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Maarif 9 Way Jepara Lampung.



Gambar 2.Alur Kerangka Pikir

D. Hipotesis Kerja

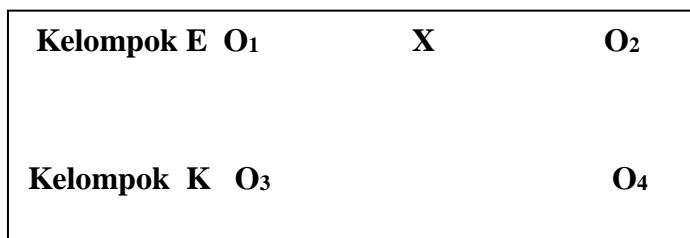
Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir, hipotesis kerja pada penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif terhadap reduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara Lampung.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design*. Salah satu macam dari *quasi experimental design* adalah *nonequivalent pre-test and post-test control group design*. *Nonequivalent pre-test and post-tes control group design* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3 : *pre-test post-test control group design* (Campbell & Stanley, 1963: 13)

Keterangan :

Kelompok E: kelompok eksperimen diberikan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku

Kelompok K: kelompok kontrol tidak diberi perlakuan

O₁: skor pretest perilaku prokrastinasi akademik siswa

X: perlakuan/treatment yang diberikan (pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku)

O₂: skor posttes perilaku prokrastinasi akademik siswa

O₃ : skor pretest perilaku prokrastinasi akademik siswa

O₄ : skor posttes perilaku prokrastinasi akademik siswa

Desain *pre-test and post-test control group* digunakan untuk penelitian karena ingin membandingkan skor antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dalam penelitian ini adalah sekelompok siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi yang didasarkan dari hasil *pretest* skala prokrastinasi akademik. Kelompok eksperimen ini diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dan di akhir pertemuan akan diberikan *posttest* melalui skala prokrastinasi akademik.

Kelompok Kontrol adalah sekelompok siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi yang didasarkan dari hasil *pretest* skala prokrastinasi akademik. Kelompok siswa ini tidak diberi perlakuan dan di akhir pertemuan akan diberikan *posttest* melalui skala prokrastinasi akademik. Kelompok kontrol sebagai pembanding untuk dapat melihat keefektifan perlakuan yang telah diberikan pada kelompok eksperimen.

Penentuan kelompok siswa eksperimen dan kelompok siswa kontrol dilakukan secara acak berdasarkan hasil *pretest* dari penyebaran skala prokrastinasi akademik.

B. Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku

1. Tahap Awal

- Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri.

Pemimpin kelompok terlebih dahulu menumbuhkan kesadaran bahwa

kehadiran konseli sangat penting dalam sesi konseling ini. Pemimpin kelompok bertanya kepada anggota kelompok, mengenai perasaan dan pikiran anggota kelompok (konseli) ketika pemimpin kelompok mengundang konseli dalam konseling kelompok, lalu pemimpin kelompok menyampaikan fakta-fakta beralasan yang membuat pemimpin kelompok mengundang anggota kelompok.

- b. Masing-masing anggota kelompok menceritakan apa yang terjadi pada dirinya sendiri terkait perilaku menunda-nunda tugas.
- c. Pemimpin kelompok menanyakan apa yang diinginkan atau dibutuhkan antaranggota kelompok dalam konseling kelompok ini. Pemimpin kelompok menggali harapan dan tujuan yang ingin dicapai kegiatan konseling kelompok.
- d. Pemimpin kelompok menggiring anggota kelompok untuk membahas aturan-aturan yang harus dipatuhi dalam konseling kelompok.
- e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling membantu menciptakan rasa saling percaya, dan keterbukaan diri terhadap masalah prokrastinasi akademik. Membangun keterbukaan diri antara konselor dan sesama anggota kelompok sangat penting dilakukan pada tahap ini, agar tidak ada hambatan pada proses konseling selanjutnya. Anggota kelompok sudah saling akrab, sudah muncul rasa percaya, dan tidak ada rasa khawatir untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok menanyakan kesiapan semua anggota kelompok untuk melanjutkan ke tahap kedua. Apabila semua anggota kelompok sudah siap dan setuju ke tahap kedua, maka konseling berlanjut ke tahap kedua yaitu *working stage*.

2. Tahap kerja

- a. Pemimpin kelompok menanyakan kembali inti keluhan masalah perilaku prokrastinasi akademik kepada masing-masing anggota kelompok yang telah dibahas pada tahap awal.
- b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok menentukan permasalahan siapa yang akan dibahas terlebih dahulu. Ketika salah satu anggota kelompok sedang mengutarakan permasalahannya, pemimpin kelompok dan anggota kelompok lain untuk ikut mendengarkan dan aktif bertanya agar permasalahannya tereskplor secara mendalam. Pemimpin kelompok memberikan penguatan pada konseli atas pikiran, perasaan dan perilaku.
- c. Salah satu anggota kelompok telah mengungkapkan permasalahannya, kemudian bergantian membahas permasalahan anggota kelompok yang lain begitupun sampai anggota kelompok yang terakhir.
- d. Sebelum mengakhiri sesi konseling, pemimpin kelompok merangkum apa yang telah dibahas, penguatan secara verbal kepada anggota kelompok, menanyakan kembali apa yang ingin dilakukan masing-masing anggotakelompok setelah sesi konseling.
- e. Saat sesi konseling selanjutnya, setelah semua anggota kelompok yang telah mengungkapkan permasalahannya, pemimpin kelompok menjelaskan kepada anggota kelompok tentang teknik kontrak perilaku.
- f. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk membuat kontrak perilaku terkait dengan masalah prokrastinasi akademik. Perjanjian tertulis ini

disusun bersama-sama pemimpin kelompok dan konseli. Konselor sudah menyiapkan format kontrak perilaku seperti dibawah ini :

<p>Kontrak Perilaku (<i>Behavioral Contract</i>)</p> <p>Saya, (nama konseli), setuju untuk menyelesaikan tugas/PR saya mulai dari tanggal..... sampai.....</p> <p>Selanjutnya, saya setuju untuk membawa PR saya untuk ditunjukkan kepada Alfiani Fernita Sari (pemimpin kelompok) pada tanggal..... sebagai bukti dokumentasi bahwa saya telah mengerjakan PR. Jika saya tidak menunjukkan PR kepada pemimpin kelompok pada pertemuan yang telah dijadwalkan, maka saya menerima konsekuensi Jika saya menyelesaikan tugas sesuai dengan tanggal yang ditentukan dan membawa tugas untuk ditunjukkan kepada pemimpin kelompok, saya akan mendapatkan hadiah</p> <p>Tertanda :</p> <p>Konseli Pemimpin Kelompok</p> <p>..... Alfiani Fernita Sari</p>

Gambar 4. Format Kontrak Perilaku Konseling Kelompok

- g. Anggota kelompok sudah merancang kontrak perilaku, kemudian masing-masing anggota kelompok membacakan kontrak perilaku yang akan dilakukan.
- h. Semua anggota kelompok dalam menjalankan kontrak perilaku memiliki waktu yang sama, tanggal memulai mengerjakan tugas dan tanggal untuk mengumpulkan tugas kepada konselor.
- i. Pemimpin kelompok meminta satu per satu konseli untuk menunjukkan tugas yang telah diselesaikan, untuk mengecek apakah perilaku menyelesaikan tugas sebelum *deadline* sudah tercapai sesuai dengan yang tertulis dalam kontrak perilaku. Apabila terdapat konseli yang belum konsisten menjalankan kontrak perilaku, maka konselor memberikan konsekuensi kepada konseli yang telah disepakati dalam kontrak perilaku.

- j. Konselor dalam memberikan *reinforcement* kepada konseli berupa pujian dan hadiah. *Reinforcement* diberikan kepada satu atau beberapa anggota yang memenuhi *behavioral contract (dependen group contingency)* (Sarafino, 2012: 233).
- 3. Tahap terminasi/akhir
 - a. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling sharing tentang kegiatan yang dilakukan sebelumnya. Anggota kelompok menceritakan pengalamannya bagaimana menjalankan kontrak perilaku, apakah perilaku barunya sudah tercapai atau belum, apa manfaat yang rasakan setelah konseling, dan kendala selama menjalankan kontrak perilaku.
 - b. Pemimpin kelompok memberikan feedback tentang kegiatan selama konseling.
 - c. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling mengungkapkan kesan selama konseling, dan harapan yang ingin dicapai dalam masa selanjutnya.
 - d. Pemimpin kelompok memberikan pujian kepada anggota kelompok.
 - e. Pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan konseling dengan doa dan salam.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Ma'arif 9 Way Jepara yang beralamat di Jalan Danau Indah KM 01 Sumberjo, Way Jepara, Lampung Timur. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli- September 2020 tahun ajaran 2020/2021.

D. Subjek Penelitian

Sangadji dan Sopiah (2010: 183) menjelaskan subjek penelitian adalah seseorang atau individu yang merupakan sumber penelitian untuk menjawab masalah penelitian. Penjaringan subjek dilakukan dengan penyebaran skala prokrastinasi akademik kepada siswa kelas VIII yang berjumlah 80 siswa, kemudian hasil dari penyebaran skala tersebut dianalisis dan diperoleh 14 siswa dengan perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Penentuan siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan skor skala yang diperoleh siswa dengan merujuk pada kategori diagnostik dibawah ini :

Tabel 1. Kategori Diagnostik Prokrastinasi Akademik Siswa

Skor	Kategori
$X < (M-1.SD)$ $X < (52,5-1.10,5)$ $X < 42$	Rendah
$(M-1.SD) \leq X < (M+1.SD)$ $(52,5-1.10,5) \leq X < (52,5+1.10,5)$ $42 \leq X < 63$	Sedang
$X \geq (M+1.SD)$ $X \geq (52,5+1.10,5)$ $X \geq 63$	Tinggi

Teknik *purposive sampling* digunakan dalam memilih subjek penelitian sesuai dengan karakteristik tertentu, yaitu siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori yang tinggi. Menempatkan subjek kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara acak. Berikut ini subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

Tabel 2 Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
No	Nama	Kelas	No	Nama	Kelas
1	DA	VIII	1	AZL	VIII
2	DAM	VIII	2	NAA	VIII
3	ET	VIII	3	PA	VIII
4	IH	VIII	4	RS	VIII
5	MT	VIII	5	RR	VIII
6	MY	VIII	6	RRD	VIII
7	SK	VIII	7	TAP	VIII

E. Variabel Penelitian

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*), yaitu :

1. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas merupakan variabel stimulus atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Creswell (2016: 70) menyebutkan variabel independen dengan istilah variabel *treatment*, *antecedent*, atau *predictor* karena variabel independen yang menyebabkan atau mempengaruhi variabel dependen. Variabel indpenden (X) dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok teknik kontrak perilaku. Konseling kelompok teknik kontrak perilaku akan memberikan pengaruh terhadap variabel dependen, sehingga ada perubahan yang terjadi terhadap variabel dependen.

2. Variabel terikat (*dependent variable*)

Creswell (2016: 70) berpendapat bahwa variabel dependen adalah variabel yang bergantung terhadap variabel bebas, sehingga variabel dependen merupakan hasil pengaruh atau efek dari variabel bebas. Selaras dengan pendapat Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik

siswa (Y). Perilaku prokrastinasi akademik siswa akan diberikan sebuah perlakuan konseling kelompok teknik kontrak perilaku (variabel independen). Oleh sebab itu, efek dari variabel independen dapat diketahui hasilnya, apakah terdapat pengaruh dari variabel dependen atau tidak.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah bentuk operasional sebuah konsep yang ingin diukur dan menjadi dasar untuk membuat instrumen penelitian. Definisi operasional penelitian ini adalah :

1. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas akademik. Individu yang menunda-nunda mengerjakan tugas akademik, biasanya lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan terlebih dahulu dan enggan mengerjakan tugas. Ketika sudah mendekati *deadline* pengumpulan tugas, individu tersebut baru akan mengerjakan tugasnya sehingga kemungkinan hasil yang akan dicapai kurang maksimal. Individu yang memiliki prokrastinasi akademik, dapat diukur dari aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu: 1) keyakinan psikologis mengenai kemampuan, 2) gangguan perhatian, 3) faktor sosial, 4) manajemen waktu, 5) inisiatif pribadi dan 6) kemalasan.
2. Konseling kelompok adalah salah satu layanan konseling dalam bentuk kelompok, dimana satu kelompok terdiri dari paling sedikit 3 orang dan paling banyak 12 orang. Konseling kelompok berfokus pada mengatasi masalah individu dalam setting kelompok. Konseling kelompok teknik kontrak perilaku adalah perjanjian tertulis yang dilakukan anggota kelompok kepada konselor yang

berisikan tentang seluruh detail perilaku target, termasuk dimana perilaku itu akan terjadi, bagaimana perilaku itu akan dilaksanakan, dan kapan perilaku itu harus diselesaikan.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik. Jenis skala yang digunakan adalah Skala Likert yang memiliki empat alternatif jawaban dengan masing-masing skor yang berbeda. Pernyataan mendukung atau *favorable* dengan jawaban Sangat Sesuai (SS) skornya 4, jawaban Sesuai (S) skornya 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) skornya 2, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) skornya 1. Sebaliknya, untuk pertanyaan *unfavorable* jawaban Sangat Sesuai (SS) skornya 1, jawaban Sesuai (S) skornya 2, jawaban, jawaban Tidak Sesuai (TS) skornya 3, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) skornya 4. Skor tertinggi adalah $4 \times N$, sedangkan skor terendah adalah $1 \times N$.

Skala prokrastinasi akademik di berikan kepada siswa (responden) dan diminta untuk menjawab sebuah pernyataan dengan pilihan 4 alternatif jawaban. Skala prokrastinasi akademik yang dibuat oleh McCloskey dan Scielzo (2015) kemudian dimodifikasi sesuai dengan subjek penelitian. Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yang diungkapkan oleh McCloskey dan Scielzo (2015) yang meliputi : 1) keyakinan psikologis mengenai kemampuan, 2) gangguan perhatian, 3) faktor sosial, 4) keterampilan

manajemen waktu, 5) inisiatif pribadi dan 6) kemalasan. Berikut ini kisi-kisi instrumen skala prokrastinasi akademik:

Tabel 3. Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek prokrastinasi akademik	Indikator	Deskriptor	No item	
			F	UF
Keyakinan psikologis mengenai kemampuan	Kemampuan untuk belajar dan mengerjakan tugas dalam waktu yang singkat.	Mampu memaksa mempelajari semua materi sesaat sebelum ujian.	11, 13, 15	12
		Mampu mengerjakan tugas ketika menjelang batas waktu terakhir.	2, 3, 16	
Gangguan perhatian	Mengalihkan perhatian dari mengerjakan tugas.	Fokus perhatian untuk mengerjakan tugas sekolah terganggu oleh hal yang menyenangkan.	5, 7, 9, 10	8
Faktor sosial	Kehadiran keluarga atau teman-teman mempengaruhi menunda mengerjakan tugas.	Senang bercengkrama dengan teman atau keluarga untuk menghindari mengerjakan tugas.	18, 19, 20	
Keterampilan manajemen waktu	Memiliki keterampilan yang buruk dalam mengatur waktu	Tidak bisa membagi waktu dalam belajar	22	1,1 4
		Membuang waktu untuk melakukan hal yang tidak penting	6, 17	
Inisiatif pribadi	Tidak memiliki inisiatif sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugasnya	Mengulur-ngulur waktu saat mengerjakan tugas	4, 24	25
Kemalasan	Enggan mengerjakan tugas	Enggan mengerjakan tugas dan menundanya sampai akhir <i>deadline</i>	21, 23	

H. Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Arikunto (2014: 211) menyebutkan bahwa sebuah instrumen dikatakan valid apabila mengukur apa yang diinginkan.

Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Sugiyono (2015: 363) untuk menguji validitas isi maka digunakan pendapat dari para ahli (judgement expert) sebagai validator. Instrumen penelitian ini telah di uji ahli dengan Ibu Diana Septi Purnama, Ph.D dan Ibu Dr. Budi Astuti, M.Si. saran dan masukan dari para ahli digunakan untuk memperbaiki item-item instrumen sehingga bisa digunakan untuk pengumpulan data. Rancangan pedoman konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku telah di uji ahli dengan Bapak Dr. Suwarjo, M.Si. Selanjutnya instrumen diuji cobakan terhadap subjek yang menjadi subjek penelitian untuk mengetahui item yang memenuhi kriteria dan layak untuk menjadi instrumen penelitian.

Uji coba skala prokrastinasi akademik diberikan kepada 30 siswa kelas VIII. Hasil dari ujicoba kemudian dianalisis menggunakan rumus *product moment* dengan bantuan SPSS 16. Menurut Azwar (2017: 86) kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total, digunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$, sehingga apabila skor item tidak mencapai kriteria tersebut maka dinyatakan gugur. Sebelum uji coba, item-item skala prokrastinasi akademik sebanyak 25 item, setelah dianalisis jumlah item menjadi 21. Adapun nomor item yang gugur adalah nomor 3, 5, 11, dan 14 karena tidak memenuhi kriteria $r \geq 0,30$. Berikut ini *Blue print* Skala Prokrastinasi Akademik:

Tabel 4. *Blue print* Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek prokrastinasi akademik	Indikator	Deskriptor	Nomor item sesuai kriteria		Nomor item gugur	
			F	UF	F	UF
Keyakinan psikologis mengenai kemampuan	Kemampuan untuk belajar dan mengerjakan tugas dalam waktu yang singkat.	Mampu memaksa mempelajari semua materi sesaat sebelum ujian.	13, 15	12	11	
		Mampu mengerjakan tugas ketika menjelang batas waktu terakhir.	2, 16		3	
Gangguan perhatian	Mengalihkan perhatian dari mengerjakan tugas.	Fokus perhatian untuk mengerjakan tugas sekolah terganggu oleh hal yang menyenangkan.	7, 9, 10	8	5	
Faktor sosial	Kehadiran keluarga atau teman-teman mempengaruhi menunda mengerjakan tugas.	Senang bercengkrama dengan teman atau keluarga untuk menghindari mengerjakan tugas.	18, 19, 20			
Keterampilan manajemen waktu	Memiliki keterampilan yang buruk dalam mengatur waktu	Tidak bisa membagi waktu dalam belajar	22	1		14
		Membuang waktu untuk melakukan hal yang tidak penting	6, 17			
Inisiatif pribadi	Tidak memiliki inisiatif sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugasnya	Mengulur-ngulur waktu saat mengerjakan tugas	4, 24			
Kemalasan	Enggan mengerjakan tugas	Enggan mengerjakan tugas dan menundanya sampai akhir <i>deadline</i>	21, 23			
Jumlah			21 item sesuai kriteria		4 item gugur	

Kategorisasi siswa yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik di bagi menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Azwar (2017: 149) untuk mengelompokkan subjek kedalam 3 kategori maka normanya adalah :

Tabel 5. Kategori Diagnostik

Skor	Kategori
$X < (M-1.SD)$	Rendah
$(M-1.SD) \leq X < (M+1.SD)$	Sedang
$X \geq (M+1.SD)$	Tinggi

Sebelum mengelompokkan siswa kedalam 3 kategori, terlebih dahulu menentukan:

$$X_{\text{maks}} = \text{skor tertinggi} \times \text{jumlah soal} = 4 \times 21 = 84$$

$$X_{\text{min}} = \text{skor terendah} \times \text{jumlah soal} = 1 \times 21 = 21$$

$$\text{Range} = X_{\text{maks}} - X_{\text{min}} = 84 - 21 = 63$$

$$\text{Mean} = (X_{\text{maks}} + X_{\text{min}})/2 = (84+21)/2 = 52,5$$

$$SD = \text{Range}/6 = 63/6 = 10,5$$

Tabel 6. Kategori Diagnostik Prokrastinasi Akademik Siswa

Skor	Kategori
$X < (M-1.SD)$ $X < (52,5-1.10,5)$ $X < 42$	Rendah
$(M-1.SD) \leq X < (M+1.SD)$ $(52,5-1.10,5) \leq X < (52,5+1.10,5)$ $42 \leq X < 63$	Sedang
$X \geq (M+1.SD)$ $X \geq (52,5+1.10,5)$ $X \geq 63$	Tinggi

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen, cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Arikunto (2014: 222) menyatakan instrumen yang dapat dipercaya, yang reliabelakan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila data yang diambil memang sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil hasilnya akan tetap sama. Uji reliabilitas dilakukan dengan

menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS 16).

Tingkat reliabilitas skala dapat dilihat dengan menggunakan teknik rumus

$$\alpha_{\text{alpha.r}} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha_t^2} \right]$$

keterangan:

r = koefisien reliabilitas (*Cronbach Alpha*)

k = banyaknya butir pernyataan

$\sum \alpha_b^2$ = total varian butir

α_t^2 = total varian

Azwar (2017: 112) menjelaskan bahwa koefisien reliabilitas berada pada rentang 0,0 sampai dengan 1,00. Angka reliabilitas yang mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Hasil analisis reliabilitas skala prokrastinasi akademik yang menggunakan SPSS 16, menunjukkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,854, maka koefisien reliabilitas skala prokrastinasi akademik adalah tinggi.

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk membuktikan hipotesis dalam suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. *Uji Wilcoxon* yaitu untuk mengetahui perbedaan *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (sesudah perlakuan). Data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *nonparametrik* dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Tes t* (Sugiyono, 2015: 210).

Selanjutnya uji *Mann Whitney* adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik kontrak perilaku terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Software SPSS Versi 16 digunakan untuk melakukan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. Sedangkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis ini dilakukan dengan berdasarkan angka probabilitas, dasar pengambilan keputusan yakni: jika probabilitas $< \text{sig. } 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

J. Hipotesis

H_0 = konseling kelompok teknik *behavioral contract* tidak efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII.

H_a = konseling kelompok teknik *behavioral contract* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil skor *pretest* siswa bahwa terdapat 14 siswa yang mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. Pembagian subjek penelitian kedalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara acak. Kelompok eksperimen terdiri dari tujuh orang siswa, yaitu: DA, DAM, ET, IH, MT, MY, dan SK. Kelompok kontrol terdiri dari tujuh orang siswa,yaitu: AZL, NAA, PA, RS, RR, RRD, dan TAP. Hasil pretest 14 siswa menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang sama. Karakteristik subjek penelitian yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Subjek yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dapat dilihat pada mengerjakan tugas hingga larut malam, mengerjakan tugas menjelang batas akhir pengumpulan tugas, lebih mengutamakan melakukan hal-hal yang menyenangkan, belajar ketika menjelang ujian, memaksa mempelajari materi dalam waktu yang singkat, fokus perhatian untuk mengerjakan tugas mudah teralihkan dengan sesuatu yang menyenangkan, dan tidak memiliki motivasi dalam menyelesaikan tugas. Karakteristik subjek yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik tersebut diungkap dari skala prokrastinasi akademik. Berikut ini hasil uji beda perilaku prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seblum diberikan perlakuan.

Tabel 7. Hasil Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test Statistics ^b	
	Pretest
Mann-Whitney U	19.000
Wilcoxon W	47.000
Z	-.710
Asymp. Sig. (2-tailed)	.478
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.535 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Berdasarkan Tabel 7 diatas, menunjukkan bahwa nilai sig yaitu 0,478.

Nilai sig tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga kesimpulannya tidak terdapat perbedaan nilai pretest prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2. Deskripsi Data Kuantitatif Prokrastinasi Akademik

Tingkat prokrastinasi akademik siswa dikelompokkan dalam 3 kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Skor minimal ideal yang dicapai siswa adalah 21, sedangkan skor maksimal ideal yang dicapai siswa adalah 84. Dalam mengkategorikan siswa kedalam kategori prokrastinasi akademik merujuk pada tabel kategori diagnostik dibawah ini:

Tabel 8. Kategori Diagnostik Prokrastinasi Akademik Siswa

Skor	Kategori
$X < (M-1.SD)$ $X < (52,5-1.10,5)$ $X < 42$	Rendah
$(M-1.SD) \leq X < (M+1.SD)$ $(52,5-1.10,5) \leq X < (52,5+1.10,5)$ $42 \leq X < 63$	Sedang
$X \geq (M+1.SD)$ $X \geq (52,5+1.10,5)$ $X \geq 63$	Tinggi

Deskripsi data penelitian mengungkapkan gambaran mengenai data atau hasil yang diperoleh peneliti untuk mendukung hasil penelitian yang akan dibahas pada penelitian ini. Deskripsi data penelitian adalah sebagai berikut:

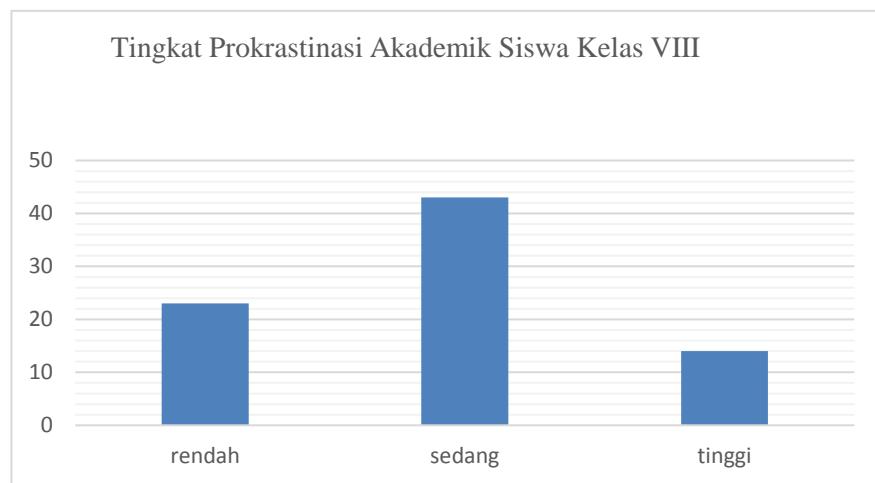
a. Deskripsi Data Profil Umum Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penyebaran skala prokrastinasi akademik kepada 80 siswa kelas VIII di SMP Ma'arif 9 Way Jepara, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 9. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Percentase (%)
Rendah	$X < 42$	23	28,75%
Sedang	$42 \leq X < 63$	43	53,75%
Tinggi	$X \geq 63$	14	17,5%
Jumlah		80	100%

Tabel 9 menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara sebanyak 23 siswa (28,75%) pada kategori rendah, 43 siswa (53,75%) pada katagori sedang, dan 14 siswa (17,5%) pada kategori tinggi. Berdasarkan Tabel 9, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Subjek pada penelitian ini mengambil 14 siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang berada pada kategori tinggi dan selanjutnya akan diberi perlakuan berupa konseling kelompok teknik kontrak perilaku. Secara keseluruhan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII akan disajikan dalam grafik dibawah ini:



Gambar 5. Grafik Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII

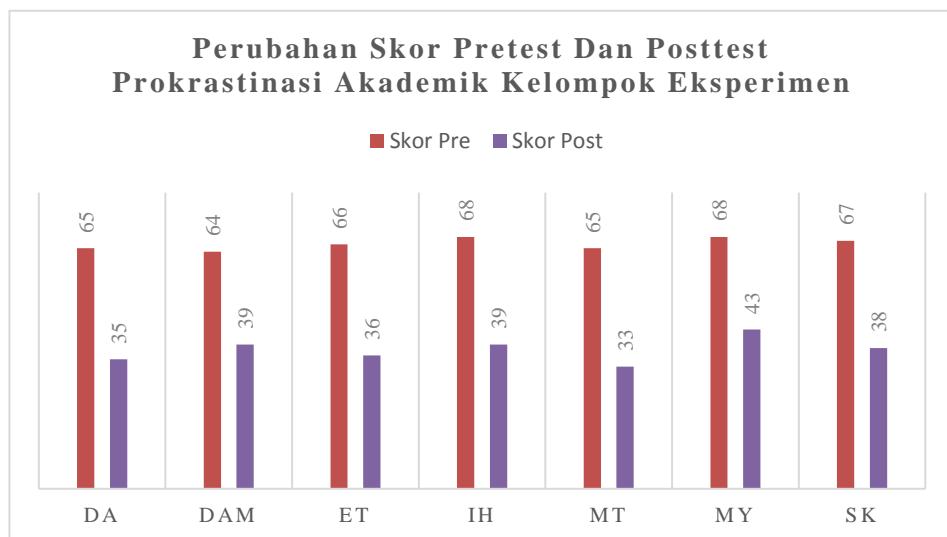
- b. Data Deskriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**
- 1) Data *Pretest* dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Kelompok Eksperimen**

Data *pretest* adalah skor yang diperoleh siswa (subjek penelitian) dari mengerjakan skala prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok teknik kontrak perilaku. Hasil skor tersebut kemudian dianalisis untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan kategori prokrastinasi akademik yang tinggi. Subjek penelitian diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku, dan di akhir pertemuan konseling kelompok, subjek diberikan skala prokrastinasi akademik, yang disebut dengan *posttest*. Berikut ini hasil *pretest* dan *posttest* siswa kelompok eksperimen:

Tabel 10. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik Siswa Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pretest	Keterangan	Posttest	Keterangan
1	DA	65	Tinggi	35	Rendah
2	DAM	64	Tinggi	39	Rendah
3	ET	66	Tinggi	36	Rendah
4	IH	68	Tinggi	39	Rendah
5	MT	65	Tinggi	33	Rendah
6	MY	68	Tinggi	43	Sedang
7	SK	67	Tinggi	38	Rendah

Berdasarkan Tabel 10 diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Artinya adalah dari seluruh siswa mengalami penurunan kategori prokrastinasi akademik tinggi ke kategori prokrastinasi akademik rendah dan sedang. Secara keseluruhan perubahan nilai *pretest* dan *posttest* disajikan dalam grafik berikut ini:



Gambar 6. Grafik Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimental

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dari tujuh siswa yang berperilaku prokrastinasi akademik tinggi, terlihat mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik rendah. Perubahan yang terlihat dari siswa tersebut adalah tidak

mengulur waktu untuk mengerjakan tugas menyelesaikan tugas tepat waktu, dan membawa semua tugas yang akan dikumpulkan.

2) Data *Pretest* dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Kelompok Kontrol

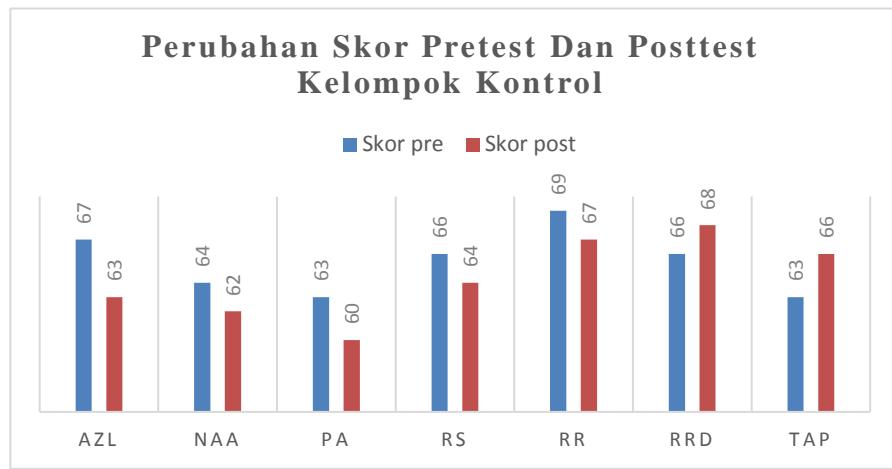
Sama halnya dengan kelompok eksperimen, siswa yang berada dalam kelompok kontrol diberikan skala prokrastinasi akademik sehingga didapat skor *pretest* dari masing-masing siswa. Kelompok kontrol ini tidak diberikan perlakuan, kemudian diberikan skala prokrastinasi akademik untuk mengetahui skor *posttest*.

Berikut ini hasil *pretest* dan *posttest* siswa kelompok kontrol:

Tabel 11. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik Siswa Kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest	Keterangan	Posttest	Keterangan
1	AZL	67	Tinggi	63	Tinggi
2	NAA	64	Tinggi	62	Sedang
3	PA	63	Tinggi	60	Sedang
4	RS	66	Tinggi	64	Tinggi
5	RR	69	Tinggi	67	Tinggi
6	RRD	66	Tinggi	68	Tinggi
7	TAP	63	Tinggi	66	Tinggi

Berdasarkan Tabel 11 dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 orang siswa tetap pada prokrastinasi akademik kategori tinggi, dan 2 orang siswa berada pada prokrastinasi akademik kategori sedang. Secara keseluruhan perubahan nilai pretest dan posttest disajikan dalam grafik berikut ini:



Gambar 7. Grafik Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dari tujuh siswa dalam kelompok kontrol, tidak terjadi penurunan yang signifikan terhadap kategori prokrastinasi akademik, baik sebelum perlakuan maupun setelah perlakuan.

3. Deskripsi Proses Penelitian

a. Pra Eksperimen

Sebelum pemberian perlakuan konseling kelompok teknik *behavioral contract* kepada subjek penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa. Pemberian *pretest* dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2020. *Pretest* dilakukan dengan cara memberikan skala prokrastinasi akademik kepada siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara yang berjumlah 80 orang.

Berdasarkan hasil data *pretest* siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara diperoleh sebanyak 14 siswa (17,5%) pada kategori tinggi, 43 siswa (53,75%) pada katagori sedang, dan 23 siswa (28,75%) pada kategori rendah. Subjek penelitian ini

adalah 14 orang siswa yang berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi, kemudian dibagi secara acak kedalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku menyesuaikan dengan panduan pelaksanaan yang telah ditetapkan dalam penelitian. Jangka waktu dan intensitas pertemuan konseling disesuaikan dengan jadwal masuk sekolah dan keadaan siswa. Terdapat tiga tahap dalam konseling kelompok, yaitu : tahap awal (*beginning stage*), tahap kerja (*working stage*), dan tahap pengakhiran (*terminatting stage*).

1) Tahap Awal (*Beginning Stage*)

Tahap ini merupakan tahap yang diawali dengan pembentukan kelompok berdasarkan individu yang mengalami masalah prokrastinasi akademik. Dilanjutkan dengan perkenalan antaranggota kelompok, pemimpin kelompok membantu menetapkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, membantu mengarahkan untuk menetapkan aturan dalam kelompok dan pentingnya kerahasiaan didalam kelompok.

Pertemuan pertama, peneliti yang berperan sebagai pemimpin kelompok bertemu dengan 7 siswa yang menjadi subjek penelitian. Awal pertemuan ini, pemimpin kelompok membuka dengan salam lalu menanyakan kabar kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok memberitahu kepada konseli mengapa mereka diundang dan berkumpul didalam kelompok ini. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling memprkenalkan diri, pemimpin kelompok berusaha

menjalin hubungan baik dan menumbuhkan rasa percaya anggota kelompok kepada pemimpin kelompok. Pertemuan pertama ini para anggota kelompok masih malu-malu dan bingung karena mereka belum pernah melakukan konseling kelompok ini sebelumnya, sehingga pemimpin kelompok menjelaskan tentang konseling kelompok kepada anggota kelompok karena anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok sebelumnya. Pemimpin kelompok mengadakan pertemuan kembali untuk membangun tahap awal (*beginning stage*) pada proses konseling, sebab dilihat dari keadaan konseling yang masih merasa bingung, kurang antusias, dan belum sepenuhnya percaya terhadap pemimpin kelompok atau dengan sesama anggota kelompok, maka, dilanjutkan pada pertemuan kedua.

Pertemuan kedua, pemimpin kelompok mengawali kegiatan konseling kelompok dengan salam lalu menanyakan kabar kepada para anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk merefleksi atau mengingat pertemuan sebelumnya, menanyakan apakah anggota kelompok sudah paham tentang konseling kelompok, dan menghilangkan kekhawatiran anggota kelompok. Pertemuan kedua ini, pemimpin kelompok menumbuhkan rasa saling percaya, dan menumbuhkan suasana akrab dalam kelompok ini. Pemimpin kelompok kembali menyampaikan alasan mengapa mereka diundang dalam kelompok, kemudian menggali rasa butuh dari anggota kelompok hingga anggota kelompok mengutarakan keluhannya yaitu menunda-nunda tugas akademik. Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok menemukan harapan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-

sama membahas norma yang berlaku dalam konseling kelompok yang harus disepakati, dan saling berinteraksi agar anggota kelompok aktif dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2) Tahap kerja (*Working Stage*)

Tahap kerja ini dilakukan apabila tahap awal sudah dirasa cukup yang terlihat dari para anggota kelompok sudah saling percaya, sudah tidak menunjukkan kebingungan dan kekhawatiran, dan berani untuk terbuka kepada pemimpin kelompok untuk menceritakan keluhannya. Sebelum melanjutkan pada tahap kerja, pemimpin kelompok terlebih dahulu menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap kerja ini. Anggota kelompok terlihat antusias dan setuju untuk melanjutkan kegiatan konseling kelompok pada tahap kerja.

Pertemuan kedua ini, anggota kelompok sudah siap untuk beralih ke tahap selanjutnya, yaitu tahap kerja (*working stage*). Pemimpin kelompok dan anggota kelompok menentukan masalah siapa yang akan dibahas pertama kali secara bersama-sama. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok menyepakati permasalahan dari MY yang akan dibahas terlebih dahulu, dan pemimpin kelompok bersama anggota kelompok lainnya mendengarkan, memperhatikan, menggali dan membahas masalah dari konseling MY. Berikut ini penjabaran dari masalah setiap konseling:

a) Konseling Pertama MY

Konseling pertama berinisial MY, pada saat konseling kelompok MY menceritakan masalahnya yaitu menunda-nunda mengerjakan tugas. Ketika MY mendapat tugas yang sulit, dia malas untuk mengerjakan, dan memilih melihat

jawaban temannya. Mata pelajaran yang tidak disukai MY adalah matematika, karena MY menganggap matematika itu sangat sulit, sehingga sering memilih untuk tidak mengerjakan tugas matematika. MY menunda-nunda mengerjakan tugas karena melakukan kegiatan lain, yaitu bermain bersama teman-temannya dalam waktu yang lama. Selain itu, yang membuat MY malas mengerjakan tugas adalah tidak ada motivasi dari orang tua dan kakak MY untuk membantu mengerjakan tugasnya karena sudah sibuk bekerja. MY mengaku bahwa sering mendapat berbagai macam hukuman oleh guru karena tidak mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Saat kegiatan belajar sekolah *online* selama pandemi Covid-19 tugas yang diberikan oleh guru sangat banyak. MY kadang tidak mengumpulkan tugasnya karena tidak memahami materi sehingga MY lebih mementingkan bermain dengan teman. Melalui dinamika kelompok, pemimpin dan anggota kelompok saling menaggapi dan membahas masalah yang dialami MY.

Pertemuan ketiga, pemimpin kelompok membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam dan menanyakan kabar anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali tentang kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan mengulas keluhan masing-masing anggota kelompok. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok menetukan masalah dari konseli selanjutnya.

b) Konseli kedua DA

Konseli yang kedua berinisial DA. DA mengutarakan masalahnya yaitu menunda-nunda tugas karena malas dan lebih senang bermain *game online* 2-3 jam, bermain *handphone*, dan bermain bersama teman-teman sampai lupa waktu.

Apabila DA mendapati tugas yang sulit, DA menunda-nunda mengerjakan tugas tersebut hingga batas akhir pengumpulan tugas, dan jika DA tidak menemukan jawabannya, DA memilih tidak mengumpulkan tugas kepada guru. Perilaku DA juga selalu mendapat teguran dan dimarah orang tuanya, ketika bermain *game online* sampai berjam-jam. Ketika DA tidak mengumpulkan tugas pun, DA mendapat hukuman dari guru di sekolah. Pada saat kegiatan belajar sekolah *online* selama pandemi Covid-19 ini, DA mengeluhkan mengalami hambatan ketika menerima tugas *online* dari guru, DA sering terlambat mengtahui informasi tugas, akibatnya DA tidak mengerjakan tugas, tidak mengumpulkan tugas ke sekolah, dan lebih banyak bermain. Melalui dinamika kelompok, pemimpin dan anggota kelompok saling menaggapi dan membahas masalah yang dialami DA.

c) Konseli ketiga IH

Konseli yang ketiga berinisial IH. IH mengutarakan masalahnya yaitu menunda-nunda tugas. Ketika guru memberikan tugas, IH menunda untuk mengerjakan tugasnya selama dua hari. Hal tersebut dikarenakan malas, lupa, lebih mementingkan bermain dengan teman terlebih dahulu kemudian mengerjakan tugas, dan menghindari tugas sulit. Ketika IH mendapat tugas yang sulit, biasanya menyontek jawaban teman atau mencari jawabannya di internet. IH mengeluh selalu diganggu oleh adiknya ketika mengerjakan tugas sekolah. Selama belajar online saat pandemi Covid-19, IH sering malas untuk mengerjakan tugas karena tugasnya sulit dan IH tidak memahami materi. Hal tersebut terkadang membuat IH terlambat mengumpulkan tugas kepada guru dan ketika tugasnya tidak selesai, maka IH tidak mengumpulkan tugas. Walaupun guru tidak memberikan hukuman

kepada IH karena terlambat mengumpulkan tugas atau tidak mengerjakan tugas, namun IH mendapat nasihat dari guru. Melalui dinamika kelompok, pemimpin dan anggota kelompok saling menaggapi dan membahas masalah yang dialami IH.

Pertemuan keempat, pemimpin kelompok membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam dan menanyakan kabar anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali tentang kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan mengulas keluhan masing-masing anggota kelompok. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok menetukan masalah dari konseli selanjutnya.

d) Konseli keempat SK

Konseli keempat berinisial SK. SK mengutarakan permasalahannya yang suka menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah. SK lebih mementingkan bermain bersama teman-teman dahulu kemudian mengerjakan tugas. SK menunda mengerjakan tugas selama 3 hari. Selama belajar online SK sering menunda-nunda mengerjakan tugas, dan mengerjakan tugasnya sampai pukul 23.00. SK menganggap bahwa tugas yang diberikan guru tidak langsung dikumpulkan ke sekolah hanya satu kali dalam satu minggu. Jika SK mendapati tugas yang sulit dan SK tidak memahami materi perlajaran, SK memilih untuk tidak mengerjakan tugas atau mencontek tugas teman. Jika SK tidak mengumpulkan tugas kepada guru, guru hanya memberi teguran dan nasihat kepada SK. Melalui dinamika kelompok, pemimpin dan anggota kelompok saling menaggapi dan membahas masalah yang dialami SK.

e) Konseli kelima MT

Konseli kelima berinisial MT. MT mengutarakan masalahnya yaitu menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah. MT menunda-nunda mengerjakan tugas paling lama satu minggu, karena malas, mementingkan bermain bersama teman, bermain *handphone*, sering tidak ada kuota selama pembelajaran online, dan handphone yang digunakan juga harus bergantian dengan adiknya yang masih sekolah dasar dengan sistem belajar online. MT mengatakan bahwa selama blajar online tugas yang diberikan oleh guru sangat banyak dan kadang MT tidak memahami materi tertentu karena kurang penjelasan dari guru. Ketika MT mendapat tugas yang sulit, MT mengerjakannya ketika menjelang waktu pengumpulan tugas, karena MT menunggu dan mencontek tugas temannya yang sudah selesai. MT takut dimarahi oleh guru jika MT tidak menjawab semua soal yang ada di tugas tersebut, walaupun hasilnya dengan melihat jawaban temannya. Melalui dinamika kelompok, pemimpin dan anggota kelompok saling menaggapi dan membahas masalah yang dialami MT.

Pertemuan kelima, pemimpin kelompok membuka kegiatan konseling kelompok dengan salam dan menanyakan kabar anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali tentang kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan mengulas keluhan masing-masing anggota kelompok. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok menetukan masalah dari konseli selanjutnya.

f) Konseli keenam DAM

Konseli keenam berinisial DAM. DAM mengutarakan masalahnya yaitu menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah. DAM biasanya menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah selama 2 hari. Sebelum memulai mengerjakan tugas, DAM lebih memilih bermain bersama teman-teman sekolah maupun teman di lingkungan rumahnya. Selama belajar online saat pandemi Covid-19, DAM mengalami hambatan tidak memahami materi pelajaran. Hal tersebut yang akhirnya membuat DAM sering menunda mengerjakan tugas dan memilih bermain dengan teman. DAM ketika mendapati tugas yang sulit, ia memilih melihat tugas teman atau tidak dikerjakan sama sekali. DAM pernah mendapat hukuman dari guru karena tidak mengumpulkan tugas. Jika DAM tidak selesai mengerjakan tugas, biasanya DAM hanya diberi nasihat saja oleh guru. Melalui dinamika kelompok, pemimpin dan anggota kelompok saling menaggapi dan membahas masalah yang dialami DAM.

g) Konseli ketujuh ET

Konseli ketujuh berinisial ET. ET mengutarakan masalahnya yaitu menunda-nunda mengerjakan tugas. ET biasanya menunda-nunda mengerjakan tugas karena malas, mementingkan bermain dengan teman, tugas yang sulit, bingung memulai mengerjakan kalau tugasnya banyak, tidak memahami materi, dan terkadang susah *signal* dan kuota selama belajar *online* dari rumah. ET sering memaksakan mengerjakan semua tugas dalam 2 hari sebelum waktu pengumpulan tugas. Sehingga terkadang ada tugas yang belum selesai, tetapi tetap ET kumpulkan kepada guru. ET memang lebih senang mengerjakan tugasnya mendekati deadline, hal itu membuat ET terdorong untuk mengerjakan tugas mana yang dianggapnya

mudah terlebih dahulu untuk dikerjakan. Melalui dinamika kelompok, pemimpin dan anggota kelompok saling menaggapi dan membahas masalah yang dialami ET.

Semua konseli telah mengutarakan permasalahannya yang berkaitan dengan menunda-nunda tugas sekolah, dan dengan dinamika kelompok setiap keluhan dari masing-masing anggota kelompok dibahas secara bersama-sama. Semua anggota kelompok saling menerima masukan yang diberikan pemimpin kelompok dan anggota kelompok ketika membahas permasalahannya. Pemimpin kelompok menggali keinginan masing-masing anggota kelompok untuk membantu mengurangi perilaku menunda-nunda tugasnya. Para anggota kelompok sangat antusias untuk mengikuti proses konseling selanjutnya, karena anggota kelompok menyadari bahwa perilaku menunda-nunda tugas akan mempengaruhi prestasi atau nilai pada semester ini, dan ingin untuk mengurangi perilaku tersebut.

Pertemuan keenam, pemimpin kelompok membuka pertemuan konseling dengan salam dan doa. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang pembahasan pada pertemuan sebelumnya,yaitu tentang permasalahan menunda-nunda tugas sekolah yang dialami semua anggota kelompok dan keinginan anggota kelompok untuk mengubah perilaku tersebut. pertemuan keenam ini pemimpin kelompok memberikan penjelasan sebuah kontrak perilaku (*behavioral contract*) kepada anggota kelompok. Setelah anggota kelompok memahami kontrak perilaku dan setuju untuk menjalankannya, pemimpin kelompok meminta masing-masing anggota kelompok untuk menulis kontrak perilaku yang telah disediakan formatnya oleh pemimpin kelompok. Kontrak perilaku disusun bersama-sama antara pemimpin kelompok dan anggota

kelompok. Ketika menyusun kontrak perilaku, pemimpin kelompok dan anggota kelompok berdiskusi tentang berapa tugas yang harus diselesaikan masing-masing anggota kelompok, kapan tanggal memulai dan tanggal berakhir menyelesaikan tugas dan mengumpulkan tugas, hadiah dan konsekuensi yang akan di terima masing-masing anggota kelompok. Hadiah dan hukuman yang tertulis di kontrak perilaku sesuai dengan kemampuan masing-masing anggota kelompok itu sendiri. Sebab anggota kelompok sendiri yang merumuskannya. Semua anggota kelompok saling menyepakati untuk mengerjakan 2 tugas, saling menyepakati waktu mulai menjalankan kontrak perilaku, saling menyepakati waktu untuk menunjukkan tugas kepada pemimpin kelompok. Semua anggota kelompok dengan tenang dan tertib membuat kontak perilaku tersebut. Setelah selesai menulis kontrak perilaku, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk membacakan kontrak perilaku yang telah dibuatnya. Masing-masing anggota kelompok memulai mengerjakan 2 tugas pada hari rabu dan harus selesai pada hari sabtu. Pemimpin kelompok meminta masing-masing anggota kelompok untuk mengirim foto tugasnya pada hari sabtu melalui WhatsApp. Lalu pemimpin kelompok meminta anggota kelompok harus membawa tugas yang telah dikerjakan pada pertemuan konseling selanjutnya. Akhir pertemuan keenam ini, pemimpin kelompok mengulas kembali apa yang akan dilakukan masing-masing anggota kelompok, dan memberikan pujian atas apa yang telah direncakan anggota kelompok. Berikut ini adalah gambar kontrak perilaku yang telah dirumuskan konseli MY, DA, IH, SK, MT, DAM, dan ET pada penelitian ini.

Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)

Saya, MY (nama konseli), setuju untuk menyelesaikan 2 tugas/PR saya mulai dari tanggal 9-9-2020 sampai 12-9-2020

Selanjutnya, saya setuju untuk membawa PR saya untuk ditunjukkan kepada Alfiani Fernita Sari (pemimpin kelompok) pada tanggal 15-9-2020 sebagai bukti dokumentasi bahwa saya telah mengerjakan PR. Jika saya tidak menunjukkan PR kepada pemimpin kelompok pada pertemuan yang telah dijadwalkan, maka saya menerima konsekuensi push up 30 kali.

Jika saya menyelesaikan tugas sesuai dengan tanggal yang ditentukan dan membawa tugas untuk ditunjukkan kepada pemimpin kelompok, saya akan mendapatkan hadiah uang Rp.10.000

Tertanda :

Konseli

Pemimpin Kelompok

MY

Alfiani Fernita Sari

Gambar 8. Kontrak Perilaku Konseli MY

Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)

Saya, DA (nama konseli), setuju untuk menyelesaikan 2 tugas/PR saya mulai dari tanggal 9-9-2020 sampai 12-9-2020

Selanjutnya, saya setuju untuk membawa PR saya untuk ditunjukkan kepada Alfiani Fernita Sari (pemimpin kelompok) pada tanggal 15-9-2020 sebagai bukti dokumentasi bahwa saya telah mengerjakan PR. Jika saya tidak menunjukkan PR kepada pemimpin kelompok pada pertemuan yang telah dijadwalkan, maka saya menerima konsekuensi push up 20 kali.

Jika saya menyelesaikan tugas sesuai dengan tanggal yang ditentukan dan membawa tugas untuk ditunjukkan kepada pemimpin kelompok, saya akan mendapatkan hadiah voucher XL 5gb

Tertanda :

Konseli

Pemimpin Kelompok

DA

Alfiani Fernita Sari

Gambar 9. Kontrak Perilaku Konseli DA

Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)

Saya, IH (nama konseli), setuju untuk menyelesaikan 2 tugas/PR saya mulai dari tanggal 9-9-2020 sampai 12-9-2020

Selanjutnya, saya setuju untuk membawa PR saya untuk ditunjukkan kepada Alfiani Fernita Sari (pemimpin kelompok) pada tanggal 15-9-2020 sebagai bukti dokumentasi bahwa saya telah mengerjakan PR. Jika saya tidak menunjukkan PR kepada pemimpin kelompok pada pertemuan yang telah dijadwalkan, maka saya menerima konsekuensi push up 30 kali.

Jika saya menyelesaikan tugas sesuai dengan tanggal yang ditentukan dan membawa tugas untuk ditunjukkan kepada pemimpin kelompok, saya akan mendapatkan hadiah uang Rp.15.000

Tertanda :

Konseli

Pemimpin Kelompok

IH

Alfiani Fernita Sari

Gambar 10. Kontrak Perilaku Konseli IH

Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)

Saya, SK (nama konseli), setuju untuk menyelesaikan 2 tugas/PR saya mulai dari tanggal 9-9-2020 sampai 12-9-2020

Selanjutnya, saya setuju untuk membawa PR saya untuk ditunjukkan kepada Alfiani Fernita Sari (pemimpin kelompok) pada tanggal 15-9-2020 sebagai bukti dokumentasi bahwa saya telah mengerjakan PR. Jika saya tidak menunjukkan PR kepada pemimpin kelompok pada pertemuan yang telah dijadwalkan, maka saya menerima tambahan mengerjakan 1 tugas PAI

Jika saya menyelesaikan tugas sesuai dengan tanggal yang ditentukan dan membawa tugas untuk ditunjukkan kepada pemimpin kelompok, saya akan mendapatkan hadiah uang Rp. 20.000

Tertanda :

Konseli

Pemimpin Kelompok

SK

Alfiani Fernita Sari

Gambar 11. Kontrak Perilaku Konseli SK

Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)

Saya, MT (nama konseli), setuju untuk menyelesaikan 2 tugas/PR saya mulai dari tanggal 9-9-2020 sampai 12-9-2020

Selanjutnya, saya setuju untuk membawa PR saya untuk ditunjukkan kepada Alfiani Fernita Sari (pemimpin kelompok) pada tanggal 15-9-2020 sebagai bukti dokumentasi bahwa saya telah mengerjakan PR. Jika saya tidak menunjukkan PR kepada pemimpin kelompok pada pertemuan yang telah dijadwalkan, maka saya menerima tambahan mengerjakan 1 tugas PAI

Jika saya menyelesaikan tugas sesuai dengan tanggal yang ditentukan dan membawa tugas untuk ditunjukkan kepada pemimpin kelompok, saya akan mendapatkan hadiah voucher smartfren 5gb

Tertanda :

Konseli

Pemimpin Kelompok

MT

Alfiani Fernita Sari

Gambar 12. Kontrak Perilaku Konseli MT

Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)

Saya, DAM (nama konseli), setuju untuk menyelesaikan 2 tugas/PR saya mulai dari tanggal 9-9-2020 sampai 12-9-2020

Selanjutnya, saya setuju untuk membawa PR saya untuk ditunjukkan kepada Alfiani Fernita Sari (pemimpin kelompok) pada tanggal 15-9-2020 sebagai bukti dokumentasi bahwa saya telah mengerjakan PR. Jika saya tidak menunjukkan PR kepada pemimpin kelompok pada pertemuan yang telah dijadwalkan, maka saya menerima tambahan mengerjakan 1 tugas Bahasa Indonesia

Jika saya menyelesaikan tugas sesuai dengan tanggal yang ditentukan dan membawa tugas untuk ditunjukkan kepada pemimpin kelompok, saya akan mendapatkan hadiah voucher axis 5gb

Tertanda :

Konseli

Pemimpin Kelompok

DAM

Alfiani Fernita Sari

Gambar 13. Kontrak Perilaku Konseli DAM

Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)

Saya, ET (nama konseli), setuju untuk menyelesaikan 2 tugas/PR saya mulai dari tanggal 9-9-2020 sampai 12-9-2020

Selanjutnya, saya setuju untuk membawa PR saya untuk ditunjukkan kepada Alfiani Fernita Sari (pimpinan kelompok) pada tanggal 15-9-2020 sebagai bukti dokumentasi bahwa saya telah mengerjakan PR. Jika saya tidak menunjukkan PR kepada pimpinan kelompok pada pertemuan yang telah dijadwalkan, maka saya menerima konsekuensi menambah mengerjakan 1 tugas PAI.

Jika saya menyelesaikan tugas sesuai dengan tanggal yang ditentukan dan membawa tugas untuk ditunjukkan kepada pimpinan kelompok, saya akan mendapatkan hadiah kuota voucher axis 5gb

Tertanda :

Konseli

Pimpinan Kelompok

ET

Alfiani Fernita Sari

Gambar 14. Kontrak Perilaku Konseli ET

Pertemuan ketujuh, pimpinan kelompok membuka pertemuan konseling dengan salam dan doa. Pimpinan kelompok menanyakan kembali kepada anggota kelompok apa yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya, serta menanyakan bagaimana anggota kelompok menjalankan kontrak perilaku yang telah dirancang sebelumnya. Pimpinan kelompok meminta masing-masing anggota kelompok, yang secara berurutan diawali dari konseli DA, MY, IH, MT, ET, DAM, dan SK untuk menunjukkan tugas yang telah dibawa dan memeriksa kesesuaian dengan yang tertulis didalam kontrak perilaku. Semua anggota kelompok menunjukkan tugasnya kepada pimpinan kelompok, dan hasilnya semua anggota kelompok dapat menjalankan kontrak perilaku dengan baik, mengerjakan tugas sesuai dengan tanggal yang ditentukan dalam kontrak perilaku, dan semua anggota kelompok membawa tugas untuk ditunjukkan kepada pimpinan kelompok. Masing-masing

anggota kelompok membawa 2 tugas, namun berbeda mata pelajaran. Pemimpin kelompok kemudian memberikan hadiah kepada masing-masing anggota kelompok sesuai dengan yang tertulis dalam kontrak perilaku. Pemimpin kelompok tidak memberikan konsekuensi hukuman karena semua anggota kelompok mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu sesuai dengan yang tertulis di kontrak perilaku. Pemimpin kelompok memberikan hadiah kepada anggota kelompok berupa uang dan voucher kuota. Konseli DA mendapat hadiah voucher kuota axis 5gb, MY mendapat hadiah uang Rp. 10.000, IH mendapat hadiah uang Rp. 15.000, MT mendapat hadiah voucher kuota smartfren 5gb, ET mendapat hadiah voucher kuota axis 5gb, DAM mendapat hadiah voucher kuota axis 5gb, dan SK mendapat hadiah uang Rp. 20.000. Semua anggota kelompok mendapat pengalaman belajar yang baru mengenai perilaku untuk segera mengerjakan tugas, mengatur waktu untuk mengutamakan mengerjakan tugas, saling mendukung dan berempati kepada teman.

Setelah semua keluhan anggota kelompok terentaskan dan anggota kelompok mendapatkan hadiah karena telah menjalankan kontrak perilaku dengan baik, maka selanjutnya proses konseling kelompok menuju pada tahap akhir (*terminating stage*).

3) Tahap Akhir (*Terminating Stage*)

Tahap akhir dari proses konseling ini adalah membahas apa yang telah dicapai oleh anggota kelompok selama proses konseling. Ketika memasuki tahap akhir, semua masalah dari anggota kelompok telah dibahas dan diselesaikan satu per satu.

Pertemuan ketujuh ini kemudian dilanjutkan memasuki tahap akhir konseling kelompok. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apa yang dirasakan ketika harus menjalankan kontrak perilaku, perubahan perilaku yang telah dicapai, dan pengalaman selama mengikuti konseling kelompok. Semua anggota kelompok berhasil menjalankan kontrak perilaku karena termotivasi dengan hadiah, dan menghindari hukuman. Anggota kelompok menunjukkan perilaku segera mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tepat waktu, karena pada kontrak perilaku tertulis dengan jelas tanggal untuk memulai dan mengumpulkan tugas. Anggota kelompok merasa senang selama mengikuti konseling kelompok karena ada kegiatan baru dan bisa tahu teman-teman yang memiliki masalah yang sama. Pemimpin kelompok memberikan pujian kepada anggota kelompok karena telah berpartisipasi aktif mengikuti konseling kelompok sampai selesai dan pemimpin kelompok memberi tawaran jika anggota kelompok masih memerlukan bantuan diluar sesi kelompok. Kegiatan konseling kelompok selesai dan diakhiri dengan doa.

c. Pasca Eksperimen

Peneliti memberikan *posttest* skala prokrastinasi akademik kepada 14 orang siswa. Pemberian posttest kepada kelompok eksperimen untuk mengetahui tingkat perubahan siswa sebelum perlakuan konseling kelompok teknik kontrak perilaku dan sesudah perlakuan konseling kelompok teknik kontrak perilaku. Pemberian *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan pada tanggal 22 September 2020. Selama pemberian *posttest*, pemimpin kelompok mengamati

siswa-siswa dalam mengerjakan possttest terlihat lancar, dan semua pertanyaan terjawab dengan baik sesuai kondisi pribadi siswa.

4. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan karena untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang telah diajukan. Data pada penelitian ini tidak berdistribusi secara normal, maka uji hipotesis menggunakan uji hipotesis statistik non parametrik. Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. Berikut ini adalah paparan hasil uji hipotesis :

a. Hasil Uji Wilcoxon

Uji *wilcoxon* digunakan untuk melihat pengaruh dari perlakuan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku yang diberikan kepada siswa kelompok eksperimen dengan menguji nilai *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Selain menguji nilai pretest dan posttest kelompok eksperimen, sebagai perbandingannya maka perlu menguji nilai pretest dan posttest kelompok kontrol. Adapun kriterianya yakni: jika $sig \leq 0,05$ maka terjadi perubahan setelah perlakuan, dan jika $sig \geq 0,05$ maka tidak terjadi perubahan setelah perlakuan.

1) Hasil Uji Wilcoxon Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

Hasil uji *Wilcoxon* variabel prokrastinasi akademik untuk mengetahui perbedaan pretest dan posttest prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen. Hasil uji *Wilcoxon* variabel prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Wilcoxon Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

Test Statistics ^b	
	Posttest - Pretest
Z Asymp. Sig. (2-tailed)	-2.379 ^a .017

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan Tabel 12 hasil uji *wilcoxon* diatas, disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen ditunjukkan pada nilai Z hitung sebesar -2,379 dan nilai sig sebesar 0,017 lebih kecil dari 0,05, artinya bahwa terdapat perubahan prokrastinasi akademik siswa sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Analisis data deskriptif pada kelompok eksperimen dijabarkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 13. Data Analisis Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	7	64	68	66.14	1.574
Posttest	7	33	43	37.57	3.259
Valid N (listwise)	7				

Berdasarkan Tabel 13 diatas terlihat bahwa rata-rata skor posttest yaitu 37,57 lebih kecil dari rata-rata skor pretest 66,14. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata skor dari pretest ke posttest sebesar 43,19%. Pada pretest skor tertinggi 68 dan skor terendah 64, sedangkan pada posttest skor tertinggi 43

dan skor terendah 33. Oleh karena itu, terdapat pengaruh pada penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan perlakuan.

2) Hasil Uji *Wilcoxon* Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol

Hasil uji *Wilcoxon* variabel prokrastinasi akademik untuk mengetahui perbedaan pretest dan posttest prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol. Hasil uji *Wilcoxon* variabel prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Uji Wilcoxon Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol

Test Statistics ^b	
	post – pre
Z	-1.035 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.301

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan Tabel 14 hasil uji *wilcoxon* diatas, disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol ditunjukkan pada nilai Z hitung sebesar -1,035 dan nilai sig sebesar 0,301 lebih besar dari 0,05, artinya bahwa tidak terdapat perubahan skor *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik. Analisis data deskriptif pada kelompok eksprimen, dijabarkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 15. Data Analisis Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	7	63	69	65.43	2.225
Post	7	60	68	64.29	2.870
Valid N (listwise)	7				

Berdasarkan tabel 15 diatas terlihat bahwa pada kelompok kontrol rata-rata skor posttest yaitu 64,29 lebih kecil dari rata-rata skor pretest 65,43. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata skor dari pretest ke posttest sebesar 1,74% tetapi penurunannya tidak signifikan. Pada pretest skor tertinggi 69 dan skor terendah 63, sedangkan pada posttest skor tertinggi 68 dan skor terendah 60. Oleh karena itu, kelompok kontrol hanya mengalami sedikit penurunan tingkat prokrastinasi akademik antara *pretest* dan *posttest*.

b. Hasil Uji *Mann Whitney*

Uji hipotesis *Mann Whitney* digunakan untuk melihat efektivitas perlakuan. Uji hipotesis ini menguji data pretest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dan juga menguji data posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Berikut ini hasil uji hipotesis menggunakan uji *Mann Whitney* :

Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis data Pretest Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test Statistics ^b	
	Pretest
Mann-Whitney U	19.000
Wilcoxon W	47.000
Z	-.710
Asymp. Sig. (2-tailed)	.478
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.535 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Berdasarkan Tabel 16 diatas, menunjukkan bahwa nilai sig yaitu 0,478. Nilai sig tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga kesimpulannya tidak terdapat perbedaan nilai pretest prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Efektivitas pemberian konseling kelompok teknik *behavioral contract* terhadap prokrastinasi akademik, dijabarkan pada hasil uji dibawah ini :

Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis Data Posttest Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test Statistics ^b	
	Pretest
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	28.000
Z	-3.134
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Berdasarkan Tabel 17, menunjukkan bahwa nilai sig yaitu 0,002. Nilai sig tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga kesimpulannya terdapat perbedaan nilai posttest prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dibuktikan pada hasil uji *Wilcoxon* dan hasil uji *Mann Whitney*, menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik kontrak perilaku memberikan pengaruh dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa, karena terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik kontrak perilaku secara signifikan efektif dalam

mereduksi prokrastinasi akademik siswa, sebab terlihat perbedaan antara kelompok yang diberikan konseling kelompok teknik kontrak perilaku dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan teknik kontrak perilaku. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik kontrak perilaku efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara. Skala prokrastinasi akademik diberikan kepada seluruh siswa kelas VIII untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik setiap siswa. Berdasarkan hasil skor skala prokrastinasi akademik terdapat 14 siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi, sehingga siswa tersebut dijadikan subjek penelitian dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan konseling kelompok teknik kontrak perilaku, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik kontrak perilaku efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII. Hal tersebut dibuktikan pada hasil uji *Wilcoxon* dengan $\text{sig} \leq 0,017 \leq 0,05$, dan hasil uji *Mann Whitney* dengan $\text{sig} \leq 0,002 \leq 0,05$. Perilaku prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam memulai kegiatan akademik, misalnya: mengerjakan tugas sekolah, membaca materi pelajaran

sekolah, dan belajar materi pelajaran ketika menjelang ujian. Burka dan Yuen (2008: 5) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki perilaku prokrastinasi, disebut dengan prokrastinator.

Prokrastinator akan menyelesaikan tugas akademiknya ketika menjelang batas waktu pengumpulan tugas. Pada penelitian ini ditemukan siswa-siswi yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada aktivitas memulai mengerjakan PR, membaca buku pelajaran, dan persiapan belajar menjelang ujian. Seluruh konseli mengungkapkan bahwa alasan menunda-nunda tugas karena malas, lebih mementingkan bermain bersama teman, lupa jika diberikan PR oleh guru, karakteristik tugas yang sulit dan banyak, bermain game, kurangnya motivasi belajar, dan kurang terampil dalam mengatur waktu antara belajar dengan kegiatan lain. Tefula (2014: 1) menjelaskan penyebab siswa menunda kedalam empat kategori, yaitu: 1) ketidaktertarikan pada sesuatu yang tidak ada ganjaran bernilainya; 2) mencari prefensi kesenangan karena bosan, sehingga menghambat kegiatan akademik; 3) mencegah kesusahan dengan cara menghindari pekerjaan atau tugas yang sulit, ambigu, menantang, dan membosankan; 4) penundaan pemberian hukuman oleh guru, membuat siswa senang untuk menunda suatu tugas.

Selaras dengan pendapat Grunschel, Patrzek, & Fries (2012: 848) bahwa menunda-nunda tugas akademik biasanya terjadi ketika mendapati tugas yang banyak, rendahnya pengaturan diri, memiliki masalah dengan guru, dan cemas karena takut gagal. Pendapat Steel (Neville, 2007: 4) juga menyatakan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu: enggan terhadap tugas yang menurut siswa tidak menyenangkan, jika terdapat tugas yang tidak

mempengaruhi hasil/nilai secara keseluruhan, anggapan ketidakmampuan dari orang lain kepada individu, suasana hati (*mood*), pemberian tugas yang banyak dalam satu waktu, kecenderungan tertarik dengan kegiatan yang menyenangkan, dan pengaturan waktu.

Sebagaimana dijelaskan dalam artikel Zacks & Hen (2018: 123) bahwa metode konseling adalah untuk mengurangi perilaku siswa yang sudah terjadi yaitu prokrastinasi akademik, serta pendekatan *behavior* nampaknya lebih baik daripada konseling umum dan teknik psikoterapi untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Perlakuan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku yang diberikan kepada kelompok eksperimen memberikan pengaruh terhadap reduksi prokrastinasi akademik. Teknik kontrak perilaku atau disebut juga *contingency contract* adalah sebuah teknik pada pendekatan *behavior* yang menekankan pada sebuah perjanjian tertulis antara konseli dengan konselor, yang bertujuan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Teknik kontrak perilaku didukung juga dengan *reward* apabila konseli menjalankan kontrak perilaku dengan baik, dan diikuti juga dengan konsekuensi apabila konseli tidak menjalankan kontrak perilaku (Sarafino, 2012: 349). Konsekuensi berupa hukuman menjadi stimulus untuk mencegah timbulnya perilaku yang tidak diinginkan.

Teknik kontrak perilaku yang diberikan kepada para anggota kelompok untuk mengurangi perilaku menunda-nunda tugas dapat dijalankan dengan baik. Seluruh anggota kelompok menjalankan kontrak perilaku yang telah dibuatnya bersama-sama pemimpin kelompok dengan baik. Kontrak perilaku sebagai anteseden manipulasi membuat anggota kelompok memiliki sikap tanggung jawab

sudah berjanji untuk segera mengerjakan dan mengumpulkan tugas sebelum tenggat waktu. Ditambah lagi dengan adanya penguatan positif membuat anggota kelompok untuk bersemangat mengerjakan tugas. Seperti yang diungkapkan oleh Sarafino (2012: 351) bahwa pihak yang terlibat dalam kontrak perilaku akan memahami perannya masing-masing, dan dengan adanya perjanjian dalam kontrak perilaku maka cenderung memiliki komitmen yang besar untuk menjalankan perannya.

Teknik kontrak perilaku haruslah sesuai dan benar-benar disetujui oleh dua orang atau lebih yang terlibat dalam kontrak tersebut, sehingga dalam membuat kontrak perilaku, ada negosiasi antarpihak yang terlibat. Pihak yang terlibat misalnya: guru dengan siswa, orangtua dengan anak, guru dengan orang tua dan anak (siswa). Miltenberger (2012: 459) mengungkapkan bahwa pihak yang terlibat dalam kontrak perilaku harus merundingkan isi dari kontrak perilaku, seperti perilaku target yang diterima; kerangka waktu; konsekuensi dan hadiah yang diterima. Isi kontrak tersebut harus benar-benar disetujui oleh pihak yang terlibat. Pada penelitian ini, anggota kelompok dan pemimpin kelompok membuat kontrak perilaku, pemimpin kelompok membantu memberikan arahan kepada konseli mengenai kesanggupan mulai mengerjakan dan mengumpulkan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang disepakati bersama antara konseli dengan pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok dan konseli berdiskusi tentang *reward* sebagai penguatan positif dan *punishment* yang sesuai dan sanggup diterima oleh konseli.

Gooding (2009: 325) mengungkapkan bahwa kontrak perilaku menerapkan pemberian penguatan apabila tujuan yang ditetapkan dalam kontrak

telah tercapai. Selaras dengan Corey (2013: 256) yang menjelaskan bahwa tujuan pemberian *reinforcement* adalah untuk meningkatkan perilaku target, seperti *reinforcement* positif yang melibatkan sesuatu yang bernilai bagi individu, misalnya pujian, makanan, uang, benda/barang, dan perhatian. Seperti halnya pada penelitian ini, hadiah diberikan kepada anggota kelompok sebagai penguatan positif apabila anggota kelompok mencapai perilaku target yang diinginkan. Adanya hadiah yang ditawarkan, anggota kelompok menjadi termotivasi semangat menjalankan kontrak perilaku yang telah disepakati. Anggota kelompok menerima hadiah berupa uang dan voucher kuota internet. Hadiah yang diberikan tersebut berdasarkan kesepakatan antara anggota kelompok dengan pemimpin kelompok.

Hadiah berupa uang dan voucher kuota bukan menjadi penguat yang mutlak untuk diberikan kepada siswa, karena uang dan voucher kuota dapat berkurang atau habis. Siswa tidak akan terlibat dalam perilaku untuk mendapatkan uang jika tidak dapat digunakan untuk mendapatkan penguat lainnya. Siswa mungkin tidak dapat mempertahankan perilaku tidak prokrastinasi akademik karena penguat sekundernya sudah tidak ada nilainya. Uang dapat habis untuk membeli sesuatu, dan voucher kuota dapat habis setelah digunakan untuk mengakses apapun di internet. Miltenberger (2016: 76) menjelaskan bahwa uang adalah penguat terkondisi karena dipasangkan dengan penguat primer atau penguat sekunder lainnya, akibatnya uang menjadi penguat yang kuat yang cenderung tidak berkurang nilainya ketika diakumulasikan. Sarafino (2012: 86) menjelaskan bahwa uang yang dapat diakumulasikan dan ditukar dengan barang atau hak istimewa yang disebut dengan penguat cadangan. Penguat cadangan pada umumnya berupa hadiah

yang nyata, sesuatu dapat dikonsumsi, aktivitas/kegiatan yang menyenangkan, atau sosial (pujian, perhatian, senyuman).

Sarafino (2012: 106) menjelaskan bahwa dalam pengkondisian operan, selain ada penguatan, ada juga hukuman. Hukuman adalah proses di mana konsekuensi dari suatu perilaku dapat menekan perilaku tersebut, menurunkan frekuensi, durasi, atau intensitasnya. Hukuman bisa terjadi secara alami atau tidak direncanakan dan hukuman yang terjadi karena direncanakan. Hukuman yang direncanakan adalah konsekuensi yang direncanakan dan digunakan secara sistematis dengan tujuan untuk mengurangi perilaku. Hukuman yang tertulis di dalam kontrak perilaku masing-masing anggota kelompok adalah sebagai stimulus agar perilaku yang tidak diinginkan tidak timbul. Menurut Malik Fadjar (Rosyid dan Abdullah, 2018: 9) bahwa hukuman mengandung motivasi bagi siswa agar berusaha memenuhi tugas-tugas belajarnya untuk menghindari hukuman yang akan terjadi.

Rosyid dan Abdullah (2018: 10) menjelaskan bahwa hukuman tidak selalu digunakan untuk mendorong siswa mengubah perilakunya dan tidak digunakan selama proses pemberian perlakuan. Karena hukuman dapat membuat siswa menghindari situasi belajar, kehilangan kepercayaan diri, atau membenci sekolah seluruhnya. Pemberian hukuman adalah cara lain untuk mendidik siswa apabila siswa tidak bisa lagi diberi teguran dan nasihat, akan tetapi memberikan hukuman secara verbal ataupun fisik sangat tidak efektif karena dapat menimbulkan dampak negatif. Zuhri (2020: 62) menjelaskan bahwa pemberian hukuman kepada siswa bukan sesuatu hal yang mutlak. Siswa memiliki karakter yang berbeda-beda, ada

siswa yang cukup diberi teguran atau nasihat tidak perlu diberi hukuman, namun ada pula siswa yang perlu diberi hukuman. Hukuman menjadi alternatif terakhir dalam mengubah perilaku siswa dan dahlukan metode perlakuan yang lain.

Corey (2013: 256) menjelaskan bahwa apabila tujuan dari sebuah program layanan adalah untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, penguatan positif digunakan untuk meningkatkan frekuensi perilaku yang lebih diinginkan, yang mengantikan perilaku yang tidak diinginkan. Chandler, Shuster, Jenkins, & Carter (2015:2) menjelaskan bahwa teknik kontrak perilaku bisa diterapkan di jenjang sekolah dasar, sekolah menengah, dan sekolah tinggi dengan siswa normal maupun siswa disabilitas. Jika teknik kontrak perilaku diberikan untuk siswa sekolah dasar, kontennya harus menarik dengan berbagai gambar-gambar. Lain halnya apabila teknik kontrak perilaku diberikan untuk siswa sekolah menengah dan sekolah tinggi, kontennya harus ada penjelasan dengan detail, seperti contoh gambar kontrak perilaku pada bab III. Menurut Bowman-Perrott, Burke, de Marin, Zhang, dan Davis (2015: 249) penerapan kontrak perilaku berfokus untuk mengurangi masalah perilaku yang menantang atau yang menganggu di lingkungan sekolah. Kontrak perilaku dapat meningkatkan perilaku prososial dan hasil akademik. Kontrak perilaku digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, misalnya, gagal menyelesaikan tugas, kehadiran yang buruk, menganggu selama waktu pembelajaran, dan menggoda teman sekelas. Selaras dengan pendapat Grünke dan Coeppicus (2017: 131) bahwa kontrak perilaku dapat menjadi alat untuk memotivasi siswa yang berjuang untuk

menerapkan keterampilan atau pengetahuan yang sudah mereka miliki tetapi gagal digunakan.

Pemberian konseling kelompok teknik kontrak perilaku kepada siswa menunjukkan perubahan yang diinginkan yaitu mengerjakan tugas sekolah dan mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu. Selain itu, siswa juga menyadari bahwa ketika menunda-nunda mengejakan tugas akan mengakibatkan terlambat mengumpul tugas dan akan mempengaruhi nilai- nilai mereka. Sebab teknik *behavior contract* adalah strategi yang dapat meningkatkan rasa tanggung jawab, usaha, motivasi, dan siswa dapat menentukan nasibnya sendiri.

Perkins dan McLaughlin (2015: 27) menjelaskan bahwa kontrak perilaku digunakan untuk meningkatkan kinerja sosial dan akademik siswa secara umum. Kontrak perilaku ini membantu menciptakan tujuan pembelajaran dan kinerja yang menekankan pada kebutuhan individu siswa. Selaras dengan hasil studi Abdullah (2020: 332) bahwa penerapan kontrak perilaku dapat dilakukan di sekolah maupun di rumah, dengan pihak yang terlibat yaitu orang tua siswa, teman siswa, saudara kandung siswa. Kontrak perilaku digunakan untuk mengajarkan berbagai keterampilan akademik, keterampilan non akademik, keterampilan sosial, mengelola perilaku individu yang berbeda. Kontrak perilaku juga dapat diterapkan kepada individu yang berbeda karakteristik dan kemampuan belajarnya.

Konseling kelompok teknik kontrak perilaku dalam penelitian ini memberikan manfaat untuk bimbingan dan konseling bidang belajar dan pribadi. Konseling kelompok teknik kontrak perilaku dapat digunakan untuk membantu individu mengenali kekurangannya dalam bidang akademik, memiliki kesadaran

pentingnya belajar, bertanggung jawab atas tugasnya sebagai pelajar, tidak menunda-nunda mengerjakan serta mengumpulkan tugas, dan meningkatkan motivasi belajar. Konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku memberikan pengalaman baru kepada siswa, karena siswa bersama teman-teman satu kelompoknya saling memberikan masukan dan saling memberi semangat untuk mengerjakan tugas tepat waktu. Pengalaman lain yang dialami siswa adalah siswa merasa senang dengan kegiatan konseling kelompok, memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas, dan melatih perilaku baru untuk masa mendatang.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan pedoman telah direncakan. Namun masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu :

1. Selama penelitian berlangsung, peneliti tidak dapat mengobservasi langsung aktivitas subjek penelitian ketika belajar di sekolah maupun di rumah. Karena selama masa pandemi Covid-19 tidak ada aktivitas belajar di sekolah, namun siswa datang ke sekolah hanya satu kali dalam seminggu untuk mengumpulkan tugas.
2. Pemberian perlakuan sampai pada pemberian teknik kontrak perilaku dan *posttest* skala prokrastinasi akademik, belum mengamati secara langsung setelah pemberian perlakuan, sehingga perubahan perilaku setelah pemberian perlakuan diamati oleh guru mata pelajaran.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik kontrak perilaku efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Ma'arif 9 Way Jepara Lampung. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar $0,002 < 0,05$, artinya bahwa terdapat perbedaan perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Siswa menyadari bahwa ketika menunda-nunda mengejakan tugas akan mengakibatkan terlambat mengumpul tugas dan akan mempengaruhi nilai-nilai mereka. Hal ini diperoleh karena teknik kontrak perilaku adalah strategi yang dapat meningkatkan rasa tanggung jawab, usaha, motivasi, dan siswa dapat menentukan nasibnya sendiri.

B. Implikasi

Penelitian ini memiliki implikasi terhadap keilmuan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk layanan responsif bidang belajar dan pribadi. Pemberian layanan bimbingan atau konseling kepada siswa adalah sebagai upaya pencegahan dan pengentasan dari masalah siswa agar siswa memiliki wawasan dan perubahan perilaku yang lebih baik. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan guru bimbingan dan konseling untuk menggunakan teknik

kontrak perilaku dalam memperbaiki perilaku siswa, yaitu perilaku prokrastinasi akademik, baik dalam seting layanan secara individu maupun secara kelompok.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, simpulan, dan implikasi, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru bimbingan dan konseling, teknik kontrak perilaku dapat diterapkan kepada siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik, sehingga perilaku prokrastinasi akademik di sekolah dapat berkurang. Guru bimbingan dan konseling juga dapat mengobservasi perubahan perilaku siswa dan atau memberikan perlakuan kembali untuk mempertahankan hasil yang telah dicapai oleh siswa.

2. Bagi siswa

Siswa dapat melatih dan menerapkan teknik kontrak perilaku di sekolah maupun di rumah. Setiap siswa memiliki alasan menunda-nunda tugas yang berbeda-beda, sehingga perlu bimbingan atau bantuan guru dan orang tua untuk membantu mengidentifikasi alasan menunda-nunda mengerjakan tugas. Hadiah dan hukuman diberikan sesuai dengan kesepakatan antara pihak yang terlibat dalam kontrak perilaku.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan meneliti variabel prokrastinasi akademik hendaknya lebih maksimal dalam mengobservasi siswa di sekolah dalam aktivitas

belajarnya. Peneliti selanjutnya juga dapat menguji keefektifan teknik kontrak perilaku terhadap variabel lain dan subjek yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. (2020). The use of contingency contracting in educational settings: A review of the literature. *Educational Research and Reviews*, 15(6), 327–335. <https://doi.org/10.5897/err2020.3949>
- Alqudah, M. F., Alsubhien, A. M., & AL Heilat, M. Q. (2014). The Relationship between the Academic Procrastination and Self-Efficacy among Sample of King Saud University Students. *Journal of Education and Practice*, 5(16), 101–112.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azure, J. A. (2011). Correlates of course anxiety and academic procrastination in higher education. *Global Journal of Educational Research*, 10(1), 55–65.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologis Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basco, M. (2010). *The procrastinator's guide to getting things done*. New York: The Guilford Press.
- Berg, RC., Landreth, GL., dan Fall, KA. (2006). *Group counseling: Concepts and procedures (4th ed.)*. New York: Taylor & Francis Group, LLC.
- Bowman-Perrott, L., Burke, M. D., de Marin, S., Zhang, N., & Davis, H. (2015). A Meta-Analysis of Single-Case Research on *Behavior Contracts*: Effects on Behavioral and Academic Outcomes Among Children and Youth. *Behavior Modification*, 39(2), 247–269. <https://doi.org/10.1177/0145445514551383>
- Burka, J.B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination : Why you do it, what to do about it now*. USA: Da Capo Press.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi experimental designs for research*. USA: Rand McNally & Company.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2018). Psycho-Educational Group Intervention Based on Reality Therapy to Cope with Academic Procrastination. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 36(3), 220–233. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0283-1>
- Chandler, S., Shuster, B. C., Jenkins, A., & Carter, E. W. (2015). *Using Behavior Contracts*. Tennessee Department of Education Vanderbilt University.

- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 195–212. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>
- Corey, MS., dan Corey, G. (2011). *Becoming a helper (6th ed)*. USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling (9th ed.)*. USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Corey, Gerald. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.)*. USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Creswell, J. . (2016). *Research design pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran edisi keempat. (Terjemahan Achmad Fawaid dan Rianayati Kusmini Pancasari)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (Edisi asli diterbitkan tahun 2014 oleh Sage Publication Inc.).
- Daryanto, & Farid, M. (2015). *Bimbingan konseling panduan guru bk dan guru umum*. Yogyakarta: Gava Media.
- Erford, T. . (2016). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor edisi kedua. (Terjemahan Helly Prajito dan Sri Mulyantini Soetjipto)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (Edisi asli diterbitkan tahun 2015 oleh Pearson Education Inc.).
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C., & Spada, M. M. (2017). A Metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196–203. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.042>
- Fiore, N. A. (2007). *The now habit. A strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt free play*. New York: Penguin Group (USA) Inc.
- Ghadampour, E., Veiskarami, H., & Vejdanparast, H. (2017). The effects of teaching motivation and self-esteem strategies on reducing academic procrastination: Evidence from universities in Iran. *International Journal of Economic Perspectives*, 11(1), 489–498.
- Ghufron, M.N., dan Risnawita, R. . (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson, R. (2011). *Bimbingan dan konseling edisi ketujuh (Terjemahan Yudi Santoso)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (Edisi asli diterbitkan tahun 2008 oleh Pearson Education Inc. Upper Saddle River New Jersey).
- Giyono. (2015). *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Media Akademi.

- Gladding, S. (2012). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh* (6th ed.). Jakarta: Indeks.
- Gooding, L. F. (2009). The effect of *behavioral* contracting on the acquisition of guitar performance skills in a college-level beginning guitar class. *Journal of Music Therapy*, 46(4), 323–338. <https://doi.org/10.1093/jmt/46.4.323>
- Grünke, M., & Coeppicus, C. (2017). Contingency contracting and its impact on the use of punctuation skills by fifth graders with learning disabilities. *Insights into Learning Disabilities*, 14(2), 125–134.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2012). Exploring reasons and consequences of academic procrastination : an interview study. . . *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861.
- Gunarsa, S. D. (2007). *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia.
- Harel, Y., Shechtman, Z., & Cutrona, C. (2012). Explorlation of Support *Behavior* in Counseling Groups With Counseling Trainees. *Journal for Specialists in Group Work*, 37(3), 202–217. <https://doi.org/10.1080/01933922.2011.646087>
- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). *Psikologi konseling: Perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Jacobs, E. D. E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2012). *Group Counseling Strategies and Skills* (7th ed.). USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Khotimah, R., Radjah, C., & Handarini, D. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Negeri Di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 60–67. <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p060>
- Klassen, R. M., & Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational Psychology*, 29(1), 69–81. <https://doi.org/10.1080/01443410802478622>
- Kunwijaya, I., Wibowo, M., & Awalya. (2018). Mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMP melalui layanan penguasaan konten dengan teknik self management. *IIndonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(3), 44–48. Retrieved from journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latipun. (2017). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lubis, N. ., & Hasnida. (2016). *Konseling kelompok* (1st ed.). Jakarta: Kencana.

- Majeika, C. E., Wilkinson, S., & Kumm, S. (2020). Supporting student *behavior* through *behavioral* contracting. *Teaching Exceptional Children*, 53(2), 132–139. <https://doi.org/10.1177/0040059920952475>
- Mardianingsih, A. Y., Wibowo, M. E., & Murtadlo, A. (2018). *Self-Instruction Group Counselling Technique to Reduce Students Academic*. 7(1), 63–68.
- McCloskey, J. . (2011). *Finnaly, my thesis on academic procrastination*. University of Texas: Arlington.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Experiment Finding*, (March). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior Modification: Principles and Procedures*, Fifth Edition. In *Behavior modification: Principles and procedures* (2nd ed.). (5th ed.). <https://doi.org/10.1080/01431161.2016.1204478>
- Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior modification: Principles and procedures* (6th ed.). USA: Cengage Learning.
- Muslih, Y. N., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2017). Konseling *Behavioral* menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan Students' Logbook untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 34–43.
- Neville, C. (2007). *Procrastination: what it is, why we do it, what we can do about it*. University of Bradford.
- Newstrom, J., McLaughlin, T. F., & Sweeney, W. J. (1999). The effects of contingency contracting to improve the mechanics of written language with a middle school student with *behavior* disorders. *Child and Family Behavior Therapy*, 21(1), 39–48. https://doi.org/10.1300/J019v21n01_03
- Newton, P. (2014). *How to Overcome Procrastination How to overcome Procrastination*. bookboon.
- Nordby, K., Klingsieck, K. B., & Svartdal, F. (2017). Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily? *Social Psychology of Education*, 20(3), 491–512. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9386-x>
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 241–257. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Ozer, Demir, & Ferrari. (2013). Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program : A Pilot Study. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*.

<https://doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>

- Perkins, H. R., & McLaughlin, T. F. (2015). Classroom interventions for elementary school children with EBD : A brief review. *International Journal of Applied Research*, 1(4), 24–29.
- Purnama, A. S., Mursidi, A., & Trisnawati, A. (2019). Behavioral Counseling Effectiveness Behavior Contract Technique to Decrease Behavior Academic Procrastination of Students. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1(7), 760–764.
- Puspitasari, R. D., & Suwarjo, S. (2018). The efforts to reduce the academic procrastination of students on grade V elementary school. *Jurnal Prima Edukasia*, 6(2), 189–195. <https://doi.org/10.21831/jpe.v6i2.20293>
- Pychyl, T. A. (2013). *Solving the procrastination puzzle*. New York: Penguin Group (USA) Inc.
- Rokhman, M. K., Sucipto, & Masturi. (2019). Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Konseling. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1).
- Rosyid, M. Z., & Abdullah, A. R. (2018). *Reward & punishment dalam pendidikan*. Malang: Literasi Nusantara.
- Ruth, W. J. (1996). Goal setting and *behavior* contracting for students with emotional and *behavioral* difficulties: Analysis of daily, weekly, and total goal attainment. *Psychology in the Schools*, 33(2), 153–158. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1520-6807\(199604\)33:2<153::aid-pits8>3.3.co;2-u](https://doi.org/10.1002/(sici)1520-6807(199604)33:2<153::aid-pits8>3.3.co;2-u)
- Sangadji, E. M., & Sopiah. (2010). *Metode penelitian pendekatan praktis dalam penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya, A. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/download/17443/87960>
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17443>
- Sarafino, E. P. (2012). *Applied Behavior Analysis: Principles and Procedures in Behavior Modification*. <https://doi.org/10.1177/1069072715621532>
- Schmidt, J. (2008). *Counseling in schools comprehensive programs of responsive services for all students (5th ed.)*. USA: Pearson Education.
- Schunk, D. (2009). *Learning theories an educational perspective*. New Jersey: Pearson education, Inc., Upper Saddle River.

- Selfridge, K. (2014). *Contingency contracting in the elementary general education classroom*. UNIVERSITY OF PITTSBURGH.
- Shaterloo, A., & Mohammadyari, G. (2011). Students counselling and academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 625–628. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.121>
- Sidiq, M. S., Mulawarman, & Awalya. (2020). *Jurnal Bimbingan Konseling The Effectiveness of Behavioral Counseling With Token Economy and Behavior Contract Techniques to Reduce Academic Procrastination*. 9(2), 76–84.
- Simpson, W. K., & Pychyl, T. A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 906–911. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.013>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). *Procrastination, health, and well-being*. London: Academic Press.
- Sugiyono. (2015a). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015b). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syahrul, M., & Setiawati, N. (2020). *Konseling (teori dan aplikasinya)*. Gowa Sulawesi Selatan: Aksara Timur.
- Tefula, M. (2014). *Student procrastination: Seize the day and get more work done*. UK: Palgrave Macmillan.
- Thompson, R. (2003). *Counseling techniques* (2th ed.). New York: Routledge Taylor and Francis.
- Tullier, M. (2012). *Overcoming procrastination* (2nd ed.). USA: Penguin Group (USA) Inc.
- Ulfiah. (2020). *Psikologi konseling* (1st ed.). Jakarta: Kencana.
- Vishala, S. (2008). *Guidance and counseling (for teachers, parents, and students)*. New Delhi: S Chand & Company.
- Visser, L., Korthagen, F. A. J., & Schoonenboom, J. (2018). Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: Students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*, 9(MAY), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00808>

- Waack, J. L., Kaledner, C., & Riva, M. (2014). *Handbook of group counseling & psychotherapy* (2nd ed.). London: Sage publication.
- You, J. W. (2015). International Forum of Educational Technology & Society Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in e-Learning. *Source: Journal of Educational Technology & Society*, 18(3), 64–74. <https://doi.org/10.2307/jedtechsoci.18.3.64>
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
- Zuhri, A. M. (2020). *Hukuman dalam pendidikan*. Malang: Ahlimedia Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen Sebelum Uji Ahli

Skala prokrastinasi akademik di berikan kepada siswa (responden) dan diminta untuk menjawab sebuah pernyataan dengan 5 pilihan alternatif jawaban, yaitu : sangat setuju (SS) skornya 5, jawaban setuju (S) skornya 4, jawaban ragu-ragu (R) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 1. Sebaliknya, jawaban sangat setuju (SS) skornya 1, jawaban setuju (S) skornya 2, jawaban ragu-ragu (R) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 4, dan jawaban sangat tidak setuju (STS) skornya 5.

Peneliti mengadopsi Skala prokrastinasi akademik yang dibuat oleh McCloskey dan Scielzo (2015). Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yang diungkapkan oleh McCloskey dan Scielzo (2015) yang meliputi : 1) keyakinan psikologis mengenai kemampuan, 2) gangguan perhatian, 3) faktor sosial, 4) keterampilan manajemen waktu, 5) inisiatif pribadi dan 6) kemalasan.

Variabel	Aspek	Indikator	Deskriptor	Item	Catatan/Saran
Prokrastinasi Akademik	Keyakinan psikologis mengenai kemampuan	Kemampuan untuk belajar dan mengerjakan tugas dalam	Mampu memaksa mempelajari semua materi	Belajar menjelang ujian pada saat malam sebelumnya (+)	
				Saya merasa siap sebelumnya untuk persiapan ujian (-)	

		waktu yang singkat.	sesaat sebelum ujian.	Memaksakan dan belajar pada menit terakhir adalah cara terbaik yang saya pelajari untuk ujian semester (+)	
				Saya hanya belajar malam sebelum ujian (+)	
			Mampu mengerjakan tugas ketika menjelang batas waktu terakhir.	Saya menunda tugas sampai menit terakhir (+)	
				Saya mendapati diri saya menunggu sampai hari sebelumnya untuk memulai tugas besar (+)	
				Jika tugas selesai pada tengah malam, saya akan mengerjakannya sampai 11:59 (+)	
		Gangguan perhatian	Fokus perhatian untuk mengerjakan tugas sekolah terganggu oleh hal yang menyenangkan.	Ketika mengerjakan tugas sekolah, saya biasanya terganggu oleh hal-hal lain.(+)	
				Saya terganggu oleh hal-hal lain yang lebih menyenangkan ketika saya harus mengerjakan tugas sekolah (+)	
				Saya berkonsentrasi pada tugas sekolah daripada gangguan lainnya (-)	
				Saya tidak bisa fokus pada tugas sekolah selama lebih dari satu jam sampai saya terganggu (+)	
				Rentang perhatian saya untuk tugas sekolah sangat singkat (+)	
				Teman-teman biasanya mengalihkan saya dari tugas sekolah (+)	
		Faktor sosial	Kehadiran keluarga atau	Senang bercengkrama	

		teman-teman mempengaruhi menunda mengerjakan tugas	dengan teman atau keluarga untuk menghindari mengerjakan tugas	Saya menemukan diri saya berbicara dengan teman atau keluarga untuk menunda mengerjakan tugas sekolah (+) Pada akhir pekan, saya membuat rencana untuk mengerjakan pekerjaan rumah, tetapi saya terganggu dan bergaul dengan teman-teman (+)	
	Keterampilan manajemen waktu	Memiliki keterampilan yang buruk dalam mengatur waktu	Tidak bisa membagi waktu dalam belajar	Saya tidak menghabiskan banyak waktu mempelajari materi sekolah sampai akhir semester (+) Saya biasanya mengalokasikan waktu untuk mengulas dan mengoreksi tugas saya (-) Saya mengalokasikan waktu sehingga saya tidak perlu "menjejalikan" pada akhir semester (-)	
			Membuang waktu untuk melakukan hal yang tidak penting	Saya membuang banyak waktu untuk hal-hal yang tidak penting (+) Ketika diberi tugas, saya biasanya menyimpannya dan melupakannya sampai hampir tiba waktunya (+)	
	Inisiatif pribadi	Tidak memiliki inisiatif sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugasnya	Mengulur-ngulur waktu saat mengerjakan tugas	Saya tahu saya harus mengerjakan tugas sekolah, tetapi saya tidak melakukannya (+) Jika saya tidak mengerti sesuatu, saya biasanya akan menunggu sampai	

				malam sebelum ujian untuk mengetahuinya (+)	
				Saya membaca buku teks dan melihat catatan sebelum datang ke kelas dan mendengarkan ceramah kepala sekolah atau guru (-)	
	Kemalasan	Enggan mengerjakan tugas	Enggan mengerjakan tugas dan menundanya sampai akhir <i>deadline</i>	Saya cenderung menunda mengerjakan tugas untuk hari berikutnya (+)	
				Saya sering menunda <i>deadline</i> yang penting (+)	

Lampiran 2 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Ahli

Skala prokrastinasi akademik diberikan kepada siswa (responden) dan diminta untuk menjawab sebuah pernyataan dengan 4 pilihan alternatif jawaban, yaitu : sangat sesuai (SS) skornya 4, jawaban sesuai (S) skornya 3, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 2, dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 1. Sebaliknya, jawaban sangat sesuai (SS) skornya 1, jawaban sesuai (S) skornya 2, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 3, dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 4. Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yang diungkapkan oleh McCloskey dan Scielzo (2015) yang meliputi : 1) keyakinan psikologis mengenai kemampuan, 2) gangguan perhatian, 3) faktor sosial, 4) keterampilan manajemen waktu, 5) inisiatif pribadi dan 6) kemalasan.

Variabel	Aspek	Indikator	Deskriptor	Item	Catatan/Saran
Prokrastinasi Akademik	Keyakinan psikologis mengenai kemampuan	Kemampuan untuk belajar dan mengerjakan tugas dalam waktu yang singkat.	Mampu memaksa mempelajari semua materi sesaat sebelum ujian.	Saya hanya belajar pada malam hari sebelum ujian (+)	
				Saya siap sebelumnya untuk menghadapi ujian (-)	
				Memaksakan dan belajar pada menit terakhir adalah cara terbaik yang saya pelajari untuk ujian semester (+)	
				Saya mempelajari materi ujian pada malam sebelumnya (+)	
		Mampu mengerjakan		Saya menunda mengerjakan tugas sampai menit-menit terakhir (+)	

			tugas ketika menjelang batas waktu terakhir.	Saya menunggu sampai hari sebelumnya untuk memulai mengerjakan tugas besar (+) Jika tugas selesai pada tengah malam, saya akan mengerjakannya sampai pukul 12 malam (+)	
Gangguan perhatian	Mengalihkan perhatian dari mengerjakan tugas.	Fokus perhatian untuk mengerjakan tugas sekolah terganggu oleh hal yang menyenangkan.		Ketika mengerjakan tugas sekolah, saya terganggu oleh hal-hal lain (+)	
				Saya terganggu oleh hal-hal yang lebih menyenangkan ketika saya akan mengerjakan tugas sekolah (+)	
				Saya fokus mengerjakan tugas sekolah daripada fokus dengan hal lainnya (-)	
				Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas sekolah selama lebih dari satu jam, sampai membuat saya terganggu dengan hal lain (+)	
				Rentang perhatian saya terhadap tugas sekolah sangat singkat (+)	
Faktor sosial	Kehadiran keluarga atau teman-teman mempengaruhi menunda mengerjakan tugas	Senang bercengkrama dengan teman atau keluarga untuk menghindari mengerjakan tugas		Teman-teman mengalihkan saya dari mengerjakan tugas sekolah (+)	
				Saya mengajak cerita kepada teman atau keluarga untuk menunda mengerjakan tugas sekolah (+)	
				Pada akhir pekan, saya membuat rencana untuk mengerjakan PR, tetapi saya terganggu dan bermain dengan teman-teman (+)	

	Keterampilan manajemen waktu	Memiliki keterampilan yang buruk dalam mengatur waktu	Tidak bisa membagi waktu dalam belajar	Saya tidak menghabiskan banyak waktu untuk mempelajari materi sekolah sampai akhir semester (+)		
				Saya biasanya menyempatkan waktu untuk mengulas dan mengoreksi tugas saya(-)		
				Saya mengalokasikan waktu untuk belajar sehingga saya tidak perlu memadatkan pada akhir semester (-)		
			Membuang waktu untuk melakukan hal yang tidak penting	Saya menghabiskan banyak waktu untuk hal-hal yang tidak penting (+)		
	Inisiatif pribadi	Tidak memiliki inisiatif sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugasnya		Ketika diberi tugas, saya menyimpannya dan melupakannya sampai hampir tiba waktu untuk mengumpulkannya (+)		
				Saya harus mengerjakan tugas sekolah, tetapi saya tidak melakukannya (+)		
				Jika saya tidak mengerti sesuatu, saya akan menunggu sampai malam sebelum ujian untuk mengetahuinya (+)		
				Saya membaca buku teks dan melihat catatan sebelum datang ke kelas dan mendengarkan ceramah kepala sekolah atau guru (-)		

	Kemalasan	Enggan mengerjakan tugas	Enggan mengerjakan tugas dan menundanya sampai akhir <i>deadline</i>	Saya cenderung menunda mengerjakan tugas sampai hari berikutnya (+)	
				Saya sering menunda tugas yang penting (+)	

Lampiran 3 Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba Lapangan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo No. 1 Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

A. Kata Pengantar

Dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan tesis yang menjadi syarat kelulusan dalam studi, saya bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Contract* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Ma’arif 9 Way Jepara”. Maka saya memohon kesediaan Anda meluangkan waktu untuk mengisi skala prokrastinasi akademik sesuai dengan kondisi Anda sekarang dengan jujur. Peneliti menjamin kerahasiaan data,identitas, dan jawaban responden. Atas bantuan dan kerjasamanya, saya mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya

Alfiani Fernita Sari

Skala Prokrastinasi Akademik

B. Petunjuk Mengerjakan

1. Isilah identitas diri Anda dengan lengkap dan jelas
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti.
3. Berilah tanda ceklist (✓) pada jawaban yang Anda pilih sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya.
4. Tidak ada jawaban salah/benar dalam pilihan Anda
5. Dibawah ini ada beberapa pernyataan dengan keterangan alternatif jawaban :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

C. Identitas Diri

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Usia :

D. Pernyataan Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya biasanya menyempatkan waktu untuk mengulas dan mengoreksi tugas saya	SS	S	TS	STS
2	Saya menunda mengerjakan tugas sampai menit-menit terakhir	SS	S	TS	STS
3	Saya menunggu sampai hari sebelumnya untuk memulai mengerjakan tugas besar	SS	S	TS	STS
4	Saya harus mengerjakan tugas sekolah, tetapi saya tidak melakukannya	SS	S	TS	STS

5	Ketika mengerjakan tugas sekolah, saya terganggu oleh hal-hal lain	SS	S	TS	STS
6	Saya menghabiskan banyak waktu untuk hal-hal yang tidak penting	SS	S	TS	STS
7	Saya terganggu oleh hal-hal yang lebih menyenangkan ketika saya akan mengerjakan tugas sekolah	SS	S	TS	STS
8	Saya fokus mengerjakan tugas sekolah daripada fokus dengan hal lainnya	SS	S	TS	STS
9	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas sekolah selama lebih dari satu jam, sampai membuat saya terganggu dengan hal lain	SS	S	TS	STS
10	Rentang perhatian saya terhadap tugas sekolah sangat singkat	SS	S	TS	STS
11	Saya mempelajari materi ujian pada malam sebelumnya	SS	S	TS	STS
12	Saya siap sebelumnya untuk menghadapi ujian	SS	S	TS	STS
13	Memaksakan dan belajar pada menit terakhir adalah cara terbaik yang saya pelajari untuk ujian semester	SS	S	TS	STS
14	Saya mengalokasikan waktu untuk belajar sehingga saya tidak perlu memadatkan pada akhir semester	SS	S	TS	STS
15	Saya hanya belajar pada malam hari sebelum ujian	SS	S	TS	STS
16	Jika tugas selesai pada tengah malam, saya akan mengerjakannya sampai pukul 12 malam	SS	S	TS	STS
17	Ketika diberi tugas, saya menyimpannya dan melupakannya sampai hampir tiba waktu untuk mengumpulkannya	SS	S	TS	STS
18	Teman-teman mengalihkan saya dari mengerjakan tugas sekolah	SS	S	TS	STS
19	Saya mengajak cerita kepada teman atau keluarga untuk menunda mengerjakan tugas sekolah	SS	S	TS	STS
20	Pada akhir pekan, saya membuat rencana untuk mengerjakan PR, tetapi saya terganggu dan bermain dengan teman-teman	SS	S	TS	STS
21	Saya cenderung menunda mengerjakan tugas sampai hari berikutnya	SS	S	TS	STS
22	Saya tidak menghabiskan banyak waktu untuk mempelajari materi sekolah	SS	S	TS	STS

23	Saya sering menunda tugas yang penting	SS	S	TS	STS
24	Jika saya tidak mengerti sesuatu, saya akan menunggu sampai malam sebelum ujian untuk mengetahuinya	SS	S	TS	STS
25	Saya membaca buku teks dan melihat catatan sebelum datang ke kelas dan mendengarkan ceramah kepala sekolah atau guru	SS	S	TS	STS

Lampiran 4 Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba Lapangan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo No. 1 Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

A. Kata Pengantar

Dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan tesis yang menjadi syarat kelulusan dalam studi, saya bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Contract* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Ada Siswa Kelas VIII SMP Ma’arif 9 Way Jepara”. Maka saya memohon kesediaan Anda meluangkan waktu untuk mengisi skala prokrastinasi akademik sesuai dengan kondisi Anda sekarang dengan jujur. Peneliti menjamin kerahasiaan data, identitas, dan jawaban responden. Atas bantuan dan kerjasamanya, saya mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya

Alfiani Fernita Sari

Skala Prokrastinasi Akademik

B. Petunjuk Mengerjakan

6. Isilah identitas diri Anda dengan lengkap dan jelas
7. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti.
8. Berilah tanda ceklist (✓) pada jawaban yang Anda pilih sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya.
9. Tidak ada jawaban salah/benar dalam pilihan Anda
10. Dibawah ini ada beberapa pernyataan dengan keterangan alternatif jawaban :
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

C. Identitas Diri

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Usia :

D. Pernyataan Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya biasanya menyempatkan waktu untuk mengulas dan mengoreksi tugas saya				
2	Saya menunda mengerjakan tugas sampai menit-menit terakhir				

3	Saya harus mengerjakan tugas sekolah, tetapi saya tidak melakukannya	SS	S	TS	STS
4	Saya menghabiskan banyak waktu untuk hal-hal yang tidak penting	SS	S	TS	STS
5	Saya terganggu oleh hal-hal yang lebih menyenangkan ketika saya akan mengerjakan tugas sekolah	SS	S	TS	STS
6	Saya fokus mengerjakan tugas sekolah daripada fokus dengan hal lainnya	SS	S	TS	STS
7	Saya tidak bisa fokus mengerjakan tugas sekolah selama lebih dari satu jam, sampai membuat saya terganggu dengan hal lain	SS	S	TS	STS
8	Rentang perhatian saya terhadap tugas sekolah sangat singkat	SS	S	TS	STS
9	Saya siap sebelumnya untuk menghadapi ujian	SS	S	TS	STS
10	Memaksakan dan belajar pada menit terakhir adalah cara terbaik yang saya pelajari untuk ujian semester	SS	S	TS	STS
11	Saya hanya belajar pada malam hari sebelum ujian	SS	S	TS	STS
12	Jika tugas selesai pada tengah malam, saya akan mengerjakannya sampai pukul 12 malam	SS	S	TS	STS
13	Ketika diberi tugas, saya menyimpannya dan melupakannya sampai hampir tiba waktu untuk mengumpulkannya	SS	S	TS	STS
14	Teman-teman mengalihkan saya dari mengerjakan tugas sekolah	SS	S	TS	STS
15	Saya mengajak cerita kepada teman atau keluarga untuk menunda mengerjakan tugas sekolah	SS	S	TS	STS
16	Pada akhir pekan, saya membuat rencana untuk mengerjakan PR, tetapi saya terganggu dan bermain dengan teman-teman	SS	S	TS	STS
17	Saya cenderung menunda mengerjakan tugas sampai hari berikutnya	SS	S	TS	STS
18	Saya tidak menghabiskan banyak waktu untuk mempelajari materi sekolah	SS	S	TS	STS
19	Saya sering menunda tugas yang penting	SS	S	TS	STS

20	Jika saya tidak mengerti sesuatu, saya akan menunggu sampai malam sebelum ujian untuk mengetahuinya	SS	S	TS	STS
21	Saya membaca buku teks dan melihat catatan sebelum datang ke kelas dan mendengarkan ceramah kepala sekolah atau guru	SS	S	TS	STS

Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.854	.871	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	54.7333	101.375	.631	.	.842
item2	54.3333	101.195	.550	.	.843
item3	54.4333	115.702	-.204	.	.873
item4	54.5667	103.013	.499	.	.845
item5	54.3000	115.045	-.190	.	.869
item6	54.1667	104.144	.409	.	.848
item7	54.3333	103.540	.495	.	.846
item8	54.2000	102.234	.520	.	.845
item9	54.9000	102.300	.472	.	.846
item10	54.6000	102.869	.487	.	.846
item11	55.0333	111.757	-.036	.	.863
item12	54.6333	101.344	.560	.	.843
item13	54.3000	99.252	.663	.	.839
item14	54.4000	110.179	.018	.	.865
item15	54.7333	101.375	.631	.	.842
item16	54.6000	104.593	.384	.	.849
item17	54.3333	100.920	.596	.	.842
item18	54.7000	100.355	.610	.	.841
item19	54.8667	102.326	.505	.	.845
item20	54.6000	101.972	.429	.	.847
item21	54.5333	102.051	.586	.	.843
item22	54.1667	101.523	.567	.	.843
item23	54.6667	103.816	.380	.	.849
item24	54.3667	100.999	.593	.	.842
item25	54.7000	101.390	.614	.	.842

Lampiran 6 Data Pretest Siswa

No	Nama	Kelas	JK	Usia	Jawaban																					Jml	Ket	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
1	AFA	VIII	L	14	2	1	1	2	3	1	2	4	2	2	2	3	1	2	4	1	2	2	3	4	48	Sedang		
2	AS	VIII	L	14	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	37	Rendah	
3	ARJ	VIII	L	12	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	46	Sedang		
4	BM	VIII	L	14	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	44	Sedang	
5	DAW	VIII	L	14	4	2	2	4	3	1	1	2	1	2	3	1	4	3	1	2	3	4	4	3	1	51	Sedang	
6	DA	VIII	L	13	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	65	Tinggi	
7	DS	VIII	P	14	1	4	1	1	3	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	38	Rendah	
8	DLS	VIII	P	13	2	4	2	4	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	3	4	4	1	1	44	Sedang	
9	ET	VIII	P	13	4	4	1	1	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	66	Tinggi	
10	FO	VIII	P	14	1	2	1	1	2	3	2	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	35	Rendah
11	IQ	VIII	P	13	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	32	Rendah
12	ISA	VIII	L	13	2	2	3	2	3	4	3	1	2	1	2	2	2	1	3	3	1	3	2	1	1	44	Sedang	
13	IF	VIII	P	13	1	2	2	1	2	1	3	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	34	Rendah	
14	IN	VIII	P	13	1	2	1	1	2	1	3	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	32	Rendah	
15	DAM	VIII	P	14	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	4	64	Tinggi	
16	IH	VIII	L	15	3	3	3	4	4	1	4	3	2	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	68	Tinggi	
17	J	VIII	L	14	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	4	2	3	2	4	3	50	Sedang	
18	KTL	VIII	P	14	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	39	Rendah	
19	MVS	VIII	L	14	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	1	2	4	2	2	3	2	56	Sedang	
20	OFL	VIII	P	13	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	4	44	Sedang	
21	PA	VIII	P	14	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	3	3	4	63	Tinggi		

22	RC	VIII	L	14	2	2	1	2	3	4	1	3	2	4	3	2	4	3	1	4	2	3	2	4	2	54	Sedang	
23	RA	VIII	L	13	2	2	2	1	2	1	2	3	1	3	3	2	1	2	1	2	1	4	3	4	2	44	Sedang	
24	RRD	VIII	L	14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	66	Tinggi	
25	SDA	VIII	L	14	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	52	Sedang	
26	TDL	VIII	P	13	2	2	2	1	1	2	3	3	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	37	Rendah	
27	UM	VIII	P	14	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	41	Rendah	
28	AR	VIII	L	13	2	2	1	1	3	1	2	3	1	3	3	1	2	3	3	2	2	2	3	3	46	Sedang		
29	A	VIII	P	13	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	1	32	Rendah	
30	AS	VIII	L	14	1	1	2	2	2	1	2	2	1	4	3	3	2	2	1	2	2	2	2	4	4	45	Sedang	
31	BNA	VIII	P	13	1	3	1	1	2	1	2	3	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	34	Rendah	
32	BVA	VIII	L	14	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	3	44	Sedang	
33	DS	VIII	P	13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3	44	Sedang	
34	ISB	VIII	L	14	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	48	Sedang
35	IA	VIII	P	13	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43	Sedang	
36	IM	VIII	L	13	3	2	1	1	3	1	2	3	2	2	4	2	1	1	3	2	4	4	2	3	3	49	Sedang	
37	KM	VIII	P	14	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	46	Sedang	
38	LS	VIII	P	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	39	Rendah	
39	MZR	VIII	L	14	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	46	Sedang	
40	MT	VIII	P	13	3	2	2	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	65	Tinggi	
41	MAL	VIII	P	13	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	46	Sedang
42	MA	VIII	P	13	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	42	Sedang
43	MFW	VIII	L	13	3	4	2	4	3	1	3	3	4	3	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	4	48	Sedang	
44	MRD	VIII	L	14	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	1	1	3	3	2	3	2	46	Sedang	
45	NAA	VIII	P	14	3	2	2	4	3	4	3	4	1	4	3	2	4	3	4	3	2	3	2	4	4	64	Tinggi	
46	OA	VIII	P	15	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	43	Sedang	

47	RS	VIII	L	14	3	4	2	4	4	2	2	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	4	2	4	2	66	Tinggi	
48	SRA	VIII	P	13	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	Rendah	
49	SR	VIII	P	12	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	50	Sedang	
50	SA	VIII	P	12,5	3	2	2	3	3	2	4	2	1	3	1	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	50	Sedang	
51	SK	VIII	P	13	3	3	3	4	4	4	1	3	4	2	4	2	3	4	2	4	4	4	3	2	4	67	Tinggi	
52	SNH	VIII	P	12	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	39	Rendah	
53	SLK	VIII	P	13	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	41	Rendah	
54	TAP	VIII	L	12	4	2	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	2	4	4	2	3	2	4	3	4	63	Tinggi	
55	ATS	VIII	L	14	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	46	Sedang	
56	AJS	VIII	L	14	3	1	3	3	3	1	1	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	4	2	1	51	Sedang	
57	AZL	VIII	P	15	4	4	2	3	2	4	3	2	4	4	2	3	4	2	3	4	3	2	4	4	4	67	Tinggi	
58	CC	VIII	P	13	2	2	2	3	2	2	2	4	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	40	Rendah	
59	DS	VIII	P	13	4	1	2	4	1	4	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3	4	2	2	3	4	50	Sedang	
60	DAS	VIII	P	13	4	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	1	2	2	1	2	3	2	4	1	45	Sedang	
61	EF	VIII	L	13	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	4	3	4	1	2	4	50	Sedang	
62	EF	VIII	P	13	2	2	1	1	4	1	2	2	1	3	3	2	1	3	1	1	3	2	1	3	2	41	Rendah	
63	IM	VIII	L	15	2	2	2	1	4	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	4	2	4	2	3	4	47	Sedang	
64	IS	VIII	L	14	2	2	2	3	2	1	2	3	1	4	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	44	Sedang	
65	MY	VIII	L	14	4	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	68	Tinggi	
66	MS	VIII	P	14	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	45	Sedang
67	NF	VIII	P	14	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	1	45	Sedang	
68	NA	VIII	P	14	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	2	2	38	Rendah	
69	NR	VIII	P	13	1	1	1	1	2	1	1	2	1	4	1	3	1	2	1	2	1	2	1	3	1	33	Rendah	
70	RKP	VIII	P	13	3	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	46	Sedang	
71	RNS	VIII	P	14	3	2	2	1	3	2	4	2	2	3	1	4	1	2	1	2	3	2	2	4	1	47	Sedang	

72	RS	VIII	L	14	2	2	2	4	3	1	2	1	4	4	2	3	1	2	3	1	2	3	4	3	1	50	Sedang
73	RAM	VIII	L	13	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	4	1	4	53	Sedang
74	RR	VIII	L	13	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	69	Tinggi
75	S	VIII	L	14	2	2	2	2	1	2	4	4	1	4	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	48	Sedang
76	SA	VIII	P	13	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	4	2	40	Rendah
77	SR	VIII	P	13	2	2	1	2	3	2	1	2	2	4	2	1	1	3	1	2	2	2	1	3	1	40	Rendah
78	ZAA	VIII	P	13	3	1	2	1	4	1	2	2	1	4	4	3	2	1	1	1	2	3	1	3	1	43	Sedang
79	ASM	VIII	L	13	2	1	1	1	3	1	3	4	1	1	1	2	1	2	1	2	4	2	1	2	3	39	Rendah
80	NAR	VIII	P	14	1	1	2	1	2	1	2	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	41	Rendah

Lampiran 7 Data Postest Siswa

No	Nama	Kelas	JK	Usia	Jawaban																					Jml	Ket
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
1	DA	VIII	L	13	2	3	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	35	rendah
2	DAM	VIII	P	14	2	2	1	2	4	1	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	39	rendah
3	ET	VIII	P	13	2	2	1	1	1	2	4	1	1	4	1	2	1	1	2	1	1	3	2	2	1	36	rendah
4	IH	VIII	L	15	2	4	2	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	4	1	2	2	39	rendah
5	MT	VIII	P	13	1	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	33	rendah
6	MY	VIII	L	14	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	2	3	1	2	3	3	43	sedang
7	SK	VIII	P	13	1	2	1	3	2	2	4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	38	rendah
8	AZL	VIII	P	15	3	2	1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	1	3	1	4	4	4	4	1	63	tinggi	
9	NAA	VIII	P	13	4	3	2	4	4	3	3	4	2	1	3	4	4	3	3	1	4	4	2	2	2	62	sedang
10	PA	VIII	P	14	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	1	1	2	1	2	60	sedang
11	RS	VIII	L	15	2	4	3	4	4	2	2	2	4	4	2	4	3	4	1	3	2	4	3	4	3	64	tinggi
12	RR	VIII	L	13	4	2	2	2	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	67	tinggi
13	RRd	VIII	L	13	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	1	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	68	tinggi
14	TAP	VIII	L	12	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	1	2	4	4	2	4	4	66	tinggi

Lampiran 8 Uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney

a) Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen

Wilcoxon Signed Ranks 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

Test Statistics^b

	Posttest - Pretest
Z	-2.379 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	7	64	68	66.14	1.574
Posttest	7	33	43	37.57	3.259
Valid N (listwise)	7				

b) Uji Wilcoxon Kelompok kontrol

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre Negative Ranks	5 ^a	4.00	20.00
Positive Ranks	2 ^b	4.00	8.00
Ties	0 ^c		
Total	7		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

Test Statistics^b

	post - pre
Z	-1.035 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.301

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks

Test

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre	7	63	69	65.43	2.225
post	7	60	68	64.29	2.870
Valid N (listwise)	7				

c) Uji Mann Whitney Data Pretest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol

Mann-Whitney Test

Ranks

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pre eksperimen	7	8.29	58.00
kontrol	7	6.71	47.00
Total	14		

Test Statistics^b

	pre
Mann-Whitney U	19.000
Wilcoxon W	47.000
Z	-.710
Asymp. Sig. (2-tailed)	.478
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.535 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

d) Uji Mann Whitney Data Postest Kelompok Eksperimen Dan Kontrol

Mann-Whitney Test

Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post	eksperimen	7	4.00	28.00
	kontrol	7	11.00	77.00
	Total	14		

Test Statistics^b

	Post
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	28.000
Z	-3.134
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Lampiran 9 Foto Kegiatan Penelitian

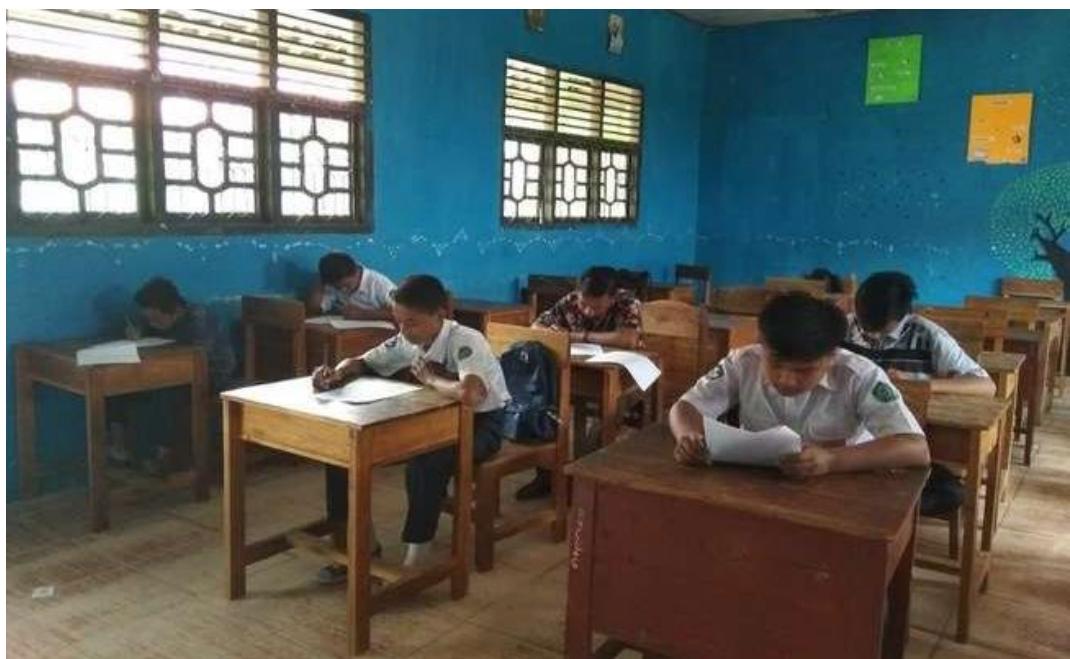


Foto 1. Kegiatan menjaring subjek penelitian (*pretest*)



Foto 2. Kegiatan menjaring subjek penelitian (*pretest*)



Foto 3. Kegiatan menjaring subjek penelitian (*pretest*)



Foto 4. kegiatan konseling kelompok eksperimen



Foto 5. Kegiatan konseling kelompok eksperimen



Foto 6. Kegiatan konseling kelompok eksperimen (membuat kontrak perilaku)



Foto 6. Kegiatan konseling kelompok eksperimen (membuat kontrak perilaku)



Foto 7 kegiatan posttest kelompok eksperimen



Foto 8 kegiatan posttest kelompok eksperimen



Foto 9 Kegiatan posttest kelompok kontrol



Foto 10 kegiatan posttest kelompok kontrol

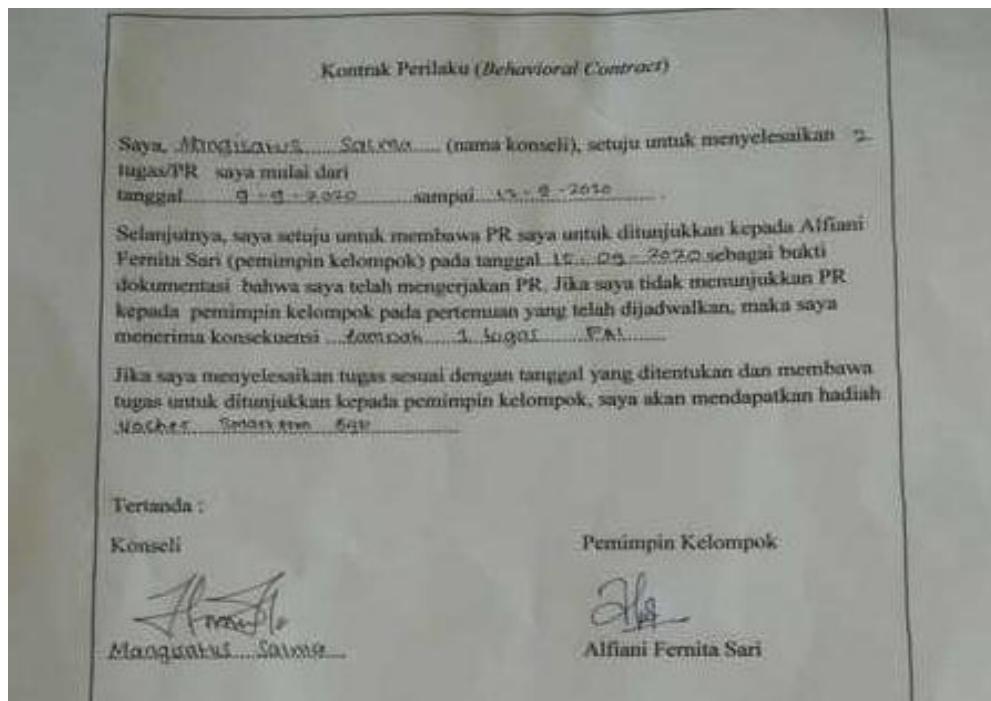


Foto 11 Kontrak perilaku (*behavioral contract*) konseli

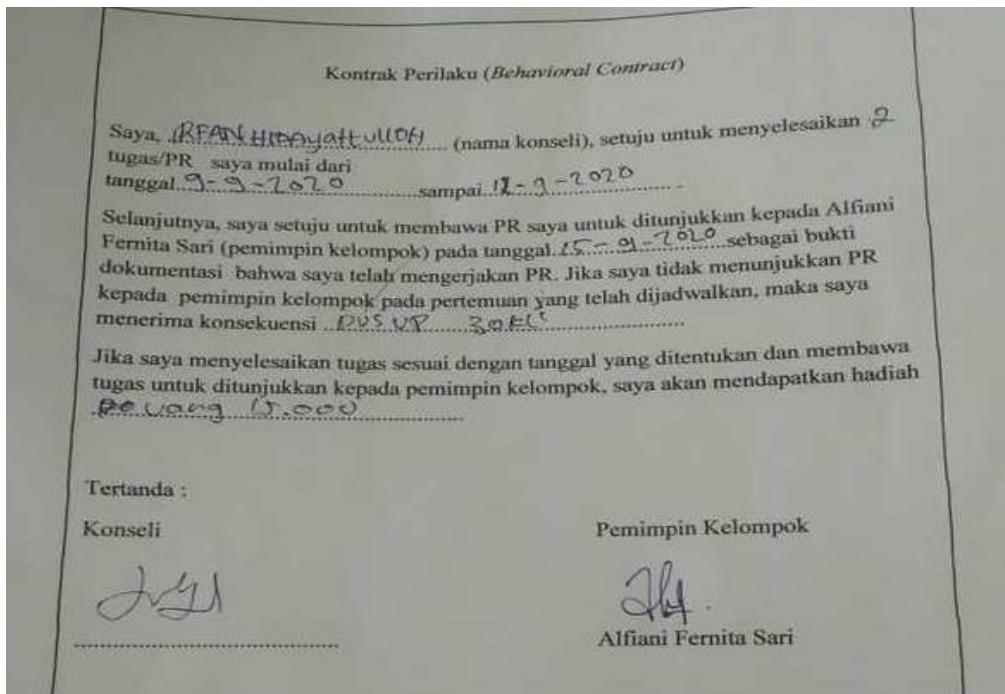


Foto 12 kontrak perilaku (*behavioral contract*) konseli

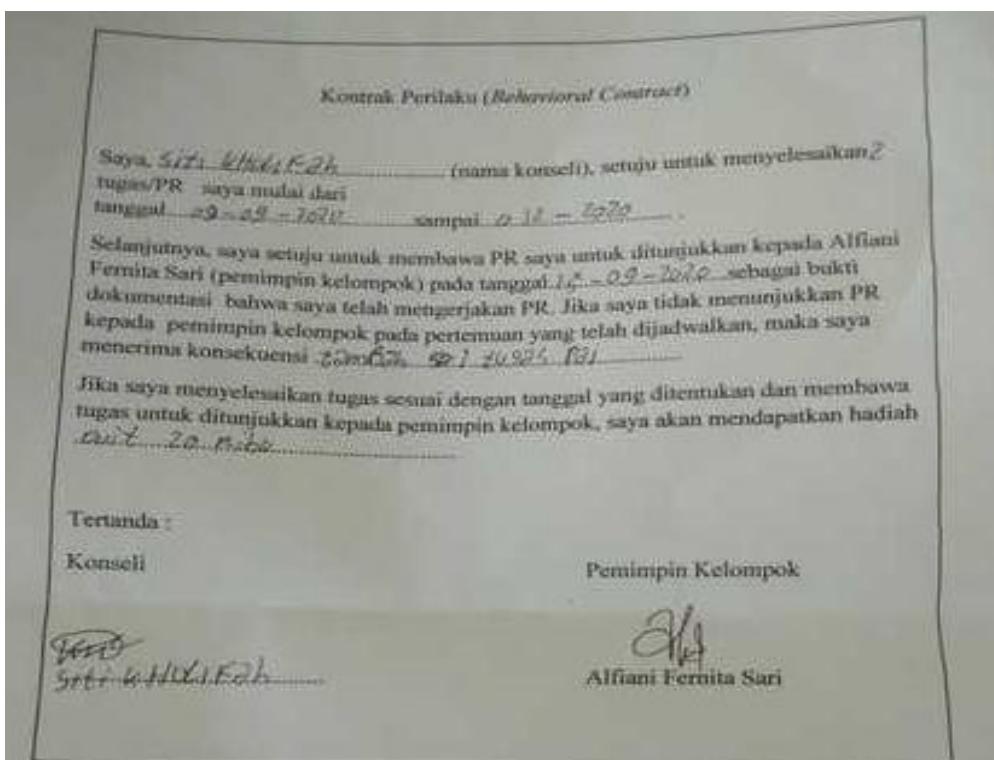


Foto 13 kontrak perilaku (*behavioral contract*) konseli

Lampiran 10. Verbatim Wawancara

P : Peneliti

G : Guru BK

P : Selamat pagi bapak

G : Selamat pagi mbak

P : saya Alfiani mahasiswa dari Universitas Negeri Yogyakarta. Tujuan saya ke sekolah ini adalah untuk penelitian menyelesaikan tugas akhir tesis saya.

P : Maaf bapak, saya boleh tahu namanya?

G : Saya Pak R

P : Baik Pak R, izinkan saya untuk mewawancarai bapak sebagai guru bimbingan dan konseling di sekolah ini

G : Ya mbak boleh. Bagaimana?

P : Begini bapak, saya ingin mengetahui tentang keadaan siswa khususnya kelas VIII, dan pemberian layanan bimbingan dan konseling.

G : Ya mbak boleh. Mbak penelitiannya tentang apa?

P : Penelitian saya kepada siswa kelas VIII yang cenderung memiliki perilaku menunda-nunda tugas sekolah Pak.

G : Kalau masalah menunda-nunda tugas ya banyak mbak. Ada siswa yang tidak mengumpulkan tugas ya banyak.

P : Biasanya apa alasan siswa tidak mengumpulkan tugas pak?

G : kadang mereka itu alasannya lupa, atau enggak belajar. Mereka kesadaran belajarnya masih kurang. Jadi kalau di kasih PR, enggak selesai.

P : Apakah bapak selalu mendapat laporan dari guru mata pelajaran terkait masalah akademik siswa?

G : Ya laporan ada beberapa guru yang lapor kalau siswa dikelas masih ada yang terlambat mengumpulkan tugas, ada yang sama sekali tidak mengumpulkan tugas,

di kelas sibuk sendiri dengan temannya, ngobrol sama temannya, tidak mencatat pelajaran, ya yang bolos pelajaran juga ada.

P : apakah kalau siswa di beri PR, masih ada yang mengerjakannya di sekolah dan mencontek temannya?

G: Ya ini sudah hal yang lumrah ya mbak, masih ada mbak yang seperti itu. Apalagi belajar online begini, kan tidak semua siswa mempunyai hp ya, jadi kita memang terkendala untuk belajar online.

P : Jadi selama belajar online ini, guru memberikan tugas ke siswa melalui WA atau bagaimana pak?

G : Ya melalui WA kalau memberikan tugas. Makanya selama belajar online ini tidak semua siswa itu rajin mengumpulkan tugas. Karena sudah tidak belajar di sekolah, mungkin waktu mereka sudah untuk bermain.

P : Apakah siswa diminta mengumpulkan tugas ke sekolah juga pak?

G : Ya mengumpulkan tugas ke sekolah, kalau kelas VIII ini setiap selasa itu masuk sekolah mbak, masuknya hanya sebentar karena hanya untuk mengumpulkan tugas ke sekolah. Jadi kami buat daftar mingguan untuk mengecek tugas siswa. dari daftar itu bisa tahu siapa yang tidak mengumpulkan tugas atau berapa tugas mata pelajaran yang dikumpulkan

P: Ganjaran apa yang diberikan kepada siswa yang tidak mengumpulkan atau terlambat mengumpulkan tugas Pak?

G : Kalau itu tergantung dari guru mata pelajaran mbak. Kalau masalah seperti itu guru mata pelajaran yang menangani.

P : berarti apabila masalah belajar siswa sudah diatasi oleh guru mata pelajaran, guru bk tidak terlibat ya pak?

G : Biasanya guru mata pelajaran pun sudah bisa mengatasi. Namun kalau masalah siswa yang sekiranya agak berat, itu guru bk yang menyelesaikan.

P : Seperti apa contoh masalahnya pak?

G : Ya masalah merokok, membolos, perkelahian, tawuran, dan masalah siswa yang berkaitan dengan keluarga mbak

P : Apakah bapak dalam mengatasi masalah siswa selalu koordinasi dengan guru mata pelajaran atau waka kesiswaan?

G : Ya mbak bekerja sama, karena kami juga sering melakukan kunjungan rumah ke siswa

P : Bagaimana upaya bapak untuk mengatasi perilaku siswa seperti itu?

G : Ya pertama saya panggil siswa itu, saya tanya kenapa berperilaku seperti itu, lalu saya beri penjelasan dan motivasi supaya mereka mengerti kalau perilakunya salah. Kemudian saya beri surat panggilan untuk orang tua. Tujuannya agar walinya tahu kalau anaknya ini bermasalah.

P : Berarti siswa yang mengalami msalah seperti itu, bapak panggil satu persatu untuk menghadap bapak

G : Ya mbak

P : Bagaimana untuk kegiatan konseling kelompok disekolah ini, apakah sudah berjalan?

G : Kalau untuk konseling kelompok belum mbak, jadi lebih ke konseling individu

P : Kalau teknik kontrak perilaku apakah sudah bapak aplikasikan untuk mengatasi masalah belajar siswa?

G : belum pernah mbak. Kalau sekolah ini dari waka kesiswaan ada semacam surat pernyataan untuk siswa agar tidak melanggar tata tertib dan tata krama. Surat itu bermaterai dan di tandatangani orang tua dan siswa.

P : kalau untuk kegiatan layanan bimbingan dan konseling lainnya bagaimana pak?

G : Biasanya kami masuk kelas kalau ada jam kosong, siswa diberi materi dan wawasan. Sekolah kami juga pernah mendatangkan tenaga kesehatan atau dari polisi untuk memberikan wawasan kepada siswa mengenai narkoba.

P : Jadi memberikan layanan klasikalnya hanya ketika jam kosong ya pak?

G : Ya mbak

P : Baik bapak terimakasih atas informasinya, dan terimakasih atas waktunya untuk saya dapat mewawancara bapak.

G : Ya mbak sama-sama

Lampiran 11. Verbatim Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku

Pemimpin kelompok : Alfiani Fernita Sari

Anggota Kelompok : DA, DAM, ET, IH, MT, MY, SK

Tempat : Ruang Kelas VII

Tanggal/Pertemuan : 28 Juli 2020/Pertemuan ke-1

Subjek	Percakapan	Keterangan
Pemimpin kelompok	Assalamualaikum wr. wb, Selamat pagi adik-adik.	
Anggota kelompok	Walaikumsalam, pagi mbak	
Pemimpin kelompok	Sebelumnya saya mengucapkan terimakasih untuk adik-adik yang sudah datang ke sekolah dan bersedia mengikuti kegiatan pagi ini bersama saya	Penerimaan. menunjukkan sikap ramah dan tersenyum
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Sebelum memulai kegiatan hari ini, mari kita berdoa bersama. Berdoa mulai. Baik, sebaiknya kita perkenalan dulu yaa, nama saya Alfiani Fernita Sari. Saya mahasiswa Pascasarjana UNY. Nah selanjutnya perkenalkan diri kalian, mulai dari yang laki-laki dulu dengan	Memulai kegiatan konseling
DA	Nama saya DA kelas VIIIA	
MY	Nama saya MY kelas VIIIC	
IH	Nama saya IH kelas VIIIA	
ET	Nama saya ET kelas VIIIA	
DAM	Nama saya DAM kelas VIIIA	
MT	Nama saya MT kelas VIIIB	
SK	Nama saya SK kelas VIIIB	
Pemimpin kelompok	Ya terimakasih kalian sudah memperkenalkan diri. Kalian bertanya-tanya tidak mengapa diundang dalam kegiatan ini?	

DA	Ya mbak, bingung, tadi pas masuk kelas, langsung dipanggil dengan Bu Rahma untuk datang kesini	
Pemimpin kelompok	Baik, mbak jelaskan dulu yaa. Pada minggu lalu, kalian sudah mengisi skala prokrastinasi akademik, masih ingat kan?	
Anggota kelompok	Ya masih ingat mbak	
Pemimpin kelompok	Berdasarkan hasil dari skala prokrastinasi akademik yang sudah kalian kerjakan kemarin, maka yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik kategori tinggi ada 14 orang. Tetapi mbak membagi 2 kelompok, tujuh orang yang berada di sini ada DA, DAM, ET, MT, SK, MY, dan IH	
DA	Jadi maksudnya kategori tinggi gimana mbak?	
Pemimpin kelompok	Nah berdasarkan hasil skala kemarin, kalian ada dikategori tinggi berarti kalian memiliki perilaku menunda-nunda tugas yang tinggi. Skala yang kalian kerjakan kemarin kan berdasarkan apa yang kalian alami kan?	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Nah kalian kan mengerjakan itu sesuai dengan pribadi yang kalian alami yaa. Jadi setiap siswa skornya beda-beda, walaupun ada yang sama. tetapi kalian memiliki kecendurungan menunda-nunda tugas	Pengulangan kembali (restatement)
Anggota kelompok	Ya mbak	Bahasa nonverbal : mengagguk, dan memperhatikan
Pemimpin kelompok	Oleh karena itu kalian ada disini, di dalam kelompok ini untuk dapat bersedia mengikuti konseling kelompok. apakah kalian bersedia mengikuti konseling kelompok ini?	Pertanyaan tertutup
Anggota kelompok	Ya mbak bersedia	
Pemimpin kelompok	Terimakasih atas kesediannya untuk mengikuti dan saling belajar di kegiatan konseling	Pertanyaan tertutup

	kelompok ini. Diantara kalian sudah ada yang pernah mengikuti konseling kelompok belum?	
Anggota kelompok	Belum pernah mbak	
MT	Memang itu gimana mbak?	
Pemimpin kelompok	Konseling kelompok itu layanan untuk siswa yang mempunyai masalah tertentu untuk di bahas dan di selesaikan bersama-sama dengan guru BK dan teman-teman lainnya yang juga memiliki masalah yang sama.	
DAM	Berarti nanti ada guru BK juga ya mbak?	
Pemimpin kelompok	Tidak ada guru BK, tapi saya menggantikan guru BK. Dalam kelompok ini saya sebagai pemimpin kelompok, dan kalian sebagai anggota kelompok. kalian yang saya undang kesini kan memiliki masalah suka menunda-nunda tugas ya?	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Karena kalian punya masalah yang sama, maka berada dalam satu kelompok konseling ini untuk membahas perilaku menunda-nunda tugas. Sudah paham belum?	
Anggota kelompok	Sedikit mbak	
Pemimpin kelompok	Kegiatan konseling kelompok tidak mempengaruhi nilai mata pelajaran kalian, tetapi konseling kelompok ini membantu kalian untuk belajar perilaku yang baru	
Anggota kelompok	-	Non verbal:Diam. Masih terlihat ragu-ragu
Pemimpin kelompok	Mbak paham kalau kalian masih bingung dan malu-malu	
Anggota kelompok	Yaa mbak masih bingung,	
Pemimpin kelompok	Coba ceritakan apa yang buat bingung?	

MT	Ya pertama kali ikut ini mbak, jadi bingungnya tuh belum kebayang kegiatannya apa aja.	
MY	Guru-guru nanti bakal tahu konseling ini gak mbak?	
Pemimpin kelompok	Guru mata pelajaran tidak tahu kegiatan kita, hanya guru BK yang tahu kegiatan kita. Jadi kegiatan konseling ini tidak saya beritahu ke guru kalian	
Anggota kelompok		Non verbal : mengangguk
Pemimpin kelompok	Nah kegiatan konseling ini akan berlanjut beberapa minggu kedepan, nanti kegiatannya berbeda-beda. Gimana kalian bersedia mengikuti konseling kelompok ini?	
Anggota kelompok	Ya mau mbak	
Pemimpin kelompok	Oke pertemuan hari ini sampai disini dulu yaa. Kita lanjutkan minggu depan	
Anggota kelompok	Hari apa mbak?	
Pemimpin kelompok	Kalian sekolahnya hari selasa aja ya?	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Kalau begitu selasa depan aja, sesuai sama jadwal sekolah kalian..	
Anggota kelompok	Ya mbak, jam nya samakayak hari ini ya mbak?	
Pemimpin kelompok	Ya. Nanti Bu Rahma yang manggil kalian ke kelas untuk ijin sama guru pelajaran. Oke sebelum kita tutup konseling ini, ayo DA pimpin doa pulang. Terimakasih atas kehadiran kalian, mbak berharap besok datang semua yaa. Saya akhiri wassalamualikum wr.wb	

Pemimpin kelompok : Alfiani Fernita Sari

Anggota Kelompok : DA, DAM, ET, IH, MT, MY, SK

Tempat : Ruang Kelas VII

Tanggal/Pertemuan : 11 Agustus 2020/Pertemuan ke-2

Subjek	Percakapan	Keterangan
Pemimpin kelompok	Assalamualaikum wr. wb, Selamat pagi adik-adik.	
Anggota kelompok	Waalaikumsalam mbak	
Pemimpin kelompok	Mari kita berdoa dulu. Berdoa mulai. Gimana kabar kalian hari ini?	
Anggota kelompok	Alhamdulillah sehat mbak	
Pemimpin kelompok	Iya Alhamdulillah kalian hari ini sehat semua. kalian hari ini ngumpul tugas apa aja ke guru ?	Membuka topik netral
Anggota kelompok	Semua pelajaran mbak	
Pemimpin kelompok	Ada berapa mata pelajaran ?	
DA dan MY	Lupa mbak	
MT	14 pelajaran kayaknya mbak	
Pemimpin kelompok	Baiklah kalian masih ingat tidak pembahasan kita minggu lalu?	
ET	Perkenalan, menjelaskan konseling kelompok	
Pemimpin kelompok	Ya bagus benar sekali. Coba mbak mau tahu, kalian ingat tidak konseling kelompok itu gimana?	
DAM	Membahas masalah	
Pemimpin kelompok	Ya benar membahas masalah secara bersama-sama dengan anggota kelompok lain. Jadi dalam konseling kelompok ini semua anggota kelompok dengan masalah menunda-nunda tugas akan di bahas dalam kelompok ini, berdasarkan hasil pretests skala prokrastinasi kemarin. siapa disini yang mau mengungkapkan masih menunda-nunda tugas sekolah?	Pertanyaan terbuka

MY	Saya mbak, sering menunda mengerjakan PR apalagi kalo tugas matematika, karena susah	
Pemimpin kelompok	Coba tolong ungkapin masalah kalian menunda-nunda tugas. mulai dari DA	
DA	Ya mbak sering terlambat mengerjakan tugas, males mbak	
IH	Ya mbak sama kaya DA, engak cepat-cepat ngerjain karena malas	
MT	Menunda-nunda tugas karena susah mbak, enggak ada penjelasan materidari guru	
ET	Karena malas mbak dan bermain dulu sama teman	
DAM	Sama kayak ET mbak tapi kadang kadang tugasnya juga susah mbak, jadi ngerjainnya nanti-nanti	
SK	Ya mbak sering menunda-nunda tugas karena malas, tugasnya juga susah	
Pemimpin kelompok	Baik kalian semua sudah mengungkapkan apa yang kalian alami terkait perilaku menunda-nunda tugas. menurut kalian menunda-nunda tugas membuat nilai pelajarannya jelek tidak?	Pertanyaan tertutup
Anggota kelompok	Ya jelek mbak	
Pemimpin kelompok	Ya apalagi kalau sampe tidak mengupulkan tugas. menurut kalian perlu tidak untuk mengubah perilaku menunda-nunda tugas?	
Anggota kelompok	Perlu mbak	
Pemimpin kelompok	Nah seperti yang sudah saya sampaikan di awal, bahwa konseling kelompok adalah untuk mengatasi masalah dari kalian. Menurut kalian, apa yang kalian butuhkan atau harapan kalian dengan adanya konseling kelompok ini?	
DAM	Mengatasi masalah menunda-nunda tugas mbak	
ET	Ya mbak mengubah perilaku menunda-nunda tugas	

Pemimpin kelompok	Ya yang lain apa harapannya?	
MY	Ya mbak mengubah perilaku supaya tidak menunda-nunda lagi.	
Pemimpin kelompok	<p>Jadi dalam konseling kelompok ini semua anggota kelompok dengan masalah menunda-nunda tugas akan di bahas dalam kelompok ini, dan harapan kalian adalah tidak menunda-nunda tugas lagi.</p> <p>Sebelum membahas masalah lebih jauh, ada aturan dalam konseling kelompok yang harus kalian taati. menurut kalian aturan apa yang harus ditaati setiap anggota kelompok?</p>	Summary
SK	Aturan gimana mbak?	
Pemimpin kelompok	Aturan agar proses konseling kelompok berjalan lancar. Misalnya dalam konseling tidak boleh ada yang makan. Nah terserah kalian maua buat aturan apa saja. Kita diskusikan disini	
IH	Enggak boleh keluar-keluar	
ET	Enggak bleh bercandaan sama temen	
MY	Enggak boleh berantem	
Pemimpin kelompok	Gimana yang lain setuju?	
Anggota kelompok	Setuju mbak	
Pemimpin kelompok	Ada yang mau ditambahin dari DA mungkin?	
DA	Ya itu mbak enggak boleh makan mbak	
Pemimpin kelompok	Oke semua masukan dari kalian bagus bagus. Kita rangkum sama-sama yaa. Aturan dalam konseling kelompok adalah enggak boleh makan selama kegiatan, enggak boleh keluar masuk kelas, enggak boleh bercandaan sama teman, enggak boleh berantem. Nah setuju semuanya?	Penguatan dan merangkum (summary)
Anggota kelompok	Setuju semua mbak	

Pemimpin kelompok	Oke kalau begitu. Aturan yang sudah kita buat tadi harus ditaati yaa, supaya konseling kelompoknya berjalan lancar dan kalian bisa dapat pengalaman.	Pertanyaan tertutup
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Apakah kalian sudah siap untuk tahap konseling kelompok selanjutnya?	Menanyakan kesiapan untuk lanjut ke tahap kerja
Anggota kelompok	Ya mbak siap	
Pemimpin kelompok	Pada tahap sebelumnya, kalian masing-masing sudah mengungkapkan sedikit permasalahan tentang menunda-nunda tugas. sekarang siapa yang bersedia untuk yang pertama mengungkapkan masalahnya berkaitan menunda-nunda tugas?	
Anggota kelompok	-	Non verbal: diam
Pemimpin kelompok	Bagaimana? atau mbak tunjuk saja yaa	
DA	Ya mbak saja yang pilih	
Pemimpin kelompok	Mbak pilik MY	
Anggota kelompok	Iya mbak setuju mbak	
Pemimpin kelompok	Oke semua anggota setuju MY yang pertama mengungkapkan masalahnya. Gimana MY	
MY	Iya mbak	
Pemimpin kelompok	Coba ceritakan gimana kamu sering menunda-nunda tugas?	Pertanyaan terbuka
MY	Ya awalnya malas mbak, enggak suka sama pelajarannya	
Pemimpin kelompok	Karena malas dan tidak suka sama pelajarannya. Apa yang membuat kamu tidak suka dengan pelajarannya?	Restatement

MY	Yaa susah, apalagi pelajaran yang banyak menghitung kayak matematika,IPA	
Pemimpin kelompok	Teman-teman yang lain boleh untuk menanggapi cerita MY yaa. Kita Dengarkan benar-benar cerita MY yaa	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Kalau kamu malas mengejakan tugas lalu apa yang kamu lakukan?	
MY	Ya mencontek tugas teman mbak	
DA	Memang ada yang mau nyontekin kamu?	
MY	Ya adalah lah	
Pemimpin kelompok	Selain karena malas dan tidak suka dngan pelajaran,apalagi yang lain?	Lead (mengarahkan pmbicaraan)
MY	Nongkrong dan main sama temen mbak	
SK	Kalo kamu maen sama temanmu apa ya setiap hari?	
MY	Ya setiap hari pulang dari sekolah	
ET	Kamu main sama teman ngapain aja?	
MY	Ya ngobrol ngobrol aja, kadang main game sama temen	
Pemimpin kelompok	Biasanya kamu mengerjakan tugasnya kapan?	
MY	Yaa biasanya saya 1 hari sebelum tugas dikumpul. Ya nunggu contekan dari teman juga mbak	
Pemimpin kelompok	Memangnya kamu tidak dimarahi orang tua kalau tidak belajar?	
MY	Orang tua saya tidak marah mbak, saya dibiarkan saja	
DAM	Kalau aku sudah dimarahin kayak gitu mbak	
IH	Kok bisa enggak dimarah?	
MY	Ya kalo aku mau minta bantuin orang tua, mereka enggak tahu	

Pemimpin kelompok	Jadi orang tua kamu enggak ngingetin kamu untuk ngerjain PR atau belajar ya?	
MY	Enggak mbak	
SK	Kamu pernah enggak dihukum sama guru karena enggak ngumpul tugas?	
MY	Pernah lah, suruh lari-lari di lapangan, ada yang nambahin tugas juga, pernah dihukum bersihin toilet	
Pemimpin kelompok	Terus gimana perasaanmu kalo dihukum gitu?	Eksplorasi perasaan
MY	Ya biasa aja, salah aku juga	
ET	Berarti kamu lebih suka di hukum dari pada mengerjakan tugas?	
MY	Ya tidak suka kalo di hukum	
DA	Seharusnya kamu mengerjakan tugas se bisa kamu aja biar enggak di hukum terus	
MT	Memangnya kamu enggak punya kakak yang bisa ngajarin PR kamu?	
MY	Ada, Abang. Tapi dia juga sibuk jadi aku malas tanya	
Pemimpin kelompok	Kamu pernah minta bantuan sama teman kamu untuk ngajarin tugas kamu enggak?	
MY	Pernah mbak	
Pemimpin kelompok	Kamu ngerjain tugasnya jadi kesulitan enggak?	
MY	Yaa enggak mbak	
Pemimpin kelompok	Kalo kamu ngerjain tugasnya 1 hari sebelum ngumpulin tugas, apa semua tugas benar-benar selesai?	
MY	Ada yang selesai, ada yang enggak selesai	
Pemimpin kelompok	Jadi kalo kamu enggak selesai mengerjakan tugas atau tidak mengumpulkan tugas, dapat hukuman dari guru yaa.	klarifikasi
MY	Ya mbak	

Pemimpin kelompok	Oke dari yang kamu ungkapkan tentang masalah menunda-nunda tugas, bahwa kamu sering menunda-nunda tugas karena malas mengerjakan tugas, tingkat kesulitan tugas, orang tua dan abang tidak selalu mengingatkan kamu belajar, lebih senang bermain dengan teman dan konsekuensinya kamu sering mendapat hukuman dari guru.	summary
MY	Ya kayak gitu mbak. Saya juga tau sih mbak bisa membuat nilai saya jelek. Tapi saya bingung gimana biar semangat belajar sama ngerjain tugas	
Pemimpin kelompok	Oke kita disini akan belajar bersama-sama untuk bisa berlatih mengatur diri untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas. Saya juga sebagai fasilitator akan membantu kalian.	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Ada yang ingin kalian tanggapi dari masalah yang dialami MY	
Anggota kelompok	Cukup mbak	
Pemimpin kelompok	Baiklah kalau begitu, karena waktunya sudah habis, kita akhiri pertemuan hari ini yaa. Silahkan DA pimpin doa mau pulang. Saya akhiri wassalamualaikum wr.wb	

Pemimpin kelompok : Alfiani Fernita Sari

Anggota Kelompok : DA, DAM, ET, IH, MT, MY, SK

Tempat : Ruang Kelas VII

Tanggal/Pertemuan : 18 Agustus 2020/Pertemuan ke-3

Subjek	Percakapan	Keterangan
Pemimpin kelompok	Assalamualaikum wr. wb, Selamat pagi adik-adik.	

Anggota kelompok	Waalaikumsalam mbak	
Pemimpin kelompok	Mari kita berdoa dulu. Berdoa mulai. Gimana kabar kalian hari ini?	
Anggota kelompok	Alhamdulillah sehat mbak	
Pemimpin kelompok	Alhamdulillah kalo pada sehat semua. Baiklah kalian masih ingat tidak pembahasan kita minggu lalu?	
MY	Ingat mbak, membahas masalah dari saya	
Pemimpin kelompok	Ya benar sekali. Coba mbak mau tahu, kalian ingat tidak MY menunda-nunda tugas karena apa?	
DA	Suka nongkrong sama temannya	
DAM	Malas mbak	
Pemimpin kelompok	Ya minggu lalu sudah membahas masalah dari MY. Kemudian yang selanjutnya siapa mau cerita masalah menunda-nunda tugas?	Pertanyaan terbuka
DA	Saya mbak	
Pemimpin kelompok	Silakan cerita gimana perilakumu menunda-nunda tugas?	Pertanyaan terbuka
DA	Ya saya sering menunda-nunda tugas mbak, karena saya enggak tahu jawabannya dan soalnya susah, jadi bisa main game dulu	
Pemimpin kelompok	Selain main game, apalagi yang kamu lakukan kalo nunda ngerjain tugas?	
DA	Yaa main sama temen, main game online bareng temen	
Pemimpin kelompok	Sebelum ngerjain tugas, kamu main gamenya berapa lama?	
DA	Sekitar 2-3 jam mbak	
Pemimpin kelompok	Pernah sampe lupa waktu, sampe sampe enggak ngerjain tugas sama sekali?	
DA	Pernah mbak karena saya lupa sama tugasnya	

IH	Kok bisa sampe lupa waktu, sampe enggak ngerjain tugas?	
DA	Yaa seru main game nya, apalagi kalo main bareng (mabar) sama temen	
Pemimpin kelompok	Selain karena kesulitan tugas dan suka main game ,apalagi yang lain?	Lead (mengarahkan pmbicaraan)
DA	Yaa paling di ajak maen nongkrong sama temen	
ET	Memangnya kamu enggak ketahuan sama orang tua mu kalo main game?	
DA	Ya kalo dirumah aku mainnya di kamar. Kalo kerumah temen ya bawa hmain dirumah teman	
Pemimpin kelompok	Pernah dihukum sama orang tuamu gak ?kalo kamu enggak mengerjakan tugas	Pertanyaan terbuka
DA	Paling cuma di tegur dan diingetin suruh ngerjain tugas dulu. Tapi kalo ketahuan main game ya dimarahin	
MY	Kamu enggak capek main game sampe lupa waktu?	
DA	Ya capek, berhenti sebentar	
Pemimpin kelompok	Lalu kamu mengerjakan tugasnya kapan?	
DA	Ya malem mbak	
Pemimpin kelompok	Sampai lembur tengah malam?	
DA	Enggak mbak, paling malam jam 12	
SK	Kamu minta contekan temen yaa?	
DA	Ya ada yang nyontek temen, ada yang ngerjain sendiri	
MY	Wah pinter amat	
Pemimpin kelompok	Pernah enggak, ngerjain PR nya di sekolah?	
DA	Pernah mbak. Itu kalo mau nyontek temen, aku ngerjainnya di sekolah	

Pemimpin kelompok	Kenapa kamu lebih mementingkan bermain game dulu ?	
DA	Yaa saya menganggap saya bisa ngerjain tugasnya kalo waktunya tinggal sehari lagi sebelum dikumpul	
Pemimpin kelompok	Terus gimana perasaanmu kalo ngerjain tugas sehari sebelum ngumpul, atau malah besoknya baru di kerjain?	Eksplorasi perasaan
DA	Yaa khawatir takut enggak selesai juga mbak	
ET	Emang pernah sampe enggak selesai?	
DA	Ya pernahlah, apalagi kalo tugas suruh merangkum. Aku males kalo suruh nulis	
DAM	Padahal merangkum itu yang paling enak	
MT	Nah kalo ngerjain tugas merangkum kan bisa dicicil, kalo aku sih ngerjainnya aku cicil	
DA	Ya tapi kadang males juga	
Pemimpin kelompok	Kamu pernah minta bantuan sama teman kamu untuk ngajarin tugas kamu enggak?	
DA	Pernah mbak	
Pemimpin kelompok	Kamu ngerjain tugasnya jadi kesulitan enggak?	
DA	Enggak mbak	
Pemimpin kelompok	Kalo disekolah, pernah dihukum sama guru karena enggak ngerjain tugas atau terlambat ngumpulin tugas?	
DA	Pernah mbak, ya sama kayak MY	
Pemimpin kelompok	Lalu kalau kondisi pandemi gini kan belajarnya online, ada hambatan apa selama belajar online?	
DA	Yaa jadi kurang paham sama materi mbak, guru jarang ngasih penjelasan, terlambat dapet informasi tugasnya, Jadi kalo aku dateng ke sekolah, kadang cuma ngumpul beberapa tugas aja	
Pemimpin kelompok	Kalo tidak sekolah, apa berarti main gamenya tambah lama ya?	

DA	Yaa enggak juga sih mbak, yaa ngerjain tugasnya itu nanti	
Pemimpin kelompok	Oke dari yang kamu ungkapkan tentang masalah menunda-nunda tugas, bahwa kamu sering menunda-nunda tugas karena mementingkan bermain game dengan teman, paling sering menunda kalo ada tugas merangkum, dan mengerjakan tugas di sekolah karena nyontek teman	summary
DA	Ya kayak gitu mbak. Kalo saya enggak ngerjain tugas pasti dapet hukuman dan nilai saya jadi jelek.	
Pemimpin kelompok	Ya betul nanti dampaknya seperti itu. Lalu apa yang kamu inginkan?	
DA	Yaa pinginnya sih bisa ngatur waktu mbak	
Pemimpin kelompok	Oke kita disini akan belajar bersama sama untuk bisa berlatih mengatur diri untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas. saya juga sebagai fasilitator akan membantu kalian.	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Ada yang ingin kalian tanggapi dari masalah yang dialami DA	
Anggota kelompok	Enggak mbak	
Pemimpin kelompok	Baiklah kalau begitu, selanjutnya siapa yang ingin mengutarakan masalahnya?	
Anggota kelompok		Nonverbal: diam
Pemimpin kelompok	Ayo sukarela saja, mbak enggak mau tunjuk	
DA	Mbak saya yang milih aja ya?	
Pemimpin kelompok	Gimana ada yang berani mengajukan dirinya sendiri? Atau ditunjuk sama DA	
Anggota kelompok	Terserah mbak	

Pemimpin kelompok	Ya,kalo begitu DA saja yang tunjuk	
DA	IH aja mbak	
Pemimpin kelompok	Gimana IH, bersedia?	
IH	Bersedia mbak	
Pemimpin kelompok	Silakan cerita gimana perilakumu menunda-nunda tugas?	Pertanyaan terbuka
IH	Ya saya sering menunda-nunda tugas karena malas, kadang kelupaan kalo ada tugas, pilih main sama temen dulu	
Pemimpin kelompok	Kenapa sampe lupa kalo ada tugas?	
IH	Karena enggak aku catat tugasnya mbak	
Pemimpin kelompok	Selain malas, dan lupa apalagi yang kamu lakukan kalo nunda ngerjain tugas?	
IH	Yaa main sama temen, main hp aja mbak	
Pemimpin kelompok	Berapa hari kamu menunda mengerjakan tugas ?	
IH	2 hari mbak, kadang bisa lebih juga sih	
Pemimpin kelompok	Pernah sampe lupa waktu, sampe sampe enggak ngerjain tugas sama sekali?	
IH	Pernah mbak karena saya lupa kalo ada tugas	
SK	Terus kalo lupa sama tugas, berarti kamu enggak pernah ngumpulin tugas?	
IH	Ya enggak ngumpul, tapi kadang baru ngerjain tugasnya disekolah	
Pemimpin kelompok	Kalo dapet tugas yang sulit gimana?	Lead (mengarahkan pmbicaraan)
IH	Yaa liat tugas temen mbak, sama cari di internet juga	
MT	Memangnya orang tuamu enggak nyuruh kamu belajar kalo malem ?	

IH	Ya di suruh aja tapi enggak di awasi. Jadi ngerjain tugasnya nanti nanti	
Pemimpin kelompok	Pernah dihukum sama orang tuamu gak ?kalo kamu enggak mengerjakan tugas	Pertanyaan terbuka
IH	Enggak mbak, cuma diomongin jangan main terus	
Pemimpin kelompok	Lalu ngerjain tugasnya kalo udah mendekati waktu ngumpulin tugas?	
IH	Ya misalnya hari selasa ngumpulin semua tugas, ya hari minggu saya ngerjain tugasnya	
Pemimpin kelompok	Itu tugasnya bisa diselesaikan semua?	
IH	Ya kalo ada yang susah,enggak saya kerjain mbak, nyontek temen aja	
Pemimpin kelompok	Pernah sampai lembur tengah malam?	
IH	Enggak mbak	
SK	Pernah enggak dihukum guru karna nyontek dan terlambat ngumpulin tugas?	
IH	Enggak pernah, cuma dimarahi aja	
Pemimpin kelompok	Kenapa kamu lebih memetingkan bermain sama temen dulu ?	
IH	Ya karena kadang teman saya yang ngajak main mbak, jadi saya pilihmain dulu	
Pemimpin kelompok	Terus gimana perasaanmu kalo di tegur orang tua atau guru kalo kamu enggak ngerjain tugas?	Eksplorasi perasaan
IH	Ya takut nanti dikasih hukuman mbak	
Pemimpin kelompok	Kamu pernah minta bantuan sama teman kamu untuk ngajarin tugas kamu enggak?	
IH	Pernah mbak	
Pemimpin kelompok	Kamu ngerjain tugasnya jadi kesulitan enggak?	
DA	Enggak mbak	

Pemimpin kelompok	Lalu kalau kondisi pandemi gini kan belajarnya online, apa ada hambatan selama belajar online?	
IH	Yaa ada mbak.	
Pemimpin kelompok	Apa hambatannya	
IH	Kan kalo belajar online,guru ngasih tugasnya di WA mbak. Jadi kadang hp saya dipake sama adik saya. Jadi saya sering terlambat ngumpulin tugasnya. Jadi saya kalo ngumpulin tugas ya seadanya	
Pemimpin kelompok	Oke dari yang kamu ungkapkan tentang masalah menunda-nunda tugas, bahwa kamu sering menunda-nunda tugas karena malas, sering lupa karena tidak mencatat PR, bermain sama teman.	summary
IH	Sebenarnya kalo saya enggak ngerjain tugas takut dapet hukuman dan dapet nilai jelek	
Pemimpin kelompok	Ya lalu apa yang kamu inginkan?	
IH	Yaa pinginnya bisa ngatur waktu juga sih mbak	
Pemimpin kelompok	Oke kita disini akan belajar bersama sama untuk bisa berlatih mengatur diri untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas. saya juga sebagai fasilitator akan membantu kalian.	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Ada yang ingin kalian tanggapi dari masalah yang dialami IH	
Anggota kelompok	Enggak mbak	
Pemimpin kelompok	Kalau begitu pertemuan hari sampai disini dulu yaa, kita lanjutkan pertemuannya minggu depan. Terimakasih kalian sudah hadir hari ini. Wasalamualaikum wr.wb	

Pemimpin kelompok : Alfiani Fernita Sari
 Anggota Kelompok : DA, DAM, ET, IH, MT, MY, SK
 Tempat : Ruang Kelas VII
 Tanggal/Pertemuan : 25 Agustus 2020/Pertemuan ke-4

Subjek	Percakapan	Keterangan
Pemimpin kelompok	Assalamualaikum wr. wb, Selamat pagi adik-adik.	
Anggota kelompok	Waalaikumsalam mbak	
Pemimpin kelompok	Mari kita berdoa dulu. Berdoa mulai. Gimana kabar kalian hari ini?	
Anggota kelompok	Alhamdulillah sehat mbak	
Pemimpin kelompok	Alhamdulillah kalo pada sehat semua. Baiklah kalian masih ingat tidak pembahasan kita minggu lalu?	
ET	Ingat mbak, membahas masalah dari DA dan IH	
Pemimpin kelompok	Ya benar sekali. Ada yang masih ingat kenapa DA suka menunda-nunda tugas	
DA	Suka main game mbak	
SK	Malas mbak	
Pemimpin kelompok	Kalo IH menunda-nunda tugas karena apa?	
ET	Malas juga mbak	
IH	Sering lupa karena enggak nyatet tugsnya mbak	
Pemimpin kelompok	Ya minggu lalu sudah membahas masalah dari DA dan IH. Kemudian yang selanjutnya siapa mau cerita masalah menunda-nunda tugas?	Pertanyaan terbuka
MY	Lanjut IH aja mbak yang nunjuk teman selanjutnya.	

IH	SK aja mbak	
Pemimpin kelompok	Gimana SK bersedia?	
SK	Ya mbak bersedia	
Pemimpin kelompok	Silakan cerita gimana perilakumu menunda-nunda tugas?	Pertanyaan terbuka
SK	Ya saya suka menunda-nunda tugas mbak, karena main samateaman dulu sebelum ngerjain tugas	
Pemimpin kelompok	Selain main sama temen, apalagi yang kamu lakukan kalo nunda ngerjain tugas?	
SK	Ya main HP aja mbak	
Pemimpin kelompok	Berapa lama kamu menunda mengerjakan tugas?	
SK	Sampe 3 hari mbak	
Pemimpin kelompok	Pernah sampe lupa waktu, sampe sampe enggak ngerjain tugas sama sekali?	
SK	Enggak pernah mbak	
DAM	Kalo main hp, main game ya?	
SK	Yaa main game	
Pemimpin kelompok	Kalo dapat tugas yang sulit, kamu kerjakan sendiri atau gimana?	
SK	Ya kalo banyak tugasnya, saya nyontek temen juga. kalo tugasnya sedikit saya kerjain sendiri, tapi kadang enggak dikerjain juga sih	
Pemimpin kelompok	Selain karena kesulitan tugas dan suka main game, apalagi yang lain?	Lead (mengarahkan pmbicaraan)
SK	Yaa paling di ajak maen sama temen	
Pemimpin kelompok	Pernah dihukum sama orang tuamu gak ? kalo kamu enggak mengerjakan tugas	Pertanyaan terbuka
SK	Paling cuma di tegur dan diingetin suruh ngerjain tugas dulu.	
MY	Terus langsung kamu kerjain gak tugasnya?	

SK	Yaa enggak juga, karena kadang males	
Pemimpin kelompok	Lalu kamu mengerjakan tugasnya kapan?	
SK	Ya malem mbak	
Pemimpin kelompok	Sampai lembur tengah malam?	
SK	Enggak mbak, paling malam jam 11	
Pemimpin kelompok	Pernah enggak, ngerjain PR nya di sekolah?	
SK	Pernah mbak,minta contekan temen	
Pemimpin kelompok	Kenapa kamu lebih mementingkan bermain dengan teman dulu ?	
SK	Ya karena menganggap tugas itu bisa dikerjain kalo mendekati waktu ngumpulin tugas mbak. Kalo enggak paham sama materinya aku pilih maen dulu mbak	
DA	Kenapa enggak sekalian belajar kelompok aja sama temenmu?	
SK	Ya pernah sih belajar kelompok, tapi yaa sebelum belajar main dulu	
Pemimpin kelompok	Ya bagus ada belajar kelompok sama teman. Nah kalian bisa mencontoh perilaku SK untuk belajar kelompok sama teman	Penguatan
SK	Ya mbak, paginya main dulu, jadi siang baru belajar samateaman teman.	
Pemimpin kelompok	Kamu setiap hari belajar kelompok	
SK	Enggak mbak, kadang kadang tergantung pelajarannya mbak	
Pemimpin kelompok	Lalu didalam kelompok belajarmu, kamu saling minta ajarin temenmu enggak?	
SK	Kadang saya cuma nyontek aja, kadang juga minta ajarin	
ET	Emang temenmu yang belajar kelompok itu ada berapa?	

SK	Kadang ada 3 kadang 5	
Pemimpin kelompok	Menurut kamu dengan belajar kelompok membantu kamu memahami materi enggak?	
SK	Ya mbak, karena saya bisa nanya ke temen-temen	
Pemimpin kelompok	Kenapa lebih pilih main dulu baru ngerjain tugas?	
SK	Yaa diajakin sama temen temen sekelompok saya mbak. Jadi ya saya ngikut aja	
Pemimpin kelompok	Kalo main dulu sebelum ngerjain tugas, tugasnya pasti selesai enggak?	
SK	Yaa ada yang selesai ada yang enggak mbak	
Pemimpin kelompok	Lalu tugas yang enggak selesai gimana?	
SK	Yaa enggak dikumpul ke guru mbak	
Pemimpin kelompok	Terus gimana perasaanmu kalo enggak ngumpulin tugas ke guru?	Eksplorasi perasaan
SK	Yaa takut enggak ada nilainya mbak	
MT	Kalo kamu setiap hari selasa ini ngumulin tugasnya lengkap enggak?	
SK	Kalo selasa ini aku bawa ngumpulin semua tugas, tapi tadi ada yang nyontek sama temen di kelas	
Pemimpin kelompok	Tugas yang kamu nyontek sama teman mu, memangnya susah?	
SK	Susah mbak, saya ngerjain sendiri cuma sedikit, sisanya liat temen	
Pemimpin kelompok	Kalo disekolah, pernah dihukum sama guru karena enggak ngerjain tugas atau terlambat ngumpulin tugas?	
SK	Enggak pernah mbak, cuma dimarahi aja	
Pemimpin kelompok	Lalu kalau kondisi pandemi gini kan belajarnya online, ada hambatan apa selama belajar online?	
SK	Yaa jadi kurang paham sama materi mbak, guru jarang ngasih penjelasan, terlambat dapet	

	informasi tugasnya, Jadi kalo aku dateng ke sekolah, kadang cuma ngumpul beberapa tugas aja. Kadang enggak ada kuota juga mbak jadi kadang gabung sama temen.	
Pemimpin kelompok	Berarti kamu belajar kelompok sama temen karena kadang enggak ada kuota?	Klarifikasi
SK	Iya mbak biar tahu kalo ada tugas dari guru yang ngirimnya di WA	
Pemimpin kelompok	Ya setelah mendengar cerita dari kamu tentang masalah menunda-nunda tugas, bahwa kamu sering menunda-nunda tugas karena mementingkan bermain dengan teman, paling sering menunda kalo ada tugas yang sulit dan meminta contekan dari teman. Selain itu selamabelajar online ini hambatannya enggak paham sama materi dan kuota untuk belajar online kadang anggak ada.	summary
SK	Ya gitu mbak.	
Pemimpin kelompok	Lalu apa yang kamu inginkan?	
SK	Yaa pinginnya sih bisa ngatur waktu mbak dan ngerjain tugas dulu sebelum main sama temen. Jadi aku kalongerjain tugasnya buru-buru yaa jadinya asal asal mbak	
Pemimpin kelompok	Oke kita disini akan belajar bersama sama untuk bisa berlatih mengatur diri untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas. saya juga sebagai fasilitator akan membantu kalian.	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Ada yang mau ngasih masukan untuk SK	
ET	Ya itu mbak, sebelum main sama temen, belajar kelompok dulu sama temenmu.	
Pemimpin kelompok	Gimana SK, ada yang mau diceritakan lagi?	
SK	Udah enggak ada mbak	

Pemimpin kelompok	Yaa bagus masukan dari ET. Kalau begitu pembahasan dari SK sampai sini dulu ya	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Baiklah kalau begitu, selanjutnya siapa yang ingin mengutarakan masalahnya?	
Anggota kelompok	SK yang nunjuk aja mbak	
Pemimpin kelompok	Ya SK, silahkan pilih temen selanjutnya	
SK	Saya pilih MT mbak	
Pemimpin kelompok	Gimana MT, bersedia?	
MT	Bersedia mbak	
Pemimpin kelompok	Silakan cerita gimana perilakumu menunda-nunda tugas?	Pertanyaan terbuka
MT	Ya saya sering menunda-nunda tugas karena malas, bermain sama teman sebelum mengerjakan tugas, main hp	
Pemimpin kelompok	Kenapa sampe malas ngerjain tugas?	
MT	Karena tugas kan bikin pusing mbak, jadi enak main dulu mbak	
Pemimpin kelompok	Sebelum mengerjakan tugas, kamu mainnya berapa lama?	
MT	Yaa kalo hari senin dikasi tugas, hari jumataku ngerjain tugasnya, kadang yaa hari minggu baru ngerjain	
Pemimpin kelompok	Berarti berhari-hari ya kamu menunda tugas?	klarifikasi
MT	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Pernah enggak sampe lupa waktu, sampe sampe enggak ngerjain tugas sama sekali?	
MT	Enggak pernah mbak, karena selalu inget tugasnya mbak, saya catat tugasnya	

SK	Kamu slalu ngumpulin tugas?	
MT	Ya ngumpul semuanya ke guru	
DAM	Kalo ada tugas yang enggak selesai gimana?	
MT	Yaa aku ngerjain sendiri dulu, kalo aku udah enggak bisa baru nyontek temen	
ET	Kalo dapet tugas yang susah?	
MT	Ya nyontek temen kadang nyari di internet juga	
Pemimpin kelompok	Memangnya orang tuamu enggak nyuruh kamu belajar setiap hari	
MT	Ya di suruh aja tapi enggak di awasi. Jadi ngerjain tugasnya nanti nanti	
Pemimpin kelompok	Pernah dihukum sama orang tuamu gak? kalo kamu enggak mengerjakan tugas	Pertanyaan terbuka
MT	Enggak mbak, cuma diomongin jangan main terus , cepet dikerjain tugasnya	
Pemimpin kelompok	Lalu ngerjain tugasnya kalo udah mendekati waktu ngumpulin tugas?	
MT	Ya misalnya hari selasa ngumpulin semua tugas, ya hari sabtu atau minggu saya ngerjain tugasnya	
Pemimpin kelompok	Semua tugas bisa selesai dalam waktu 3 hari?	
MT	Ya kalo tugasnya gampang-gampang saya kerjain sendiri sebisanya mbak. Tapi kadang kalo tugasnya banyak terus susah susah yaa nyontek temen mbak	
Pemimpin kelompok	Pernah sampai lembur tengah malam?	
MT	Enggak mbak	
MY	Pernah enggak dihukum guru karena terlambat ngumpulin tugas atau tugasnya enggak selesai?	
MT	Enggak pernah, cuma dimarahi aja. Karena walaupun tugasnya selesai semua tapi itu nyontek temen juga	

Pemimpin kelompok	Kenapa harus nyontek temen kalo ada tugas yang sulit?	
MT	Yaa biar enggakada jawabn yang kosong mbak. Saya takut dimarah guru kalo tugasnya masih ada yang belum selesai	
Pemimpin kelompok	Kenapa enggak minta ajarin temen aja, jadi kan enggak nyontek jawaban temen?	
MT	Yaa pernah mbak minta ajarin temen, tapi kalo udah buru-buru yaa nyontek aja mbak	
Pemimpin kelompok	Sepertinya kamu khawatir kalo tugasnya enggak selesai ya	Refleksi perasaan
MT	Ya mbak,kaloenggak selsai takut dimarahin guru	
Pemimpin kelompok	Terus gimana perasaanmu kalo di tegur orang tua atau guru kalo kamu enggak ngerjain tugas?	Eksplorasi perasaan
MT	Ya takut nanti dikasih hukuman mbak	
Pemimpin kelompok	Kalo kamu minta ajarin temen mu buat tugas yang susah, dibantu enggak sama temnmu?	
MT	Yaa sih dibantuin mbak, tapi enggak banyak	
Pemimpin kelompok	Kamu ngerjain tugasnya jadi kesulitan enggak?	
MT	Enggak mbak	
Pemimpin kelompok	Lalu kalau kondisi pandemi gini kan belajarnya online, apa ada hambatan selama belajar online?	
MT	Yaa ada mbak.	
Pemimpin kelompok	Apa hambatannya	
MT	Kan kalo belajar online,guru ngasih tugasnya di WA mbak. Kadang tugasnya banyak banget. Jadi kadangna hp saya dipake buat ngerjain tugas sama adik saya. Jadi saya sering terlambat ngumpulin tugasnya	
Pemimpin kelompok	Oke dari yang kamu ungkapkan tentang masalah menunda-nunda tugas, bahwa kamu sering menunda-nunda tugas karena malas,	summary

	bermain sama temen-temen, dan memilih menyontek teman kalo ada tugas yang susah	
MT	Iyaa mbak, saya nyontek temanbiar tugasnya lengkap. Kalo saya enggak ngerjain tugas takut dapet hukuman dan dapet nilai jelek	
Pemimpin kelompok	Ya lalu apa yang kamu inginkan?	
MT	Yaa pinginnya bisa enggak males ngerjain tugas mbak dan bisa ngerjain tugas dulu sebelum main	
Pemimpin kelompok	Oke kita disini akan belajar bersama sama untuk bisa berlatih mengatur diri untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas. saya juga sebagai fasilitator akan membantu kalian.	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Ada yang ingin kalian tanggapi dari masalah yang dialami MT	
Anggota kelompok	Enggak mbak	
Pemimpin kelompok	Kalau begitu pertemuan hari sampai disini dulu yaa, kita lanjutkan pertemuannya minggu depan. Terimakasih kalian sudah hadir hari ini. Wasalamualaikum wr.wb	

Pemimpin kelompok : Alfiani Fernita Sari

Anggota Kelompok : DA, DAM, ET, IH, MT, MY, SK

Tempat : Ruang Kelas VII

Tanggal/Pertemuan : 1 September 2020/Pertemuan ke-5

Subjek	Percakapan	Keterangan
Pemimpin kelompok	Assalamualaikum wr. wb, Selamat pagi adik-adik.	
Anggota kelompok	Waalaikumsalam mbak	

Pemimpin kelompok	Ayo kita berdoa dulu. Berdoa mulai. Gimana kabar kalian hari ini?	
Anggota kelompok	Alhamdulillah sehat mbak	
Pemimpin kelompok	Alhamdulillah kalo pada sehat semua. Baiklah kalian masih ingat tidak pembahasan kita minggu lalu?	
DAM	Ingat mbak, membahas masalah dari SK dan MT	
Pemimpin kelompok	Ya benar sekali. Ada yang masih ingat kenapa SK suka menunda-nunda tugas	
DA	Lupa mbak, kayaknya sih ya malas	
ET	Main dulu sama temen baru ngerjain tugas	
Pemimpin kelompok	Kalo MT menunda-nunda tugas karena apa?	
MY	Malas juga mbak	
IH	Sering main hp main sama temen	
Pemimpin kelompok	Ya minggu lalu sudah membahas masalah dari SK dan MT. Kemudian yang selanjutnya siapa mau cerita masalah menunda-nunda tugas? tinggal ET dan DAM nih yang belum cerita	Pertanyaan terbuka
MY	MT aja mbak yang nunjuk siapa selanjutnya.	
MT	DAM mbak yang pertama	
Pemimpin kelompok	Gimana DAM bersedia?	
DAM	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Silakan cerita gimana perilakumu menunda-nunda tugas?	Pertanyaan terbuka
DAM	Ya saya suka menunda-nunda tugas mbak, karena main sama teman dulu sebelum ngerjain tugas	
Pemimpin kelompok	Main sama temen yang ada dilingkungan rumah?	
DAM	Iyaa mbak, main sama tetangga	

Pemimpin kelompok	Kalau pulang sekolah langsung pulang atau main dulu?	
DAM	Ya main dulu sama temen kelas, kadang juga langsung pulang	
Pemimpin kelompok	Apa yang kamu lakukan kalo lagi main sama temen?	
DAM	Yaa cuma ngobrol aja, kadang maen jalan jalan gitu kerumah temen mbak	
Pemimpin kelompok	Itu waktunya satu hari penuh buat main aja?	
DAM	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Selain main sama temen, apalagi yang kamu lakukan kalo nunda ngerjain tugas?	
DAM	Ya main HP aja mbak	
Pemimpin kelompok	Berapa lama kamu menunda mengerjakan tugas?	
DAM	Sampe 2 hari mbak	
Pemimpin kelompok	Pernah enggak kamu main sampai lupa waktu, terus ngerjain tugas sama sekali?	
DAM	Enggak pernah mbak	
MY	Kalo main hp, main game ya?	
DAM	Ya main game, main instagram, WA	
Pemimpin kelompok	Kalo dapat tugas yang sulit, kamu kerjakan sendiri atau gimana?	
DAM	Ya kalo banyak tugasnya, saya nyontek temen juga. Dan kadang enggak saya kerjain sama sekali	
Pemimpin kelompok	Selain karena kesulitan tugas dan suka main game ,apalagi yang lain?	Lead (mengarahkan pmbicaraan)
DAM	Yaa paling di ajak maen sama temen. Kalo temen ngajak pergi jalan jalan gitu kan lama ya mbak, jadi kalo udah sampe rumah udah capek terus males ngerjain tugas. terus kadang kalo maungerjaintugas diganggu sama kakak saya mbak	

Pemimpin kelompok	Jadi kalo udah dirumah udah capek,kamu ngerjain tugasnya gimana?	
DAM	Ya malem mbak	
Pemimpin kelompok	Sampe tengah malem enggak ngerjain tugasnya?	
DAM	Enggak mbak	
Pemimpin kelompok	Jadi kalau sudah seharian bermain kamu ngerjain tugasnya malam ya	
DAM	Iya mbak	
Pemimpin kelompok	Kalau ngerjain tugasnya malam apa selesai semua?	
DAM	Ya enggak semuanya mbak	
ET	Memang kamu enggak ditanyain orang tua mu kalo main seharian?	
DAM	Yaa udah ijin kalo mau main, tapi enggak ditanyain pulang jam berapa	
SK	Kamu belajar kelompok juga enggak sama temenmu?	
DAM	Enggak ada belajar kelompok, yaa cuma temen main aja	
Pemimpin kelompok	Pernah dihukum sama orang tuamu gak ? kalo kamu enggak mengerjakan tugas	Pertanyaan terbuka
DAM	Paling cuma di tegur dan diingetin suruh ngerjain tugas dulu.	
DA	Terus langsung kamu kerjain gak tugasnya?	
DAM	Yaa enggak juga, karena kadang males	
Pemimpin kelompok	Pernah enggak, ngerjain PR nya di sekolah?	
DAM	Pernah mbak, tapi enggak semua tugas minta contekan temen	
Pemimpin kelompok	Kalo ada tugas sulit kamu enggak nyontek temen?	
DAM	Enggak mbak, saya enggak ngerjain.jadi jawabannya kosong	

IH	Trus kalo enggak ada jawabnnya tetp kamu kumpulin?	
DAM	Ya tetep dikumpulin. Yang penting kan di kumpul	
Pemimpin kelompok	Kenapa kamu lebih mementingkan bermain dengan teman dulu ?	
DAM	Ya karena menganggap tugas itu bisa dikerjain kalo mendekati waktu ngumpulin tugas mbak. Kalo enggak bisa ngerjainnya aku tinggal main dulu mbak	
Pemimpin kelompok	Kalo main dulu sebelumngerjain tugas, tugasnya pasti selesai enggak?	
DAM	Yaa ada yang selesai ada yang enggak mbak	
Pemimpin kelompok	Lalu tugas yang enggak selesai gimana?	
DAM	Yaa dikumpul ke guru mbak	
Pemimpin kelompok	Pernah ditanya guru enggak, kenapa tugasnya enggak selesai ?	Eksplorasi perasaan
DAM	Pernah mbak, ya aku bilang karena susah	
ET	Kalo kamu setiap hari selasa ini ngumpulin tugasnya lengkap enggak?	
DAM	Enggak, ada yang lupa juga tadi	
Pemimpin kelompok	Kalo disekolah, pernah dihukum sama guru karena enggak ngerjain tugas atau terlambat ngumpulin tugas?	
DAM	Enggak pernah mbak, cuma dimarahi aja	
Pemimpin kelompok	Lalu kalau kondisi pandemi gini kan belajarnya online, ada hambatan apa selama belajar online?	
DAM	Yaa jadi kurang paham sama materi mbak, tugasnya tambah banyak, guru jarang ngasih penjelasan, terlambat dapet informasi tugasnya, Jadi kalo aku dateng ke sekolah, kadang cuma ngumpul beberapa tugas aja. Kadang enggak ada sinyal dirumah saya susah mbak, jadi kalo ngumpul tugas ke guru lewat WA susah	

Pemimpin kelompok	Ya setelah mendengar cerita dari kamu tentang masalah menunda-nunda tugas, bahwa kamu sering menunda-nunda tugas karena mementingkan bermain dengan teman, paling sering menunda kalo ada tugas yang sulit dan tugas yang dikasih guru terlalu banyak. Selain itu selama belajar online ini hambatannya enggak paham sama materi dan susah sinyal untuk belajar online.	summary
DAM	Ya gitu mbak.	
Pemimpin kelompok	Lalu apa yang kamu inginkan?	
DAM	Yaa pinginnya sih bisa ngatur waktu mbak dan ngerjain tugas dulu sebelum main sama temen.	
Pemimpin kelompok	Oke kita disini akan belajar bersama sama untuk bisa berlatih mengatur diri untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas. saya juga sebagai fasilitator akan membantu kalian. Ada yang mau ngasih masukan untuk DAM?	
MT	Ya itu mbak, kalo DAM susah ngerjain tugasnya, lebih baik tanya dengan teman. Karena biar tugasnya enggak ada yang kosong jawabannya.	
Pemimpin kelompok	Gimana DAM, ada yang mau diceritakan lagi?	
DAM	Enggak ada mbak	
Pemimpin kelompok	Yaa bagus masukan dari MT. Kalau begitu pembahasan dari SK sampai sini dulu ya	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Baiklah kalau begitu, selanjutnya yang terakhir mengutarakan masalahnya adalah ET	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Gimana ET, bersedia?	
ET	Bersedia mbak	

Pemimpin kelompok	Silakan cerita gimana perilakumu menunda-nunda tugas?	Pertanyaan terbuka
ET	Ya saya sering menunda-nunda tugas karena malas, bermain sama teman sebelum mengerjakan tugas, main hp	
Pemimpin kelompok	Kenapa sampe malas ngerjain tugas?	
ET	Karena kalo ngerjain tugasnya diawal-awal waktu belum dapat ide mbak	
Pemimpin kelompok	Sebelum mengerjakan tugas, kamu mainnya berapa lama?	
ET	Dari pagi sampe siang aja mbak	
Pemimpin kelompok	Terus siangnya langsung ngerjain tugas?	
ET	Ya mbak, ngerjain tugasnya sampe malem	
Pemimpin kelompok	Kamu menunda-nunda ngerjain tugas berapa hari?	
ET	Nah tugasnya itu kan dikumpul ke sekolah kan seminggu sekali.tapi kadang ada guru yang minta dikirimnya ke WA. Jadi saya ngerjain tugasnya 2 hari sebelum dikumpul	
Pemimpin kelompok	Berarti berhari-hari ya kamu menunda tugas?	klarifikasi
ET	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Pernah enggak sampe lupa waktu, sampe sampe enggak ngerjain tugas sama sekali?	
ET	Enggak pernah mbak, karena selalu inget tugasnya mbak, saya catat tugasnya	
DAM	Kamu slalu ngumpulin tugas?	
ET	Ya ngumpul semuanya ke guru, ada juga beberapa pelajaran enggak aku kumpul	
DAM	Tugas yang enggak kamu kumpul itu, belum selesai apa gimana?	
ET	Ya belum selesai, karena susah juga soalnya	
DA	Terus kamu enggak nyontek temen?	

ET	Enggak, saya kerjain sendiri sebisa saya	
Pemimpin kelompok	Memangnya kamu enggak minta ajarin kakak atau orangtuamu?	
ET	Yaa minta ajarin ke kakak mbak, kalo kak saya bisa ngajarin ya diajarin	
Pemimpin kelompok	Pernah dihukum sama orang tuamu gak? kalo kamu enggak mengerjakan tugas	Pertanyaan terbuka
ET	Enggak mbak, cuma diomongin jangan main terus , cepet dikerjain tugasnya	
Pemimpin kelompok	Lalu ngerjain tugasnya kalo udah mendekati waktu ngumpulin tugas?	
ET	Ya misalnya hari selasa ngumpulin semua tugas, dua hari sebelumnya saya ngerjain tugas mbak. semua tugas saya kerjain sekaligus	
Pemimpin kelompok	Semua tugas bisa selesai dalam waktu 2 hari?	
ET	Ya kalo tugasnya gampang-gampang saya kerjain sendiri sebisanya mbak. Tapi kadang kalo tugasnya banyak terus susah enggak saya kerjain	
Pemimpin kelompok	Pernah sampai lembur tengah malam?	
ET	Enggak mbak	
IH	Pernah enggak dihukum guru karena terlambat ngumpulin tugas atau tugasnya enggak selesai?	
ET	Enggak pernah, cuma dinasehati aja.	
Pemimpin kelompok	Kamu enggak takut nilaimu kosong kalo enggak ngumpuin tugas?	
ET	Yaa takut sih mbak	
Pemimpin kelompok	Jadi kamu cemas ya nilai kamu enggak ada	Refleksi perasaan
ET	Ya mbak, takut nilainya jelek	
Pemimpin kelompok	Lalu kalau kondisi pandemi gini kan belajarnya online, apa ada hambatan selama belajar online?	

ET	Kan kalo belajar online,guru ngasih tugasnya di WA mbak. Kadang tugasnya banyak banget. Jadi kadang hp saya pinjamhp kakak saya. Jadi kakak saya ngasih tau tugasnya malem mbak. Jadi saya sering terlambat ngumpulin tugasnya	
Pemimpin kelompok	Oke dari yang kamu ungkapkan tentang masalah menunda-nunda tugas, bahwa kamu sering menunda-nunda tugas karena malas, bermain sama temen-temen.	summary
ET	Ta mbak saya takut nilai saya jelek	
Pemimpin kelompok	Ya lalu apa yang kamu inginkan?	
ET	Yaa pinginnya bisa enggak males ngerjain tugas mbak dan bisa ngerjain tugas dulu sebelum main	
Pemimpin kelompok	Oke kita disini akan belajar bersama sama untuk bisa berlatih mengatur diri untuk mengutamakan belajar dan mengerjakan tugas. saya juga sebagai fasilitator akan membantu kalian.	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Ada yang ingin kalian tanggapi dari masalah yang dialami ET	
Anggota kelompok	Enggak mbak	
Pemimpin kelompok	Baik berarti kalian semua sudah mengutarakan masalah kalian masing-masing yaa. Kalo mbak simpulkan dari mulai permasalahan MY, IH, DA, SK,MT, DAM, dan ET bahwa kalian menunda-nunda tugas karena malas, mementingkan bermain dengan teman, bermain game, bermain hp, adanya hambatan sinyal dan kuota. Untuk pertemuan minggu depan mbak mau kasih kalian kontrak perilaku. jadi semuanya harus datang yaa. Kalau begitu pertemuan hari sampai disini dulu yaa, kita lanjutkan pertemuannya minggu depan. Terimakasih kalian sudah hadir hari ini. Wasalamualaikum wr.wb.	

Pemimpin kelompok : Alfiani Fernita Sari
 Anggota Kelompok : DA, DAM, ET, IH, MT, MY, SK
 Tempat : Ruang Kelas VII
 Tanggal/Pertemuan : 8 September 2020/Pertemuan ke-6

Subjek	Percakapan	Keterangan
Pemimpin kelompok	Assalamualaikum wr. wb, Selamat pagi adik-adik.	
Anggota kelompok	Waalaikumsalam mbak	
Pemimpin kelompok	Ayo kita berdoa dulu. Berdoa mulai. Gimana kabar kalian hari ini?	
Anggota kelompok	Alhamdulillah sehat mbak	
Pemimpin kelompok	Alhamdulillah kalo pada sehat semua. Baiklah kalian masih ingat tidak pembahasan kita minggu lalu?	
Anggota kelompok	Ingat mbak, membahas masalah dari DAM dan ET	
Pemimpin kelompok	Oke minggu lalu sudah selesai yaa membahas masalah dari kalian masing masing. Sekarang mbak mau ngasih kontrak perilaku	
MY	Kontrak perilaku apa mbak?	
Pemimpin kelompok	Nah kontrak perlakunya seperti ini	Pemimpin kelompok membagikan kertas kontrak perilaku kepada anggota kelompok
Pemimpin kelompok	Mbak mau tanya ke kalian dulu, gimana perasaan kalian setelah mengungkapkan permasalahan menunda-nunda tugas?	

MT	Yaa jadi tahu mbak kalo perilaku menunda-nunda tugas bikin kita kalo ngerjain tugasnya enggak benar,enggak maksimal.	
Pemimpin kelompok	Lalu apalagi?	
DA	Jadi tahu kalo banyak yang menunda-nunda tugas	
IH	Ya legambak, karena dapet masukan juga dari temen-temen	
Pemimpin kelompok	Sekarang tau enggak akibatnya kalo menunda tugas?	
Anggota kelompok	Ya mbak nilainya jadi jelek, ngerjain tugasnya jadi enggak selesai	
Pemimpin kelompok	Bagus kalau kalian sudah paham itu. Sekarang coba lihat kontrak perilaku yang kalianpegang masing-masing. Coba kalian baca dulu sebentar	
Anggota kelompok	Ini yang titik titik di isi kita ya mbak?	
Pemimpin kelompok	Iyaa nanti diisi kalian masing-masing. Tapi nanti kita bahas bersama-sama disini	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Dalam kontrak perilaku, tolong tulis di kontrak perilaku itu. Pertama tulis nama, kedua tulis berapa jumlah tugas yang mampu kamu selesaikan, ketiga tulis tanggal mulai ngerjain tugasnya, keempat tulis tanggal pengumpulan tugas, kelima tulis konsekuensi. Kalau konsekuensi terserah kalian masing-masing ya. Dan terakhir tulis hadiah apa kalau kalian bisa menjalankan perilaku mengerjakan PR ini. Nah masing-masing kalian harus tandatangan. Dan saya akan tandatangan juga. Gimana sudah paham?	
Anggota kelompok	Paham mbak	
MT	Mbak,ini terserah mau ngerjain tugas apa aja?	
Pemimpin kelompok	Ya terserah kalian masing-masing mau ngerjain tugas pelajaran apa	

Pemimpin kelompok	Sekarang bisa kalian tulis di kontrak perilaku itu.	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Bisa sambil kita diskusikan kalau ada yang ingin kalian tanyakan.	Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berdiskusi untuk menyetujui tanggal memulai dan mengumpulkan tugas, dan jumlah tugas yang harus diselesaikan.
Pemimpin kelompok	Sekarang kalian satu persatu, coba bacakan kontrak perilaku yang kalian buat tadi. Berurutan yaa mulai dari MY	
MY	Ya mbak	Sambil membaca kontak perilaku
Pemimpin kelompok	Setelah semua anggota kelompok membacakan kontrak perilaku tadi, tanggung jawab kalian adalah menyelesaikan tugas dengan waktu yang udah ditetapkan bersama yang ada di dalam kontrak tadi. Kalau kalian berhasil menjalankan perilaku tersebut, kalian akan mendapat hadiah dari saya. Hadiah akan saya berikan jika kalian semua berhasil menjalankan kontrak perilaku. kalau ada 2 atau 3 orang tidak menjalankan kontrak perilaku,maka hadiahnya saya tahan dulu. Gimana kalian bisa menjalankan tugasnya?	
Anggota kelompok	Ya mbak bisa	
Pemimpin kelompok	Bukti foto tugasnya kirim ke WA yaa. Yaa jadi semua anggota kelompok harus komitmen yaa untuk menjalankan kontrak ini.	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Oke karena waktunya sudah habis, pertemuan kita hari ini sampai sini dulu yaa. Ayo IH pimpin doa pulang. Terimakasih atas kehadiran kalian. Wassalamualaikum wr.wb	

Pemimpin kelompok : Alfiani Fernita Sari

Anggota Kelompok : DA, DAM, ET, IH, MT, MY, SK

Tempat : Ruang Kelas VII

Tanggal/Pertemuan : 15 September 2020/Pertemuan ke-7

Subjek	Percakapan	Keterangan
Pemimpin kelompok	Assalamualaikum wr. wb, Selamat pagi adik-adik.	
Anggota kelompok	Waalaikumsalam mbak	
Pemimpin kelompok	Ayo kita berdoa dulu. Berdoa mulai. Gimana kabar kalian hari ini?	
Anggota kelompok	Alhamdulillah sehat mbak	
Pemimpin kelompok	Alhamdulillah kalo pada sehat semua. Baiklah kalian masih ingat tidak pembahasan kita minggu lalu?	
Anggota kelompok	Membuat kontrak perilaku mbak	
Pemimpin kelompok	Oke betul. Gimana kalian menjalankan kontrak perilakunya?	
MT	Bisa mbak	
Pemimpin kelompok	Teman-teman yang lain?	
Anggota kelompok	Ya bisa mbak	
Pemimpin kelompok	Sekarang coba tunjukin kontrak perilakunya. Dan bukti tugas yang sudah kalian kerjakan	Memeriksa tugas anggota kelompok
Anggota kelompok	Ya mbak	Sambil memberikan bukti tugas yang dikerjakan
Pemimpin kelompok	Karena kalian semua sudah menjalankan kontrak perilaku dengan baik, itu artinya kalian sudah bertanggung jawab menyelesaikan tugas	

	kalian masing-masing. Sekarang mbak mau memberi kalian hadiah satu persatu	
Anggota kelompok	Terimakasih mbak	
Pemimpin kelompok	Apa yang membuat kalian menjalankan kontrak perilaku itu?	
MY	Karena ada motivasi hadiah mbak	
DAM	Karena ada konskuensi kalo enggak menjalankannya mbak	
MT	Jadi bisa ngatur mbak	
Pemimpin kelompok	Jadi bisa ngatur maksudnya?	restatement
MT	Ya karena di kontrak itu kan ada waktunya mbak, sudah tertulis gitu.jadi yaa inget kalo harus ngerjain tugasnya	
Pemimpin kelompok	Jadi karena ada tanggal yang udah ditetapkan yaa , jadi inget	
ET	Iya mbak, batas tanggal pengumpulan tugasnya kan enggak lama, jadi kemarin habis dikasih tugas sama guru, langung saya kerjain	
Pemimpin kelompok	Ya bagus sekali kalian sudah menjalankan kankontrak perilakunya dengan baik	penguatan
Anggota kelompok	Ya mbak. Mbak berarti apa harus dibuat tanggal ya mbak biar inget ngerjain tugasnya?	
Pemimpin kelompok	Boleh,kalo ada batas tanggalnya kan kalian jadi inget. Kalo ada hadiah,kalian lebih semangat kan?	
Anggota kelompok	Iyaa mbak semangat ngerjain tugas	
Pemimpin kelompok	Jadi pengalaman apa yang bisa kalian ambil dari konseling kelompok ini?	
SK	Jadi bisa dapat masukan dari temen-temen mbak, terus kemarin pas menjalankan kontrak perilaku saya juga jadi semangat, karena teman-teman yang lain juga ngerjain tugas, biar sama-sama dapat hadiah	

DA	Sama kayak SK mbak, kalo ada teman yang sama-sama ngerjain tugas, jadi saya semangat ngerjain tugas	
Pemimpin kelompok	Gimana pendapatnya yang lain?	
MY	Saya jadi semangatngerjain tugasnya mbak, karena ada temen dan ada hadiah juga	
Pemimpin kelompok	Untuk selanjutnya apa yang akan kalian lakukan stelah dari konseling kelompok ini?	
DA	Belajar buat jadwal kayak yang di kontrak perilaku mbak.	
Pemimpin kelompok	Nah kalian bisa membuat kontrak perilaku ini dengan orang tua atau kakak atau guru kalian	
Anggota kelompok	Berarti hukuman dan hadianya tergantung kesepaktan ya mbak , bisa berubah	
Pemimpin kelompok	Iya tergantung kalian,tetapi harus yang berkaitan untuk mendukung tugas kalian yaa	
Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimin kelompok	Apa kesan kalian mengikuti konseling ini?	
Anggota kelompok	Senang, enggak bosan karena ada kegiatan baru, bisa tau temen temen yang punya masalah yang sama	
Pemimpin kelompok	Yaa bagus sekali pendapanya.terimakasih atas kehadiran kalian	
Anggota kelompok	Ya mbak terimakasih juga udah membantu ngajarin kita bisa mengatur diri	
Pemimpin kelompok	Kira kira selanjutnya mau ada pertemuan lagi?	
Anggota kelompok	Sudah mbak	
Pemimpin kelompok	Kalau begitu untuk selanjutnya mbak memantaunya dari catatan guru yaa. Apa masih ada yang menunda-nunda tugas lagi. Kan guru punya catatan pengumpulan tugas kalian.	

Anggota kelompok	Ya mbak	
Pemimpin kelompok	Kalau begitu kegiatan konseling selesai sampe hari ini. Terimakasih atas kehadiran kalia. Saya akhiri wassalamualaikum wr.wb	

Lampiran 12. Surat Keterangan Validasi

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Budi Astuti, M.Si
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

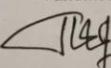
Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Depok Kabupaten Sleman
dari mahasiswa:

Nama : Alfiani Fernita Sari
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
NIM : 17713251036

(sudah siap/~~belum siap~~*) dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bebberapa kalimat perlu ditata ulang agar tidak terkesan bahasa terjemahan yang masih kaku
2.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2019
Validator,

Dr. Budi Astuti, M.Si

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DIANA SEPTI PURNAMA
Jabatan/Pekerjaan : DOSEN
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Depok Kabupaten Sleman dari mahasiswa:

Nama : Alfiani Fernita Sari
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
NIM : 17713251036

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Menyesuaikan kalimat pada item dengan D.O.
.....
2.
.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15/8/2019 2019

Validator,

DIANA SEPTI PURNAMA, Ph.D.

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Suwargo, M.Si
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Behavioral Contract untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Depok Kabupaten Sleman
dari mahasiswa:

Nama : Alfiani Fernita Sari
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
NIM : 17713251036

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perbaik tahapan konseling kelompok : Beginning stage, working stage, dan terminating stage
2.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29/10/2019

Validator,

Suwargo

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 13. Surat Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA PROGRAM PASCASARJANA

Jurusan Pasca Sarjana
Alamat : Jalan Colomby Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon +62274-550836 (front office), Hunting +62274-586168, Psw. 229, 285, & 367, Fax. +62274-520321
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id

Nomor : 4112/UN34.17/LT/2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **Kepala SMP Ma'arif 9 Way Jepara**
Jl. Danau Indah KM 01, Sumberjo, Way Jepara, Lampung Timur

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Alfiani Fernita Sari
NIM	:	17713251036
Program Studi	:	Bimbingan Konseling - S2
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	:	Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII SMP Ma'arif 9 Way Jepara
Waktu Penelitian	:	13 Juli - 31 Agustus 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Pd.
NIP 19640707 198812 1 001



**LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP MA'ARIF 9 WAY JEPARA KAB. LAMPUNG TIMUR**

STATUS TERAKREDITASI

NDL : L.2012030996, NSS : 202120211385, NIS : 200530 NPSN : 10806058

Jl. Danau Indah Km. 1 Sumberejo Way Jepara Kode Pos. 34196 - Telp. 0725 - 641137, Lampung Timur

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422 / 1780/S.ket/SMP .M-9/SK/IX/2020

Yang bertandatangan dibawah ini kepala SMP Ma'arif 9 Way Jepara menerangkan bahwa :

Nama : Alfiani Fernita Sari
NIM : 17713251036
Program Studi : Bimbingan Konseling – S2
Judul Tugas Akhir : Efektivitas konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract
untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa kelas VIII SMP
Ma'arif 9 Way Jepara.

Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan research/Survey dalam rangka penyelesaian Tesis di Sekolah kami yang dilaksanakan pada 13 Juli – 22 September 2020.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat. Untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Way Jepara, 22 September 2020



