

Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract

Miftah Khorirur Rokhman¹, Sucipto², Masturi³
Universitas Muria Kudus^{1,2,3}
e-mail: masturi@umk.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 4 April 2019

Revisi: 3 Mei 2019

Ditetujui: 1 Juni 2019

Dipublikasikan: 31 Juni 2019

Keyword

Bimbingan Kelompok
Behaviour Contract
Prokrastinasi Akademik

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Mendeskripsikan faktor-faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik siswa SMA 1 Gebog Kudus. 2. Mengetahui keberhasilan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi siswa SMA 1 Gebog Kudus. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Studi Kasus dengan metode kualitatif yaitu metode penelitian berdasarkan pengumpulan data secara subjektif yang dialami oleh pihak yang diteliti. Subjek yang diteliti adalah 3 siswa SMA 1 Gebog Kudus yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif dengan tiga tahapan yaitu, reduksi data, paparan data, dan penyimpulan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami siswa SMA 1 Gebog Kudus dapat diatasi menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Untuk mencapai perilaku belajar yang baik, siswa sering mengalami suatu hambatan yang dapat mengganggu proses belajarnya. Ada banyak hambatan yang sering menghambat proses belajar siswa. Salah satunya adalah perilaku prokrastinasi yang bisa diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas sekolah. Prokrastinasi ini sering dialami siswa dalam menyelesaikan tugas sekolahnya. Ketika siswa mengalami prokrastinasi, tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya akan semakin menumpuk dan akhirnya akan kesulitan untuk menyelesaikannya. Bahkan sangat memungkinkan siswa yang mengalami prokrastinasi tidak bisa mengumpulkan tugas ketika tugas tersebut sudah waktunya ditagih oleh guru pengampunya.

Suatu penundaan dikatakan prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman (Solomon dan Rothblum 1984, dalam Tondok, Ristiyadi, dan Kartika, 2008). Ellis dan Knaus 1997, (dalam Gufron 2003) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang secara luas menimpa sebagian besar masyarakat dan siswa pada lingkungan yang lebih kecil sekitar 25% sampai 75% siswa memiliki masalah prokrastinasi dalam lingkup akademis mereka.

Perilaku menunda tugas sering ditandai dengan munculnya ciri-ciri seperti sering menunda untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam pengumpulan tugas, sering melakukan aktifitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan terjadinya kesenjangan waktu antara rencana yang sudah dicanangkan dengan kinerja pelaksanaan rencana pada realitanya.

Contoh perilaku prokrastinasi yang dialami oleh siswa di Kudus, dijumpai oleh peneliti ketika peneliti melaksanakan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di SMA 1 Gebog Kudus pada tanggal 27 Juli-27 Oktober 2015. Banyak siswa yang lebih suka mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan yang ditentukan. Mereka beranggapan batas waktu yang diberikan masih cukup lama jadi lebih baik dikerjakan nanti ketika sudah mendekati batas akhir pengumpulan. Akibat dari perilaku siswa yang suka menunda mengerjakan tugas, siswa tergesa-gesa

menyelesaikannya ketika mendekati batas akhir pengumpulan, tugas dikerjakan seadanya, dan tidak jarang mereka terlambat mengumpulkan.

Di kalangan siswa SMA 1 Gebog juga dikenal istilah Sistem Kebut Semalam dalam menghadapi ulangan, baik itu ulangan harian maupun UTS (Ujian Tengah Semester) dan UKK (Ujian Kenaikan Kelas). Mereka lebih suka belajar semalaman atau pada hari sebelum ulangan saja daripada belajar jauh hari sebelum ulangan dilaksanakan. Padahal siswa SMA merupakan siswa yang sudah mengalami proses belajar enam tahun di sekolah dasar (SD) dan tiga tahun di sekolah menengah pertama (SMP). Namun siswa masih memiliki perilaku belajar yang kurang baik yaitu prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi yang dialami siswa bukan dikarenakan kurangnya waktu dalam mengerjakan tugas, tetapi disebabkan adanya faktor internal dan eksternal dari masing-masing siswa.

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti ingin membantu mengatasi perilaku prokrastinasi yang dialami oleh siswa SMA 1 Gebog Kudus agar siswa dapat melaksanakan proses belajarnya dengan baik. Layanan yang dipilih untuk mengatasi prokrastinasi tersebut adalah layanan konseling behavioristik dengan menggunakan teknik behavior contract. Layanan konseling dimaksudkan agar penyelesaian kasus yang dialami siswa dapat ditangani lebih maksimal dan cepat terentaskan. Dengan layanan konseling siswa yang mempunyai perilaku prokrastinasi dapat secara leluasa berkomunikasi dengan peneliti. Siswa dapat diberikan layanan bantuan untuk mengatasi masalahnya dimanapun tempatnya sesuai kesepakatan antara peneliti dengan siswa, tentunya dengan tetap memperhatikan kelayakan tempat untuk melaksanakan konseling.

Dalam melaksanakan konseling, peneliti memilih pendekatan behavioristik dengan teknik behavior contract untuk membantu mengatasi perilaku prokrastinasi siswa. Pendekatan behavioristik dipilih karena pendekatan behavioristik merupakan pendekatan yang berorientasi pada perubahan tingkah laku yang dialami siswa dalam kasus ini adalah perilaku prokrastinasi. Dengan menggunakan pendekatan behavioristik siswa diharapkan dapat mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik.

Penerapan teknik behavior contract dalam layanan konseling behavioristik untuk mengatasi perilaku prokrastinasi siswa dirasa efektif karena dari pelaksanaan teknik ini dapat membantu mengubah perilaku siswa tanpa ada paksaan dari siapapun karena kontrak perilaku yang ada berasal dari siswa sendiri yang membuatnya. Behavior contract didasarkan pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati (Latipun 2005: 120). Behavior contract (kontrak perilaku) dapat menjadi alat untuk mengatur pertukaran penguatan (reinforcement) yang positif antar individu yang terlibat. Behavior contract memiliki struktur yang jelas, yakni siapa yang melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana kontrak dilaksanakan, dan dalam kondisi bagaimana kontrak dapat dibatalkan. Dalam pelaksanaannya, behavior contract yang sudah disepakati antara konselor dan siswa dapat disesuaikan sesuai kesepakatan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak sebagai hasil perubahan tingkah laku. Setelah perilaku dimunculkan, ganjaran sesuai kesepakatan dapat diberikan kepada siswa. Ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih diutamakan daripada pemberian hukuman apabila kontrak perilaku yang disepakati tidak berhasil.

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling behavioristik dengan teknik behavior contract dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMA 1 Gebog Kudus. Oleh karena itu ruang lingkup penelitian ini membahas tentang penerapan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMA 1 Gebog Kudus. Siswa yang awalnya memiliki tingkat prokrastinasi tinggi akan diberikan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract sehingga diharapkan tingkat prokrastinasi siswa menjadi rendah. Peneliti akan membuat persetujuan dengan konseli agar

konseli mau mengubah perilaku prokrastinasi yang dialaminya. Apabila konseli berhasil mengubah perilaku yang disepakati maka konseli akan menerima reward (hadiah).

Terkait dengan penelitian yang berjudul “Mengatasi Prokrastinasi akademik siswa SMA 1 Gebog Kudus Melalui Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract”, peneliti menguraikan tentang penelitian sebelumnya yang hampir sama dengan judul penelitian peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Aini 2011, mahasiswa Universitas Muria Kudus Fakultas Psikologi dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus”. Disebutkan bahwa hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi dari keduanya r_{xy} sebesar -0,401 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi sebesar 16,08%. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK.

Penelitian yang dilakukan oleh Aliyatunnisa 2012, yang berjudul “Upaya Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik (Penundaan Tugas) Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMA N 1 Welahan Jepara Tahun Pelajaran 2011/2012”, mahasiswa Universitas Muria Kudus, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program studi Bimbingan dan Konseling. Dalam penelitian tersebut analisis data menggunakan deskriptif komparatif dengan 2 siklus, setiap siklus 3 pertemuan membahas materi dengan alokasi waktu 45 menit. Sebelum diberi layanan bimbingan kelompok perilaku siswa dalam kategori kurang dengan skor rata-rata 38,5. Pada siklus I perilaku baik siswa meningkat menjadi kategori cukup dengan skor rata-rata 55% sedangkan pada siklus II perilaku baik siswa terus meningkat menjadi kategori baik dengan skor rata-rata 74,75. Hal ini menunjukkan layanan bimbingan kelompok dapat mengatasi perilaku prokrastinasi pada siswa kelas X SMA N 1 Welahan Jepara.

Penelitian yang dilakukan oleh Kathkhar 2013, dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Antara Perilaku Asertif dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus”. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan analisis data dapat terlihat koefisien korelasi dengan r_{x1y} sebesar -0,727 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Begitu pula dengan perhitungan variabel pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik, koefisien korelasi dengan r_{x2y} sebesar 0,763 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian yang relevan di atas, terdapat kemiripan judul penelitian di atas dengan judul penelitian penulis, yaitu tentang “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMA 1 Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian di atas terletak pada layanan dan teknik yang digunakan. Penelitian yang relevan di atas dapat dijadikan acuan oleh penulis untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan lebih maksimal. Adapun penelitian selanjutnya berjudul “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMA 1 Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017”.

Dalam penelitian ini proses penelitian dimulai dengan mengenali gejala awal yang dialami konseli. Untuk mengetahui gejala awal pada konseli, peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Setelah data awal dapat dikumpulkan, peneliti mendeskripsikan kemungkinan sebab dan akibat yang akan dialami oleh konseli. Selanjutnya peneliti melakukan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract.

Ketika pelaksanaan konseling, peneliti juga mengumpulkan data melalui wawancara konseling, observasi, dokumentasi, dan home visit. Selama proses konseling peneliti menerapkan

teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi yang dialami siswa. Setelah semua tahapan konseling selesai, peneliti akan menganalisis hasil akhir dari layanan konseling yang dilaksanakan. Hasil akhir diharapkan siswa tidak lagi mengalami prokrastinasi akademik.

Metode Penelitian

Penelitian yang berjudul “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMA 1 Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017” ini dilakukan dengan pendekatan secara kualitatif. Pendekatan kualitatif artinya penelitian berorientasi pada teori-teori atau kata-kata atau kalimat berdasarkan perbedaan kategori untuk mendapatkan kesimpulan dari gambaran data. Subjek merupakan dasar utama dalam penelitian, karena berbagai macam data penelitian diperoleh dan digali dari yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Subjek penelitian adalah benda, hak atau orang, tempat data untuk variabel melekat yang dipermasalahkan (Arikunto, 2005: 88). Ditinjau dari wilayahnya, maka penelitian khusus hanya meliputi subjek yang diteliti.

Terkait dengan pendapat Arikunto diatas, maka subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA 1 Gebog Kudus yang mengalami prokrastinasi akademik. Peneliti memilih tiga siswa yang mengalami prokrastinasi akademik untuk dibantu mengatasi permasalahannya. Dalam penelitian ini peneliti berperan aktif dalam pengumpulan data, dengan mengadakan kontak langsung dengan responden. Responden yang terlibat dalam pengumpulan data adalah guru BK sekolah, wali kelas, siswa, teman siswa, dan orang tua siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan metode wawancara, observasi, dokumentasi, dan home visit.

Dalam penelitian kualitatif, pelaksanaan analisis data dilaksanakan sepanjang penelitian itu dan secara terus-menerus, mulai tahap pengumpulan data sampai akhir. Menurut Sukiman (2011: 155) analisis data kualitatif dapat dilaksanakan dengan tahap, yaitu; (1) Reduksi data yaitu proses penyederhanaan melalui seleksi, pengelompokan, dan pengorganisasian data mentah menjadi sebuah informasi yang bermakna, (2) Paparan data, merupakan suatu upaya menampilkan data secara jelas dan mudah dipahami dalam bentuk paparan naratif, tabel, grafik atau perwujudan lainnya yang dapat memberikan gambaran jelas tentang proses dan hasil tindakan yang dilakukan, (3) Penyimpulan, yaitu proses pengambilan intisari sajian data yang terorganisasikan dalam bentuk kalimat singkat, padat, dan bermakna.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil konseling diketahui bahwa penyebab ABW melakukan prokrastinasi adalah dikarenakan ABW kurang belajar ketika di rumah. ABW lebih sering keluar malam untuk bermain dengan teman-teman sekampungnya ataupun sekadar nongkrong di perempatan jalan. Selain itu kurangnya perhatian orang tua konseli juga mempengaruhi perilaku ABW. Orang tua konseli yang sibuk bekerja sehingga kurang memiliki waktu bertemu ataupun memberikan perhatian kepada ABW membuat ABW keluar rumah untuk bermain dengan teman-temannya.

Faktor penyebab prokrastinasi yang dialami oleh konseli ABW ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi yang dialami ABW yakni kondisi psikologis ABW. ABW yang merasa kesepian karena kurangnya perhatian dari orang tuanya membuat ABW kurang betah di rumah, sehingga ABW pergi keluar rumah untuk bermain dengan teman-temannya. Kebiasaan keluar rumah ini yang menyebabkan ABW jarang belajar dan melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas sekolahnya. Faktor eksternal yang menyebabkan prokrastinasi yang dialami oleh ABW adalah gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Orang tua yang terlalu sibuk bekerja sehingga kurang memberikan perhatian terhadap ABW utamanya perhatian terhadap belajar ABW menyebabkan ABW tidak belajar dan menunda mengerjakan tugas.

Pola asuh orang tua yang menyebabkan prokrastinasi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kathkhar 2013, dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Antara Perilaku Asertif dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus”. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara perilaku asertif dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan analisis data dapat terlihat koefisien korelasi dengan r_{xy} sebesar -0,727 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Begitu pula dengan perhitungan variabel pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik, koefisien korelasi dengan r_{xy} sebesar 0,763 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik.

Pada pertemuan kedua ABW belum berhasil menjalankan isi kontrak perilaku yang sudah disepakati. ABW bersama peneliti mengevaluasi cara penerapan kontrak agar bisa dijalankan oleh ABW. ABW menyatakan bahwa dia belum bisa mengurangi waktu bermainnya karena belum bisa menolak ajakan temannya untuk main. Selain itu tugas sekolah yang diterimanya juga banyak. Peneliti mencoba mengajak ABW untuk menerapkan tujuan konseling yaitu tidak menunda mengerjakan tugas pada satu mata pelajaran terlebih dahulu.

Pada pertemuan ketiga ABW berhasil menjalankan isi kontrak yang sudah disepakati. Tugas yang diberikan oleh guru matematika sudah dikerjakan ABW 1 hari sebelum batas akhir pengumpulan. Sehingga ketika hari pengumpulan tugas ABW sudah tenang karena tugas sudah selesai. Perubahan yang diinginkan ABW dalam proses konseling dapat tercapai. Peneliti memberikan motivasi dan pengawasan kepada ABW agar tingkah laku ABW yang sudah berhasil diubah tersebut bisa secara konsisten dilakukannya. Sehingga diharapkan prokrastinasi yang dialami konseli ABW tidak tumbuh lagi.

Berdasarkan hasil konseling diketahui bahwa penyebab MA melakukan prokrastinasi adalah dikarenakan MA kurang belajar ketika di rumah. Tugas-tugas sekolah yang diberikan gurunya tidak dikerjakannya. Ketika malam hari MA juga lebih suka main dengan teman-temannya. Mereka sering nongkrong-nongkrong di warung kopi atau di persimpangan jalan sampai larut malam.

Faktor penyebab prokrastinasi yang dialami oleh konseli MA ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi yang dialami MA yakni kondisi psikologis MA. MA yang merasa kesepian karena kurangnya perhatian dari ayahnya yang bekerja di luar kota, sehingga MA pergi keluar rumah untuk bermain dengan teman-temannya. Kebiasaan keluar rumah ini yang menyebabkan MA jarang belajar dan melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas sekolahnya. Faktor eksternal yang menyebabkan prokrastinasi yang dialami oleh MA adalah kondisi lingkungan. Keadaan lingkungan MA yang dimaksud adalah teman-teman sepergaulan MA yang suka mengajak MA untuk keluar untuk sekadar nongkrong-nongkrong. Jika MA menolak ajakan teman-temannya itu tidak jarang MA diejek sebagai anak rumahan ataupun anak mama. Selain itu perhatian ayah MA terhadap prestasi belajar MA yang kurang juga menyebabkan MA tidak belajar dan menunda mengerjakan tugas.

Berdasarkan faktor penyebab masalah prokrastinasi yang dialami konseli maka peneliti menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract sebagai upaya untuk mengatasi prokrastinasi yang dialami oleh konseli MA. Behavior contract atau kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien (Latipun, 2010: 95). Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Apabila konseli berhasil melaksanakan kontrak maka akan menerima hadiah.

Setelah dilaksanakan konseling sebanyak 3 kali yaitu pada tanggal 8-22 September 2016, tingkat prokrastinasi yang dialami oleh MA berhasil di kurangi. Pada pertemuan pertama MA ingin

mengubah perilaku prokrastinasi yang dialaminya. MA bersedia menerapkan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi yang dialaminya. Konseli dengan didampingi oleh peneliti mengisi sebuah kontrak perilaku, dimana hal tersebut dimaksudkan sebagai cara untuk mengubah perilaku prokrastinasi yang dialami oleh MA. Peneliti bersama dengan MA terlebih dahulu menentukan tingkah laku yang bermasalah yaitu prokrastinasi yang dikarenakan kurang belajar dan banyak bermain. Kemudian MA menentukan tingkah laku yang diinginkannya seperti apa. MA mengisinya dengan mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak mengalami prokrastinasi (menunda mengerjakan tugas). Untuk Sanksi MA memilih sanksi mengalihkan sedikit uang jajan untuk ditabung. Kemudian untuk hadiahnya MA memilih hadiah ditaraktir. Kontrak yang sudah disepakati kemudian ditanda tangani MA dan peneliti sebagai pertanggung jawaban.

Pada pertemuan kedua MA belum berhasil menjalankan isi kontrak perilaku yang sudah disepakati. MA bersama peneliti mengevaluasi cara penerapan kontrak agar bisa diterapkan dengan baik oleh MA. Peneliti bersama MA mengevaluasi kesulitan apa yang membuat MA belum berhasil mengubah perilaku prokrastinasinya. MA menyatakan bahwa dia belum bisa mengurangi waktu bermainnya karena belum bisa menolak ajakan temannya untuk main. Untuk itu peneliti mencoba menyederhanakan kontrak yang sudah ada. Peneliti mengajak MA untuk menerapkan tujuan konseling yaitu tidak menunda mengerjakan tugas pada satu mata pelajaran terlebih dahulu. Peneliti bertanya, "Bagaimana kalau kita menerapkan kontrak kita pada satu mata pelajaran terlebih dahulu. Kamu pilih tugas mata pelajaran apa yang akan kamu kerjakan terlebih dahulu sehingga kamu tidak akan menundanya". MA menjawab, "Iya pak. Saya memilih tugas Akuntansi yang kemarin diberikan oleh guru. Batas akhir pengumpulannya 3 hari lagi pak". Dengan demikian penerapan kontrak dimulai dari tugas mata pelajaran akuntansi terlebih dahulu. Peneliti memberikan arahan agar MA mampu berusaha lebih baik lagi dalam mengubah perilaku prokrastinasinya.

Pada pertemuan ketiga MA berhasil menjalankan isi kontrak yang sudah disepakati. Tugas yang diberikan oleh guru akuntansi sudah dikerjakan MA dengan baik 1 hari sebelum batas akhir pengumpulan. Sehingga ketika hari pengumpulan tugas MA sudah tenang karena tugas sudah selesai. Perubahan yang diinginkan MA dalam proses konseling dapat tercapai. Peneliti memberikan motivasi dan pengawasan kepada MA agar tingkah laku MA yang sudah berhasil diubah tersebut bisa secara konsisten dilakukannya.

Berdasarkan hasil konseling diketahui bahwa penyebab WW melakukan prokrastinasi adalah dikarenakan WW kurang belajar ketika di rumah. Ketika di rumah WW jarang belajar. Pulang sekolah main dengan teman sekolah, terkadang juga tidur siang. Ketika malam hari WW juga lebih suka main dengan teman-teman sekampungnya untuk berinternet bersama di balai desa menggunakan sinyal wifi. WW berinternet sampai malam dan akhirnya tidak belajar. WW menunda mengerjakan tugas sekolah dikarenakan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan baginya.

Faktor penyebab prokrastinasi yang dialami oleh konseli WW ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi yang dialami WW yakni kondisi psikologis WW. WW yang merasa kurang nyaman ketika WW tidak berinternet. WW tidak bisa berinternet di rumah karena pulsanya tidak mencukupi untuk berinternet. Sehingga WW pergi keluar rumah untuk berinternet menggunakan wifi di balai desa bersama dengan teman-temannya. Kebiasaan keluar rumah ini yang menyebabkan WW jarang belajar dan melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas sekolahnya. Faktor eksternal yang menyebabkan prokrastinasi yang dialami oleh WW adalah kondisi lingkungan. WW tidak bisa menyikapi kemajuan teknologi dengan baik. Adanya kemajuan teknologi yaitu internet justru membuat WW kecanduan berinternet dan melupakan tugas utamanya sebagai pelajar. Tugas-tugas sekolah sering ditunda karena WW jarang belajar.

Berdasarkan faktor penyebab masalah prokrastinasi yang dialami konseli maka peneliti menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract sebagai upaya untuk mengatasi prokrastinasi yang dialami oleh konseli WW. Behavior contract atau kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien (Latipun, 2010: 95). Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Apabila konseli berhasil melaksanakan kontrak maka akan menerima hadiah.

Penyebab prokrastinasi yang dialami oleh WW ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini 2011, mahasiswa Universitas Muria Kudus Fakultas Psikologi dalam skripsinya yang berjudul "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus". Disebutkan bahwa hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi dari keduanya r_{xy} sebesar -0,401 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi sebesar 16,08%. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK.

Setelah dilaksanakan konseling sebanyak 3 kali yaitu pada tanggal 10-24 September 2016, tingkat prokrastinasi yang dialami oleh WW berhasil di kurangi. Pada pertemuan pertama WW menyatakan ingin mengubah perilaku prokrastinasi yang dialaminya. WW bersedia menerapkan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi yang dialaminya. Konseli dengan didampingi oleh peneliti mengisi sebuah kontrak perilaku, dimana hal tersebut dimaksudkan sebagai cara untuk mengubah perilaku prokrastinasi yang dialami oleh WW. Peneliti bersama dengan WW terlebih dahulu menentukan tingkah laku yang bermasalah yaitu menunda tugas (prokrastinasi). Kemudian WW menentukan tingkah laku yang diinginkannya seperti apa. WW mengisinya dengan tidak mengalami prokrastinasi (menunda mengerjakan tugas). Untuk Sanksi WW memilih sanksi mengurangi waktu bermain. Kemudian untuk hadiahnya WW memilih hadiah ditarik. Kontrak yang sudah disepakati kemudian ditanda tangani WW dan peneliti sebagai pertanggung jawaban.

Pada pertemuan kedua WW sudah berhasil menjalankan isi kontrak perilaku yang sudah disepakati, namun belum maksimal. Prokrastinasi terhadap tugas masih terjadi meskipun sudah berhasil dikurangi. Konseli berhasil mengumpulkan tugas tepat waktu, namun pengerjaannya masih pada waktu malam hari sebelum hari pengumpulan. Peneliti bersama WW mengevaluasi kesulitan apa yang membuat WW belum berhasil mengubah perilaku prokrastinasinya. WW menyatakan bahwa dia belum bisa mengurangi waktu bermainnya karena belum bisa menolak ajakan temannya untuk main. Untuk mengurangi waktu bermain wifi-an bersama teman-temannya, peneliti menyarankan WW untuk menyimpan dulu handphone yang dimilikinya sebelum belajar. Setelah belajar baru WW menggunakan handphonenya. Selain itu WW harus bisa mengatur waktu belajarnya, jangan sampai waktu bermain dapat mengganggu belajarnya. WW pun menyetujui dan akan menerapkannya.

Pada pertemuan ketiga WW berhasil menjalankan isi kontrak yang sudah disepakati. Tugas yang diberikan oleh guru matematika sudah dikerjakan WW pada malam hari ketika tugas tersebut diberikan. Sehingga ketika hari pengumpulan tugas WW sudah tenang karena tugas sudah selesai. WW juga bisa mengerjakan tugas-tugas sekolah yang lainnya diwaktu yang ia punya setelah tugas matematika selesai dikerjakan. Dengan tercapainya tujuan konseling yakni adanya perubahan perilaku konseli yang tidak mengalami prokrastinasi lagi, maka konseling terhadap WW diakhiri. Peneliti memberikan motivasi dan pengawasan kepada WW agar tingkah laku WW yang sudah berhasil diubah tersebut bisa secara konsisten dilakukannya. Sehingga diharapkan WW tidak mengalami prokrastinasi lagi di kemudian hari.

Penerapan model pendekatan behavioristik yang digunakan oleh peneliti untuk membantu konseli dalam mengatasi prokrastinasi siswa dapat dilaksanakan dengan baik. Pelaksanaannya diawali dengan mengkomunikasikan bahwa peneliti siap membantu konseli dan bersedia mengarahkan konseli ke arah yang lebih baik. Dengan menggunakan keterampilan konseling menggunakan pendekatan behavioristik, konseli mulai tampak nyaman dan tidak merasa takut sehingga lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya. Membangun hubungan baik yang diterapkan oleh peneliti sangat membantu konseli sehingga peneliti mengetahui faktor penyebab dari perilaku siswa yang mengalami tersebut.

Setelah dilakukan konseling sebanyak 3 kali terhadap konseli (ABW) yang mengalami prokrastinasi, terjadi perubahan perilaku ABW yang semula sering menunda mengerjakan tugas dan terlambat mengumpulkan tugas menjadi tepat waktu dalam mengumpulkan tugas. ABW juga bisa mengerjakan tugas sebelum batas pengumpulan. Berdasarkan hasil konseling terhadap ABW peneliti menyimpulkan bahwa melalui konseling behavioristik dengan teknik behavior contract perilaku prokrastinasi yang dialami oleh ABW berhasil dikurangi. Penerapan teknik behavior contract dapat membantu mengatasi prokrastinasi yang dialami konseli. Perubahan positif yang dialami konseli dikarenakan ia memiliki motivasi perubahan perilaku yang baik sehingga lebih mudah diarahkan peneliti dan konseli juga dapat menunjukkan kerjasama yang baik saat melakukan proses konseling.

Setelah dilakukan konseling sebanyak 3 kali terhadap konseli (MA) yang mengalami prokrastinasi, terjadi perubahan perilaku MA yang semula sering menunda mengerjakan tugas dan terlambat mengumpulkan tugas menjadi tepat waktu dalam mengumpulkan tugas. MA juga bisa mengerjakan tugas sebelum batas pengumpulan. Peneliti menyimpulkan bahwa melalui konseling behavioristik dengan teknik behavior contract perilaku prokrastinasi yang dialami oleh MA berhasil dikurangi. Penerapan teknik behavior contract dapat membantu mengatasi prokrastinasi yang dialami konseli. Setelah dilakukan konseling sebanyak 3 kali terhadap konseli (WW) yang mengalami prokrastinasi, terjadi perubahan perilaku WW yang semula sering menunda mengerjakan tugas menjadi tepat waktu dalam mengerjakan tugas. Tugas yang dimiliki bisa dikerjakannya sebelum hari pengumpulan. Peneliti menyimpulkan bahwa melalui konseling behavioristik dengan teknik behavior contract perilaku prokrastinasi yang dialami oleh WW berhasil dikurangi. Penerapan teknik behavior contract dapat membantu mengatasi prokrastinasi yang dialami konseli. Perubahan positif yang dialami konseli dikarenakan ia memiliki motivasi perubahan perilaku yang baik sehingga lebih mudah diarahkan peneliti. Konseli juga memiliki kemauan untuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik. Berdasarkan hasil konseling terhadap ketiga konseli yaitu ABW, MA, dan WW tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMA 1 Gebog Kudus dapat diatasi dengan menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract.

Penerapan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi yang dialami konseli dapat terlaksana dengan baik. Pandangan konseli mengenai pengisian behavior contract atau kontrak perilaku yang semula terkesan sebagai suatu paksaan berupa perjanjian kontrak dimata konseli, dapat diubah menjadi motivasi untuk konseli berubah ke arah yang lebih baik yaitu mengubah perilaku prokrastinasi yang dialaminya. Terlebih lagi adanya reward di dalam kontrak perilaku yaitu berupa hadiah dari peneliti yang bisa didapatkan konseli jika konseli berhasil mengubah perilakunya membuat konseli semakin bersemangat untuk mengubah perilakunya. Sehingga penerapan teknik behavior contract yang dilakukan peneliti terhadap konseli yang mengalami prokrastinasi menghasilkan hasil yang baik. Prokrastinasi yang dialami konseli berhasil dikurangi.

Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan analisis data tentang “Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMA 1 Gebog, (1) Faktor Internal: Kondisi psikologis ABW. ABW merasa kesepian karena kurangnya perhatian dari orang tuanya membuat ABW kurang betah di rumah, sehingga ABW pergi keluar rumah untuk bermain dengan teman-temannya. (2) Faktor Eksternal: Gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Orang tua yang terlalu sibuk bekerja sehingga kurang memberikan perhatian terhadap ABW utamanya perhatian terhadap belajar ABW menyebabkan ABW tidak belajar dan menunda mengerjakan tugas. Berdasarkan hasil konseling terhadap 3 konseli yaitu ABW, MA, dan WW maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat diatasi menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract.

Daftar Pustaka

- Aini, Aliya Noor. 2011. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (2), 65-71.
- Aliyatunnisa, Dwi. 2012. Upaya Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik (Penundaan Tugas) Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa SMA N 1 Welahan Jepara Tahun Pelajaran 2011/2012. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2008. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: Refika Aditama.
- Depdikbud. 1997. *Studi Kasus*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Umum.
- George dan Cristiani. 1990. Theory, Methods, and Process Of Counseling and Psychotherapy. [Online] <http://www.teknikdanmetodekonselingbehavior.com> (Diakses tanggal 16 Mei 2016)
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Jazuli. 2001. *Metode penelitian kualitatif*. Semarang: UNNES
- Kathkhar, Kimmy. 2013. Hubungan Antara Perilaku Asertif dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Kautsarz. 2011. Teknik Pengambilan Data Observasi Wawancara Kuesioner Sampling. [Online] <http://kautsarz.wordpress.com/2011/03/26/teknik-pengambilan-data-observasiwawancarakuesionersampling/> (Diakses tanggal 20 Mei 2016)
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Latipun. 2010. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Moleong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.

-
- Purnamasari, Lilis R. 2012. *Teknik-Teknik Konseling*. Semarang: Progd BK FKIP Universitas Negeri Semarang.
- Raharjo, Susilo dan Gudnanto. 2012. *Pemahaman Individu: Teknik Non Tes*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Rahayu, Iin Tri dan Tristiadi Ardi Ardani. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang: Bayumedia
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Prosedur Layanan Konseling*. [Online]. (<http://akhmadsudrajat.wordpress.com./2016/05/25/prosedur-umum-pelayanan-bimbingan-dan-konseling/>) (Diakses tanggal 25 Mei 2016)
- Sudrajat, Akhmad. 2017. *Ciri-ciri Kasus* [Online] <http://www.akhmadsudrajat.files.wordpress.com./2017/3/2/ciri-ciri-kasus/> (Diakses tanggal 2 Maret 2017)
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukiman. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru Pembimbing (Bimbingan dan Konseling)*. Yogyakarta: Paramitra.
- Surya, Muhammad. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Sutirna. 2013. *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan formal*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka
- Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Tondok, M.S., dkk. 2008. Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 24, No. 1, 76-87.
- Utaminingsih, S., Utomo, S., & Zamroni, E. (2017). Strengthening of Indonesian Islamic Character Though Islamic Education Management Based of Soft Skills. *ADDIN*, 11(1), 215-242.
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling Study & Karir*. Yogyakarta: Andi.
- Willis, Sofyan S. 2010. *Konseling Individual Konseling dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Zamroni, E. (2016). Counseling Model Based on Gusjigang Culture: Conceptual Framework of Counseling Model Based on Local Wisdoms in Kudus. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 116-125.
- Zamroni, E. (2016). Urgensi career decision making skills dalam penentuan arah peminatan peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).