

**PENDEKATAN BEHAVIORAL TEKNIK KONTRAK PERILAKU DALAM  
MENGATASI PROKRASTINASI DAN PENGAPLIKASIANYA DALAM  
KONSELING KELOMPOK**

Siti Fatimah, Agung Budi Prabowo  
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta,  
[Siti1900001086@webmail.uad.ac.id](mailto:Siti1900001086@webmail.uad.ac.id)  
koresponden author: [agungbudiprabowo@bk.uad.ac.id](mailto:agungbudiprabowo@bk.uad.ac.id)

**Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda nunda untuk menyelesaikan tugas akademik yang mempunyai batas waktu pengumpulan. Keterlambatan dalam mengumpulkan tugas ini banyak terjadi di SMP Muhammadiyah 1 Seyegan khususnya siswa kelas VIII. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari konselor bahwa laporan yang didapatkan dari guru mata pelajaran cukup banyak dan menjadi sebuah masalah yang cukup serius. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji keefektifan penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral teknik kontrak perilaku untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang di alami siswa SMP Muhammadiyah 1 Seyegan. Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperiment design dengan jenis pre-test post-test one group design

**Kata kunci:** konseling kelompok, prokrastinasi akademik, pendekatan behaviral, teknik kontrak perilaku, kefektivan

**Pendahuluan**

Setiap orang memiliki hak dan kewajiban yang berbeda beda. Hak dan kewajiban adalah sesuatu yang tidak dapat dipisahkan, hak adalah kekuasaan untuk berbuat sesuatu sedangkan kewajiban adalah sesuatu yang diwajibkan atau harus dilaksanakan. Contoh hak dan kewajiban siswa disekolah seperti ikut serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah, wajib mengikuti proses

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

belajar menjaga nama baik sekolah, mengerjakan tugas, mendapat materi pelajaran dan lain sebagainya. Menurut UU No. 20 tahun 2003 Pasal 13 Ayat 1 jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, informal, dan nonformal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya (Nasional, 1982). Dapat dijelaskan bahwa setiap individu mempunyai hak dan kewajiban untuk mendapatkan pendidikan yang sama tanpa dibeda bedakan. Hak dan kewajiban merupakan hal yang dimiliki setiap individu dan dianggap harus dilakukan serta pantas didapatkan setiap individu, (Rianawati dkk, 2022).

Didunia pendidikan setiap individu mempunyai hak dan kewajiban yang sama, mendapatkan materi pembelajaran dan tugas sekolah juga hak siswa dalam menuntut ilmu, pemberian materi dan tugas sekolah untuk meningkatkan pemahaman dan bentuk latihan untuk mendalami materi yang telah diberikan guru untuk siswa, (Johanda, dkk, 2019). Tugas guru ialah mengajar dan mendidik siswa sesuai dengan usianya, sedangkan tugas siswa ialah belajar dan mengembangkan dirinya. Guru akan berupaya meningkatkan minat siswa dalam belajar salah satunya dengan pemberian tugas, hal ini dilakukan untuk melatih tanggung jawab siswa dan kemandiriannya dalam belajar.

Namun faktanya di sekolah menengah pertama masih banyak siswa yang melakukan tindakan prokrastinasi atau menunda nunda mengerjakan tugas. Prokrastinasi sebenarnya adalah sejenis sabotase yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri dengan menunda keputusan atau tindakan yang penting, kemudian menolak melakukan langkah-langkah perbaikan sehingga masalah tersebut terjadi berlarut-larut, (Turmudi & Suryadi, 2021). Tindakan prokrastinasi ini menyebabkan perasaan tidak nyaman atau kecemasan, banyak siswa yang mengalami tindakan ini namun tidak sadar dan terus mengulangnya. Hal serupa terjadi pada kegiatan pembelajaran di SMP Muhammadiyah 1 Seyegan. Fakta tersebut diperkuat dengan hasil wawancara bersama Bu Zahra dan Bapak Ridwan selaku guru bimbingan dan konseling, berikut hasil wawancara yang telah dilakukan penulis:

“Masalah yang sering dialami siswa di SMP Muhammadiyah 1 Seyegan ini pada bidang belajar, banyak laporan dari guru wali kelas bahwa banyak siswa yang jarang mengerjakan tugas,

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

kurangnya kesadaran siswa dalam mengerjakan tugas menyebabkan guru harus selalu mengingatkan siswa untuk mengerjakannya”.(hasil wawancara, 20/04/2022)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa tindakan prokrastinasi ini disebabkan karena kurangnya motivasi siswa dalam belajar, kesadaran akan pentingnya pendidikan, faktor ekonomi keluarga dan dukungan orang tua yang minim sering membuat anak semakin malas mengerjakan tugas. Motivasi yang dimiliki siswa sangat mempengaruhi tindakan prokrastinasi ini, sehingga peran motivasi belajar dalam mengerjakan tugas akan meningkat atau berkurang sesuai motivasi yang dimiliki siswa (Johanda dkk, 2019). Motivasi belajar berperan untuk meningkatkan gairah atau rasa senang, sehingga anak yang mempunyai motivasi tinggi akan meluangkan waktunya untuk belajar lebih banyak dan lebih rajin, dorongan untuk melakukan kegiatan belajar sesuai dengan kemauannya akan menjadikan motivasi untuk lebih cepat menyelesaikan tugas dan pantang menyerah untuk ketika mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan tugas. (Nitami dkk,2015). Selama motivasi belajar tersebut selalu ditumbuhkan maka dorongan untuk menyelesaikan tugas itu selalu ada, setiap orang akan merasakan lelah dan motivasi itu akan berkurang dikarenakan fisik yang kurang mendukung hal ini juga memicu berkurangnya motivasi belajar.

Berdasarkan penelitian (Setyowati dkk, 2020) prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI TKJ masih tinggi yakni ditunjukkan dengan prosentase sebesar 87,9 %. Pada pelaksanaan tindakan pada siklus I mulai mengalami penurunan yaitu menjadi 51,5 %. Titik lemah pada siklus ini terletak pada sehingga diperbaiki pada bagian ini. Pada pelaksanaan tindakan siklus II mengalami penurunan yang signifikan dengan prosentase sebesar 18,2 % Maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI TKJ di SMK Ma'arif 1 Nanggulan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Mahardika, 2020) menunjukkan bahwa disfungsi prokrastinasi akademik pada siswa dapat direduksi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract. Hal ini terbukti dari hasil pra siklus diperoleh rata-rata 21 dengan kategori sangat tinggi. Sedangkan siklus I memperoleh skor rata-rata 35 dengan kategori cukup.

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

Pada siklus II siklus kedua memperoleh skor 49 dengan kategori sangat rendah. Sehingga mengalami peningkatan 28 skor dari pra siklus ke siklus II, Artinya siswa tidak menunda-nunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas, Tidak menunda kegiatan membaca catatan belajar, tidak mengerjakan tugas mepet waktu, tidak melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, memiliki rasa tanggung jawab akademik, tidak takut salah terhadap tugas yang dikerjakan sangat rendah.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tindakan prokrastinasi ini misalnya dengan mendatangi ruang bimbingan konseling untuk mencari solusi dengan bantuan tenaga ahli. Siswa yang memiliki kesadaran tinggi tentang buruknya hal ini akan berupaya untuk mencari bantuan atau solusi untuk mengatasinya, namun siswa yang memiliki kesadaran rendah harusnya membutuhkan bantuan tenaga ahli seperti layanan bimbingan konseling yang ada di sekolah. Layanan yang akan membantu siswa dalam mengatasi hal ini, seperti layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah bantuan kepada individu yang memerlukan dinamika kelompok untuk membantu meningkatkan kemampuan pribadi, pencegahan maupun pemecahan masalah (Lubis & Hasnida, 2016).

Dalam buku bimbingan dan konseling kelompok dikatakan bahwa konseling kelompok adalah bantuan kepada individu dalam aspek perkembangan dan pertumbuhan guna untuk penyembuhan (Rasimin & Hamdi, 2018). Penggunaan layanan konseling kelompok ini tidak hanya membantu satu siswa namun satu kelompok yang terdiri dari beberapa anggota, agar konseling berjalan efektif perlu diterapkan pendekatan dan teknik yang sesuai dengan karakter dan permasalahan yang akan diselesaikan. Dalam Bimbingan dan konseling ada berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan seperti pendekatan psikoanalisis yang berfokus pada rekonstruksi kepribadian, pendekatan humanistic berpusat pada manusia, pendekatan behavioral berorientasi pada tingkah laku, namun dalam kasus prokrastinasi ini mengacu pada perilaku yang buruk, sehingga pendekatan yang dapat diterapkan pada masalah ini adalah pendekatan behavioristik. Pendekatan behavioristik ini adalah pendekatan yang paling efektif untuk merubah tingkah laku yang menekankan pada tingkah maladaptif dan tingkah laku adaptif (Prabowo & Cahyawulan,

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

2016). Pada kasus ini tindakan maladaptifnya adalah tindakan prokrastinasi yang akan ditekankan menggunakan konseling pendekatan behavioral.

Pendekatan behavioral ini terdiri dari berbagai macam teknik yang dapat digunakan seperti teknik self management merupakan teknik yang berfokus pada kognitif dan tingkah laku individu, teknik self-instruction meningkatkan kendali diri secara mandiri melalui pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan tindakan non-verbal. Teknik cognitive adalah teknik yang berfokus pada kognitif, teknik ini dibagi menjadi dua yaitu cognitive restructuring dan cognitive behavior modification. Teknik behavior contract adalah teknik kontrak perilaku yang menggunakan perjanjian untuk diubah menjadi motivasi agar konseli mau berubah kearah yang lebih baik dengan adanya reward sebagai hadiah. Teknik penguatan positif, berupa penguatan positif yang memiliki efek memperkuat perilaku dan memberikan penghargaan (Sari dkk, 2022). Penggunaan teknik dalam melaksanakan layanan konseling kelompok sangat penting, karena sebuah teknik merupakan suatu cara yang digunakan untuk membantu keberhasilan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Teknik yang digunakan oleh peneliti dalam melaksanakan layanan konseling kelompok yaitu teknik behavior contract. Menurut Mahardika (Latipun, 2015) teknik behavior contact merupakan kesepakatan antar dua orang atau lebih untuk mengubah perilaku yang menekankan pada harapan dan tanggung jawab yang harus ditepati sesuai dengan konsekuensinya. Konselor dapat memberikan pilihan perilaku realistic kepada klien yang dapat diterima semua pihak dan membuat kesepakatan, dalam kesepakatan ini klien diharapkan dapat bertanggung jawab dan mengubah perilakunya dengan bantuan dorongan reward atau hadiah yang diberikan. Dipilihnya pendekatan ini karena pendekatan behavioristik merupakan pendekatan yang berorientasi pada perubahan tingkah laku yang dialami siswa yaitu perilaku prokrastinasi. Dengan menggunakan pendekatan behavioristik siswa diharapkan dapat mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik.

Alasan layanan konseling kelompok teknik kontak perilaku untuk mengatasi perilaku prokrastinasi ini diputuskan sebab banyaknya siswa yang mengalami masalah perilaku prokrastinasi yang menyebabkan nilai akademik siswa tersebut menurun. Sehingga peneliti mengharapkan siswa dapat meningkatkan motivasi belajar agar tindakan prokrastinasi ini dapat

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

berkurang dan nilai akademik siswa tersebut dapat meningkat. Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana cara mengurangi tindakan prokrastinasi akademik yang dialami siswa di SMP Muhammadiyah 1 Seyegan.

## **Metode**

Penelitian yang akan digunakan adalah penelitian kuantitatif karena penelitian ini bersifat sistematis, terencana terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitian, baik tentang tujuan penelitian, subjek penelitian, objek penelitian, sampel data, maupun metodologinya mulai dari pengumpulan data hingga analisis data. Desain penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian pre eksperimental dengan one group pretest post test. Penelitian ini membandingkan tingkat prokrastinasi tugas dari satu kelompok prokrastinasi tugas sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan behavioral teknik kontrak perilaku.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang akan mengambil sampel dengan teknik purposive sampling agar sesuai dengan kriteria anak yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Seyegan. Penelitian ini akan menggunakan penelitian pre eksperiment dengan model One Group Pre-Test and Post test Design, dengan rancangan pengukuran awal dan pengukuran akhir serta dengan rancangan satu kelompok tanpa pembandingan. (Barida & Widyastuti, 2021)

## **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **Prokrastinasi Akademik**

Dalam journal of psychology menuliskan bahwa asal kata *pro* yang berarti *forward* dan *crastinus* yang berarti *belonging to tomorrow* sehingga arti dari prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda nunda atau menghindar dari kegiatan sampai besok atau sampai waktu yang tidak tertentu (Wangid, 2014).

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

Menurut Ferrari (dalam Gufron 2003: 20) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah jenis penundaan kegiatan yang berkaitan dengan tugas akademik seperti tugas sekolah atau tugas kursus. (Untuk & Prokrastinasi, 2021)

Prokrastinasi berkaitan dengan kecemasan atau ketakutan karena menunda nunda adalah hambatan untuk mencapai kesuksesan akademis yang menyebabkan turunnya kualitas dan kuantitas pembelajaran, meningkatkan stress dan berdampak negatif untuk diri sendiri (Muyana, 2018).

## **Factor Yang Mempengaruhi Tindakan Prokrastiasi**

Menurut (Permana, 2019) mengatakan bahwa factor yang mempengaruhi tindakan prokrastinasi ini adalah factor internal yang ada dalam diri individu tersebut dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri. Faktor inilah yang menjadikan pemicu siswa menjadi malas, rasa lelah saat mengerjakan tugas juga menjadi penghambat atau penyebab tindakan prokrastinasi ini muncul. Faktor psikis juga dapat berpengaruh, misalnya siswa kesulitan mengerjakan tugas yang telah diberikan guru karena intruksi yang diberikan guru tidak jelas, penguasaan materi yang diserap siswa tidak maksimal karena guru kurang maksimal dalam mengajar, rasa malas yang muncul karena kurang adanya motivasi dalam diri sehingga untuk mengerjakan tugas saja siswa merasa berat, tidak dapat mengatur waktu untuk belajar dan bermain, kurangnya minat pada mata pelajaran disekolah dan yang terakhir yang berpengaruh adalah suasana hati yang berubah ubah sehingga untuk membangun semangat mengerjakan tugas itu masih labil dan tidak konsisten.

Faktor eksternal atau factor yang berasal dari luar diri, misalnya pengaruh lingkungan yang menyebabkan siswa tersebut menjadi malas, namun tipe kepribadian seseorang ini juga berpengaruh. Kepribadian merupakan karakteristik yang berkaitan dengan konsisten terhadap perasaan, pikiran, perilaku (Permana, 2019). Tingkat kesulitan tugas yang diberikan guru, batas waktu pengumpulan yang masih lama sebagai acuan untuk menunda nunda mengerjakan tugas, bergantung pada teman karena tingkat kesulitan dan batas pengumpulan tugas yang mepet juga menyebabkan siswa lebih memilih menyontek, kesibukan diluar sekolah dan penumpukan tugas yang banyak menyebabkan siswa bingung mana yang akan menjadi prioritas sehingga tugas akan dikerjakan ketika sudah mencapai batas waktu pengumpulan. Namun pola asuh orang tua dan lingkungan juga dapat menjadi penyebab terjadinya tindakan ini, contohnya pola asuh orang tua otoriter yang menekankan anak untuk selalu menurut kepada orang tua hal ini menyebabkan anak

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

merasa tertekan dan cenderung tidak mandiri karena harus mengikuti kehendak dari orang tuanya. (Rivanda, 2022).

## **Akibat dari Tindakan Prokrastinasi Akademik**

Tindakan prokrastinasi akademik ini menjadi hal yang berdampak negatif bagi semua orang terutama pada peserta didik. Waktu yang terbuang sia-sia, tugas yang menumpuk serta terbengkalai sehingga pada saatnya dikerjakan tugas tersebut tidak maksimal. Penundaan juga menyebabkan seseorang kehilangan kesempatan atau peluang yang baik apabila tindakan prokrastinasi ini terlung berlanjutan, hal ini akan berdampak buruk kepada pelaku prokrastinator tersebut dan harus segera ditangani agar tidak berlarut-larut (Groot, 2018).

Dampak negatif dari tindakan prokrastinasi akademik ini berujung pada tidak tepatan siswa dalam mengumpulkan tugas yang menyebabkan dampak negative ini beruntun, tekanan yang disebabkan dari mepetnya dengan batas waktu pengumpulan ini biasanya menjadi pemicu stress yang semakin lama dapat mempengaruhi kesehatan.

## **Upaya Untuk Mengatasi Prokrastinasi**

Prokrastinasi ini harus segera diatasi agar tidak berlarut-larut, meskipun terkadang dalam pengumpulan tugas tidak terlambat namun jika dibiarkan akan menjadi kebiasaan yang buruk. Cara yang dapat dilakukan pihak sekolah dalam mengatasi hal ini adalah dengan mengupayakan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada masalah siswa. Layanan yang dapat diberikan salah satunya ialah konseling kelompok, karena konseling kelompok akan membantu siswa untuk membahas masalah yang dihadapi dengan menggunakan dinamika kelompok (Budiarti, 2020). Dikarnakan hampir seluruh siswa mempunyai masalah yang sama maka penggunaan konseling kelompok ini diharapkan lebih efektif menuntaskan masalah sekelompok siswa tersebut.

## **Konseling kelompok**

Konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada individu dengan memanfaatkan situasi kelompok guna untuk pencegahan dan penyembuhan serta membantu perkembangan dan pertumbuhannya (Lubis & Hasnida, 2016). Menurut (Barida & Widyastuti, 2021) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling dan dapat dilakukan secara berkelompok



# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

untuk mencegah masalah yang timbul pada diri konseli agar tidak menyebar luas, serta memberikan treatment agar konseli dapat memecahkan masalahnya sendiri dan mengembangkan diri konseli.

Menurut Corey (2014) menjelaskan bahwa konseling kelompok memiliki fokus yang spesifik terutama pada Pendidikan, karir, sosial dan pribadi. Konseling kelompok juga menekankan pada komunikasi pribadi antara perasaan pikiran dan perilaku sadar yang dibuat klien dalam jangka waktu saat ini. Menurut Prayitno (1997:3) dalam (Suryani & Khairani, 2013) mengatakan layanan konseling kelompok adalah bantuan untuk peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengemukakan masalahnya guna untuk dibahas dan memperoleh pengentasan masalah melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas adalah masalah pribadi yang dirasakan oleh anggota kelompok lain.

## **Tujuan konseling kelompok**

Tujuan dari konseling kelompok ini sangat penting dan harus dilakukan untuk memperjelas alasan klien datang kepada konselor dan keinginan apa yang harus diberikan konselor untuk membantu konseli. Menurut Krumboltz (Latipun, 2001) yang beraliran behavioristik mengelompokkan bahwa tujuan dari konseling kelompok itu ada tiga yaitu mengubah perilaku konseling yang buruk untuk lebih baik lagi, belajar untuk membuat keputusan untuk dirinya sendiri, dan mencegah timbulnya masalah yang baru.

Tujuan dari konseling kelompok adalah membantu siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal. Menurut Prayitno (2012: 152) mengatakan bahwa tujuan dari layanan konseling kelompok ini untuk mengembangkan perasaan, pikiran, wawasan dan sikap yang berarah pada tingkah laku dan tanggung jawab dalam bersosialisasi dan komunikasi agar terpecahnya masalah individu serta individu lain yang mengikuti layanan konseling kelompok.

## **Fungsi dan Manfaat konseling kelompok**

Dalam menjalankan layanan bimbingan dan konseling, konseling kelompok juga memiliki fungsi yang layanan, yaitu layanan kuratif dan layanan preventif. Dalam buku konseling kelompok disebutkan bahwa layanan kuratif adalah layanan yang mengatasi masalah individu sedangkan layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah masalah yang akan terjadi pada konseli (Lubis & Hasnida, 2016).

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

Manfaat konseling kelompok dapat membantu masalah dalam keluarga. Dalam kehidupan masyarakat apabila fungsi keluarga tidak dapat berjalan dengan baik maka akan timbul ketidakselarasan antara hubungan anggota keluarga, adanya masalah yang ditimbulkan ini maka diperlukannya layanan bimbingan dan konseling ini untuk membantu masalah yang dihadapi konseli dan membantu mencegah masalah yang akan timbul (Fitri & Marjohan, 2016).

## **Asas konseling kelompok**

Asas-asas yang mendukung kegiatan layanan konseling kelompok Menurut Prayitno dalam jurnal Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015 (2012 : 162-163) terdapat asas-asas yang digunakan dalam layanan konseling kelompok.

### 1. Asas kerahasiaan

Dalam asas ini semua masalah atau segala sesuatu yang pernah dibahas dalam layanan konseling kelompok ini hendaknya menjadi rahasia anggota kelompok dan tidak dapat disebarluaskan

### 2. Asas kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini dimulai ketika awal pembentukan kelompok yang dipimpin oleh pemimpin kelompok, dengan membina supaya kelompok dapat berjalan efektif.

### 3. Asas keterbukaan

Anggota kelompok dapat menceritakan masalahnya tanpa adanya paksaan, aktif dan menampilkan diri tanpa rasa takut ataupun malu dan ragu.

### 4. Asas kekinian

Dalam asas ini anggota kelompok dapat menceritakan masalah yang dihadapinya saat ini dan harus segera diselesaikan.

### 5. Asas kenormatifan

Asas kenormatifan ini terkait dengan cara berkomunikasi atau tatakrama ketika konseling kelompok ini berlangsung.

## **Tahapan dalam konseling kelompok**

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

Menurut Raharjo dalam jurnal Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015 (2013 : 136) mengatakan bahwa konseling kelompok dapat dibagi menjadi 4 tahap yaitu :

## 1. Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan kelompok ini sangat berpengaruh kedalam proses konseling kelompok yang akan dilakukan selanjutnya.

## 2. Tahap Peralihan

Pada tahap ini diharap anggota kelompok sudah tidak memiliki sikap enggan, ragu, malu ataupun tidak saling percaya kepada anggota kelompok yang lainnya, semakin yakin suasana kelompok maka semakin yakin bahwa konseling kelompok ini dapat berjalan efektif.

## 3. Tahap Kegiatan

Tahap ini bertujuan untuk membahas masalah yang dialami anggota kelompok guna untuk mendapatkan solusi mengenai masalah tersebut agar dapat teratasi dengan mendalam dan tuntas.

## 4. Tahap Penutup

Tahap ini adalah tahap penilaian dan tindak lanjut yang akan dilakukan. Pengungkapan kesan dan pesan mengenai kegiatan konseling dan hasil yang telah dicapai akan dibahas pada tahap ini, rencana kegiatan lanjutan serta kebersamaan hubungan kelompok pada tahap ini harus tetap terjalin.

### **Pendekatan Behavioral Teknik Kontrak Perilaku**

Pendekatan behavior adalah pendekatan yang paling tua dalam dunia psikoterapi dan banyak digunakan dalam menangani kesehatan mental. Pendekatan behavioral adalah pandangan ilmiah mengenai tingkah laku manusia atau perbuatan yang ditampilkan oleh individu, tujuan dari pendekatan behavioral untuk memodifikasi tingkah laku yang tidak diinginkan atau maladaptif sehingga dapat membiasakan tingkah laku positif atau adaptif (Prabowo & Cahyawulan, 2016).

Teknik konseling behavioral yang dapat digunakan dalam memotivasi siswa sehingga dapat meningkatkan tingkah lakunya adalah teknik kontrak perilaku. Teknik ini dapat digunakan untuk mengatur

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

kondisi siswa dalam menampilkan tingkah laku yang diinginkan sesuai dengan kontrak yang dibuat siswa dengan guru bk. (Muslih dkk, 2017)

Menurut Latipun dalam jurnal Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa (2021) mengatakan bahwa behavior contract adalah sebuah persetujuan yang dilakukan antara konselor dengan klien untuk mengubah perilaku atau kebiasaan buruk yang klien alami. Behavior contract adalah suatu perjanjian antara dua orang atau lebih agar dapat merubah perilaku dengan cara tertentu dan dapat menerima reward setelah tercapainya kesepakatan tersebut (Fauziyah, 2021).

Menurut Corey (2013) konselor dalam konseling kelompok akan membantu mendiagnosa tingkah laku maladaptive yang ada pada konseli dan menentukan prosedur atau cara menangani masalah yang dihadapi konseli, dengan ini konselor sudah berusaha membantu mengubah tingkah laku konseli.

## **Tujuan Kontrak Perilaku**

Menurut Lutfi Fauzan tujuan kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru)
- b. Penghapusan tingkah laku maladaptif
- c. Memperkuat & mempertahankan tingkah laku yang diinginkan
- d. Tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.

## **Prinsip Teknik Kontrak Perilaku**

Menurut Rahma dalam jurnal Upaya Reduksivitas Prokrastinasi Akademik melalui Teknik Kontrak Perilaku pada Mahasiswa” (Studi Kasus di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten), (2021) Terdapat beberapa hal yang menjadi prinsip dalam teknik kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

### 1) Contract condition

Konselor dan konseli harus benar-benar memahami tentang target behavior yang dituju dan mampu mengerti serta menyusun kondisi /situasi yang diharapkan dapat terjadi sesuai dengan tujuan

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

dan arah perubahan perilaku yang dituju oleh konseli. Dalam pembuatan kontrak perilaku, target behavior harus benar-benar dijabakan secara spesifik, konkrit operasional, dan dianalisis menggunakan konsep A-B-C (Anteseden-Behavior-Consequence). Konseli dan konselor harus mampu mendeskripsikan secara spesifik perilaku yang menjadi target perilakunya dan bagaimana konsekuensinya.

## 2) Contract Completion Criteria

Kriteria di sini berarti tingkatan keberhasilan perilaku target yang dapat dilakukan oleh konseli, dapat pula diartikan sebagai kriteria sejauh mana konseli mampu memunculkan perilaku target. Hal ini terkait dengan pengukuran perilaku (durasi, frekuensi/interval, intensitas, latensi). Misalnya : kriteria yang diharapkan mampu dicapai oleh konseli, “ konseli mampu mengurangi merokok sampai 60 % dalam 8 hari selama 10 perjanjian dalam kontrak perilaku “. Reinforcers dalam kontrak harus juga terdapat penguatan/reward yang akan diperoleh apabila konseli mampu mencapai kriteria dalam kontrak perilaku. Reward yang diberikan sesuai dengan yang diminta konseli, dengan alasan dan 12rasional yang jelas. Apabila perilaku target muncul harus segera diberikan penguatan.

## 3) Review and Renegotiation

Dalam kontrak juga terdapat data perkembangan perilaku konseli yang dapat direview oleh konseli. Seorang terapis mungkin melakukan review selama seminggu bersama konseli untuk membantunya memahami kemajuan dan evaluasi perkembanganperilakunya. Jika tidak ada perkembangan yang signifikan maka dapat menegosiasikan kembali kontrak dengan terapis. Language and Signatures Contract sebaiknya ditulis dalam bahasa yang sederhana, jelas, dan dapat dipahami oleh konseli. misalkan, istilah “reinforcement” dapat diganti dengan istilah “hadiah”.

### **Tahapan dalam Teknik Kontrak Perilaku**

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

Menurut (Monica dkk, 2022) tahapan dalam teknik konseling behavior teknik kontrak perilaku dengan memilih perilaku yang akan diubah dengan analisis ABC (Anteseden, Behavior, Consequences) dengan penentuan tingkah laku yang akan dirubah dan jenis penguatan yang akan digunakan.

Menurut Komala dalam jurnal Penerapan Konseling *Behavioral* Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar (2022) mengatakan bahwa langkah langkah dalam teknik :

1. Memilih tingkah laku yang akan diubah dengan analisis ABC
2. Menentukan data awal atau tingkah laku yang akan dirubah
3. Mementukan jenis penguatan
4. Memberikan reinforcement
5. Memberikan penguatan
6. Tindak lanjut

## **Kelebihan**

- a. Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
- b. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- c. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
- d. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

## **Kekurangan**

- a. Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri.
- b. Bagi konselor yang kurang dapat memberikan reinforcement dengan baik dan hati-hati, pelatihan ini kurang berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dengan jurnal yang berjudul UPAYA MENURUNKAN PROKRASINASI AKADEMIK MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN BEHAVIORISTIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI TKJ DI SMK MA'ARIF 1

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

NANGGULAN diperoleh sampel kelas XI TKJ, sampel ini diperoleh melalui wawancara dan observasi yang dilakukan di sekolah dan yang memenuhi persyaratan adalah kelas XI TKJ. Perilaku prokrastinasi yang dialami siswa menurun setelah dilakukan upaya pemberian konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik. Tindakan yang dilakukan pada penelitian ini adalah perencanaan, tindakan 1 dan tindakan 2.

Perencanaan :

Peneliti akan menentukan kriteria siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi tinggi. Kriteria perilaku prokrastinasi tinggi berdasarkan wawancara dan observasi dengan kegiatan kelompok, membetu kelompok menyiapkan tempat dan pedoman observasi.

Tindakan 1 :

Konselor mengarahkan siswa mengungkapkan permasalahan, konselor dan siswa menceritakan masalah dan menggali masalah yang dikeluhkan siswa. Konselor dan siswa menetapkan masalah tang akan dibahas serta struktur pembahasan , mulai dari *Assesment, Goal Setting, Technique implementation, Evaluation termination*. Setelah itu mengidentifikasi Masalah (*assessment*): konselor menganalisis perilaku yang bermasalah yang dialami kegiatan kelompok.

Tindakan 2 :

Konselor melakukan apresiasi layanan konseling tindakan 1 dan menanyakan progress kemajuan siswa setelah diberikan layanan. Konselor memberikan reward bagi siswa yang telah dapat mengubah perilakunya.

## **Kesimpulan**

Prokrastinasi akademik adalah tindakan yang hampir semua siswa mengalaminya, kebiasaan ini membuat nilai akademik siswa menurun dan sangat merugikan orang diri sendiri. Prokrastinasi akademik ini harus segera diatasi dengan bantuan tenaga ahli seperti konselor sekolah. Di sekolah konselor dituntut untuk memberikan layanan yang dapat membantu mengentaskan masalah peserta didik. Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan konseling kelompok kontrak perilaku untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

## **Daftar Referensi**

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

- Barida, M., & Widyastuti, D. A. (2021). Peningkatan kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 0(0)*, 851–858. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/18284>
- Fauziah, N. V. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 5(1), 17. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p17-21>
- Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio, 2(2)*, 19–23.
- Johanda, M., Karneli, Y., & Ardi, Z. (2019). Self-efficacy siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah di SMP Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal Neo Konseling, 1(1)*, 1–5. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXXXX-X-XX>
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok* (1st ed.). Kencana.
- Mahardika, N. (2020). Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan, 3(1)*, 15–22. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4672>
- Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmaniar, P. R. (2022). Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(1)*, 49–54. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.146>
- 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.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8(1)*, 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nasional, U. S. P. (1982). Introduction and Aim of the Study. *Acta Paediatrica, 71*, 6–6. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1982.tb08455.x>



# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 87. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Permasalahan yang ada di SMP Muhammadiyah 1 Seyegan.* (2022).
- Prabowo, A. S., & Cahyawulan, W. (2016). Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.21009/insight.051.03>
- Rasimin, & Hamdi, M. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (B. S. Fatmawati (Ed.); 1st ed.). PT. Bumi Aksara.
- Rianawati, A. I., Lestari, S. M., Amalia, R., & Gustian, R. (2022). *Pengembangan Powerpoint Interaktif " Hak dan Kewajiban " Sebagai Media Digital Untuk Sekolah Dasar.* 6, 10967–10974.
- Rivanda, S. bintang. (2022). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.55606/juridikbud.v2i1.130>
- Sari, E. P., Hartati, S., Siswanti, R., Dahlan, U. A., & Sentolo, S. M. P. N. (2022). *Teknik – Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.* 6, 11896–11905.
- Setyowati, E., Santosa, H., & Biantoro, Y. (2020). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Peserta Didik Kelas XI TKJ Di SMK Ma'arif 1 Nanggulan. *Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Peserta Didik Kelas XI TKJ Di SMK Ma'arif 1 Nanggulan*, 957–965. <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/21382>
- Suryani, S., & Khairani, K. (2013). Pendapat Siswa Tentang Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Universitas Negeri Padang*, 3(1), 53.
- Turmudi, I., & Suryadi. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik. *Al-Tazkiah*, 10(1), 39–58.
- Untuk, K., & Prokrastinasi, M. (2021). *Kemanjuran teknik self contract dalam konseling kelompok untuk*

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

*mereduksi prokrastinasi tugas*. 1418–1429.

Wangid, M. N. (2014). Volume 19 Nomor 2 Oktober 2014. *Tazkiya*, 19(2), 235–247.  
<http://psikologi.uinjkt.ac.id/wp-content/uploads/2016/08/2-Tazkiya-VOL.-19-NO.-2-OKTOBER-2014.pdf>