
Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 Pangkajene

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(*Received:* January-2022; *Reviewed:* February-2022; *Accepted:* April-2022;
Available online: December-2022; *Published:* December-2022)

Syahrani Ramadhani¹, Sulaiman Samad², Rosmini³

¹Bimbingan dan Konseling/SMP Negeri 3 Pangkajene
Email:

syahrnirmdhn26@gmail.com

²Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar
Email: sulaimansamad@unm.ac.id

³Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 13 Makassar
Email: rosmini0510@gmail.com

Abstract. *Academic procrastination is the tendency to delay starting or completing academic tasks caused by irrational thoughts. Many students only intend to complete assignments within a specified period of time but they have no motivation to start. Because of his attitude, students who do procrastination will experience losses and must accept the consequences, such as low self-esteem and even fail in the academic field. A behavioral contract is the agreement and outcome of an agreement by two or more people (counselor and client) that aims to change the client's behavior and if the client is able to change his behavior, then the client will receive a reward. After group counseling services using student behavioral contracts can reduce academic procrastination behavior.*

Key words: *Group Counseling, Behavioral Contracts, Academic Procrastination.*

Abstrak. *Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang disebabkan oleh pikiran irasional. Banyak siswa yang hanya berniat untuk menyelesaikan tugas – tugasnya dalam jangka waktu yang ditentukan tetapi mereka tidak memiliki motivasi untuk memulai. Karena sikapnya itu, siswa yang melakukan prokrastinasi akan mengalami kerugian dan harus menerima akibatnya, seperti rendah diri bahkan gagal dalam bidang akademik. Kontrak perilaku merupakan perilakunya, maka klien akan menerima reward. Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan kontrak perilaku siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.*

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Kontrak Perilaku, Prokrastinasi Akademik*

PENDAHULUAN

Didalam diri manusia terkadang bersemangat untuk melakukan sesuatu aktivitas ataupun kegiatan dan terkadang sebaliknya yaitu terkadang timbul kembali rasa malas. Perasaan malas mampu mendorong seseorang untuk menunda tugasnya, sehingga tugas menjadi menumpuk, didalam dunia pendidikan juga tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, karna didalam kehidupan manusia pendidikan secara alami sudah merupakan kebutuhan hidup manusia dalam menjalankan kegiatan sehari-hari dan tugas-tugas yang bervariasi. Peserta didik yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sehingga seseorang prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, fenomena kebiasaan yang menunda-nunda tugas, pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Brown & Holtzman, dalam Rin Fibriani). Menurut Joseph Ferrari prokrastinasi merupakan keputusan yang dibuat - buat ketika bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa mempertimbangkan yang matang. Prokrastinasi berarti perilaku penundaan tugas, tanpa memperhatikan alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinasi dapat dibedakan menjadi prokrastinasi yang menguntungkan dan yang menimbulkan masalah (Burka & Yuen, dalam Nur Lailatul). Albert Ellis dan William Knaus menyatakan prokrastinasi sebagai kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas pada waktu yang ditentukan.

Peserta didik yang mempunyai kesulitan melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin "*Procrastination*" dengan awalan "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "*crastinus*" yang berarti keputusan hari esok, yang jika digabungkan bermakna menunda sampai hari berikutnya. Jadi istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan. Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Bown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik didominasi oleh keyakinan irrasional, berpikir irrasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orangtua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irrasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah yang disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik. Peserta didik menganggap tugas akademik adalah hal yang berat dan tidak menyenangkan.

METODE

Penelitian ini akan menjelaskan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Pangkajene. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan wali kelas dan guru mata pelajaran memang sering menjumpai peserta didik yang memiliki masalah prokrastinasi akademik, untuk layanan konseling kelompok ini ada 6 siswa yang diduga terindikasi memperlihatkan perilaku prokrastinasi akademik terlihat dan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel I Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa

No.	Masalah	Nama Siswa					
		WCS	MAA	NA	NAS	F	NH
1.	Bermain Game	V					
2.	Bermain Game		V				
3.	Tugas Sulit Dipahami			V			
4.	Membantu orangtua				V		
5.	Hp digunakan Bersama					V	
6.	Lama batas waktu pengumpulan tugas						V

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini terdiri dari 3 siklus konseling kelompok, setiap siklus konseling kelompok membahas 2 permasalahan siswa dan memberikan solusi prokrastinasi akademik dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Pada layanan konseling kelompok setiap siswa akan mengemukakan alasan mereka menunda – nunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik. Kontrak perilaku jika siswa dapat mengurangi prokrastinasi akademik akan diberikan *reward* yaitu kuota belajar. Prayitno (2008: 311) "layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok". Di dalam konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Ratna (2013: 66) "kontrak perilaku merupakan persetujuan dari hasil kesepakatan oleh dua orang atau lebih (konselor dan konseli) yang bertujuan untuk mengubah perilaku konseli dan bila klien mampu mengubah perilakunya, maka klien akan menerima *reward*". Konselor dan konseli

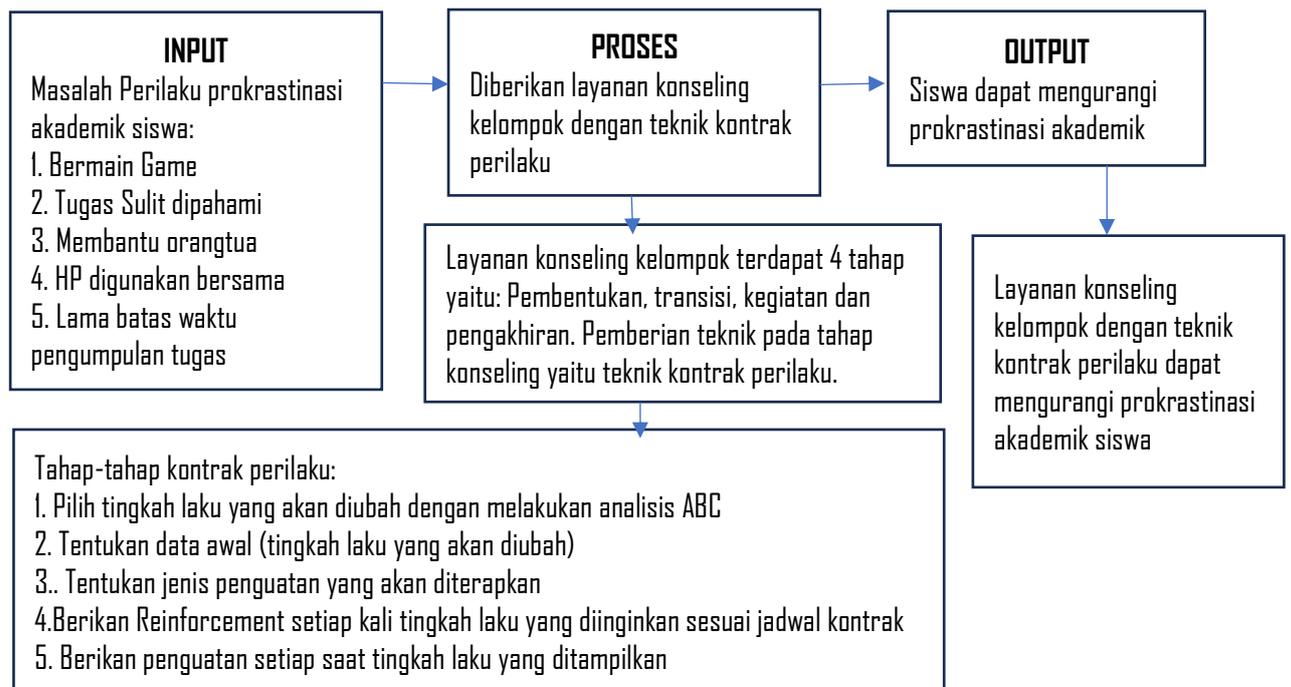
dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan maka ganjaran dapat diberikan kepada klien. Dalam hal ini pemberian ganjaran lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman. Melalui teknik kontrak perilaku, konselor dapat membantu siswa dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Hal ini dikatakan demikian karena tujuan dari kontrak perilaku adalah untuk mengubah perilaku klien yang tidak adaptif menjadi perilaku adaptif.

Pembahasan

Pada siklus I membahas 2 siswa yaitu : MAA dan WCS yang melakukan prokrastinasi akademik karena bermain game. Pada siklus 2 membahas 2 permasalahan siswa berikutnya yaitu : NH dan NA yang melakukan prokrastinasi akademik karena menganggap lamanya batas waktu pengumpulan tugas dan tugas sulit dipahami. Dan pada siklus 3 membahas 2 permasalahan siswa berikutnya yaitu : NAS dan F yang melakukan prokrastinasi akademik karena membantu orangtua dan HP digunakan bersama.

Melalui layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku yang dilaksanakan dalam penelitian ini diharapkan mampu membawa dampak positif terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil yang akan diperoleh yaitu siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Untuk lebih jelasnya, dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut:

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU UNTUK MENGURANGI PROKRATINASI AKADEMIK SISWA



SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan kontrak perilaku siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pangkajene dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun penulis menginginkan kesempurnaan dalam penelitian ini akan tetapi pada kenyataannya masih banyak kekurangan yang perlu penulis perbaiki. Hal ini dikarenakan masih minimnya pengetahuan penulis. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan sebagai bahan evaluasi untuk ke depannya.

DAFTAR RUJUKAN

- M. N. Ghufron. (2003). Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik. Yogyakarta: UGM.
- Sekar Ratri Andariani dan Anne Fatma. (2013) Hubungan Antara Distress dan dukungan social dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, Jurnal Talenta Psikologi.
- Ratna, Lilis. (2013). Teknik – teknik konseling, Yogyakarta : Deepublisher
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni, dan Karsih (2011), Teori dan Teknik Konseling, Jakarta : Indeks.
- Prayitno, dan Erman Amti (2004), Dasar – dasar Bimbingan Konseling. Jakarta : PT Rineka Cipta.