



Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Behaviour Contract* dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa

Lia Nur Adinda^{*1}, Siti Maliha², Emmy Ardiwinata³

¹²³Bimbingan dan Konseling, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

^{*}Corresponding author, E-mail: liaadnda@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *behavioiur contract* dalam layanan konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tarakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttttest*. Subjek penelitian berjumlah lima siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,935 yang menunjukkan tingkat reliabilitas sangat baik. Intervensi berbasis *behaviour contract* diberikan kepada subjek selama enam sesi. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Nilai t-hitung sebesar 16,830 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,680, serta nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, dengan demikian hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol di tolak. Temuan empiris ini secara kuat mendukung bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; *Behaviour Contract*; Prokrastinasi Akademik.

Abstract. This study aimed to examine the effect of the behavior contract technique in group counseling services on academic procrastination among seventh-grade students at SMP Negeri 14 Tarakan. The method used in this study was an experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research subjects consisted of five students who exhibited high levels of academic procrastination, selected through purposive sampling. Data were collected using an academic procrastination scale that had undergone validity and reliability testing, with a Cronbach's Alpha value of 0.935, indicating a very high level of reliability. The behavior contract-based intervention was administered to the subjects over six sessions. The results of the analysis indicated a significant difference between pre-test and post-test scores. The calculated t-value of 16.830 was greater than the t-table value of 1.680, and the significance value (2-tailed) of 0.000 was lower than 0.05. Therefore, the alternative hypothesis was accepted, while the null hypothesis was rejected. These empirical findings strongly support that group counseling services using the behavior contract technique have a significant effect on academic procrastination among students.

Keyword: Group Counseling; Behavior Contract; Academic Procrastination.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses berkelanjutan yang dilalui individu sepanjang hayatnya untuk mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya. Pendidikan berperan sebagai sarana bagi individu untuk memperoleh pengetahuan, informasi, dan keterampilan yang esensial untuk mendukung kehidupan sehari-hari. Pendidikan tersebut dapat diakses melalui jalur formal, informal, maupun

nonformal, yang disesuaikan dengan kebutuhan serta konteks individu yang bersangkutan (Adesemowo, 2022). Perkembangan teknologi informasi telah diintegrasikan secara efektif dalam proses pembelajaran. Hal ini mencakup pemanfaatan media audio visual, alat peraga, model pembelajaran, serta internet sebagai sarana dan sumber belajar. Pendekatan ini menekankan kemandirian siswa dalam mengeksplorasi berbagai informasi, dengan demikian, siswa didorong untuk menjadi lebih proaktif dan inovatif. Melalui eksplorasi berbagai sumber informasi, siswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreatif, dan adaptif, dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih bermakna karena melibatkan partisipasi aktif siswa dalam membangun pemahaman mereka sendiri. Keberhasilan suatu proses pembelajaran diukur berdasarkan kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan standar kompetensi yang telah ditetapkan (Mukhlisin, 2024).

Siswa diharapkan mampu memusatkan perhatian pada proses pembelajaran, menyelesaikan tugas yang diberikan, serta secara aktif memanfaatkan berbagai sumber belajar untuk memperdalam pemahaman terhadap materi. Akan tetapi, dalam praktiknya masih sering dijumpai kebiasaan menunda pengerjaan tugas. Penundaan tersebut biasanya dilakukan secara sengaja, berlangsung berulang, dan sering kali disertai keterlibatan dalam aktivitas lain yang kurang relevan dengan pembelajaran (Tolan, 2023). Menurut La'ia & Harefa (2021), prokrastinasi akademik ditandai dengan keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, penundaan dalam pelaksanaan kegiatan, adanya selisih waktu antara tahap perencanaan dan tindakan nyata, serta kecenderungan untuk menghabiskan waktu pada aktivitas hiburan. Kebiasaan ini berpotensi menurunkan efektivitas belajar dan menghambat pencapaian kompetensi yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, fenomena tersebut menjadi isu krusial yang memerlukan perhatian serius dalam konteks pendidikan.

Prokrastinasi akademik pada siswa dipengaruhi oleh beragam faktor, seperti, rendahnya semangat belajar, minimnya dukungan dari lingkungan sekitar, serta isu-isu pendukung lainnya. Siswa yang kerap menunda pengerjaan tugas berisiko mengalami penurunan prestasi akademik. Hal ini disebabkan oleh penyelesaian tugas yang tidak optimal serta keterlambatan dalam pengumpulannya (Rahimi & Hall, 2021). Ketidakmampuan dalam memanfaatkan waktu secara efektif sering kali mendorong siswa untuk terlibat dalam aktivitas yang tidak produktif. Akibatnya, waktu yang seharusnya dialokasikan untuk belajar menjadi terbuang sia-sia. Kondisi tersebut mengakibatkan penurunan kualitas tugas, berpotensi menimbulkan kegagalan, serta menghambat pencapaian kesuksesan siswa secara keseluruhan. Kekecewaan yang dialami siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kecerdasan, melainkan juga oleh kebiasaan menunda pekerjaan akademik, dengan demikian kedua faktor tersebut memiliki keterkaitan yang signifikan dalam memengaruhi hasil belajar (Laia et al., 2021).

Pada masa kini, sejumlah besar siswa cenderung mengalokasikan lebih banyak waktu untuk kegiatan rekreasi dibandingkan aktivitas akademik. Kebiasaan ini tercermin dalam perilaku begadang, menghabiskan waktu lama di pusat perbelanjaan, menonton televisi dalam durasi yang panjang, serta ketergantungan pada permainan daring. Pengelolaan waktu yang tidak efektif ini mendorong siswa untuk menunda penyelesaian tugas dan terlibat dalam aktivitas yang kurang produktif. Akibatnya, hasil belajar menjadi suboptimal, dan peluang mencapai keberhasilan akademik pun menurun (Laia et al., 2022).

Berdasarkan hasil asesmen AKPD pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tarakan, prokrastinasi akademik teridentifikasi sebagai masalah yang paling dominan dibandingkan dengan isu-isu lainnya, dengan persentase sebesar 46,87%. Data tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah siswa menghadapi kesulitan dalam mengelola tugas akademik secara tepat waktu. Temuan ini semakin diperkuat oleh hasil pengamatan di lapangan, yang mengungkapkan bahwa masih terdapat banyak siswa yang gagal menyerahkan tugas sesuai *deadline*. Kondisi ini menggambarkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya menjadi fenomena individu, tetapi telah berkembang menjadi masalah yang bersifat kolektif di lingkungan sekolah. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa guru mata pelajaran dan guru bimbingan konseling mengenai perilaku siswa dalam menyelesaikan tugas.

Temuan dari wawancara dan pengamatan mengindikasikan bahwa perilaku menunda ini sering kali terlihat pada siswa yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah, meminta perpanjangan waktu pengumpulan, atau menunda pengerjaan meskipun telah menerima pengingat. Siswa cenderung memprioritaskan kegiatan lain karena tenggat waktu pengumpulan masih relatif jauh. Akibatnya, tugas dikerjakan terlambat, bahkan dalam beberapa kasus tidak dikerjakan sama sekali hingga siswa lupa akan adanya tugas dari sekolah.

Beberapa faktor yang diduga menjadi pemicu perilaku ini, meliputi ketidakpahaman terhadap materi yang disampaikan oleh guru, rasa enggan atau malu untuk bertanya, serta kesulitan dalam mengatur

waktu antara kegiatan belajar dan aktivitas rekreasi. Kondisi ini mengindikasikan kebutuhan akan upaya intervensi, guna membantu siswa meningkatkan kedisiplinan serta kemampuan manajemen waktu dalam menyelesaikan tugas akademik.

Sebagai salah satu bentuk layanan dasar, bimbingan klasikal menuntut konselor untuk berinteraksi langsung dengan siswa di kelas pada jadwal yang telah ditetapkan. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan dapat berupa diskusi, sesi tanya jawab, maupun praktik langsung. Melalui kegiatan ini, siswa didorong untuk lebih aktif dan kreatif dalam mengikuti pembelajaran yang difasilitasi guru BK.

Data yang diperoleh mengindikasikan bahwa, berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMPN 14 Tarakan, penanganan prokrastinasi akademik selama ini telah dilakukan melalui layanan konseling perorangan berbasis *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Pada proses ini, siswa dibimbing untuk menyelesaikan tugas yang tertunda dengan mengerjakannya di ruang BK hingga tuntas. Namun, dalam praktiknya masih ditemukan kendala, misalnya sebagian siswa tidak hadir di sekolah atau justru tidur di ruang BK ketika diminta menyelesaikan tugas, sehingga akumulasi tugas yang belum dikerjakan semakin bertambah. Kondisi ini menandakan kebutuhan akan alternatif intervensi lebih efektif. Oleh karena itu, peneliti merencanakan implementasi layanan konseling kelompok menggunakan strategi *behaviour contract*.

Skinner (dalam Utomo, 2021), menyatakan teknik *behaviour contract* menekankan pada pembentukan serta pemeliharaan perilaku melalui konsekuensi yang menyertainya. Dalam aplikasinya, pemberian penguatan (*reinforcement*) berfungsi untuk mendorong pengulangan atau pemeliharaan perilaku tertentu. Sebaliknya, penerapan sanksi (*punishment*) dimaksudkan untuk mengurangi atau menghapus tingkah laku yang tidak diinginkan. Teknik *behaviour contract* mengintegrasikan kedua elemen tersebut guna mendorong siswa untuk menunjukkan tingkah laku baru. Lewat proses ini, siswa dilatih agar lebih bertanggung jawab dan mampu mengelola diri sendiri dalam modifikasi perilaku. Landasan utama teknik ini adalah membantu klien mengembangkan tingkah laku yang diharapkan, sekaligus memperoleh imbalan spesifik berdasarkan perjanjian yang telah dibuat.

Peneliti merencanakan penerapan teknik *behaviour contract* dalam bentuk konseling kelompok. Sebagaimana dijelaskan oleh Kurnanto (dalam Barida et al., 2023), konseling kelompok merupakan layanan yang disediakan dalam konteks kelompok, dengan tujuan pencegahan, pemulihan, serta pendukung perkembangan dan pertumbuhan individu. Penelitian terdahulu oleh Prayitno et al (2023) dengan judul “Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi” mengungkapkan bahwa, sebelum penerapan teknik kontrak tingkah laku, tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi berada pada kategori sedang sebesar 55,3%. Setelah intervensi tersebut, tingkatnya menurun menjadi kategori rendah sebesar 35,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak tingkah laku terbukti efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi.

Metode

Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi maupun sampel tertentu (Ibrahim Andi et al, 2018). Jenis penelitian yang diterapkan dalam studi ini ialah kuantitatif dengan pendekatan *eksperimen*. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *pra-eksperimen*. Menurut Sugiyono (2022), *pra-eksperimen* ialah salah satu bentuk desain penelitian eksperimen yang melibatkan manipulasi terhadap variabel terikat. Namun demikian, hasil penelitian yang tercemin pada variabel dependen tidak sepenuhnya ditentukan oleh variabel independen.

Penelitian ini menerapkan desain *one group pretest-posttest*. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2022), desain *one group pretest-posttest* merupakan rancangan penelitian yang melibatkan pengukuran awal (*pre-test*) sebelum pemberian perlakuan. Pengukuran awal tersebut memungkinkan penilaian hasil perlakuan menjadi lebih akurat, karena kondisi subjek sebelum intervensi telah diketahui. Pada penelitian ini, populasi yang diteliti meliputi seluruh siswa kelas tujuh pada tahun ajaran 2024/2025, dengan total sebanyak 128 siswa.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dalam penentuan sampel. Menurut Sugiyono (2022) *non probability sampling* ialah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel. Sementara itu, *purposive sampling* menurut Sugiyono (2022) ialah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian ini berjumlah lima (5) siswa yang ditentukan berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling (BK).

Hardani et al (2020), menyatakan bahwa teknik pengumpulan data merupakan tahap krusial dalam suatu penelitian ilmiah. Hal ini dikarenakan tujuan utama dari penelitian tersebut adalah untuk memperoleh

data yang relevan dengan permasalahan yang sedang dikaji. Oleh karena itu, pemahaman mengenai teknik pengumpulan data sangat diperlukan agar informasi yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan penelitian. Untuk mengukur instrument (angket), penelitian menggunakan skala untuk mengevaluasi pengaruh konseling kelompok terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMPN 14 Tarakan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract* memiliki pengaruh terhadap tiap indikator perilaku prokrastinasi akademik yang meliputi penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas akademik yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, selisih waktu antara rencana dan hasil nyata, melakukan aktivitas lain yang lebih mengasyikkan, kurang keterampilan dalam manajemen waktu dan menginginkan kesempurnaan atau *perfeksionis*. Pada saat pemberian layanan konseling diberikan juga sedikit materi mengenai indikator dari perilaku prokrastinasi akademik dan tahapan dari gabungan antara layanan konseling kelompok dan teknik *behaviour contract*. Teknik ini menjadi solusi yang efektif yang digunakan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa yaitu perilaku prokrastinasi akademik dimana sesuai dengan tujuan dari teknik *behaviour contract* ini yaitu mengubah tindakan negatif menjadi tindakan positif sesuai dengan keinginan konseli, kerja sama antara konselor atau guru BK dan konseli atau siswa untuk menetapkan tujuan dan harapan selama proses konseling, mengembangkan serta mempertahankan perilaku yang diharapkan, dan mengembangkan kemampuan diri dalam menentukan konseli atau siswa yang sesuai guna membentuk lingkungan baru yang kondusif. Hal tersebut dapat dilihat dari skor analisis persentase *pre-test* dan *post-test* dimana terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract* ini terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tarakan.

Penelitian ini dilakukan sebanyak enam kali pertemuan untuk diberikan perlakuan dan dua kali pertemuan diberikan untuk *pre-test* dan *post-test*. Setiap pertemuan dialokasikan waktu selama 1x40 menit. Berdasarkan hasil skor *pre-test* skala prokrastinasi akademik siswa menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi seluruh siswa berada pada kategori tinggi, sedangkan tidak ada yang termasuk kategori rendah maupun sedang. Temuan ini menegaskan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa tergolong tinggi, sehingga menuntut adanya intervensi. Kondisi ini menjadi dasar bagi penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract*, yang bertujuan membantu siswa mengurangi kecenderungan menunda tugas, meningkatkan disiplin, serta memperbaiki manajemen waktu secara efektif.

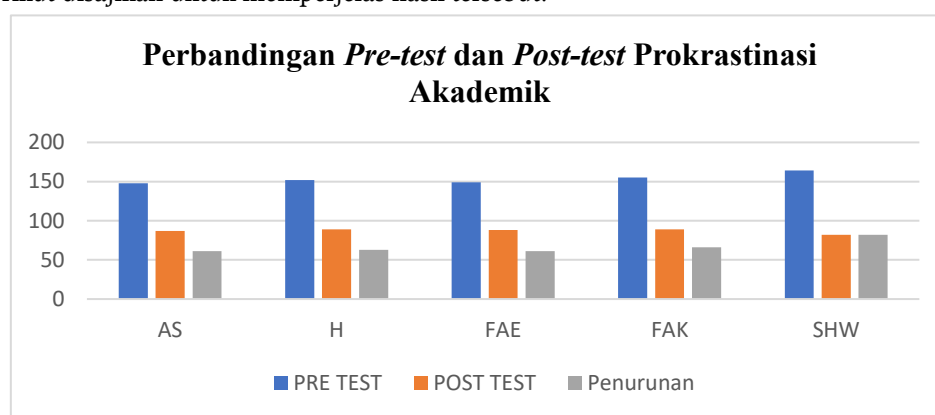
Pemberian teknik *behaviour contract* sebagai bentuk intervensi untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Pemilihan teknik ini didasarkan pada prinsip bahwa kontrak perilaku mampu membantu individu untuk mengikat dirinya pada komitmen tertentu, sehingga perilaku yang diharapkan dapat muncul secara lebih konsisten. *Behaviour contract* dianggap relevan dalam konteks prokrastinasi akademik karena memberikan kejelasan mengenai target perilaku, konsekuensi, serta bentuk penguatan yang diterima siswa ketika berhasil melaksanakan kesepakatan. Kepatuhan anggota kelompok terhadap kontrak perilaku yang telah disepakati memainkan peran krusial dalam mengembangkan sikap tanggung jawab, sekaligus memperkuat komitmen siswa untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan. Selain itu, penerapan *reinforcement* berupa pujian juga memberikan kontribusi dalam memperkuat motivasi internal siswa, sehingga kecenderungan untuk menunda pekerjaan dapat diminimalisasi. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *behaviour contract* yang diberikan melalui layanan konseling kelompok secara signifikan berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *behaviour contract* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMP Negeri 14 Tarakan, hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil analisis data skala perilaku prokrastinasi akademik yang menunjukkan bahwa adanya perubahan skor *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract*. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract* memiliki pengaruh terhadap tiap indikator prokrastinasi akademik siswa yang meliputi penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas akademik yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, selisih waktu antara rencana dan hasil nyata, melakukan aktivitas lain yang lebih mengasyikkan, kurang keterampilan dalam manajemen waktu dan menginginkan kesempurnaan atau *perfeksionis*. Hasil analisis data perilaku prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Skala Prokrastinasi Akademik

Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Penurunan
AS	148	Tinggi	87	Rendah	61
H	152	Tinggi	89	Rendah	63
FAE	149	Tinggi	88	Rendah	61
FAK	155	Tinggi	89	Rendah	66
SHW	164	Tinggi	82	Rendah	82
Rata-rata	153,60	Tinggi	87,00	Rendah	66,60

Berdasarkan tabel 1, hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 153,60, nilai rata-rata *post-test* sebesar 87,00, dan nilai rata-rata penurunan sebesar 66,60. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test*. Diagram batang pada gambar berikut disajikan untuk memperjelas hasil tersebut:

**Gambar 1.** Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*

Gambar 1 memperlihatkan adanya perubahan yang signifikan pada siswa, yaitu penurunan nilai skor dari tinggi menjadi lebih rendah. Berdasarkan diagram tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract* yang dilaksanakan peneliti memberikan “Pengaruh Terhadap Siswa Kelas VII di SMP Negeri 14 Tarakan.”

Pada saat pemberian layanan konseling kelompok diberikan juga sedikit materi mengenai indikator dari perilaku prokrastinasi akademik dan tahapan dari gabungan antara layanan konseling dan teknik *behaviour contract*. Selama proses konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract* berlangsung semua siswa terlibat dan lebih terbuka dalam sesi konseling dan aktif antara satu dengan yang lain, hal ini sama seperti bisa berjalan lancar karena sedikitnya anggota dalam konseling kelompok sehingga subjek lebih leluasa lagi untuk bercerita dan bergantian cerita dengan yang lain, hal ini sama seperti yang dikatakan oleh Kurnanto (dalam Barida et al., 2023) ialah konseling yang terdiri dari empat (4) – delapan (8) konseli yang bertemu dengan satu (1) – dua (2) konselor.

Meskipun jumlah sampel dalam penelitian ini tergolong kecil, yaitu lima orang saja namun hasil normalitas menunjukkan data berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Shapiro-Wilk melalui aplikasi SPSS 26. Pemilihan uji Shapiro-Wilk didasarkan pada jumlah sampel yang digunakan, yaitu lima siswa, sehingga memenuhi syarat penggunaan uji tersebut. Kriteria pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan taraf signifikansi, yaitu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sedangkan data dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Adapun hasil uji normalitas yang dilakukan peneliti disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Statistic	Shapiro-Wilk	
		df	Sig.
Pretest	.884	5	.326
Posttest	.776	5	.050

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 2, hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *pre-test* ialah 0,326, karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka data *pre-test* dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, nilai signifikansi pada *post-test* sebesar 0,050 nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka data *post-test* dinyatakan berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* memenuhi syarat uji normalitas.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kelompok data sampel berasal dari populasi yang sama atau varian yang sama (homogen). Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas (teknik *behaviour contract*) dan variabel terikat (perilaku prokrastinasi akademik) yang bersifat homogen atau tidak. Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis ANOVA melalui aplikasi SPSS 26. Kriteria yang digunakan dalam pengujian ini menyatakan bahwa data dikategorikan homogen jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, data dianggap tidak homogen. Hasil uji homogenitas yang diperoleh oleh peneliti disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.182	1	8	.178

Berdasarkan tabel 3, hasil pengujian yang dilakukan peneliti menunjukkan nilai signifikansi sebesar, 0,178, karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersifat homogen. Homogenitas data sangat penting dalam penelitian eksperimen karena menunjukkan bahwa variabilitas antar subjek penelitian berada pada tingkat yang sama atau sebanding, dengan demikian, perbedaan hasil yang diperoleh setelah perlakuan dapat lebih diyakini berasal dari intervensi yang diberikan, bukan dari perbedaan karakteristik awal antar subjek. Oleh karena itu, hasil uji homogenitas ini mendukung kelayakan analisis lebih lanjut terhadap data penelitian.

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk memperoleh kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Untuk mengukur data hipotesis, peneliti menggunakan analisis *paired sample t-test*. Uji *paired sample t-test* merupakan bagian dari uji statistik parametrik. Uji ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent dan dependen. Pada penelitian ini menguji lima orang sampel yang diberikan perlakuan yakni konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract* untuk siswa kelas VII. Sebelum dilakukan intervensi, diberikan *pre-test* untuk menilai tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract*, dilakukan *post-test* guna mengevaluasi perubahan atau penurunan perilaku prokrastinasi tersebut. Analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Hasil pengujian hipotesis tersebut disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	66.600	8.849	3.957	55.613	77.587	16.830	4	.000

Hasil uji *paired sample t-test* pada tabel 4, diketahui t_{hitung} sebesar 16.830 > nilai t_{tabel} sebesar 1.678 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, dengan demikian, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Artinya, ada pengaruh teknik *behaviour contract* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMPN 14 Tarakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, perilaku prokrastinasi yang muncul pada lima orang sampel disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, para siswa mengalami hambatan dalam memahami soal maupun tugas yang diberikan. Kedua, terdapat kecenderungan untuk menuntaskan

pekerjaan mendekati batas akhir pengumpulan. Ketiga, siswa memiliki kebiasaan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan, seperti bermain dengan teman atau *scrolling* media sosial, sehingga mengabaikan penyelesaian tugas akademik. Keempat, muncul kebiasaan menunda dengan alasan “nanti saja” atau “besok saja kerjakan”. Kelima, siswa sering meminta perpanjangan waktu kepada guru sebagai upaya menunda tanggung jawabnya. Selain faktor-faktor tersebut, prokrastinasi akademik juga dipicu oleh rendahnya kepercayaan diri terhadap hasil pekerjaan sendiri serta lemahnya keterampilan manajemen waktu dalam menyeimbangkan antara kegiatan belajar dan aktivitas rekreatif. Disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berhubungan dengan aspek kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor emosional dan kebiasaan sehari-hari siswa.

Berdasarkan uraian sebelumnya, temuan ini selaras dengan pandangan Muyana (dalam Rusmania, 2021), yang menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab prokrastinasi akademik pada individu. Faktor-faktor tersebut mencakup: pertama, timbulnya pikiran yang tidak konsisten beserta keyakinan bahwa tugas atau pekerjaan rumah (PR) harus diselesaikan secara sempurna. Kedua, keberadaan kecemasan yang memicu ketergantungan terhadap orang lain akibat rasa takut akan kegagalan. Ketiga, sifat malas serta keterbatasan dalam pengelolaan waktu. Keempat, dorongan yang berasal dari ketidaknyamanan saat tugas tidak dikerjakan, diikuti oleh rasa puas setelah tugas selesai, sehingga individu cenderung menunda pekerjaan. Di samping itu, faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya juga turut berkontribusi terhadap perilaku penundaan. Akhirnya, beban tugas yang berlebihan dapat mengakibatkan pelaksanaan tugas yang kurang optimal.

Peneliti memberikan lembar pengamatan kepada lima orang yang menjadi sampel. Lembar pengamatan bertujuan agar konseli dapat mencapai perilaku yang diharapkan dalam kurun waktu dua minggu hingga pertemuan berikutnya. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, diperoleh bahwa partisipasi aktif konseli dalam proses konseling berdampak pada munculnya perubahan perilaku prokrastinasi. Secara umum, konseli mulai menunjukkan kecenderungan untuk lebih mendahulukan penyelesaian tugas sebelum melakukan aktivitas lain, mampu mengatur waktu belajar, serta tidak lagi menunda pengerjaan tugas.

Penerapan teknik *behaviour contract* terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fadila Istiqamah et al (2022) yang berjudul “Penerapan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 5 Enrekang”. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peneliti memberikan *homework* berupa lembar monitoring. Instrumen tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat pencapaian konseli serta kesesuaian antara rencana yang telah ditetapkan dengan hasil yang dicapai. Selain itu, lembar monitoring bertujuan agar konseli dapat mencapai perilaku yang diharapkan dalam kurun waktu satu minggu hingga pertemuan berikutnya. Evaluasi kemajuan dilaksanakan dengan menanyakan kepada setiap konseli mengenai perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract*. Perubahan yang dimaksud berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Secara umum, konseli mulai menunjukkan kecenderungan untuk lebih mendahulukan penyelesaian tugas sebelum melakukan aktivitas lain, mampu mengatur waktu belajar, serta tidak lagi menunda pengerjaan tugas. Penelitian ini membuktikan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen yang semula berada pada kategori tinggi dengan nilai *mean* 83,38 menurun menjadi kategori rendah dengan *mean* 53,38 setelah diberikan perlakuan. Sebaliknya, kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi dengan *mean* 79,38. Penerapan teknik *behavior contract* dapat mereduksi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 5 Enrekang.

Hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian Muhamad (2023) dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract*. Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Palu”. Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi akademik kelompok eksperimen menurun dari 35,7 pada *pre-test* menjadi 26,2 pada *post-test*, sementara kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 36,4. Secara umum, data yang didapat membuktikan bahwa penerapan teknik *behaviour contract* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Selain itu, metode ini dapat dimanfaatkan tidak hanya untuk mengurangi tingkah laku yang tidak diinginkan, tetapi juga untuk meningkatkan tingkah laku positif pada siswa.

Secara keseluruhan, siswa yang menjadi sampel penelitian mampu mengikuti setiap tahapan konseling kelompok dengan baik. Pada pelaksanaan kegiatan, siswa tidak hanya terlibat sebagai peserta pasif, tetapi juga diajak berpartisipasi aktif untuk menerapkan pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh dalam upaya mengurangi tingkah laku prokrastinasi akademik. Konsistensi dalam implementasi hasil konseling diantisipasi mampu membentuk pola perilaku baru yang lebih adaptif dalam aktivitas belajar sehari-hari. Selain itu, pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract* juga memberikan kesan positif pada diri siswa. Antusiasme mereka terlihat semakin meningkat pada setiap pertemuan, yang menunjukkan adanya motivasi intrinsik serta komitmen terhadap perubahan tingkah laku. Peningkatan

antusiasme ini dapat dijelaskan melalui dinamika kelompok kelompok yang mendukung, di mana siswa saling memberikan umpan balik, dorongan, serta teladan positif, dengan demikian, keterlibatan aktif siswa dalam kelompok turut memperkuat pengaruh kontrak perilaku yang telah disepakati.

Pengaruh penerapan teknik ini terbukti dari hasil pengukuran kuantitatif maupun data lembar pengamatan. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik pada setiap siswa, yang berarti tingkah laku menunda tugas semakin berkurang setelah diberikan perlakuan. Data tersebut diperkuat dengan lembar pengamatan peneliti pada setiap sesi, yang memperlihatkan adanya perubahan tingkah laku positif secara bertahap, dengan kata lain, teknik *behaviour contract* tidak hanya berpengaruh secara individual, tetapi juga memperoleh dukungan dari dinamika kelompok yang kondusif, sehingga mendorong keberhasilan proses konseling.

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behaviour contract* memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tarakan. Kepatuhan terhadap kontrak perilaku, disertai pemberian *reinforcement* berupa pujian berperan penting dalam menumbuhkan rasa tanggung jawab, memperkuat komitmen, dan meningkatkan motivasi siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, faktor-faktor penyebab prokrastinasi yang teridentifikasi, seperti kesulitan memahami tugas, kebiasaan menunda, serta kelemahan dalam manajemen waktu, dapat diminimalisasi melalui implementasi kontrak perilaku. Oleh karena itu, teknik *behaviour contract* direkomendasikan sebagai strategi konseling yang berpengaruh untuk membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik sekaligus membentuk perilaku belajar yang lebih disiplin. Pengaruh ini didukung oleh adanya perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar 16.830 melebihi t_{tabel} sebesar 1.680 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 kurang dari 0,05, dengan demikian, H_a diterima, sementara H_o ditolak. Kesimpulannya, teknik *behaviour contract* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMP Negeri 14 Tarakan.

Daftar Rujukan

- Adesemowo, P. O. (2022). *Basic Of Education: The Meaning And Scope Of Education*.
- Barida, M., Widyastuti, D. A., & Krisphianti, Y. D. (2023). *Buku Ajar Konseling Kelompok*.
- Fadila Istiqamah, N., Saman, A., & Anas, M. (2022). Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 5 Enrekang. *Pinisi Journal Of Education*, 1(1).
- Hardani, Auliya Nur Hikmatul, Andriani Helmina, Fardani Roushandy Asri, Ustiawaty Jumari, Utami Evi Fatmi, Sukmana Dhika Juliana, & Istiqomah Ria Rahmatul. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Abadi Husnu, Ed.; Cetakan 1). Pustaka Ilmu. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Ibrahim Andi, Alang Asrul Haq, Madi, Baharuddin, Ahmad Muhammad Aswar, & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian* (Ismail Ilyas, Ed.; Cetakan 1). Gunadarma Ilmu .
- Laia, B., Sarumaha, M., Christina Zalukhu, M., Nduru, M., Telaumbanua, T., Dian Marsa Ndraha, L., & Harefa, D. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1). <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziralu, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., Luahambowo, B., Fau, S., Hulu, F., Telaumbanua, T., & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 10(11). <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- La'ia, H. T., & Harefa, D. (2021). Hubungan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis dengan Kemampuan Komunikasi Matematik Siswa. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(2), 463–471. <https://doi.org/10.37905/aksara.7.2.463-474.2021>

Latipun. (2017). *Psikologi Konseling*. UMM Press.

Muhamad, A. (2023). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behaviour Contract* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Palu.

Mukhlishin, H. (2024). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yayasan Sahabat Alam Rafflesia.

Prayitno, D., Gutji, N., & Wahyuni, H. (2023). Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi. *Jurnal Paramadutama*, 1(1).

Rahimi, S., & Hall, N. (2021). Why Are You Waiting? Procrastination on Academic Tasks Among Undergraduate and Graduate Students. *Innovative Higher Education*. *Innovative Higher Education*, 46.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 2). Alfabeta.

Tolan, Ç. Ö. (2023). Developing University Students Coping Skills with Academic Procrastination Behavior: A Cognitive Behavioral Theory Based Psychoeducation Practice. *Journal of Computer and Education Research*, 11(22), 728–743. <https://doi.org/10.18009/jcer.1332329>