

Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa

Ilham Khoerul Imam¹, Sumarwiyah², Nur Mahardika³

Universitas Muria Kudus

Email: ilhamkhoerul87@gmail.com¹, sumarwiyah@umk.ac.id², nur.mahardika@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Dysfunctional

Procrastination

Behavioristic Counseling

Behavioral Contracting

Techniques

Abstract

The aims of this study are: 1. To find out the factors that cause dysfunctional academic procrastination in class XI Agribusiness Food Crops and Horticulture (ATPH 4) SMKN 1 Maja Academic Year 2020/2021. 2. Overcoming the dysfunctional academic procrastination of class XI (ATPH 4) students of SMKN 1 Maja for the 2020/2021 academic year. The type of research used in this research is case study research. The subjects studied were students of class XI (ATPH 4) VRS and RRS class XI of SMKN 1 Maja for the academic year 2020/2021 who experienced dysfunctional academic procrastination. The analysis used in this research is inductive analysis. The data analysis method in this study was carried out systematically starting from the process of data collection, clarification, description, and interpretation of each part.

By using behavioristic counseling, behavioral contracting techniques can result in changes in the counselee's behavior to be able to start working on tasks, be able to complete tasks, be fast in doing assignments, and be able to collect assignments on time and prioritize doing tasks above other activities.

Pendahuluan

Perilaku menunda-nunda tugas dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi. Ghufro dan Risnawita S (2012: 155) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Steel (2007, dalam Kartadinata dan Tjundjing, 2008) faktor yang mempengaruhi yaitu karakteristik tugas, perbedaan individual dan demografi. Karakteristik tugas menunjukkan hal-hal yang paling dominan pada lingkungan yang memungkinkan siswa melakukan prokrastinasi.

Padahal dalam konteks pembelajaran siswa diharapkan memiliki kemampuan melaksanakan tugasnya secara optimal sebagai pelajar sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Namun, ternyata permasalahan di lapangan, siswa sering menyepelkan tugas akademik yang diberikan oleh guru sehingga mereka tidak bisa mengumpulkannya sesuai dengan jangka waktu pengumpulan yang diberikan oleh guru, yang mana permasalahan tersebut perlu sekali penanganan dari guru bimbingan dan konseling.

Disfungsional prokrastinasi akademik merupakan perilaku maladaptif bagi siswa karena penundaan tugas yang sengaja dilakukan berulang-ulangan



menyebabkan penurunan nilai akademik serta semangat belajar rendah. Masalah tersebut yang paling banyak dialami oleh siswa kelas XI Agribisnis Tanaman Pangan dan Horticultura (ATPH 4) SMKN 1 Maja tahun ajaran 2020/2021. Timbulnya disfungsi prokrastinasi terjadi karena faktor eksternal dan faktor internal. Kondisi fisik dan psikologis dapat mempengaruhi prokrastinasi siswa. Selain itu faktor eksternal yang terdapat diluar individu yang mempengaruhi yaitu pola asuh orangtua dan kondisi lingkungan.

Berdasarkan dari hasil observasi yang peneliti lakukan bersama konseli serta wawancara dengan Guru BK, Orang Tua Konseli, Konseli, Wali Kelas XI ATPH 4, dan Teman Konseli yang dilakukan peneliti tanggal 2 November 2020 dan menindak lanjuti dari hasil Praktik Pengenalan Lapangan di SMKN 1 Maja, peneliti menemukan bahwa ternyata siswa di SMKN 1 Maja Kelas XI Agribisnis Tanaman Pangan dan Horticultura (ATPH 4) banyak siswa yang melakukan disfungsi prokrastinasi, tetapi peneliti mengambil dua siswa dengan presentase tertinggi yaitu VRS dan RRS dengan penyebab melakukan disfungsi prokrastinasi akademik yang berbeda-beda. Dilihat dari gejala-gejala yang ada berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas dan guru BK serta observasi, siswa melakukan disfungsi prokrastinasi akademik yaitu disebabkan kurangnya minat belajar siswa karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru sehingga siswa menunda tugas akademiknya dan terlambat mengerjakan serta mengumpulkan tugas, kemudian siswa lebih memilih melakukan aktifitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas seperti bermain *game online* dan nongkrong bersama teman-temannya.

VRS melakukan disfungsi prokrastinasi akademik disebabkan karena konseli merasa bosan dengan tugas yang diberikan guru dampak dari belajar pembelajaran dalam jaringan, selain itu hampir setiap mata pelajaran ada tugas sehingga VRS cenderung merasa malas dan mengakibatkan prokrastinasi dan menunggu teman yang lain mengerjakan terlebih dahulu. Selain itu juga karena adanya kecemasan sosial yang terjadi karena perbedaan individual yang mempengaruhi VRS untuk melakukan prokrastinasi akademik. Tugas yang biasanya diberikan oleh guru biasanya latihan mengerjakan soal-soal yang bersumber dari buku paket atau tugas membuat *power point* yang harus dipresentasikan melalui video dan didiskusikan bersama.

RRS melakukan disfungsi prokrastinasi akademik disebabkan karena faktor internal dan eksternal. Untuk faktor internal terjadi disebabkan oleh sistem belajar dalam jaringan dari rumah yang menyebabkan RPD merasa bosan sehingga mengakibatkan prokrastinasi akademik, adapun faktor eksternal yaitu RPD banyak melakukan aktivitas lain di luar sekolah seperti lebih tertarik jalan-jalan bersama teman-temannya, bermain *game online*, dan nongkrong-nongkrong di *Café*.

Disfungsi prokrastinasi akademik ini seharusnya tidak terjadi dalam dunia pendidikan karena berpengaruh negatif bagi siswa baik sekarang maupun di masa yang akan datang. Namun ternyata kenyataannya hal tersebut masih terjadi. Prokrastinasi tersebut ditandai dengan siswa menunda-menunda untuk memulai dan

menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan secara berulang-ulang.

Untuk membantu mengatasi disfungsi prokrastinasi akademik yang dialami siswa, peneliti memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan behavioristik menggunakan teknik kontrak perilaku. Menurut Corey (2003: 196) pendekatan konseling behavioristik ialah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku.

Kemudian di dalam penelitian ini peneliti juga memilih satu teknik dari beberapa teknik yang ada dalam pendekatan behavioristik yaitu teknik kontrak perilaku. Menurut Latipun (2008, dalam Purnamasari 2012: 54) menyatakan bahwa kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu konseli untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak perilaku yang di sepakati.

Dengan memilih konseling individu behavioristik teknik kontrak perilaku dirasa cara yang paling efektif untuk menangani permasalahan disfungsi prokrastinasi akademik serta bisa mengatur perilaku tingkah laku konseli yang diinginkan. Adrianta dan Tjundjing (2007) dalam penelitiannya yang berjudul Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi dan *Conscientiousness*, menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan *Conscientiousness* menggunakan alat ukur peneliti sebesar -0.612. Hasil ini diperkuat dengan menguji kedua variabel menggunakan alat ukur lain. Contohnya dengan menggunakan API (*Aitken Procrastination Inventory*) dan BFI (*Big Five Inventory*) dimensi *Conscientiousness*, peneliti menemukan adanya hubungan signifikan sebesar -0.481. Dari hasil pengujian silang antara skala prokrastinasi peneliti dengan BFI dimensi *Conscientiousness* dan API dengan skala *Conscientiousness* dan API dengan skala *Conscientiousness* peneliti, peneliti menemukan adanya korelasi signifikan masing-masing sebesar -0.536 dan -0.489. Dengan adanya korelasi negatif hasil tersebut menyiratkan bahwa adanya hubungan negatif antara prokrastinasi dengan *Conscientiousness* sehingga menyisakan harapan bahwa dengan mengembangkan kualitas diri yang terstruktur, terkendali, dan tekun, mahasiswa dapat terhindar dari dampak negatif prokrastinasi. Aspek negatif prokrastinasi yaitu kegagalan memenuhi kewajiban yang penting, perasaan tidak berharga (karena seringkali gagal menunaikan kewajiban), dan munculnya ketidaknyamanan psikologi saat melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu pentingnya mengembangkan karakter *Conscientiousness* pada mahasiswa.

Penerapan teknik kontrak perilaku didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Harlina, Suharso, dan Hartati 2014 yang berjudul Mengembangkan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Kontrak Perilaku. Hasil penelitian yang dilaksanakan termasuk jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan teknik *purpose sampling* menyatakan presentase sebelum diberikan layanan sebesar 57,80% sehingga termasuk dalam kategori sedang. Namun,

setelah mendapatkan perlakuan berupa penugasan konten dengan teknik kontrak perilaku presentase rata-rata tersebut mengalami perkembangan yaitu 13,72% menjadi 71,52% sehingga termasuk dalam kategori tinggi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa sudah mampu memahami dan mengerti tentang karakteristik kemampuan manajemen waktu dengan baik sehingga kemampuan manajemen waktu siswa setelah diberi layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku menjadi lebih tinggi.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini yang dilakukan peneliti yaitu medeskripsikan faktor penyebab siswa melakukan disfungsional prokrastinasi akademik dan proses konseling behavioristik teknik kontrak perilaku dalam mengatasi disfungsional prokrastinasi akademik siswa kelas XI Agribisnis Tanaman Pangan dan Horticultura (ATPH 4) SMKN 1 Maja yang melakukan disfungsional prokrastinasi akademik seperti menunda untuk memulai dan mengerjakan tugas, lambat mengerjakan tugas, dan memilih melakukan aktifitas lain yang daripada mengerjakan tugas. Informasi data dalam penelitian dapat diperoleh melalui sumber data. Sumber data dalam penelitian ini merupakan subyek dari mana data diperoleh. Sumber data biasanya berupa orang, tempat, dan dokumen. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa, wali kelas, guru BK, teman konseli, orang tua konseli, dan buku pribadi konseli.

Penelitian yang dilakukan di SMKN 1 Maja dengan 2 siswa kelas XI Agribisnis Tanaman Pangan dan Horticultura (ATPH 4) yang diambil melalui presentase paling tinggi dalam melakukan disfungsional prokrastinasi akademik antara lain RRS yang beralamat di blok Sukamanah Desa Banjaran dan VRS yang beralamat di Blok Jerokaso Desa Sadasari Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka. RRS merupakan jenis kelamin dan VRS berjenis kelamin perempuan dengan jenis karakteristik disfungsional prokrastinasi akademik yaitu menunda dalam memulai dan mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, dan melakukan aktifitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas.

Hasil dan Pembahasan

Setelah diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan behavioristik teknik kontrak kontrak perilaku sebanyak tiga kali dengan menerapkan setiap aspek kontrak yang telah disepakati antara konseli dan peneliti. Konseli RRS yang awalnya berperilaku prokrastinasi kini mampu mengatasinya dan tidak melakukan disfungsional prokrastinasi akademik. Perubahan yang ditunjukkan oleh RRS yaitu telah mampu memulai dan mengerjakan tugas, mampu mengerjakan tugas lebih cepat, dan mendahulukan mengerjakan tugas daripada melakukan aktifitas lainnya. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan observasi kepada konseli sesudah konseling yaitu yang dilakukan pada tanggal 1 Juni 2021 dengan hasil bahwa RRS sudah tidak pernah melakukan disfungsional prokrastinasi akademik.

Hasil wawancara peneliti dengan guru BK, wali kelas XI dan teman konseli setelah melakukan konseling pada 1 Juni 2021 menunjukkan bahwa perubahan yang ditunjukkan RRS sangat signifikan. RRS selalu mengumpulkan tugas tepat waktu dan tidak menunda-nunda tugas lagi. Adapun hasil wawancara peneliti dengan konseli, konseli merasa senang karena RRS mampu mengatasi masalah disfungsi prokrastinasi akademik yang dialaminya, sehingga RRS berkomitmen untuk terus lebih rajin dalam belajar dan menjadi pribadi yang lebih baik.

Dengan adanya hasil observasi dan wawancara dilakukan peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling behavioristik teknik kontrak perilaku mampu mengatasi disfungsi prokrastinasi akademik yang dialami RRS sehingga RRS lebih rajin dalam mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugasnya tepat waktu. Pada teknik kontrak perilaku hadiah yang diberikan peneliti sangat mempengaruhi perubahan tingkah laku RRS yang bermula mengalami disfungsi prokrastinasi akademik, tetapi setelah diberikan konseling behavioristik teknik kontrak perilaku RRS tidak menunda tugas lagi. Hal tersebut terjadi karena RRS memiliki semangat yang tinggi untuk merubah tingkah lakunya sehingga dengan mudah RRS dapat melaksanakan setiap aspek kontrak perilaku yang telah disepakati bersama. Selain itu juga tahapan dalam kontrak perilaku yang mengurutkan tingkah laku yang akan diubah serta adanya hadiah yang diberikan setiap adanya tingkah laku berubah, sehingga membuat RRS tidak merasa terbebani untuk merubah tingkah lakunya disfungsi prokrastinasi akademik dengan tingkah laku baru yaitu rajin dalam mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tepat waktu.

Pada konseling pertama peneliti bersama konseli menganalisis perilaku yang bermasalah yaitu disfungsi prokrastinasi akademik yang dialami RRS sehingga peneliti berkomitmen untuk merubah tingkah laku yang bermasalah melalui konseling behavioristik teknik kontrak perilaku. Dengan antusias konseli yang tinggi terhadap proses konseling pertemuan kedua, konseli mampu melaksanakan setiap aspek-aspek kontrak yang diinginkan sesuai kesepakatan bersama di pertemuan pertama oleh konseli dengan peneliti. Kemudian peneliti memberikan hadiah yang telah disepakati pada konseling pertama pada konseli merupakan motivasi supaya konseli mampu menyelesaikan kesepakatan kontrak perilaku yang diinginkan oleh konseli yaitu mengatasi disfungsi prokrastinasi akademik. Sehingga dengan dengan teknik kontrak perilaku konseli mampu mengatasi disfungsi prokrastinasi akademik yang dialaminya yaitu konseli mampu memulai mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, mampu mendahulukan mengerjakan tugas, dan mampu mengurangi melakukan aktifitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan konseli VRS termasuk siswa yang mengalami masalah disfungsi prokrastinasi akademik. Dari hasil konseling yang telah dilaksanakan oleh peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan diperoleh data bahwa VRS mengalami disfungsi prokrastinasi akademik dengan menunjukkan sering menunda tugas, terlambat mengumpulkan tugas, terlambat mengerjakan tugas, menunggu hasil pekerjaan tugas temannya, dan mengerjakan aktifitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas akademik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Steel (2007, dalam Kartadinata dan Tjundjing, 2008) bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu karakteristik tugas, perbedaan individu, dan demografi. Untuk membantu mengatasi disfungsi prokrastinasi akademik yang dialami VRS, peneliti memberikan layanan konseling behavioristik teknik kontrak perilaku yang dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan konseling.

Pada konseling pertemuan pertama konseli dan peneliti berkomitmen untuk merubah tingkah laku disfungsi prokrastinasi akademik melalui konseling behavioristik teknik kontrak perilaku dengan tahapan pertama menawarkan kontrak kemudian melibatkan pemberian hadiah setiap tingkah laku yang diinginkan muncul. Pada konseling pertemuan kedua konseli mengalami proses perubahan tingkah laku yang cukup signifikan, namun konseli VRS mengalami sedikit kendala ditugas matematika karena sulit dipahami untuk mengerjakannya, kemudian peneliti memberikan *Reinforcement* konseli berupa penguatan sehingga VRS merasa termotivasi untuk segera menyelesaikan aspek-aspek yang telah disepakat bersama dalam kertas kontrak perilaku. Kemudian di pertemuan ketiga konseli VRS mampu mengatasi kendala tersebut dengan menunjukkan telah bisa mengerjakan tugas terlebih dahulu dan mampu menyelesaikan serta mengumpulkan tugas tepat waktu dari yang sudah ditentukan, dan mampu mengetahui prioritas yang perlu dilakukan terlebih dahulu yaitu mengerjakan tugas akademiknya.

Dengan adanya bantuan pemberian konseling behavioristik teknik kontrak perilaku yang semula VRS berperilaku menunda tugas dan terlambat mengerjakan tugas telah mengalami perubahan yaitu VRS sudah tidak menunda tugas, mampu mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, dan tidak melakukan aktifitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas akademik. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan observasi kepada konseli sesudah konseling yang dilakukan pada tanggal 2 Juni 2021 dengan hasil bahwa VRS sudah tidak pernah melakukan menunda tugas lagi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap dua konseli (RRS dan VRS) dapat disimpulkan bahwa Faktor penyebab dua konseli RRS dan VRS melakukan disfungsi prokrastinasi akademik adalah dari faktor internal dan eksternal yaitu:

1. Faktor internal meliputi:

- a. Adanya rasa bosan terhadap tugas yang diberikan oleh guru karena terlalu banyaknya tugas yang diberikan selama pembelajaran dalam jaringan.
- b. Tugas yang diberikan oleh guru sukar dipahami.
- c. Kurangnya tanggung jawab terhadap tugas akademiknya.

2. Faktor eksternalnya yaitu:

RRS dan VRS lebih memilih melakukan aktifitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas yang ada seperti bermain *game online*, dan nongkrong bersama teman-temannya. Penerapan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi disfungsi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI Agribisnis Tanaman Pangan dan Horticultura (ATPH 4) SMKN 1 Maja yaitu siswa RRS dan VRS, sehingga siswa tersebut menjadi lebih rajin dalam mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas tepat waktu dan bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya.

Daftar Pustaka

- Adrianta, Edwin dan Tjundjing, Sia. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, 22 (4), 352-374.
- Aini, Noor Aliya dan Mahardayani, Iranita Hervi. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (2), 65-67.
- Andarini, Ratri S & Fatma Anne. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*. Vol. II, No. 2, 159-179
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawati S, Rini. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harlina Anisa Puji, dkk. (2014). Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* Vol. 3 No 1
- Kartadinata, Iven dan Tjundjing, Sia. (2008). I Love You Tomorrow Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Psychological Journal*, 23 (2), 109-119.
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka. Dan Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Latipun. (2015). *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan Univeristas Muhammdiyah Malang

-
- Marti YoanTutiona, Dkk. (2016) Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMP Negeri 6 Palu. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* Vol. 1 No. 1 Juni, hlm 69.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnamasari, Lilis Ratna. (2012). *Teknik-teknik Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Purwoko, Budi., Pratiwi, Titin Indah. (2007). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Unesa University Press.
- Purwoko, Budi., Pratiwi, Titin Indah. (2007). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Unesa Media Enterprise.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. (2013). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutriyah. (2012). *Pengaruh Metode Pemberian Tugas Dengan Guru Terhadap Kompetensi Menjahit Blazer Siswa Kelas XI SMKN 4 Yogyakarta*. Disertasi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Teknik Busana.
- Wakhidah, Nor. (2017). *Upaya Meningkatkan Perilaku Anti Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA 1 Gebog*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus
- Walgito, Bimo. (2005). *Bimbingan dan Konseling (Studi Karir)*. Andi Yogyakarta.