

SKRIPSI

**PENERAPAN TEKNIK KONTRAK TINGKAH LAKU DALAM
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA
SMA NEGERI 9 KOTA JAMBI**

*Digunakan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidika Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi*



OLEH :

DEBIYO PRAYITNO

NIM. A1E118013

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2023

ABSTRAK

Judul Skripsi : Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi
Nama : Debiyo Prayitno
Dosen Pembimbing 1 : Drs. Nelyahardi, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Hera Wahyuni, S.Pd.,M.Pd.

Perilaku prokrastinasi akademik sering dianggap remeh oleh pelakunya sendiri, sehingga tanpa sadar mampu menghambat perkembangan dirinya, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menyadari perilaku prokrastinasi akademik, mencoba mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Yang dikatakan prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam menulis, membaca, mengerjakan tugas administratif akademik, dan penundaan dalam menghadiri kegiatan akademik. Penelitian ini dilakukan dalam nuansa layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik kontrak tingkah laku, diterapkannya teknik ini dikarenakan kontrak tingkah laku mampu mengurangi perilaku negatif yang tampak.

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperim berdesain satu kelompok *pretest-posttest*, yang terdiri dari 6 siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi yang dipilih melalui metode *purposive sampling*, adapun alat yang digunakan dalam penelitian ini untuk menyadari dan mengukur seberapa tingkat prokrastinasi akademik yang dialami adalah angket. Berdasarkan angket, tingkat prokrastinasi akademik yang dialami siswa saat *pre-test* adalah 55.3% dan saat *post-test* 35.7%. Perbandingan *pre-test* dan *post-test* dengan *t-test* yaitu $10.76 > t$ tabel 2.776, jika dilihat dari rumus hipotesis maka perbandingan termasuk kedalam hipotesis alternatif, yang berarti teknik dan layanan yang digunakan efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi. Diharapkan dengan penelitian ini, siswa mampu untuk melanjutkan mereduksi prokrastinasi akademik, dan guru BK mampu memberikan program yang inovatif serta atraktif sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat dengan sepenuhnya direduksi.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Kontrak Tingkah Laku, Bimbingan Kelompok

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat, rahmat dan Anugera Nya saya Debiyo Prayitno dapat menyelesaikan tugas akhir berupa penelitian dengan metode kuasi eksperimen berdisain *one group pre-test post-test*, yang berjudul “Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi” tepat pada waktunya. Penelitian ini bertujuan untuk menyelesaikan tugas akhir Skripsi, dan mengetahui keefektifan penggunaan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

Saya menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kata sempurna. oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi meningkatnya ilmu pengetahuan dan wawasan serta keterampilan saya dalam menulis dan lebih memahami keefektifan serta penggunaan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa.

Dalam proses pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi saya telah banyak memperoleh bantuan dan dukungan secara moril dan materil. Oleh karena itu saya ingin menyatakan terima kasih yang sangat besar kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc., Ph.D selaku Rektor Universitas Jambi.
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, M,Si selaku dekan Fakultas keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

3. Bapak Dr. K. A. Rahman, M.Pd.I selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
4. Bapak Drs. Nelyahardi Gutji, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta pembimbing 1 yang selalu mendukung untuk kelancaran dalam menuntaskan tugas akhir saya.
5. Ibu Hera Wahyuni S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing II yang selalu membimbing dan memberikan motivasi secara tulus dan sabar sehingga peneliti bisa menyusun skripsi ini sampai akhir.
6. Bapak Yanto, S.Pd., M.Pd., bapak Freddi Sarman, S.Pd., M.Pd., dan ibu Fitriana, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku tim penguji yang membantu dan membimbing agar skripsi ini lebih sempurna.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi yang telah memberikan segala ilmu selama melaksanakan perkuliahan.
8. Staf TU yang sudah membantu segala kebutuhan skripsi.
9. Bapak Dr. Zamromi, S.Ag., M.Pd. I selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Kota Jambi yang telah bersedia mengizinkan penulis melakukan penelitian pada skripsi ini.
10. Ibu Armini S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 9 Kota Jambi yang telah banyak membantu penulis selama penelitian berlangsung.
11. Kedua Orang Tua saya Ibu Yeni dan Bapak Widodo yang selalu mendoakan, membimbing dan memotivasi saya tanpa lelah sampai sekarang.

12. Abang sepupu saya Agus SE, Febri S.Kom, Heri SE, dan kakak sepupu saya dr. Novy dan Vivi, yang selalu mendorong dan mengingatkan saya.
13. Dennis, Yusuf, Tachya, Aditya, Vemby, Alexander, Kurnia, Ardilla, Bernicha, Annisa, Camelia, Sintia, Anggi, Khoirul, Glarindra A.K.A Jek yang telah membantu, mendukung, dan menemani, serta tidak lupa untuk mengingatkan saya.
14. Teman-teman satu angkatan Bimbingan dan Konseling 2018 yang telah berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini. penelitian.

Jambi, 30 Agustus 2023
Peneliti

Debiyo Prayitno
A1E118013

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Anggapan / Asumsi Dasar.....	11
G. Hipotesis.....	11
H. Definisi Operasional.....	11
I. Kerangka Konseptual.....	12
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	14
A. Prokrastinasi.....	14
1. Pengertian Prokrastinasi.....	14
2. Jenis-Jenis Prokrastinasi.....	15
3. Faktor Penyebab Prokrastinasi.....	18
4. Indikator/Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	19
5. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	20
B. Bimbingan Kelompok.....	21
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	21
2. Prosedur Bimbingan Kelompok.....	22
C. Kontrak Tingkah Laku / Perilaku.....	23
1. Pengertian Kontrak Tingkah Laku / Perilaku.....	23
2. Prosedur Kontrak Tingkah Laku / Perilaku.....	24
D. Pengaruh Antar Variabel.....	26
E. Penelitian Relevan.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Variabel Dalam Penelitian.....	33
1. Variabel Bebas.....	33
2. Variabel Terikat.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	35
D. Jenis Data.....	36
E. Alat Pengumpulan Data.....	36
1. Teknik Pengumpulan Data.....	36
2. Pembakuan Instrumen.....	40
F. Teknik Analisa Data.....	42
1. Analisis persentase hasil angket.....	42

2. Kriteria Penafsiran Efektifitas	42
3. Uji Normalitas	43
4. Uji Homogenitas	43
5. Uji Paired Sampel <i>T-Test</i> dan <i>Student T-test</i>	44
G. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data	47
1. Distribusi data Pre-test Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa.....	48
2. Distribusi data Post-test Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa	50
B. Hasil Pengujian Prasyarat Analisis	51
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Homogenitas	52
3. Uji <i>Student T-Test</i> dan <i>Paired Sampel T-test</i>	52
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	61
C. Implikasi Hasil Penelitian bagi BK	62
DAFTAR PUSTAKA	64
Lampiran 1 (Surat Permohonan Izin Pra-penelitian)	67
Lampiran 2 (Surat Balasan Permohonan Izin Pra-penelitian)	68
Lampiran 3 (Pedoman Wawancara)	69
Lampiran 4 (Foto Pelaksanaan Pra-penelitian)	69
Lampiran 5 (Transkrip Hasil Wawancara)	70
Lampiran 6 (Absensi Siswa)	73
Lampiran 7 (Cover ACC Seminar Proposal)	74
Lampiran 8 (ACC Uji Coba Angket)	75
Lampiran 9 (Surat Keterangan Uji Coba Angket)	76
Lampiran 10 (Foto Uji Coba Angket)	77
Lampiran 11 (ACC Penelitian)	78
Lampiran 12 (Surat Permohonan Penelitian)	79
Lampiran 13 (Foto Pre-test)	80
Lampiran 14 (Foto Pelaksanaan BKP Minggu Pertama)	81
Lampiran 15 (Foto Pelaksanaan BKP Minggu Kedua)	82
Lampiran 16 (Foto Pelaksanaan BKP Minggu Ketiga)	83
Lampiran 17 (Dokumentasi Paska BKP Minggu Ketiga)	84
Lampiran 18 (Foto Post-test)	85
Lampiran 19 (Surat Keterangan Penelitian)	86
Lampiran 20 (Foto Bukti Pelaksanaan Kontrak Ke 2)	87
Lampiran 21 (Foto Bukti Pelaksanaan Kontrak Ke 2 dan 3)	88
Lampiran 22 (Kisi-Kisi Angket Uji Coba)	89
Lampiran 23 (Angket Uji Coba Prokrastinasi Akademik)	90
Lampiran 24 (Tabel Uji Validitas Angket)	93
Lampiran 25 (Tabel Uji Realibilitas Angket)	99
Lampiran 26 (Angket Prokrastinasi Akaemik)	100
Lampiran 27 (Tabel Tabulasi Pre-test)	102

Lampiran 28 (Tabel Tabulasi Post-test)	103
Lampiran 29 (Hasil Uji Normalitas)	104
Lampiran 30 (Hasil Uji Homogenitas)	104
Lampiran 31 (Tabel Perbandingan dan Standar Deviasi)	104
Lampiran 32 (Hasil Uji T-Test)	105
Lampiran 32 (Kontrak Tingkah Laku)	105
Lampiran 33 (RPL, Materi dan <i>Ice Breaking</i> BKP)	123
Lampiran 34 (Laiseg)	134
Lampiran 35 (ACC Sidang Skripsi)	152

DAFTAR TABEL

<i>Table 1</i> Kuasi Eksperimen, desain <i>one group pretest-postest</i>	32
<i>Table 2</i> Populasi Kelas X Fase E SMA Negeri 9 Kota Jambi.....	34
<i>Table 3</i> Kisi-Kisi Angket Prokrastinasi Akademik.....	39
<i>Table 4</i> Skala Likert.....	40
<i>Table 5</i> Kriteria Tafsiran	43
<i>Table 6</i> Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	46
<i>Table 7</i> Distribusi Data <i>Pre-test</i>	49
<i>Table 8</i> Distribusi Data <i>Post-test</i>	50
<i>Table 9</i> Uji Normalitas Menggunakan SPSS.....	51
<i>Table 10</i> Uji Homogenitas Menggunakan SPSS	52
<i>Table 11</i> Data Perbedaan Pretest dan Postest Prokrastinasi Akademik.....	53
<i>Table 12</i> <i>Paired Samples Statistics</i>	54
<i>Table 13</i> <i>Paired Sample T-Test</i> Menggunakan SPSS.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Waktu merupakan suatu dimensi yang penting bagi makhluk hidup yang belum dapat diputar balikan atau diperlakukan sesuai keinginan manusia, dalam artian ketika waktu sudah berjalan dan jejak waktu yang sebelumnya sudah terlalui, maka mustahil pada saat ini untuk kembali ke jejak waktu sebelumnya. Meskipun mengetahui hal tersebut, akan tetapi masih banyak yang sering menyia-nyiakan waktu. Salah satu contohnya, yaitu suka dan sering menunda-nunda suatu pekerjaan atau yang biasa disebut juga dengan *procrastination*, yang seharusnya jika mengerjakan tugas saat ini pada saat ini akan segera terselesaikan, sehingga dapat melakukan kegiatan atau hal lainnya, tetapi malah ditunda sampai batas akhir waktu kemudian baru dikerjakan hingga selesai atau bahkan ada yang tidak terselesaikan sehingga menyebabkan suatu kegagalan.

Menunda-nunda untuk melakukan sesuatu atau *procrastination* ini bukanlah hal yang bisa dianggap remeh, karena hal ini dapat menjadi suatu kebiasaan yang sangat buruk dan fatal, jika sudah terlena untuk menunda suatu pekerjaan satu kali, maka besar kemungkinan untuk melakukan penundaan kembali, hal ini juga sesuai dengan Burka & Yuen, (2008), yang menggambarkan prokrastinasi bagaikan bunga dandelion, ketika kita cabut sampai pangkal tanah maka akan tumbuh lagi karena akarnya yang kompleks dan dalam, akar tersebut dapat digambarkan sebagai pengalaman manusia

yang berisikan ketakutan, harapan, ingatan, mimpi, keraguan, tekanan dan perasaan batin. jika hal ini terus berlanjut maka akan membentuk suatu kebiasaan yang dapat dikatakan kurang menguntungkan. Dikatakan kurang menguntungkan daripada tidak menguntungkan sama sekali, karena menunda suatu pekerjaan tidak hanya disebabkan oleh rasa malas, juga disebabkan oleh ketakutan (*panic*), kecemasan (*anxiety*) serta berbagai alasan lainnya dari luar diri individu itu sendiri yang dapat membuat kita menunda untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Hal ini juga didukung dengan pernyataan Ferarri dalam Triyono & Khairi (2018) yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan oleh faktor internal berupa hal-hal psikis seperti kepribadian, motivasi, dan faktor eksternal yang berkemungkinan berasal dari pola asuh, serta bentuk tugas yang diperoleh maupun hal lainnya.

Prokrastinasi memiliki banyak ragam jenis, tergantung pada latar kegiatan apa yang akan dilakukan, jika pada latar pendidikan, dapat disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik, merupakan perilaku yang banyak tertanam dalam setiap individu, khususnya para siswa pada tingkat apapun, yang mana hal ini harus dikurangi agar tidak terlalu berdampak buruk bagi pelakunya. Prokrastinasi akademik menurut Umari et al (2020), merupakan suatu perilaku yang suka menghindari atau menunda segala kegiatan yang bersangkutan dengan kegiatan akademik, seperti belajar, mengerjakan tugas rumah dan hal-hal lainnya, sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Prokrastinasi akademikpun tidak dapat dianggap remeh, apabila prokrastinasi akademik dibiarkan terus berkembang dengan tanpa adanya tujuan yang tepat dan alasan yang rasional, hal tersebut akan menjadi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari pelakunya. Hal ini juga didukung dengan pernyataan Burhan & Herman, (2019), dengan prokrastinasi akademik akan memperoleh hasil yang kurang atau bahkan tidak optimal, ada kemungkinan untuk mencontoh pekerjaan orang lain, dan berkemungkinan menerima sanksi karena keterlambatan atau bahkan tidak menuntaskan pekerjaan tersebut. Kemudian perilaku prokrastinasi juga dapat membuat individu memiliki atau mengalami kecemasan dan stres, hal ini sesuai dengan pernyataan Triyono & Khairi (2018), yang menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki dampak psikis berupa emosi negatif seperti rasa kekhawatiran yang berlebih atau biasa disebut dengan cemas yang mana hal ini juga mampu mempengaruhi kondisi fisiologisnya (pusing dan mual) dan emosi negatif lainnya seperti stres karena mengabaikan tugas yang ada dan dibarengi dengan tekanan atau tuntutan tugas lainnya (menumpuk).

Terdapat banyak fenomena yang bersangkutan dengan prokrastinasi akademik pada masa pandemi COVID-19, dimulai dari skala nasional sampai dengan skala lokal dan juga skala individu. Jika dilihat dari fenomena berskala nasional yang terjadi pada saat ini, dilansir dari portal berita *online* yaitu *kompasiana.com* pada laman Ruang Kelas oleh Rengganis (2020), dikatakan bahwasannya pembelajaran secara *online* atau daring memiliki dampak negatif yang mendorong terjadinya prokrastinasi akademik secara drastis yang

diakibatkan dari kurangnya interaksi langsung antara guru sehingga kurangnya dorongan atau *stressor* agar siswa melaksanakan kewajibannya, kemudian juga sulitnya mengakses sinyal sehingga menjadi alasan untuk menunda, dan juga terjadinya distraksi saat belajar menggunakan gawai karena banyaknya peluang untuk mengakses *platform* atau *website* berbasis hiburan lainnya.

Kemudian, jika dipersempit lagi pada skala lokal, peneliti juga menemukan fenomena prokrastinasi lainnya selama masa pandemi COVID-19, beberapa contoh lainnya yang ditemui peneliti sendiri selama melaksanakan praktek lapangan konseling pendidikan di sekolah (PL-KPS) di SMA Negeri 10 Kota Jambi pada suatu kelas XI IPS 2 pada hari rabu tanggal 24 Februari 2021 ,yaitu fenomena menyalin tugas rumah atau biasa disebut dengan mencontek, ketika ditanya apa penyebab siswa tersebut menyontek yaitu lupa mengerjakan tugas akibat dari menunda-nunda untuk mengerjakan sebab asik bermain dengan gawainya. Adapun fenomena prokrastinasi akademik yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara pra-penelitian pada hari Kamis, tanggal 2 Desember 2023 dengan guru bimbingan dan konseling sekaligus menjadi walikelas dari X IPA 3.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beliau, peneliti mendapatkan fenomena lainnya yaitu penumpukan tugas selama daring sampai dengan *new normal*, sehingga ada salah satu siswa yang menjadi *stress* dan menangis kemudian tidak ingin berangkat ke sekolah akibat tugas yang menumpuk, selain itu ada juga fenomena yang menunjukkan siswa menipu guru bidang

studi karena tidak mengerjakan tugas kemudian meniru tanda tangan guru mata pelajaran dilembar bukti penyerahan tugas.

Selain berdasarkan pengalaman peneliti sendiri, adapula fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi pada sebuah program studi dari salah satu universitas yang ada di Surabaya untuk angkatan 2014 sampai dengan 2017 yang diteliti oleh Noviana Khoirunnisa et al (2021), adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut secara umum melakukan prokrastinasi akademik selama pandemi COVID-19 akibat dari terlaksananya perkuliahan secara daring, sehingga menyebabkan fokus terbagi untuk melakukan aktivitas lain dan terjadinya ketidaktepatan waktu akibat dari perbedaan antara niat dan perilaku.

Dan untuk fenomena dari skala individu yang dirasakan peneliti sendiri dan juga teman-teman peneliti, berdasarkan pengalaman peneliti, awal mula dari menunda-nunda pekerjaan sekolah atau *procrastination academic* bermula ketika peneliti berada dalam situasi yang tidak mengerti atau memahami tugas yang ingin dikerjakan, sehingga memilih untuk menunda pekerjaan tersebut dan melakukan kegiatan lain yang sifatnya lebih menyenangkan guna membuang rasa jenuh karena tidak dapat mengerjakan tugas yang diampu, hal tersebut terjadi beberapa kali sehingga pada akhirnya peneliti merasa candu akan menunda-nunda pekerjaan tersebut. Dalam beberapa kali menunda-nunda pekerjaan, tidak hanya disebabkan ketika mendapat tugas yang sulit, tetapi juga ketika mendapat tugas yang dikatakan cukup lancar untuk diselesaikan, karena peneliti menggap itu bisa cepat untuk

diselesaikan maka peneliti memilih untuk menunda pekerjaan tersebut sampai batas waktu pengumpulan yang sangat dekat (*deadline*), serta masih banyak lagi pengalaman peneliti dalam menunda-nunda pekerjaan yang disebabkan oleh banyak faktor.

Berdasarkan fenomena-fenomena mengenai prokrastinasi akademik yang ditemui peneliti, maka peneliti memilih untuk menggunakan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok guna mengatasi prokrastinasi akademik. Combs (2020) pernah membagikan pengalamannya mengenai prokrastinasi dalam bukunya yang berjudul *The Procrastination Cure*, mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan hal yang lumrah, bahkan orang-orang yang menghadiri acaranya berupa raili, seminar, pelatihan, konvensi, bahkan *mastermind group* yang bertema mengatasi prokrastinasi, keluar dengan semangat yang menggebu-gebu untuk mengatasi prokrastinasi tersebut, namun berakhir dengan melakukan prokrastinasi kembali ketika mereka berada di lingkungan mereka semula. Secara tidak langsung dapat dikatakan bahwasannya mereduksi prokrastinasi tidak dapat dilakukan dengan hanya satu kali pertemuan, sehingga memerlukan keterikatan agar komitmen terjaga sehingga hal baru tersebut dapat menjadi suatu kebiasaan. Karena itu peneliti memilih bimbingan kelompok untuk menginspirasi dan menjaga komitmen mereka dengan teknik kontrak tingkah laku.

Adapun alasan lainnya peneliti memilih teknik kontrak tingkah laku yaitu, kontrak tingkah laku sangatlah sesuai untuk mengubah perilaku menunda-nunda pekerjaan secara bertahap, hal ini juga sesuai dengan

pendapat Sutja (2016) yang menyatakan bahwa teknik kontrak tingkah laku efektif dalam penyembuhan *respons* atau perilaku nyata yang tak terkendali, adapun alasan lainnya juga berdasarkan salah satu website yang terpercaya yaitu *hallosehat.com* pada laman berjudul 7 Cara Sederhana Mengubah Kebiasaan Buruk oleh Pratiwi & Setiawan (2020), berisikan saran-saran dalam mengubah suatu kebiasaan salah satunya yaitu dengan melakukan pola perilaku yang berbeda dari pola perilaku yang ingin dirubah, dengan contoh berupa, ketika seseorang terbiasa bermain *game* disetiap bangun dari tidurnya, maka coba untuk melakukan hal lain seperti senam singkat atau aktivitas positif lainnya agar dapat merubah perilaku bermain *game* ketika baru bangun tidur.

Sedangkan alasan lainnya peneliti memilih menerapkan layanan bimbingan kelompok, yaitu menjadi wadah untuk menerapkan teknik kontrak tingkah laku, dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok, maka peneliti dapat lebih mengetahui alasan atau dasar dari para pelaku prokrastinasi akademik melakukan tindakan penunda-nundaan dalam bidang akademik, hal ini senada dengan pernyataan Prayitno (2018), yang menyatakan bahwasannya dalam layanan bimbingan kelompok setiap anggota dapat mengatakan atau mengungkapkan permasalahan pribadinya secara bebas. Dengan mengetahui permasalahan yang menjadi dasar para pelaku prokrastinasi, maka proses pemecahan permasalahan atau proses guna mereduksi tingkat prokrastinasi akademik akan lebih efektif.

Berdasarkan beberapa fenomena dan teori yang mendukung teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok guna mengatasi permasalahan yang terjadi dalam pembahasan diatas, dapat peneliti katakan disinilah letak pentingnya penelitian ini dilaksanakan agar dapat mengungkap apakah efektif atau tidaknya penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa, sehingga apabila efektif maka dapat digunakan oleh guru atau pihak yang membutuhkan, mengingat dalam beberapa fenomena yang ada pada saat ini munjukan bahwa dengan adanya pasca daring membuat banyak penundaan tugas terungkap, sehingga teknik ini dapat digunakan oleh para guru untuk mengatasi prokrastinasi yang terjadi pada para siswa. Maka peneliti melakukan penelitian kuasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest* yang berjudul **“Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi”**.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan pemaparan keterangan yang ada pada latar belakang, maka penelitian kuasi eksperimen ini memiliki batasan masalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian dibatasi hanya untuk enam siswa kelas X Fase E4 SMA Negeri 9 Kota Jambi yang memiliki kebiasaan menunda-nunda pekerjaan sekolah berdasarkan absensi dan hasil wawancara dengan guru BK .

2. Pelaksanaan hanya dengan nuansa bimbingan kelompok dan hanya menggunakan teknik kontrak tingkah laku.
3. Permasalahan yang diatasi dengan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok adalah mereduksi bentuk perilaku prokrastinasi akademik dengan jenis *performing academic tasks in general* atau perilaku suka menunda-nunda dalam berbagai pekerjaan yang berkaitan dengan akademik.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi sebelum diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok?
2. Bagaimanakah tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi setelah diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok?
3. Apakah penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian kuasi eksperimen ini berdasarkan rumusan masalah yang ada, yaitu:

1. Mengungkapkan tingkatan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi sebelum diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok.

2. Mengungkapkan tingkatan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi sesudah diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok.
3. Mengungkapkan efektifitas teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara praktis
 - a. Bagi peneliti, mampu memdalam atau lebih mahir dalam pelaksanaan teknik kontrak tingkah laku dan bimbingan kelompok
 - b. Bagi subjek penelitian, dapat mereduksi atau bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasinya, menjadi tindakan preventif (pencegahan) akan perilaku menunda-nunda, dan dapat mengerjakan tugas dengan optimal, serta menjadi percaya diri ketika menghadapi quiz, atau ujian karena telah memiliki persiapan.
 - c. Bagi guru, dapat lebih efisien dalam melaksanakan proses belajar mengajar selama daring maupun luring.
2. Secara Teoritis
 - a. Bagi peneliti dan guru, dapat mengetahui seberapa efektifnya penerapan kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok.

- b. Bagi peneliti lainnya, dapat menjadikan dasar dalam melaksanakan penelitian lanjutan yang bersangkutan dengan variabel pada penelitian ini.

F. Anggapan / Asumsi Dasar

1. Setiap individu memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda-beda
2. Perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi akademik dapat direduksi
3. Terdapat berbagai jalan untuk mereduksi prokrastinasi akademik

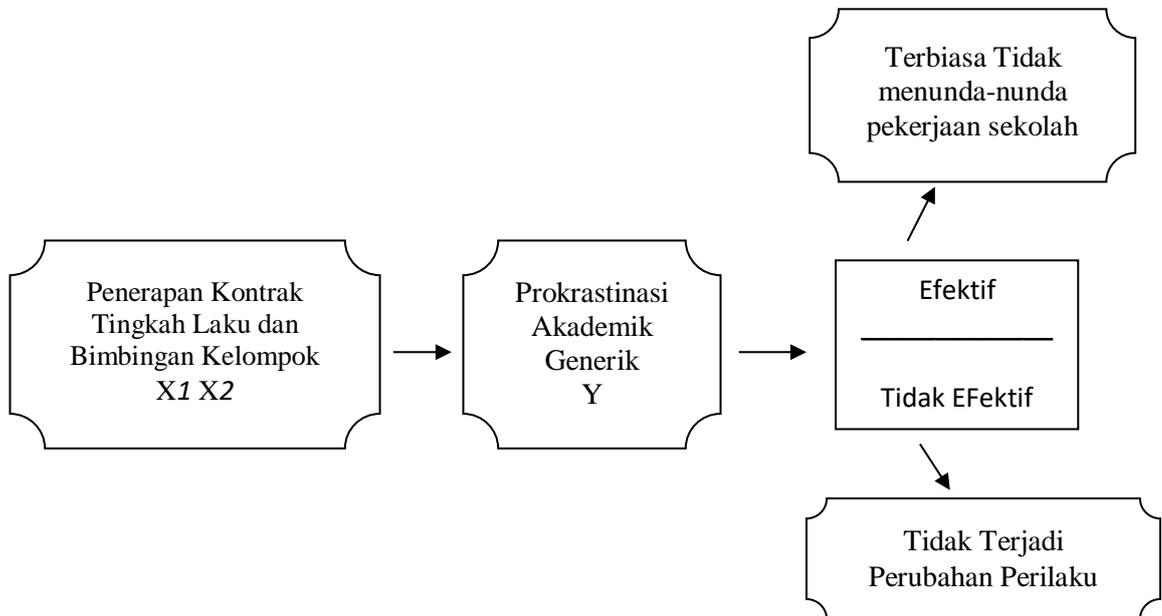
G. Hipotesis

Dapat saya kemukakan bahwa hipotesis alternatif dari rumusan masalah yaitu, penerapan kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok efektif atau mampu mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota.

H. Definisi Operasional

Agar terhindar dari kesalah pahamahan mengenai pengertian dari istilah yang ada pada proposal ini maka, Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam proposal penelitian ini adalah bentuk perilaku menunda-nunda dalam kegiatan akademik yang diklasifikasikan sebagai *performing academic tasks in general* dalam artian penundaan hampir dalam segala aspek akademik dan jika dideskripsikan dapat berupa: (1)Menunda dalam membaca; (2)Menunda dalam menulis; (3)Menunda dalam belajar; dan (4)Menunda dalam menghadiri pertemuan; serta (5)Menunda dalam mengerjakan yang berhubungan dengan administrasi akademik.

I. Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

Keterangan

X1 X2 : Teknik Kombinasi Kontrak Tingkah laku (Akmal Sutja, 2016) dan Bimbingan Kelompok (Prayitno, 2018)

Y : Prokrastinasi Akademik Generik (Solomon dan Rothblum dalam Aini dan Heni (2018))

→ : Pengaruh

Kerangka konseptual tersebut menunjukkan dua hasil yang mana salah satunya akan terealisasikan atau terjadi ketika penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam layanan bimbingan kelompok kepada siswa, yang pertama, apabila penerapan teknik kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok efektif maka akan terjadinya perubahan mau itu penurunan atau bahkan peniadaan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, apabila

penerapan teknik kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok tidak efektif maka tidak akan terjadi perubahan mau itu penurunan atau peniadaan prokrastinasi akademik.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Secara terminologi atau istilah kata, menurut Wyk dalam Ramadhan & Winata (2016) prokrastinasi berasal dari dua kata yang berbeda yaitu *pro* (bergerak maju) dan *crastinus* (keputusan esok) yang mana apabila kedua kata tersebut digabungkan akan memiliki artian menunda sampai esok. Dan Steel dalam Ursia et al (2013) juga mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan suatu pekerjaan dengan mengabaikan dampak yang diakibatkan dari perilaku tersebut.

Namun menurut Suhadianto & Pratitis (2020) segala bentuk penundaan belum tentu dapat dikatakan sebagai prokrastinasi, karena prokrastinasi merupakan perilaku dalam menunda menyelesaikan tugas dengan sengaja yang disertai dengan ketidak rasionalan atau *irrational*, dan juga dapat berdampak negatif kepada individu yang memiliki perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan penundaan dalam berbagai pekerjaan, namun dalam penelitian ini, prokrastinasi yang akan menjadi pembahasan yaitu prokrastinasi akademik, menurut Ghuron dan Risnawita dalam Triyono & Khairi (2018) prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang berhubungan dengan tugas formal dalam lingkup

akademik. Kemudian untuk pengertian akademik sendiri menurut Wibawa (2013) merupakan kondisi individu dalam mengirim, menerima pemikiran dan pengetahuan yang bisa teruji secara jujur serta valid.

Berdasarkan beberapa pemaparan teori tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya prokrastinasi akademik merupakan segala bentuk perilaku atau reaksi individu dalam menunda untuk menyelesaikan segala tugas yang bersangkutan dengan akademik (belajar / mengerjakan tugas) dibarengi dengan alasan atau tujuan yang tidak rasional yang juga mampu memberikan dampak negatif sebagai akibat dari perilaku atau reaksi tersebut. Hal ini juga senada dengan Zuraida (2017) yang menyatakan bahwasannya prokrastinasi merupakan perilaku menunda mengerjakan suatu tugas dengan sengaja atau sadar yang mengakibatkan penurunan prestasi belajar siswa.

2. Jenis-Jenis Prokrastinasi

Prokrastinasi memiliki banyak jenis, dan dapat diklasifikasikan berdasarkan tujuan maupun latar situasi atau pekerjaan yang ditunda-tunda, adapun jenis-jenisnya, yaitu sebagai berikut:

a. Berdasarkan Tujuan

Menurut Ferarri, Johnson dan McCown dalam Mulyana (2018), terdapat dua jenis prokrastinasi berdasarkan bentuk tujuan dari penundaan itu sendiri, yaitu: (1) *functional procrastination* atau Perilaku penundaan yang berdasarkan tujuan demi memperoleh informasi atau rincian yang lebih tepat serta akurat agar mencapai

suatu tujuan dengan baik secara rasional; (2)*dysfunctional procrastination* atau perilaku penundaan dengan tujuan yang didasari rasa malas dan berbagai alasan yang tidak rasional serta memunculkan masalah. Kemudian *dysfunctional procrastination* menurut Umari et al. (2020) dapat dibagi menjadi dua jenis lagi, yaitu: (a)*desisional procrastination*, merupakan penundaan yang disebabkan kegagalan dalam mengetahui atau mengidentifikasi adanya suatu tugas yang dikarenakan sedang dalam kondisi penuh tekanan atau stress, sehingga menjadi lupa (kegagalan proses kognitif) namun bukan berarti memiliki kekurangan dalam tingkat inteligensinya; dan (b)*avoidance & behavioural procrastination*, merupakan perilaku secara tampak atau jelas dalam menghindari melakukan sesuatu yang dirasa sulit untuk dikerjakan atau juga dirasa tidak menyenangkan (membosankan).

b. Berdasarkan Jenis Pekerjaan (Akademik & Non-Akademik)

Selain berdasarkan tujuan ada juga jenis-jenis lainnya dari prokrastinasi, menurut Ghufron dan Rini dalam Hasnah & Muslimin (2016), prokrastinasi dapat dibagi menjadi dua, yaitu akademik dan non-akademik, untuk akademik merupakan penundaan dalam bidang pekerjaan yang sifatnya formal yang berhubungan dengan kegiatan akademik itu sendiri, seperti tugas sekolah, kegiatan belajar tambahan di luar maupun di dalam sekolah, serta kegiatan sejenis yang lainnya, sedangkan kegiatan non-akademik itu sendiri merupakan segala jenis

kegiatan yang berhubungan dengan keseharian individu, seperti tugas rumah, pekerjaan, sosial, dan lainnya.

Dalam prokrastinasi akademik sendiri, menurut Solomon dan Rothblum dalam Aini & Heni (2018) dapat terbagi menjadi beberapa jenis lagi berdasarkan fungsi akademik, yaitu: (1)*writing term*; (2)*studying for exam*; (3)*keeping up with weekly reading assignments*; (4)*performing administrative tasks*; (5)*attending meetings*; (6)*performing academic tasks in general*.

Adapun penjelasan dari ke enam jenis prokrastinasi akademik berdasarkan fungsi akademik tersebut, yaitu: (1) merupakan perilaku menunda dalam pengerjaan yang berkaitan dengan tulis-menulis, menulis tugas, catatan, dan mengarang, serta tugas lainnya yang bersangkutan dengan menulis; (2) menunda untuk belajar ketika menghadapi ujian, atau belajar dalam rangka lainnya guna memahami materi yang sulit; (3) penundaan dalam membaca segala materi atau hal-hal yang bersangkutan dengan pelajaran; (4) penundaan akan kegiatan yang bersangkutan dengan administrasi pendidikan, seperti mendaftarkan sekolah, meminjam buku, membeli buku, dan juga memberikan rapor kepada wali kelas; (5) penundaan yang sering mengakibatkan keterlambatan masuk ruang kelas, seperti datang terlambat, telat untuk masuk kembali ke kelas setelah jam istirahat; (6) penundaan untuk hampir segala kegiatan yang berhubungan dengan

akademik, seperti menunda mengerjakan tugas rumah, menunda mengerjakan latihan soal.

3. Faktor Penyebab Prokrastinasi

Prokrastinasi juga memiliki beberapa faktor penyebab yang dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, adapun faktor-faktor penyebabnya menurut Candra et al. (2014) yaitu: (a) faktor internal dapat berupa hal-hal yang didapat dari dalam diri seseorang, seperti kondisi fisik (keuletan / *fatigue*, penilaian tugas berdasarkan gender, urutan kelahiran dan umur), dan kondisi psikologis (rasa tanggung jawab, *value* / nilai tugas bagi dirinya, motivasi, rasa optimis, rasa inisiatif); (b) faktor eksternal dapat berupa hal-hal dari luar diri individu atau lingkungan, seperti kondisi keluarga (pola asuh, perlakuan orang tua, dan komunikasi dalam keluarga), kondisi lingkungan sekolah (pengaruh teman, saran dan prasarana sekolah, dan kinerja guru), dan kondisi lingkungan masyarakat (kekondusifan suatu lingkungan tinggal, dan dukungan sosial),

Sebagai tambahan, pada *point* “a” faktor internal, juga diperkuat dengan hasil penelitian Wulandari et al (2020) yang menyatakan bahwa rendahnya *self efficacy* atau kepercayaan terhadap kemampuan diri dan *self controlling* seperti mempertimbangkan keputusan diri yang rendah dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, kemudian pada *point* “b” faktor eksternal tersebut juga dapat menjadi tambahan, dengan hasil penelitian Imansyah & Setyawan (2018) yang menemukan bahwa

konformitas atau pengaruh dari teman sebaya sangat berpengaruh terhadap ketinggian dari tingkat prokrastinasi akademik.

4. Indikator/Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Individu atau siswa yang mengalami atau melakukan penundaan dalam mengerjakan berbagai kegiatan akademik atau prokrastinasi akademik, memiliki beberapa indikator atau aspek-aspek yang menunjukkan bahwa mereka mengalami hal tersebut, adapun indikator atau aspek-aspeknya menurut Surijah dan Tjundjing dalam Hasnah & Muslimin (2016), yaitu: (a)*perceived time*; (b)*intention–action gap*; (c)*emotional distress*; (d)*perceived ability*.

Adapun penjelasan dari aspek-aspek prokrastinasi akademik tersebut yaitu: (a)berdasarkan waktu yang dirasakan, berupa sulit dalam mengukur ketepatan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugasnya, karena hanya mementingkan atau terfokus pada waktu saat ini dan tidak memikirkan atau menganggap remeh waktu yang akan datang; (b)merupakan kesenjangan minat dan tindakan yang dapat diartikan sebagai jarak antara perilaku dan keinginan untuk mengerjakan, selama jarak waktu yang dituntut untuk menyelesaikan (*deadline*) masih jauh, maka gap tersebut juga semakin lebar atau dapat diumpamakan seperti mesin pendorong (minat) yang jauh dari hal yang didorong (tindakan), namun ketika *deadline* semakin dekat maka *gap* tersebut semakin menyempit sehingga berkemungkinan membuat individu tersebut mengerjakan tugas lebih dari yang semula direncanakan; (c)merupakan

tekanan emosi seperti munculnya tekanan emosi atau perasaan yang tidak mengenakan ketika individu melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas, berupa kecemasan. Apabila kecemasan meningkat, maka akan memunculkan rasa untuk melepas tanggung jawab; (d) dapat diartikan sebagai kepercayaan akan kemampuannya (efikasi), tidak jarang terjadinya prokrastinasi disebabkan oleh rasa ketakutan atau tidak mampu dalam mengerjakan tugas, sehingga memilih untuk tidak menyelesaikan tugas tersebut dengan menunda-nunda.

Selain itu juga adakala dimana individu merasa percaya diri dengan kemampuannya sehingga mereka memilih untuk menunda menyelesaikan tugas tersebut karena beranggapan bahwa tugas tersebut enteng.

5. Dampak Prokrastinasi Akademik

Terdapat banyak sekali dampak yang dimunculkan dari perilaku menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi akademik, hal ini dapat tergambar dari pernyataan Burhan & Herman (2019) terdapat beberapa dampak negatif dan positif dari prokrastinasi akademik, dapat berupa dampak positif seperti meningkatnya adrenalin pada saat mengerjakan tugas pada tenggat waktu / *deadline*, selain dampak positif yang sedikit, terdapat banyak dampak negatif yang disebutkan, berupa munculnya rasa menyesal pada diri sendiri, kurang sempurnanya tugas yang dikerjakan, adanya sanksi yang diterima.

Selain hal diatas, Tice & Baumeister serta Woltres dalam Cahyono (2020) juga menambahkan bahwa prokrastinasi akademik dapat

berpengaruh terhadap disfungsi psikologis berupa stress dan cemas, kemudian juga dapat menyebabkan terbuangnya waktu, kesehatan yang terganggu (fisiologis), dan harga diri yang rendah (evaluasi diri negatif).

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang dapat diberikan dalam bimbingan dan konseling, layanan bimbingan kelompok memiliki banyak kesamaan dengan layanan konseling kelompok, kedua layanan tersebut sama-sama memiliki tujuan untuk menjadi langkah preventif atau bahkan merentaskan permasalahan setiap anggotanya melalui kedinamikaan dalam berkelompok. Yang membedakan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok yaitu terletak pada jenis materi yang dibahas, jika layanan konseling kelompok lebih membahas permasalahan pribadi yang dikemukakan oleh setiap anggota, sedangkan layanan bimbingan kelompok membahas topik yang umum, baik bersifat bebas (diajukan oleh anggota kelompok) atau bersifat tugas (ditentukan oleh pemimpin kelompok) yang mampu meningkatkan kemampuan pengembangan diri menjadi pribadi yang lebih positif, hal ini sesuai dengan pernyataan Prayitno (2018), yang menyatakan bahwa tujuan khusus dari layanan bimbingan kelompok disamping mengasah kemampuan komunikasi dalam kegiatan kelompok yang intensif, juga mengembangkan perasaan, pemikiran, persepsi, dan wawasan serta sikap PERPOSTUR (Perilaku Positif Terstruktur).

Adapun keunikan dari bimbingan kelompok yaitu pelaksanaannya membutuhkan keaktifan daripada setiap anggota kelompoknya yang mana hal ini dapat mengembangkan karakter yang terpuji berupa melatih dan mendorong setiap individu yang ada pada kelompok tersebut ikut aktif atau berdinamika dalam menyampaikan pendapat mereka dalam memecahkan suatu permasalahan, kedinamikaan ini juga didukung dengan pendapat Daryanto & Farid (2015), yang mengatakan bahwa bimbingan kelompok membantu peserta didik untuk mengembangkan kemampuan pribadi berupa kemampuan belajar, bersosial, dan pengambilan keputusan setiap anggotanya melalui kedinamikaan kelompok.

2. Prosedur Bimbingan Kelompok

Setiap proses atau prosedur dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok merupakan bagian-bagian yang tidak kalah pentingnya dan memiliki dampak kepada kedinamikaan kelompok, dengan kata lain, hal ini secara tidak langsung berpengaruh terhadap hasil atau tujuan yang ingin diperoleh dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, senada dengan pernyataan Prayitno (2018), layanan bimbingan kelompok merupakan wadah yang sangat tepat untuk membangun kedinamikaan, yang berguna untuk mengembangkan kemampuan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab.

Menurut (Prayitno, 2018), terdapat 5 (lima) tahapan dalam penerapan layanan bimbingan kelompok, yaitu: (a) tahap pembentukan, merupakan proses pemersatuan setiap anggota kelompok agar bersedia dan

siap untuk mencapai tujuan bersama, yang kemudian disusul dengan pengantaran yang dilakukan oleh konselor secara baik; (b) tahap peralihan, dalam tahapan ini akan terlaksana proses penguatan atau memastikan setiap anggota siap untuk lanjut ketahap berikutnya; disertai dengan sedikit penjelasan mengenai tahapan berikutnya (c) tahap kegiatan, pada tahap ini konselor akan memiliki peran yang aktif dalam mengemukakan topik yang akan dibahas dan membina para peserta untuk memperoleh alternatif atau cara merentaskan permasalahan dalam diskusi; dan (d) tahap penyimpulan, merupakan tahap pelaksanaan refleksi terhadap apa yang telah diperoleh selama proses layanan bimbingan kelompok yang kemudian disimpulkan oleh para peserta; serta (e) tahap penutupan, setelah peserta melakukan refleksi dan penyimpulan, pemimpin kelompok dituntut melakukan penilaian terhadap pelaksanaan layanan dengan menggunakan lembar penilaian segera atau *laissez*, diikuti dengan merencanakan kegiatan berikutnya, kemudian salam penutup yang hangat.

C. Kontrak Tingkah Laku / Perilaku

1. Pengertian Kontrak Tingkah Laku / Perilaku

Menurut Sutja (2016), kontrak tingkah laku merupakan teknik yang membuat klien mengenali dan mengetahui bahwa perilaku yang sedang dia terapkan adalah salah, kemudian membuat komitmen bersama dengan konselor untuk melakukan perilaku yang benar. Bentuk perilaku yang dapat diatasi adalah perilaku yang sifatnya nyata serta dapat diamati. Pelaksanaan perilaku baru yang berdasarkan kontrak tidaklah sepenuhnya

atau langsung melakukan perilaku yang berbalik / benar sepenuhnya, namun dilakukan dengan secara bertahap (dari yang dapat dilakukan dengan mudah sampai dengan sulit dilakukan).

Agar penerapan kontrak tingkah laku dapat berjalan dengan baik maka dalam pelaksanaannya diperlukan prinsip guna menjaga komitmen anggota kelompok tetap ada sehingga isi kontrak tetap dilaksanakan, salah satu prinsipnya berupa *reinforcement*, yang berisikan *punishment* (hukuman) yang diberikan ketika anggota kelompok melanggar kontrak atau *reward* (hadiah) yang diberikan ketika anggota kelompok dapat menjalankan isi kontrak dengan baik atau bahkan berhasil menjalankan isi kontrak. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Komalasari dalam Fikri et al., (2021) yang menyebutkan terdapat beberapa prinsip dasar kontrak yang perlu dipenuhi sebagai komitmen agar kontrak dapat terus dijalani dengan baik, yaitu kontrak yang disertai dengan reinforcement, kontrak disetujui secara terbuka, kontrak harus adil, kontrak harus jelas (tujuan, frekuensi, lamanya kontrak), kontrak dilaksanakan secara terintegrasi.

2. Prosedur Kontrak Tingkah Laku / Perilaku

Peneliti akan memposisikan penerapan kontrak tingkah laku dalam layanan bimbingan kelompok dimulai dari tahapan ketiga yaitu tahap kegiatan dan difinalisasikan dengan menguatkan komitmen anggota dan menyepakati atau menyetujui isi kontrak pada awal tahap lima yaitu tahap penutupan. Pada awal tahap ketiga atau kegiatan, pemimpin kelompok didorong untuk mengemukakan topik yang akan dibahas dan

mendampingi jalannya diskusi guna dapat mengidentifikasi permasalahan yang dialami anggota kelompok, yang menyebabkan mereka melakukan penundaan dalam hal akademik serta mengkondisikan agar anggota kelompok paham bahwa hal tersebut tidak benar, kemudian pemimpin kelompok mengajak setiap anggota kelompok untuk saling menuangkan ide guna mengatasi perilaku menunda-nunda tersebut sembari dibantu atau diluruskan oleh pemimpin kelompok, setelahnya pemimpin kelompok mengajak untuk menyepakati dan mempertegas isi kontrak yang disesuaikan dengan permasalahannya masing-masing dalam bentuk tertulis, berikutnya pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok menerapkan isi kontrak dimulai dari tingkat kesulitan terendah hingga terberat.

Langkah-langkah tersebut juga sesuai dengan Sutja (2016) yang menyebutkan langkah-langkah penerapan kontrak tingkah laku yang dapat dibagi menjadi empat tahapan: (1)dimulai dari tahapan pertama berupa mengidentifikasi permasalahan yang disusul dengan memberikan pemahaman bahwa perilaku tersebut bermasalah; (2)kemudian pada tahapan kedua menjelaskan tugas dan tanggung jawab anggota kelompok mengenai isi kontrak yang telah disepakati bersama; (3) selanjutnya pada tahapan ketiga melaksanakan isi kontrak dimulai dari tingkatan termudah hingga terberat; (4)pada tahap keempat dilakukan penutupan dan melakukan penilaian serta *follow up*.

Senada juga dengan Collins dalam Fikri et al., (2021) yang menyebutkan bahwa, terdapat empat langkah umum dalam merangkai kontrak tingkah laku, yaitu: (1)merincikan tugas yang diperlukan guna merubah perilaku; (2)merincikan kriteria perilaku; (3)memberitahu hadiah atau hukuman untuk perubahan perilaku yang diberikan setelah persyaratan terpenuhi; dan (4)membuat atau menuangkan kontrak dalam bentuk tulisan.

D. Pengaruh Antar Variabel

Pengaruh antar variabel penelitian atau teknik kontrak tingkah laku dan layanan bimbingan kelompok terhadap prokrastinasi akademik yaitu, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda segala kegiatan yang berkaitan dengan kegiatan akademik seperti membaca, menghadiri PBM dan lainnya, hal ini juga sesuai dengan pernyataan Ferrari, Johnson dan McCown dalam Candra et al. (2014), menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang selalu menunda pekerjaan akademik.

Sedangkan Kontrak tingkah laku merupakan teknik yang digunakan untuk merubah atau menghilangkan perilaku yang tidak diperlukan, hal ini sesuai dengan pernyataan Sutja (2016) kontrak tingkah laku merupakan teknik yang digunakan untuk mengatasi perilaku yang tidak diharapkan yang sifatnya nyata, tampak dan dapat diamati.

Kemudian layanan bimbingan kelompok merupakan wadah untuk menerapkan strategi yang telah disiapkan guna menjadi langkah preventif (pencegahan) atau mereduksi permasalahan yang sedang dihadapi secara

dinamika kelompok agar penyelesaian masalah dapat lebih efisien dan tidak melupakan keefektifannya, hal ini senada dengan pernyataan Puluhulawa et al (2017), layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan mencapai pengembangan diri dalam hal pribadi, sosial, belajar dan karir dengan cara setiap anggota kelompok saling berinteraksi (berdinamika) atau memberikan pendapat, tanggapan dan saran, serta pemimpin kelompok juga menyediakan informasi yang bermanfaat untuk mencapai tujuan tersebut. Demikian pula pernyataan Nurfajarni et al., (2022) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu langkah untuk membantu pesertanya memecahkan permasalahan dengan saling berinteraksi dan saling mengeluarkan pendapat.

Berdasarkan teori-teori tersebut dapat peneliti simpulkan bahwasannya penerapan kontrak tingkah laku dalam pemberian layanan bimbingan kelompok merupakan teknik yang dapat diaplikasikan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, karena prokrastinasi merupakan perilaku yang ingin dibuang dalam penerapan teknik kontrak tingkah, dengan sifat perilaku yang tampak dan dapat diamati, diwadahi dengan layanan bimbingan kelompok agar penerepan teknik kontrak tingkah laku terhadap beberapa individu yang mengalami dapat dilaksanakan serentak sehingga prosesnya dapat lebih efisien dan tidak melupakan keefektifan dari pengaplikasian teknik kontrak tingkah laku.

E. Penelitian Relevan

1. **Penelitian yang dilakukan oleh Lisnawati** pada tahun 2020 mengenai “Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Perilaku Prokrastinasi Belajar Pada Siswa Kelas X Sman 9 Kota Jambi”. Fokus dari penelitian ini adalah mengungkapkan seberapa besar pengaruh penerapan manajemen waktu terhadap perilaku menunda-nunda dalam belajar atau prokrastinasi belajar. Adapun persamaan dan keterkaitan dari penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilaksanakan peneliti yaitu guna mengetahui seberapa efektifnya penerapan teknik yang digunakan dalam mengatasi perilaku menunda-nunda siswa dalam belajar, kemudian perbedaannya dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu penerapan tehnik serta pendekatan dalam pelaksanaan penelitian adalah menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik yang diterapkan berupa manajemen waktu. Dalam penelitian ini menunjukkan hasil berupa terdapatnya pengaruh dari manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi. Sehingga manajemen waktu secara tidak langsung dapat digunakan peneliti untuk menyokong penerapan kontrak atau terkandung didalamnya.
2. **Penelitian yang dilakukan oleh Ita Kurnia** pada tahun 2021 mengenai “Terapi Dengan Pendekatan Teknik Kontrak Tingkah Laku Dan Aversi Bagi Siswa *Restless Leg Syndrome* Pada Saat Belajar Di Smpn 22 Kota Jambi”. Fokus penelitian ini adalah mengetahui prosedur dan kemampuan dari penerapan teknik kontrak tingkah laku dan aversi dalam mengatasi perilaku *restless leg syndrome*. Adapun persamaan penelitian ini dengan

penelitian yang akan dilaksanakan peneliti yaitu, sama-sama menerapkan teknik kontrak tingkah laku yang dikombinasikan dengan teknik lainnya guna mengatasi suatu permasalahan, sedangkan perbedaannya terletak pada teknik yang menjadi kombinasi, masalah yang diatasi, dan metode penelitian yang berbeda. Dalam penelitian ini teknik kontrak tingkah laku dikombinasikan dengan teknik aversi guna mengatasi *restless leg syndrom* dengan metode penelitian tindakan layanan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa berkurangnya perilaku *restless leg syndrom* sebesar 75% yang diatasi dengan teknik kontrak tingkah laku disertai teknik aversi. Dengan terbuktinya penerapan kontrak tingkah laku yang dilakukan pada penelitian ini, maka dapat menjadi acuan dasar atau meneruskan penerapan kontrak tingkah laku kepada sikap atau perilaku yang lebih disadari.

3. **Penelitian yang dilakukan oleh Dimas Adi Indrawan** pada tahun 2019 mengenai “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2019”. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep diri positif siswa melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun pembelajaran 2018/2019. Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan peneliti yaitu sama-sama menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai wadah perentasan permasalahan, sedangkan perbedaannya adalah permasalahan yang dihadapi dengan bimbingan

kelompok, serta perbedaan metode dan pendekatan penelitian, dalam penelitian ini menggunakan metode berfikir deduktif dan induktif dengan 8 total sampel dengan tujuan mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan konsep diri positif. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan konsep diri positif dengan baik dan efektif. Dengan berhasilnya bimbingan kelompok yang diterapkan guna meningkatkan konsep diri yang lebih positif maka, peneliti dapat melanjutkan penerapan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku negatif.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ingin dicapai, penerapan penelitian melakukan perbandingan kepada subjek penelitian dan menemukan pengaruh dari penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik, maka penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain 1 (satu) kelompok *pretest-posttest*, karena keterbatasan sampel dalam salah satu syarat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Penelitian eksperimen tersebut berguna untuk mengukur seberapa besar perubahan yang terjadi terhadap subjek penelitian pada saat sebelum dan setelah diberikan layanan atau suatu perlakuan khusus. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat dari Sutja et al. (2017) dalam bukunya yang menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penerapan perlakuan khusus kepada sekelompok subjek penelitian guna memperoleh kesimpulan yang dapat diambil sebelum dan sesudah penerapan perlakuan tersebut.

Sesuai dengan pernyataan sebelumnya dan untuk pernyataan yang lebih terkerucutkan, Emzir (2019) juga berpendapat bahwa dengan desain *one group pretest posttest*, merupakan desain yang membandingkan hasil *pretest posttest* yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Sehingga desain ini dapat dikatakan memiliki persamaan dengan desain pra-eksperimental namun

memiliki suatu kekurangan pada terbatasnya sampel atau tidak menerapkan randomisasi pada pengambilan sampelnya.

Pada penelitian kuasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, terdapat beberapa subjek penelitian yang terlibat dalam penelitian dan dijadikan satu kelompok eksperimen, kemudian dilakukan tes guna mengukur tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan *treatment*, setelah diberikan pretest selanjutnya diterapkan *treatment* berupa teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok, pada tahapan berikutnya, setelah diberikan *treatment* dilakukan tes kembali untuk mengukur tingkat prokrastinasi setelahnya. Dan pada tahapan akhir dilakukan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui efektif tidaknya *treatment* yang diberikan. Adapun tabel yang menggambarkan desain penelitian ini sebagai berikut:

Table 1 Kuasi Eksperimen, desain *one group pretest-posttest*

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X ₁ X ₂	O ₂

Keterangan

O₁ : Kelompok eksperimen sebelum menerima *treatment*

X₁ X₂ : *Treatment* yang diaplikasikan

O₂ : Kelompok eksperimen sesudah menerima *treatment*

B. Variabel Dalam Penelitian

Variabel merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian apapun itu, menurut Ulfa (2019) variabel merupakan apa-apa saja yang ada di dalam penelitian yang dipelajari sehingga memperoleh informasi mengenai variabel tersebut. Dalam penelitian ini variabel yang dipelajari yaitu teknik kontrak tingkah laku yang dipadukan dengan layanan bimbingan kelompok sebagai variabel X dan perilaku menunda-nunda dalam kegiatan akademik atau prokrastinasi akademik sebagai variabel Y.

Dalam penelitian dengan metode eksperimen, terdapat beberapa variabel yang harus ada guna kesuksesan untuk keberlangsungan penelitian, adapun beberapa variabel penelitian eksperimen menurut Mulyatiningsih dalam Payadnya & Jayantika (2018) , yaitu:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas atau yang biasa juga dapat disebut dengan variabel “X” merupakan suatu hal yang diterapkan kepada subjek penelitian, dan hal ini dapat diubah selama pelaksanaan penelitian guna menemukan hasil yang lebih baik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dan menerapkan teknik kontrak tingkah laku dan layanan bimbingan kelompok sebagai variabel bebasnya.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat, biasa juga disebut dengan variabel “Y”, merupakan suatu kondisi yang menjadi bahan untuk diukur atau juga dapat dikatakan sebagai suatu permasalahan atau bahkan penyakit yang dicoba

untuk diselesaikan dalam penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu perilaku menunda-nunda kegiatan akademis atau prokrastinasi akademik.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu lingkup dan tempat dari subjek dan peristiwa yang kita teliti, hal ini juga sesuai dengan pernyataan Sutja et al. (2017), populasi merupakan lingkup dan tempat maupun wilayah dari karakteristik subjek yang diteliti. Menurut beliau, dalam populasi tidak dapat memisahkan hanya subjek saja ataupun hanya lingkup / peristiwa saja karena masing-masing dari hal tersebut jika dipisah bersifat sangat luas dan sulit untuk diteliti. Maka peneliti menetapkan populasi dari penelitian yang dilaksanakan yaitu Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi kelas X Fase E 4 dengan total populasi sebagai berikut:

Table 2 Populasi Kelas X Fase E SMA Negeri 9 Kota Jambi

Kelas X Fase E	
Jenis Kelamin	Jumlah Siswa
Laki-Laki	16
Perempuan	20
Total Siswa	36

2. Sampel

Menurut Sekaran & Bougie (2019) dalam bukunya, sampel merupakan sebagian atau *subset* dari total keseluruhan dalam suatu populasi yang diteliti, yang mana sebagian tersebut jika diteliti dapat memunculkan hasil penelitian yang mewakili dari total keseluruhan suatu populasi tersebut. Sehingga hal tersebut dapat mempermudah peneliti dalam melaksanakan penelitiannya, mau itu dari segi finansial dan efisiensi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan satu kelompok subjek dalam populasi yang sama.

Agar pemilihan sampel memiliki dasar, maka peneliti memilih menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik untuk memilih sampel yang menjadi subjek dalam penelitian, yang berdasarkan *judgment sampling* atau penilaian sampel, karena jumlah sampel yang terbatas untuk memenuhi syarat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Peneliti memilih subjek berdasarkan, hasil wawancara dengan wali kelas / guru Bimbingan dan Konseling yang didukung dengan absensi siswa. Adapun hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling ibu Armini yang menyarankan kelas X Fase E dengan beberapa siswa yang memiliki hutang tugas yang terbilang banyak dan sering dilaporkan terlambat dalam mengumpulkan tugas, yaitu 6 (Enam) siswa-siswi yang dijadikan satu kelompok eksperimen yang menerima *treatment*.

D. Jenis Data

Adapun jenis data yang dikumpulkan oleh peneliti yaitu berdasarkan hasil wawancara dan pengumpulan lembar data seperti leger nilai dan daftar keterlambatan, yang bisa dikatakan sebagai data skunder. Kemudian juga berdasarkan wawancara secara langsung dan observasi kepada subjek penelitian, yang biasanya juga dapat dikatakan sebagai data primer.

E. Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik-teknik yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data sebelum, selama, dan setelah penelitian, berdasar sumber terpercaya yaitu ruangguru.com yang di posting oleh Diniari (2018), yaitu:

a. Wawancara

Teknik ini diperuntukan untuk pra penelitian dan guna memperoleh data yang lebih banyak juga data yang bersifat primer, dengan pertanyaan yang bersifat terbuka. Penggunaan teknik ini saya laksanakan ketika menanyakan kondisi perilaku menunda-nunda dalam bidang akademis individu pada saat sebelum dan setelah penerapan teknik kontrak tingkah laku serta dibebepara waktu tertentu yang di rasa butuh untuk di tanyakan.

Adapun hasil wawancara pra penelitian yang dilaksanakan dengan guru bimbingan dan konseling ibu Armini pada hari Kamis tanggal 2 Desember 2021, dengan durasi percakapan kurang lebih 12 (dua belas) menit, adapun yang peneliti peroleh dari hasil wawancara

tersebut adalah peneliti mendapati bahwasannya ada banyak siswa yang berperilaku menunda-nunda tugas akademik terutama pada pembuatan tugas disetiap mata pelajaran, bahkan ditemukan ada sejumlah siswa yang tidak membuat 76 (tujuh puluh enam) tugas dari 14 (empat belas) mata pelajaran yang ada, dengan rata-rata jumlah tugas yang diberikan permasing-masing guru mata pelajaran lima sampai dengan enam. Selain tugas, ditemukan juga terdapat siswa yang melakukan penundaan terhadap administrasi sekolah seperti uang komite, yang mana didapati bahwasannya uang tersebut telah diberikan oleh orang tuanya namun digunakan untuk keperluan lainnya. Peneliti juga mendapatkan saran dari ibu Arimini untuk memilih kelas X Fase E, dikarenakan terdapat banyak siswa yang berperilaku menunda-nunda seperti yang disampaikan sebelumnya.

b. Observasi

Teknik observasi dalam eksperimental terbagi menjadi dua yaitu observasi partisipatif berarti mengamati objek atau subjek secara langsung dengan berpartisipasi atau berbaur langsung kedalam kehidupan objek atau subjek penelitiannya, dan non-partisipatif yaitu tidak berperan aktif dalam kehidupan informan, hanya melihat atau memantau tanpa ikut berbaur secara langsung.

Jenis observasi yang saya gunakan dalam penelitian adalah partisipatif, yang berarti saya secara aktif ikut serta dalam proses pelaksanaan teknik kontrak tingkah laku serta pembelajaran di sekolah

individu dengan menggunakan lembaran laiseg (penilaian segera) setelah treatment.

c. Kajian Dokumen

Kajian dokumen merupakan teknik yang digunakan untuk melihat data-data yang sudah ada atau hasil penelitian sejenis yang sudah pernah terlaksana sebagai data atau informasi tambahan. Serta juga dapat merupakan bentuk rekaman video pada pelaksanaan atau gambar hasil dari dokumentasi. Adapun kajian dokumen yang peneliti peroleh yaitu hasil rekaman wawancara, foto, absensi serta lembar pengumpulan tugas sebelum ujian.

d. Penerapan Angket

Sebelum angket dapat digunakan sebagai alat untuk memperoleh data selama penelitian, maka akan dilakukan uji coba terhadap responden, peneliti tidak menemukan literasi yang pasti untuk menentukan jumlah respondennya, namun semakin banyak jumlah responden yang ada maka angket akan semakin mendekati valid, hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Amalia et al., (2022) yang menemukan bahwasannya semakin banyak jumlah responden maka angket akan semakin valid, berdasarkan hasil penelitian tersebut sehingga peneliti menetapkan 60 siswa sebagai responden.

1) Kisi-Kisi Angket

Adapula kisi-kisi angket yang dipergunakan dalam penelitian sebagai dasar untuk pembuatan angket, dengan menggunakan item-item pada jenis prokrastinasi Solomon dan Rothblum dalam Aini & Heni (2018) sebagai berikut:

Table 3 Kisi-Kisi Angket Prokrastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item		Jumlah
			UF	F	
Prokrastinasi Akademik (Y) Solomon dan Rothblum (1984)	1. Writing Term & Reading Assignments	• Menunda untuk membaca	1,2	3,4	4
		• Menunda untuk menulis	5,6	7,8	4
		• Menunda untuk belajar	9,10	11,12	4
	2. Administrative Tasks	• Menunda untuk membeli peralatan belajar	13	14,15	3
		• Menunda untuk melakukan kegiatan pendaftaran akademis	16	17,18, 19	4
		• Menunda mengembalikan atau meminjam buku	20	21,22	3
	3. Attending Meeting	• Menunda untuk menghadiri kelas	23,24	25,26	4
		• Menunda untuk menghadiri kegiatan sekolah	27,28	29	3
	Total			13	16

2) Skala Pembakuan

Adapun skala pembakuan yang digunakan peneliti yaitu skala model Likert yang memiliki lima jenjangan berupa selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah. Sesuai dengan pernyataan Sutja et al. (2017) yang menyatakan bahwa skala Likert merupakan model yang cocok untuk digunakan dalam menilai perilaku, kebiasaan, dan preferensi kompleks yang mengandung permasalahan. Adapun tabel sksala Likert berupa:

Table 4 Skala Likert

Alternatif Jawabnm	Skor Positif/ Unfavorite	Skor Negatif/ Favorite
Selalu	0	4
Sering	1	3
Kadang-Kadang	2	2
Jarang	3	1
Tidak Pernah	4	0

2. Pembakuan Instrumen

a. Uji Validitas Angket

Uji validitas dilakukan agar mengetahui apakah instrumen yang digunakan atau alat ukur yang digunakan tepat dan cocok untuk dipergunakan kepada subjek penelitian yang diukur. Hal ini senada dengan pernyataan Sutja et al. (2017) yang menyatakan bahwa objek penelitian yang diukur juga harus menggunakan alat ukur yang sesuai dengan apa yang hendak diukur.

Adapun uji validitas yang peneliti gunakan yaitu, uji validitas logis atau validitas rasional, uji validitas ini menggunakan pertimbangan (*judgement*) dari ahli, pada uji validitas logis ini akan dilakukan oleh dosen pembimbing 1 dan 2. Kemudian dilaksanakan juga uji validitas empiris atau pencocokan alat ukur dengan lingkungan yang diukur, dengan tahapan setelah diuji logis, kemudian diedarkan kepada responden uji coba, setelah diolah diketahui item-item yang valid dan tidak valid dengan bantuan SPSS dan Excel yaitu, membandingkan r hitung $>$ r tabel.

b. Uji Realibilitas

Menurut Sutja et al. (2017), uji realibilitas merupakan pengujian guna mengetahui bahwasannya instrumen dapat memberikan hasil yang relatif sama walaupun dilaksanakan pada latar waktu yang berbeda-beda, kemudian menghasilkan data yang relatif sama apabila dibandingkan dengan instrumen sejenis lainnya, dan juga menghasilkan data meski dilakukan pengulangan.

Bedasarkan pernyataan tersebut peneliti menggunakan analisis model *Alpha Cronbach* diakarenakan mampu diperuntukan untuk instrumen yang memiliki opsi jawaban lebih dari dua, dalam menentukan reliabel atau tidaknya instrumen, model ini menetapkan apabila r hitung *Alpha Cronbach* lebih besar atau sama dari 0.70 maka dinyatakan reliabel, namun sebaliknya jika r hitungnya kurang dari 0.70 maka tidak reliabel.

F. Teknik Analisa Data

Menurut Sugiyono (2015) teknik analisa data merupakan teknik yang diperuntukan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Adapun teknik analisa data yang peneliti gunakan yaitu:

1. Analisis persentase hasil angket

Untuk menjawab tingkat prokrastinasi (*Pretest & Posttest*) dari angket kedalam bentuk persentase dari hasil angket, menggunakan formula C untuk jawaban yang bersifat skala, adapun rumusnya yaitu:

$$p = \frac{\sum fb}{\sum n(i)(bi)} \times 100\%$$

Keterangan

p = Persentase yang dihitung

fb = Jumlah bobot dari frekuensi data yang diperoleh

n = banyaknya data / subjek

i = banyaknya item / soal

bi = bobot ideal

2. Kriteria Penafsiran Efektifitas

Agar angka-angka persentase memiliki arti dan dapat dipahami secara kualitatif, maka diperlukan tafsiran berdasarkan tabel tafsiran (Sutja et al., 2017) sebagai berikut:

Table 5 Kriteria Tafsiran

Prokrastinasi Akademik	
Persentase	Tingkatan
89-100	Sangat Tinggi
60-88	Tinggi
41-59	Sedang
12-40	Rendah
< 12	Sangat Rendah

3. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi keseluruhan populasi. Adapula rumus model uji normalitas yang digunakan peneliti adalah uji *Shapiro-Wilk*, karena dapat digunakan untuk menentukan data yang sifatnya data kasar atau data tunggal dengan jumlah sampel yang sedikit. Cara hitung dengan bantuan aplikasi SPSS yaitu dengan membandingkan hasil hitung T_3 dengan nilai tabel *Shapiro-Wilk*. Berikut kriteria tafsiran yaitu:

- a. data dikatakan normal apabila sinifikansi simtotik lebih dari .05
- b. data dikatakan tidak normal apabila sinifikansi simtotik kurang dari .05

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan selain sebagai syarat dalam menggunakan uji *T-Test*, menurut Usmadi (2020) uji homogenitas juga berguna untuk mengetahui perbedaan perbandingan data yang ada tidak berdasarkan data dasar atau ketidak homogenan dalam kelompok yang

dibandingkan melainkan benar-benar berdasarkan perbedaan antar kelompok.

Dikarenakan data yang berjumlah sedikit maka peneliti menggunakan Uji *Levene*, perhitungan ini dapat dilaksanakan secara manual ataupun menggunakan aplikasi SPSS, setelah hasil ditemukan (*Leneve* hitung) dibandingkan dengan F tabel, apabila *Leneve* hitung lebih kecil daripada F tabel maka data tersebut homogen dan sebaliknya apabila *Leneve* hitung lebih besar daripada F tabel maka data tersebut tidak homogen, adapun rumusnya sebagai berikut:

$$W = \frac{(n - k) \sum_{i=1}^k n_i (\bar{Z}_i - \bar{Z}_{..})^2}{(k - 1) \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^{n_i} (Z_{ij} - Z_{i.})^2}$$

Keterangan

n = Jumlah perlakuan

k = Banyak kelompok

Z_i = Median data pada kelompok ke-i

Z = Median untuk keseluruhan data

5. Uji Paired Sampel *T-Test* dan *Student T-test*

Uji *paired sampel T-test* dipergunakan untuk mengetahui perbedaan data atau hasil *Pretest* dan *Posttest* pada sampel yang sama yaitu kelompok eksperimen, dengan membandingkan hasil pengolahan data rumus *t-test* dengan *t-tabel*, apabila hasil hitung *t-test* < *t-tabel* maka

perbedaan anantara kedua variabel nyaris tidak ada, dan sebaliknya jika hasil hitung $t\text{-test} > t\text{-tabel}$ maka terdapat perbedaan.

Dengan kata lain, untuk mengetahui apakah terdapatnya perbedaan tingkatan prokrastinasi akademik subjek pada saat sebelum diberikan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan dengan kondisi sesudah diberikan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok atau apakah dapat dikatakan efektif tidaknya penerapan teknik tersebut berdasarkan perbandingan yang dihasilkan. Adapun rumus *student t-test* yang digunakan sebagai berikut:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1}{n_1 - 1} + \frac{S_2}{n_2 - 1}}}$$

Keterangan :

- t = t-hitung yang dicari
- x_1 = Angka rata-rata dari variabel 1
- x_2 = Angka rata-rata dari variabel 2
- S_1 = Standar deviasi dari variabel 1
- S_2 = Standar deviasi dari variabel 2
- n_1 = Jumlah data dari variabel 1
- n_2 = Jumlah data dari variabel 2

G. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Adapun rancangan jadwal dalam penelitian yang dilakukan, agar memudahkan pembaca dan peneliti dalam melaksanakan penelitian yaitu :

Table 6 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Waktu	Tempat	Kegiatan
2 Desember 2021	SMA Negeri 9 Kota Jambi	Pra-Penelitian
20 Desember 2022	Universitas Jambi Mendalo	Seminar Proposal
12 April 2023	SMA Negeri 10 Kota Jambi	Uji Coba Angket
11 Mei 2023	SMA Negeri 9 Kota Jambi	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian Awal • Membagikan Angket Pre-Test • Melaksanakan Bimbingan Kelompok Pertama • Membuat Kontrak
19 Mei 2023	SMA Negeri 9 Kota Jambi	<ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan Bimbingan Kelompok Kedua • Membuat Kontrak
25 Mei 2023	SMA Negeri 9 Kota Jambi	<ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan Bimbingan Kelompok Ketiga • Membuat Kontrak
2 Juni 2023	SMA Negeri 9 Kota Jambi	Membagikan Angket Post-Test

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian mulai dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2023 sampai dengan 31 Mei 2023 yang dilaksanakan di SMA Negeri 9 Kota Jambi, yang beralamatkan di Jalan Berdikari, Kelurahan Payo Selincih, kecamatan Paal Merah, Kota Jambi, Provinsi Jambi. SMA Negeri 9 Kota Jambi memiliki akreditasi A dengan jam pembelajaran sehari penuh pada hari senin sampai dengan sabtu, dilengkapi juga dengan akses internet agar memperlancar proses belajar mengajar.

Dalam penelitian ini, melibatkan siswa kelas X fase E 4 yang berjumlah 6 (enam) siswa sebagai sampel, pemilihan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang didasari dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yaitu ibu Armini, S.Pd. , didukung dengan beberapa data pendukung seperti absensi dan juga saran dari beberapa guru mata pelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok untuk mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa yang telah dilaksanakan sebanyak 3x (tiga kali) dalam kurun waktu 3 (tiga) minggu, dengan cara membandingkan hasil data yang diperoleh pada saat sebelum dan setelah diterapkan teknik tersebut.

Cara untuk memperoleh data selama penelitian yaitu menggunakan instrumen berupa angket yang berisikan beberapa pernyataan yang disertai dengan beberapa opsi jawaban yang berbentuk *skala likert*, yang berarti setiap opsi jawaban memiliki skornya masing-masing, untuk jawaban dari pernyataan positif / *unfavorite* akan memiliki skor 0=Selalu, 1=Sering, 2=Kadang-Kadang, 3=Jarang, 4=Tidak Pernah dan untuk pernyataan negatif / *favorite* akan diberi skor sebaliknya, hal ini dikarenakan tujuan dari angket tersebut mencari tingkat prokrastinasi akademik siswa tersebut.

Penilaian data akhir atau pengujian hipotesis akan menggunakan uji *T-test*, sebelum melaksanakan uji *T-test* data akan diolah terlebih dahulu menggunakan asumsi statistik normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas *Levene*. Pengolahan data yang dilakukan akan dibantu menggunakan aplikasi SPSS.

1. Distribusi/Gambaran data Pre-test Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

Tingkat prokrastinasi akademik siswa yang diukur menggunakan angket saat sebelum diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok, memperoleh skor 183 dari 288 skor bobot ideal pada indikator menulis dan membaca, memperoleh skor 138 dari 240 skor bobot ideal pada indikator tugas administratif, dan memperoleh skor 99 dari 168 skor bobot ideal pada indikator menghadiri pertemuan sekolah. Berikut tabel deskripsi data *pre-test*.

Table 7 Distribusi Data Pre-test

No	Indikator Prokrastinasi Akademik Siswa	Skor						
		Ideal	Maks	Min	Sigma	Mean	%	Ket
1	Writing Term & Reading Assignments (12)	288	34	23	173	28.8	60.1	Tinggi
2	Administrative Tasks (10)	240	28	14	119	19.8	49.6	Sedang
3	Attending Meeting (7)	168	18	12	93	15.5	55.4	Sedang
	Keseluruhan (29)	696	77	53	385	64.2	55.3	Sedang

Keterangan tabel, sigma merupakan total atau jumlah dari keseluruhan skor, Bi merupakan bobot idealnya menjadi prokrastinator dari setiap indikator, mean merupakan skor rata-rata yang diperoleh setiap siswa, dan persentase merupakan angka patokan dalam mendeskripsikan skor menjadi keterangan.

Berdasarkan tabel tersebut, menjelaskan bahwasannya indikator menunda menulis dan membaca memperoleh skor sebesar 60.1% yang menafsirkan bahwa tingkat penundaannya terklasifikasi sebagai tinggi, dalam indikator menunda tugas administratif memperoleh skor sebesar 49.6% yang menafsirkan bahwa tingkat penundaannya terklasifikasi sebagai sedang, dan dalam indikator menunda menghadiri pertemuan memperoleh skor sebesar 55.4% yang menafsirkan bahwa tingkat penundaannya terklasifikasi sebagai sedang yang hampir terklasifikasikan sebagai tinggi. Dan total keseluruhan dari tingkat persentase prokrastinasi akademik sebelum diterapkan teknik adalah 55.3% yang ditafsirkan bahwa tingkat prokrastinasinya terklasifikasi sebagai sedang

2. Distribusi/Gambaran data Post-test Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

Tingkat prokrastinasi akademik siswa yang diukur menggunakan angket saat sesudah diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok, memperoleh skor 119 dari 288 skor bobot ideal pada indikator menunda menulis dan membaca, memperoleh skor 86 dari 240 skor bobot ideal pada indikator menunda tugas administratif, dan memperoleh skor 44 dari 168 skor bobot ideal pada indikator menunda menghadiri pertemuan sekolah. Berikut tabel deskripsi data *post-test*.

Table 8 Distribusi Data Post-test

No	Indikator Prokrastinasi Akademik Siswa	Skor						
		Ideal	Maks	Min	Sigma	Mean	%	Ket
1	Writing Term & Reading Assignments (12)	288	24	14	119	19.8	41.3	Sedang
2	Administrative Tasks (10)	240	24	5	86	14.3	35.8	Rendah
3	Attending Meeting (7)	168	14	3	44	7.3	26.2	Rendah
	Keseluruhan (29)	696	57	26	249	41.5	35.8	Rendah

Berdasarkan tabel tersebut, menjelaskan bahwasannya indikator menunda menulis dan membaca setelah diterapkan teknik memperoleh skor sebesar 41.3% yang menafsirkan bahwa tingkat penundaannya terklasifikasi sebagai sedang, dalam indikator menunda tugas administratif setelah diterapkn teknik memperoleh skor sebesar 35.8% yang menafsirkan bahwa tingkat penundaannya terklasifikasi sebagai rendah, dan dalam indikator menunda menghadiri pertemuan setelah diterapkan teknik memperoleh skor sebesar 26.2% yang menafsirkan bahwa tingkat penundaannya terklasifikasi sebagai rendah. Dan total keseluruhan dari tingkat persentase prokrastinasi akademik setelah diterapkan teknik adalah

35.8% yang ditafsirkan bahwa tingkat prokrastinasinya terklasifikasi sebagai rendah.

B. Hasil Pengujian Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Uji ini dilakukan sebagai syarat statistik untuk melakukan uji *t-test*, dan juga dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan bersifat normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS, dengan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*, data dapat dikatakan normal apabila signifikansi dari hasil hitung *Shapiro-Wilk* > dari 0.05 dan sebaliknya dikatakan tidak normal apabila signifikansi dari hasil hitung *Shapiro-Wilk* < dari 0.05.

Table 9 Uji Normalitas Menggunakan SPSS

UJI NORMALITAS							
Prokrastinasi Akademik Siswa	Sesi Pengisian Angket	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	<i>Pretest</i>		0.182	6	.200*	0.975	6
<i>Posttest</i>		0.211	6	.200*	0.883	6	0.282

Berdasarkan tabel uji normalitas menggunakan SPSS, menunjukkan data dari *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai signifikansi dari hasil hitung *Shapiro-Wilk* 0.922 dan 0.282 > 0.05. hal tersebut menyatakan bahwasannya keua data bersifat normal dan memenuhi salah satu syarat untuk digunakan dalam uji *t-test*.

2. Uji Homogenitas

Sebagai syarat data untuk dilakukan uji t-test, maka data tersebut diharuskan bersifat homogen atau seimbang, dan bila berbeda maka perbedaannya tidak terlalu jauh, sehingga keragaman data terbentuk dari akibat perbedaan kelompok dan bukan faktor tertentu seperti sesuatu yang luar biasa dalam suatu kelompok. Uji homogenitas juga dilakukan dengan bantuan SPSS, suatu data dapat dikatakan homogen apabila hasil hitung < 0.05 F tabel dan sebaliknya dikatakan tidak homogen apabila hasil hitung > 0.05 F tabel.

Table 10 Uji Homogenitas Menggunakan SPSS

Test of Homogeneity of Variances					
Variabel	Kriteria	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Prokrastinasi Akaemik Siswa	Based on Mean	4.537	1	10	0.059
	Based on Median	4.455	1	10	0.061
	Based on Median and with adjusted df	4.455	1	9.882	0.061
	Based on trimmed mean	4.535	1	10	0.059

Berdasarkan tabel uji homogenitas menggunakan SPSS, dapat dikatakan bahwasannya data *pre-test* dan *post-test* yang dilakukn bersifat homogen karena angka signifikansi menunjukan $> 0.05\%$ F tabel. Sehingga dapat dikatakan bahwa data *pre-test* dan *post-test* dapat digunakan dalam pengujian T-test.

3. Uji Student T-Test dan Paired Sampel T-test

Setelah data dikatakan memenuhi persyaratan untuk dilakukan uji t-test, maka tahap berikutnya dilakukan *student t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil data yang diperoleh dari pengisian angket saat sebelum

diterapkannya teknik (*Pre-test*) dengan hasil data yang diperoleh dari pengisian angket setelah diterapkannya teknik (*Post-test*) (*independent sample*). Berikut perincian rumus yang digunakan:

Table 11 Data Perbedaan Pretest dan Postest Prokrastinasi Akademik

Kelompok Eksperimen				
Kode Siswa	Pre-Test	χ^2	Post-Test	χ^2
1	53	2809	26	676
2	58	3364	34	1156
3	60	3600	29	841
4	70	4900	54	2916
5	67	4489	49	2401
6	77	5929	57	3249
Jumlah	385	25091	249	11239
Mean / Rata-Rata	64.1667	Sd X1 = 8.7958	41.5	Sd X2 = 13.4573

Penggunaan Rumus *Student T-test*, sebagai berikut:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1}{n_1 - 1} + \frac{S_2}{n_2 - 1}}}$$

$$t = \frac{64.2 - 41.5}{\sqrt{\frac{8.795}{6 - 1} + \frac{13.457}{6 - 1}}}$$

$$t = \frac{22.7}{\sqrt{\frac{8.795}{5} + \frac{13.457}{5}}}$$

$$t = \frac{22.7}{\sqrt{1.759 + 2.6914}}$$

$$t = \frac{22.7}{\sqrt{4.4504}}$$

$$t = \frac{22.7}{2.1095}$$

$$t = 10.76$$

Berdasarkan perhitungan *T-test* diatas, menunjukkan bahwasannya *t* hitung mendapat hasil 10.76, jika dibandingkan *t* hitung dengan *t* tabel dengan drajat kebebasan 4 (6-2) pada tingkat kepercayaan 0.05 ataupun 0.1 maka diperoleh 2.776 dan 2.132 .Jika disandingkan maka *t* hitung $10.76 > t$ tabel 2.776 dan *t* hitung $10.76 > t$ tabel 2.132 .Artinya terdapat perbedaan antara hasil pengisian angket pada saat sebelum dilaksanakan teknik (*Pre-test*) dengan pada saat setelah dilaksanakan teknik (*Post-test*).

Table 12 Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	64.17	6	8.796	3.591
	Posttest	41.50	6	13.457	5.494

Table 13 Paired Sample T-Test Menggunakan SPSS

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	22.667	5.715	2.333	16.669	28.665	9.714	5	0.000

Paired sampel t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan dari dua data angket berupa *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari sampel yang sama, berdasarkan tabel *Paired sampel t-test* menggunakan SPSS,

menunjukkan angka signifikansi 2 tailed $0.000 < 0.05$ yang berartikan bahwa terdapatnya perbedaan yang signifikan antara variabel awal *pre-test* dan variabel akhir *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik yang diterapkan pada siswa memiliki pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik para siswa.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Variabel Pra Pelaksanaan Layanan dan Teknik (Pre-test)

Berasarkan data yang telah diperoleh dan diolah secara manual maupun dengan bantuan aplikasi berupa SPSS, pada data pre-test atau data yang diperoleh dari penyebaran angket kepada para peserta atau subjek penelitian pada saat belum diberikan terapi kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok, diperoleh data pada setiap indikatornya berupa :

a. Indikator *Writing Term & Reading Assigment*

Penundaan dalam sikap menulis dan tugas membaca mencapai angka 60.1% yang bila diklasifikasikan maka hal ini dikategorikan dalam golongan tinggi atau minat mereka dalam membaca dan menulis cukup kurang, dan perlu ditingkatkan lagi minat membaca dan menulis.

b. Indikator *Administrative Task*

Penundaan dalam sikap mengerjakan tuga administratif seperti menunda melengkapi perlengkapan sekolah dan menunda mengumpulkan informasi mencapai angka 49.6% yang bila diklasifikasikan maka hal ini dikategorikn dalam golongan sedang, walaupun dikategorikan sedang, namun hal ini juga perlu diperhatikan

guna meningkatkan minat siswa dalam memperoleh informasi dan melengkapi perlengkapan sekolah agar dapat melaksanakan PBM dengan efektif dan aktif.

c. Indikator *Attending Meeting*

Kemudian pada penundaan dalam sikap menghadiri pertemuan yang dilaksanakan dalam sekolah, seperti terlambat dan tidak mengikuti serta menghadiri kegiatan positif di sekolah mencapai angka 55.3% yang bila diklasifikasikan maka hal ini dikategorikan dalam golongan sedang namun mendekati atau nyaris tergolong tinggi, hal ini tidak kalah pentingnya untuk diperhatikan untuk menurunkan angka penundaan tersebut.

Berdasarkan keseluruhan data yang diperoleh pada saat belum diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok, maka angka penundaan dalam kegiatan akademik atau prokrastinasi akademik mencapai angka 55.3% yang menandakan bahwa perilaku penundaan dalam kegiatan akademik masih perlu lebih direduksi kembali.

2. Variabel Pasca Pelaksanaan Layanan dan Teknik (Post-test)

Berdasarkan data yang telah diperoleh dan diolah secara manual maupun dengan bantuan aplikasi berupa SPSS, pada data pre-test atau data yang diperoleh dari penyebaran angket kepada para peserta atau subjek penelitian pada saat setelah diberikan terapi kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok, diperoleh data pada setiap indikatornya berupa :

a. Indikator *Writing Term & Reading Assigment*

Setelah melaksanakan kontrak pada pertemuan pertama berupa membiasakan diri untuk membaca dan menulis agar terhindar dari penundaan melaksanakan tugas membaca, menulis dan belajar, angka penundaan dalam membaca dan tugas menulis mencapai 41.3% yang bila diklasifikasikan maka hal ini akan dikategorikan kedalam sedang atau sikap menunda dalam membaca dan menulis dapat dikatakan rendah.

b. Indikator Administrative Task

Melaksanakan kontrak pada minggu ketiga yang bertujuan agar terhindar dari penundaan mencari informasi dengan cara membiasakan diri untuk memperoleh berbagai informasi yang berkaitan dengan aktifitas sekolah, angka penundaan dalam sikap mengerjakan tugas administratif seperti tidak melengkapi perlengkapan sekolah dan tidak mengumpulkan informasi mencapai angka 35.8% yang bila diklasifikasikan maka hal ini akan dikategorikan dalam rendah atau kemungkinan perilaku untuk mengumpulkan informasi dan melengkapi peralatan sekolah diatas kata rendah, sehingga PBM dapat berjalan cukup baik.

c. Indikator Attending Meeting

Dengan terlaksananya kontrak pada minggu kedua yang bertujuan agar terhindar dari keterlambatan dengan cara melaksanakan aktifitas sesuai *to do list* yang disepakati untuk manajemen waktu, angka penundaan dalam menghadiri pertemuan sekolah seperti

terlambat atau tidak mengikuti kegiatan positif yang diselenggarakan oleh sekolah dan terlambat dalam menghadiri kelas mencapai angka 26.2% ,apabila ditafsirkan maka angka ini tergolong rendah dan nyaris atau jarang terjadi keterlambatan.

Berdasarkan keseluruhan data yang diperoleh pada saat setelah diterapkannya teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok, maka angka penundaan dalam kegiatan akademik atau prokrastinasi akademik mencapai angka 35.7% yang apabila ditafsirkan maka angka tersebut diklasifikasikan kedalam rendah.

3. Perbandingan Hasil

Apabila angka persentase yang diperoleh pada saat pre-test mencapai 55.3% dibandingkan dengan angka persentase dari data post-test mencapai 35.7% menandakan bahwa perilaku penundaan dalam kegiatan akademik mengalami penurunan. Dan setelah dilakukannya t-test untuk mengetahui apakah adanya perbedaan atau perubahan yang signifikan mengenai tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah diberikannya terapi kontrak tingkah laku dalam layanan bimbingan kelompok, melalui membandingkan angka yang didapat dari t hitung berupa 10.76 dengan t tabel pada derajat kebebasan 4 (6-2) pada tingkat kepercayaan 0.05 ataupun 0.1 yaitu 2.776 dan 2.132.

Jika disandingkan maka $t \text{ hitung } 10.76 > 2.776$ dan $t \text{ hitung } 10.76 > 2.132$ yang mengindikasikan bahwa diterimanya hipotesis alternatif pada

BAB 1 yang menyatakan penerapan kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok efektif atau mampu mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota.

Adapun kurang dan kelebihan yang ditemui selama proses pengaplikasian layanan bimbingan kelompok dan terapi kontrak tingkah laku yaitu, ketika menggali lebih dalam permasalahan dan penyebab siswa melakukan prokrastinasi akademik pada minggu pertama, masih terdapat siswa yang pasif akan berpendapat, penyampaian materi oleh pemimpin kelompok masih terlalu cepat dan terkadang menggunakan bahasa yang tidak dipahami siswa, pelaksanaan kontrak pada minggu pertama masih terdapat hambatan. Namun ketika peneliti berpapsan (insidental) dan bertanya pada guru yang bersangkutan dengan siswa, guru tersebut menyampaikan perubahan positif mengenai murid (mulai datang lebih awal, dan tugas terlaksana), pada pertengahan pengaplikasian layanan terdapat siswa yang mulai aktif dalam berpendapat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian mengenai penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi sebelum diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok berada pada kategori sedang, dengan angka persentase 55.3%.
2. Tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi sesudah diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok berada pada kategori rendah, dengan angka persentase 35.7%.
3. Penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok mampu mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi dalam kurun waktu satu bulan yang dapat dilihat dari tingkat prokrastinasi akademik siswa yang diperoleh pada saat sebelum diberikan layanan yaitu 55.3% dan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang diperoleh pada saat setelah diberikannya layanan yaitu 35.7%. Dan berdasarkan hasil t-test membuktikan bahwa hipotesis alternatif yang menyatakan bahwasannya, penerapan kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok efektif atau mampu mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota, hal

ini dapat dilihat dari hasil t hitung $10.76 > t$ tabel 2.776 yang mengindikasikan bahwa t hitung lebih besar daripada t tabel maka Hipotesis Alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_0) ditolak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa setelah mengetahui dan memahami apa itu tindakan penundaan yang didasari oleh pikiran irasional dapat melanjutkan penerapan kontrak tingkah laku agar mampu menjadi pribadi yang lebih mandiri dan menjadi lebih disiplin serta mampu membentuk kebiasaan atau perilaku yang lebih positif sehingga mampu melaksanakan PBM dengan lebih efektif dan efisien.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan guru BK dapat menjadi wadah yang menyediakan informasi sekaligus memberikan bantuan kepada siswa agar mampu menjadi lebih disiplin dan tidak menunda dalam melaksanakan berbagai kegiatan yang positif. Peneliti juga berharap guru BK mampu mendisiplinkan atau mengurangi perilaku menunda siswa melalui berbagai program yang inovatif, atraktif, dan tidak lagi menggunakan cara konvensional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Keseluruhan dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai rangkaian pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dan penerapan teknik kontrak tingkah laku. Adapun kekurangan dan kelebihan dari penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi dasar bagi peneliti berikutnya agar dapat melaksanakan penelitian dengan lebih baik lagi dan memperoleh hasil yang lebih baik.

C. Implikasi Hasil Penelitian bagi BK

Dilaksanakannya penelitian ini, peneliti berharap ini dapat menjadi bukti bahwa teknik kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok mampu mereduksi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi.

Adanya penelitian ini, dapat menjadi dasar yang membuktikan bahwasannya perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dapat diubah walaupun perilaku tersebut sudah tertanam pada lingkungan keseharian dan bahkan sudah seperti hal biasa yang lumrah dilakukan, seperti pengalaman yang dibagikan oleh Combs (2020), jika disingkat menyatakan bahwa perilaku menunda-nunda merupakan hal yang wajar dilakukan, walau pada awalnya bersemangat untuk mengatasi perilaku tersebut namun pada akhirnya kembali lagi melakukan penundaan setelah keluar dari masa hangat reli-reli yang diselenggarakan. Dengan adanya kontrak tingkah laku yang dimana memerlukan proses (bertahap dari level yang ringan sampai dengan level yang terberat) dalam pelaksanaannya sehingga terdapat frekuensi pelaksanaan yang

cukup panjang yang mampu memunculkan kebiasaan baru atau kebiasaan yang berlawanan, juga didorong oleh layanan bimbingan kelompok yang mana dalam bimbingan tersebut memperkuat komitmen dalam melaksanakan kontrak dengan memberikan reinforcement, cara atau jalan yang harus dilaksanakan, sehingga prokrastinasi dapat direduksi.

Oleh sebab itu, diharapkan kepada pihak-pihak yang berkenan dalam mereduksi perilaku menunda-nunda dapat menjadikan sifat repetisi atau pengulangan dengan frekuensi yang cukup panjang dalam penelitian ini sebagai langkah awal atau dasar. Dan juga diharapkan bahwa penelitian ini mampu menambah wawasan dan keterampilan mengenai penerapan teknik kontrak tingkah laku khususnya dalam layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi perilaku menunda-nunda dalam kegiatan akademik. Serta mampu menjadi salah satu dasar atau masuk kedalam siklus *trial and error* dalam perkembangan penerapan teknik dan layanan di bimbingan dan konseling yang lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Z., & Heni, R. (2018). Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 62–78. <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i2.7202>
- Amalia, R. N., Dianingati, R. S., & Annisaa', E. (2022). Pengaruh Jumlah Responden terhadap Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Perilaku Swamedikasi. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.14710/genres.v2i1.12271>
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *PROCRASTINATION WHY YOU DO IT, WHAT TO DO ABOUT IT NOW*. Da Capo Press. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(3), 66–72.
- Combs, J. (2020). The Procrastination Cure 7 Steps to Stop Putting Life Off. In *Suparyanto dan Rosad (2015 (Vol. 5, Issue 3)*.
- Daryanto, & Farid, M. (2015). *Bimbingan Konseling: Panduan Guru BK dan Guru Umum* (Cetakan 1). Penerbit Gava Media.
- Diniari, E. B. (2018). *Teknik Mengumpulkan Data pada Penelitian Kualitatif*. Ruang Guru. <https://blog.ruangguru.com/teknik-mengumpulkan-data-pada-penelitian-kualitatif>
- Emzir. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. RAJAWALI PERS.
- Fikri, A., Sinring, A., & Pandang, A. (2021). *Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMA NEGERI 11 SIDRAP Application of Behavior Contract Techniques to Reduce Student Ditching*. 1, 1–26.
- Hasnah, M., & Muslimin, zidni immawan. (2016). Hubungan-Antara-

Prokastinasi-Akademik dengan perilaku menyontek pada siswa SMK “X” Yogyakarta. In *Psikologi Integratif: Vol. 4 Nomor 2* (pp. 128–137). <https://media.neliti.com/media/publications/210564-hubungan-antara-prokastinasi-akademik-de.pdf>

Imansyah, Y., & Setyawan, I. (2018). Peran Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Laki-Laki Ma Boarding School Al-Irsyad. *Empati*, 7(4), 233–237.

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>

Noviana Khoirunnisa, R., Jannah, M., & Kusuma Dewi, D. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19 Academic Procrastination of the Final-Year Undergraduate Students during COVID-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278–292. <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>

Nurfajarni, M., Gutji, N., & Wahyuni, H. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMP Negeri 8 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 2715–2721.

Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Penerbit Deepublish.

Pratiwi, R., & Setiawan, A. W. (2020). *7 Cara Sederhana Mengubah Kebiasaan Buruk*. HELLOSEHAT. <https://hellowealth.com/mental/kecanduan/tips-mengubah-kebiasaan/>

Prayitno. (2018). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. RAJAWALI PERS.

Puluhulawa, M., Djibran, M. R., & Pautina, M. R. (2017). Layanan bimbingan kelompok dan pengaruhnya terhadap self-esteem siswa. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis*, 4–6.

Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>

Rengganis, M. (2020). *Fenomena Prokrastinasi di Kalangan Siswa Saat Masa Pandemi Covid-19*. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/mayangrengganis1631/5fe9a0a0d541df6f9b0ecb52/fenomena-prokrastinasi-di-kalangan-siswa-saat-masa-pandemi-covid-19>

Sekaran, U., & Bougie, R. (2019). *Research Methods for Business* (Vol. 1).

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. ALFABETA.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Sutja, A. (2016). *Teori dan Aplikasi Konseling dari Psikoanalisa sampai gestalt* (cetakan 1). Penerbit WR.
- Sutja, A., Emosda, Herlambang, S., & Nelyahardi. (2017). *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan Konseling* (Cetakan 1). Penerbit Wahana Resolusi.
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam). *Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Ulfa, R. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Umari, T., Rusandi, M. A., & Yakub, E. (2020). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fkip Universitas Riau. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 12. <https://doi.org/10.31258/jp.11.1.12-19>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62.
- Wibawa, J. C. (2013). Implementasi Sistem Informasi Akademik (Studi Kasus : SMP Negeri 20 Bandung). *Jurnal Teknologi Dan Informatika*, 1(1), 17–26.
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4808>
- Zuraida. (2017). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30–41.

LAMPIRAN

Lampiran 1 (Surat Permohonan Izin Pra-penelitian)

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 6305/UN21.3/KM.05.01/2021 26 November 2021
Hal : **Permohonan Izin Pra Penelitian**

Yth. **Kepala SMA Negeri 9 Kota Jambi**
Di-
Tempat

Dengan hormat,
Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa/i kami atas nama :

Nama : **Debiyo Prayitno**
NIM : A1E118013
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Dosen Pembimbing Skripsi : 1. Drs. Nelyahardi Gutji, M.M
2. Hera Wahyuni, S.Pd., M.Pd

akan melaksanakan pra penelitian guna penyusunan skripsi yang berjudul:
**"Penerapan Teknik Kombinasi Kontrak Tingkah Laku dan Teori
Parkinson's Law untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa
SMA N 9 Kota Jambi"**.

Untuk itu, kami mohon kepada Saudara untuk dapat mengizinkan mahasiswa/i tersebut mengadakan pra penelitian ditempat yang Saudara pimpin.

Pra Penelitian akan dilaksanakan pada tanggal, **29 November s.d
6 Desember 2021**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

a.n. Dekan
Wakil Dekan BAKSI,


Debita Sartika, S.S., M.IT.S., Ph.D
NIP. 198110232005012002



Lampiran 2 (Surat Balasan Permohonan Izin Pra-penelitian)

	PEMERINTAH PROVINSI JAMBI DINAS PENDIDIKAN SMA NEGERI 9 KOTA JAMBI	
Jl. Berdikari Kel. Payo Selincah Kec. Paal Merah - Email: sman9_jambi@yahoo.co.id		
<hr/>		
<u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : 422.1/S 77/SKet/SMAN9-KJ/XII/2021		
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala sekolah Menengah Negeri 9 Kota jambi dengan ini menerangkan bahwa :</p>		
NAMA	: Debiyo Prayitno	
NIM	: A1E118013	
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling	
Jurusan	: Ilmu Pendidikan	
<p>Telah melaksanakan Pra Penelitian di SMA Negeri 9 Kota Jambi yang dilaksanakan pada tanggal 29 November s.d 6 Desember 2021 dengan judul :</p>		
“Penerapan Teknik Kombinasi Kontrak Tingkah Laku dan Teori Parkinson’s Law untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA N 9 Kota Jambi”.		
<p>Demikianlah surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya.</p>		
<p>Jambi, 06 Desember 2021</p>		
		
Drs. Alasan Poltak P Sitorus, M.Pd Pembina Tk LIV/b Nip. 19661201 199303 1 005		
<p>Tembusan. 1. Arsip</p>		

Lampiran 3 (Pedoman Wawancara)

Pedoman Wawancara

1. Apakah siswa di SMA Negeri 9 Kota Jambi memiliki perilaku menunda-nunda pekerjaan dalam hal akademik?
2. Pada tingkat berapa perilaku menunda-nunda ini sering terjadi? Dan mengapa?
3. Apa yang menyebabkan para siswa-siswi melakukan penundaan dalam hal akademik?
4. Apa usaha yang telah atau akan dilakukan pihak sekolah dalam mengatasi perilaku penundaan tersebut?
5. Apa dampak yang akan muncul? Dan pihak mana saja yang terkena dampaknya?

Lampiran 4 (Foto Pelaksanaan Pra-penelitian)



Lampiran 5 (Transkrip Hasil Wawancara)

- Peneliti : Selamat siang bun
- Guru BK : Siang
- Peneliti : Saya Debiyo Prayitno izin untuk melakukan wawancara pra penelitian
- Guru BK : Silahkan
- Peneliti : Saya ingin bertanya bun, apakah ada siswa disekolah ini yang suka menunda-nunda suatu pekerjaan akademis bun? Seperti datang terlambat, mengemukakan tugas terlambat atau bahkan juga pembayaran administrasi sekolah terlambat juga bun?
- Guru BK : Untuk keterlambatan ada, contohnya saja seperti kegiatan tiga bulan lalu kita tatap muka itu menunda-nunda tugas itu sampai tugasnya menumpuk, pada awal tatap muka kita coba cari tahu ada yang sampai 76 tugas nak yang tidak dikerjakan dari 14 mata pelajaran, satu guru itu tidak banyak lo tugasnya, satu guru hanya 6 atau bahkan ada yang hanya 3, itu dari segi akademik, sementara dari penundaan lain dari hasil rapat komite, akan diadakan biaya komite untuk kegiatan sekolah dan guru honor, dikarenakan di dana boss tidak ada pembiayaan guru honor, dan itupun mereka juga sering menunda, biasanya pada saat deket ujian baru dilunasi, bahkan ada yang ditemukan bahwa dia sudah diberikan uang untuk membayar namun malah disalahgunakan , nah itulah kira-kira.
- Peneliti : Baik bun, berarti ada ya bun penundaan yang dilakukan siswa?
- Guru BK : iya ada
- Peneliti : biasanya kelas berapa ya bun, yang paling banyak melakukan hal penundaan tersebut?
- Guru BK : Biasanya itu dikelas sepuluh
- Peneliti : Dikarenakan masih baru ya bun?
- Guru BK : Iya, karena masih baru, dia belum mengenali lingkungan dan sifat di SMA 9, karenakan, biasanya kelas 10 inikan masih coba-coba
- Peneliti : Masih coba-coba ya bun
- Guru BK : Iya, di kelas 10 biasanya, baik dari segi akademik maupun yang lainnya
- Peneliti : Baik bun, untuk kelas bimbingan bund, itu rata-rata kelas 10 atau kelas berapa bun?
- Guru BK : Kebetulan, bunda membimbing dikelas 10 IPA 1, 2 dan 3, untuk dikelas 11nya IPA 1,2,3 dan 4, jadi totalnya 11 kelas kami
- Peneliti : Jika demikian bun, boleh tidak bun Debiyo minta 1 kelas yang penundaannya sering dilakukan bun, itu kelas berapa ya bun?
- Guru BK : Kebetulan bunda ajar kelas 10 IPA, dibandingkan kelas IPA 1,2 dan 3 yang sering melakukan penundaan itu di kelas 10
- Peneliti : Jika menurut bunda, apa yang menyebabkan mereka suka melakukan

- penundaan tersebut bun?
- Guru BK : Pertama, karena kita 3 bulan lalu melaksanakan daring, dan pengawasan hanya oleh orang tua, sehingga bisa saja mereka tetap tidak mengerjakan tugas, dan juga sudah kita panggil orang tua dan memberikan anaknya kesempatan untuk menuntaskan tugas namun, orang tua sering mengatakan “saya sudah mengingatkan anak saya setiap hari, nak tugas daringnya mana?” juga setiap ada apa-apa saya komunikasikan kepada orang tua terutama mengenai tugas, mereka ada juga yang beralasan kuota habis, setelah bertemu orang tua, kami memahami anak-anak seperti memanfaatkan situasi meminta kuota untuk bermain game bukan untuk mengerjakan tugas, sehingga setiap minggu selalu meminta kuota, tapi tugas tidak terselesaikan, ada dikelas yang saya pegang hingga 78 tugas tidak dikerjakan
- Peneliti : Waduh
- Guru BK : Hampir semua matapelajaran memang tidak buat, padahal bapaknya selalu mengingatkan dia, nah itu tadi memanfaatkan situasi, jika di sekolahkan anak datang kita ketemu, jika tidak buat minggu ini kita bisa tagih, kalau dirumah kita tidak bisa tagih, nah itu untuk pengalaman daring
- Peneliti : Baik, berarti secara garis besarnya ini bisa dikatakan dampak paska daring ya buk, dan kurangnya pengawasan dari orang tua
- Guru BK : Iya
- Peneliti : Nah, menurut bunda peristiwa tersebut apakah bisa diperbaiki? Nah dari yang saya dengarkan tadi bunda juga sudah berusaha dengan memanggil orang tua
- Guru BK : Mengundang orang tua yang banyak tidak mengumpulkan tugas
- Peneliti : Itu ada cara lainnya ngga bun yang lebih efektif atau cara tersebut sudah efektif bun?
- Guru BK : Untuk sementara ini kita bekerjasama dengan orang tua, jadi ada lembar kerja yang harus dilihat orang tua, jika sudah tanda tangan guru itu sudah mengejakan tugas, kertas tersebut harus dipantau oleh orang tua, saya rasa ini sudah efektif
- Peneliti : Efektif ya bun
- Guru BK : Iya
- Peneliti : Untuk berikutnya bun, ada tidak bun dampak negatifnya untuk sekolah sendiri jika ada siswa banyak menunda kegiatan akademik tersebut
- Guru BK : Jika bicara dampak, sangat banyak, salah satunya ada guru mata pelajaran memberikan 5 tugas, semuanya tidak dibuat, nah ini berpengaruh pada penilaian, nah ini sangat menyita waktu guru, sementara kami sedang mengejar materi-materi berikutnya, namun alhamdulillah, pihak sekolah bekerja dengan ikhlas demi kemajuan anak-anak, dibandingkan jika tidak mengerjakan bisa-bisa mereka remedial di kedua belas mapel, jadi juga terpaksa kami tetap menerima tugas dan kembali memasukan lagi nilai-nilainya

- Peneliti : Jadi lebih banyak memakan tenaga dan waktu ya bun?
- Guru BK : Nahh iya, iya itu dampak
- Peneliti : Itukan untuk dampak kesekolahnya dan guru, menurut bunda ada tidak untuk dampak kesiswanya sendiri bun?
- Guru BK : Kalau dampak kesiswa, seperti yang bunda sampaikan tadi, jika mereka tidak dapat mengerjakan tugas, mereka akan banyak remedi, jika banyak remedi akan tinggal kelas, dan itu dampak yang nyata
- Peneliti : Apakah itu dapat berdampak keemosinya ya bun? Seperti stress
- Guru BK : Nah jika berbicara mengenai emosi, kita ada anak yang tugasnya sangat banyak, itu dikelas dua, itu sempat membuatnya tidak mau sekolah, selain tugas daring sudah terlalu banyak, saya pernah bimbing dia secara pribadi, agar dia tidak lari dari masalah, saya tanya apakah dia ingin naik kelas, dia jawab mau, nah jika mau naik, kamu mau tidak mau tugas harus dikerjakan tugas daring ataupun tatap muka harus kau kerjakan, dampak paling buruk jika tidak dikerjakan maka kau tinggal kelas
- Peneliti : Tinggal kelas ya bun
- Guru BK : Iya, kalau tidak dikerjakan, sampai dia bilang dia akan mengerjakan, dan bahkan saya bantu dia bertemu pada setiap guru bidang studi masing-masing, buk minta tolong tugas apa saja yang tidak dibuat anak saya, alhamdulillah mau selesai, kemarin sempat tidak mau sekolah, satu bulan tatap muka tidak mau sekolah, karena kebanyakan tugas bingung
- Peneliti : Sangking stresnya ya bun
- Guru BK : Iya sangking stresnya, dari emosi dia malu, dia stress dan bingung, bayangkan 78 tugas tidak dibuat, sementara tatap muka tugas juga nunggu, biasa setelah ngajar guru mapel memberikan tugas, alhamdulillah selesai
- Peneliti : Baik bun, terima kasih atas informasinya bun, dan juga Debiyo mohon izinnya untuk melakukan penelitian di SMA 9 ya bun
- Guru BK : Dengan sedang hati bunda terima, apa yang dibutuhkan, apa yang ada disini bunda akan bantu
- Peneliti : Terima kasih bun
- Guru BK : Sama sama

Lampiran 7 (Cover ACC Seminar Proposal)

PROPOSAL PENELITIAN

**PENERAPAN TEKNIK KOMBINASI KONTRAK TINGKAH LAKU DAN
PROBLEM FOCUS COPING UNTUK MEREDUKSI
PROKRASITINASI AKADEMIK PADA SISWA
SMA NEGERI 9 KOTA JAMBI**



13/09/2022
ACC Seminar Proposal

DOSEN PEMBIMBING :
Drs. NELY AHARDI, M.Pd.
HERA WAHYUNI, S.Pd., M.Pd.

DI SUSUN OLEH :
DEBIYO PRAYITNO (A1E118013)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2021/2022**

Seminar Tahap 1/22

Lampiran 8 (ACC Uji Coba Angket)

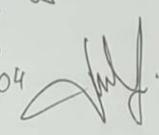
INSTRUMEN PENELITIAN

VARIABEL PROKRASTINASI AKADEMIK

ACC uji coba

05/04

2023





ACC uji coba

05/04

2023

OLEH :
DEBIYO PRAYITNO
A1E118013

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2023

Lampiran 9 (Surat Keterangan Uji Coba Angket)

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS JAMBI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id	
Nomor	: 1458/UN21.3/KM.05.01/2023	13 April 2023
Hal	: Permohonan Izin Uji Coba Angket	
 Yth. Kepala SMA Negeri 10 Kota Jambi di- Tempat		
 Dengan hormat, Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama: Nama : Debiyo Prayitno NIM : A1E118013 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Jurusan : Ilmu Pendidikan Pembimbing Skripsi : 1. Drs. Nelyahardi, M.Pd 2. Hera Wahyuni, S.Pd., M.Pd		
akan melaksanakan uji coba angket guna untuk penyusunan tugas akhir yang berjudul: "Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku dalam Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 9 Kota Jambi" .		
Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diizinkan melakukan uji coba angket disekolah yang Saudara pimpin.		
Uji Coba Angket dilaksanakan dari tanggal 10 April s.d 19 Mei 2023		
Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih		
 a.n. Dekan Wakil Dekan BAKSI,  Delita Sartika, S.S., M.ITS., Ph.D NIR 198110232005012002 		
 		

Lampiran 10 (Foto Uji Coba Angket)



Uji Coba Angket Pada Kelas Fase 2 I (Sembari Mengisi Kegiatan Santren Kilat)



Uji Coba Angket Pada Kelas XI IPA 1 (Sembari Mengisi Kegiatan Santren Kilat)



Uji Coba Angket Pada Kelas X 7 (Sembari Mengisi Kegiatan Santren Kilat)

Lampiran 11 (ACC Penelitian)

INSTRUMEN PENELITIAN

PROKRASINASI AKADEMIK



OLEH :
DEBIYO PRAYITNO
A1E118013

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2023

Handwritten notes:
Left: Debyo Kelabang 4/23/23
Right: Acc Penelitian 04/05/2023 [Signature]

Lampiran 12 (Surat Permohonan Penelitian)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 1600/UN21.3/PT.01.04/2023
Hal : **Permohonan Izin Penelitian** 09 Mei 2023

Yth. **Kepala SMA Negeri 9 Kota Jambi**
di-
Tempat

Dengan hormat,
Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama:

Nama : **Debiyo Prayitno**
NIM : **A1E118013**
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**
Dosen Pembimbing Skripsi : **1. Drs. Nelyahardi, M.Pd**
2. Hera Wahyuni, S.Pd., M.Pd

akan melaksanakan penelitian guna untuk penyusunan skripsi yang berjudul: **“Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku dalam Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Prokrastiasi Akademik pada Siswa SMAN 9 Kota Jambi”**.

Untuk itu, kami mohon kepada Saudara untuk dapat mengizinkan mahasiswa tersebut mengadakan penelitian ditempat yang Saudara pimpin.

Penelitian akan dilaksanakan pada tanggal, **10 Mei s.d 10 Juli 2023**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

a.n. Dekan
Wakil Dekan BAKSI,


Delita Sarika, S.S., M.ITS., Ph.D
NIR.198110232005012002





Lampiran 13 (Foto Pre-test)



Perkenalan Sembari Menjelaskan Mengenai Kegiatan yang Akan Dilakukan

Lampiran 14 (Foto Pelaksanaan BKP Minggu Pertama)



Menuangkan Pendapat Penyebab Penundaan Dalam Menulis dan Membaca



Menuangkan Isi Kontrak yang Akan Di Jalankan



Kegiatan Ice Breaking

Lampiran 15 (Foto Pelaksanaan BKP Minggu Kedua)



Pembukaan Yang Di Berikan Guru BK pada Pra Layanan



Menuangkan Penyebab Keterlambatan / Kehadiran di Dalam Kelas



Saling Menyampaikan Argumentasi Mengenai Solusi

Lampiran 16 (Foto Pelaksanaan BKP Minggu Ketiga)



Pembukaan Yang Di Berikan Guru BK pada Pra Layanan



Siswa Bertanya Mengenai Kontrak



Siswa Mengisi Lembaran Laiseg

Lampiran 17 (Dokumentasi Paska BKP Minggu Ketiga)



Foto Bersama Kontrak

Foto Bersama



Foto Bersama Dokumentator



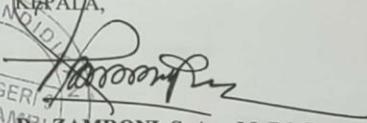
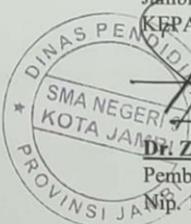
Foto Bersama



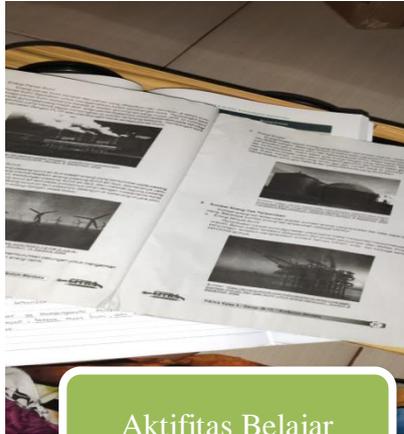
Lampiran 18 (Foto Post-test)



Lampiran 19 (Surat Keterangan Penelitian)

	PEMERINTAH PROVINSI JAMBI DINAS PENDIDIKAN SMA NEGERI 9 KOTA JAMBI	
<small>Jl. Berdikari Kel. Payo Selincah Kec. Paal Merah - Email: sman9_jambi@yahoo.co.id</small>		
<hr/> SURAT KETERANGAN <hr/>		
Nomor : 422.1/ /SKet/SMAN9-KJ/V/2023		
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Negeri 9 Kota Jambi dengan ini menerangkan bahwa :</p>		
NAMA	: Debiyo Prayitno	
NIM	: A1E118013	
Program Studi	: Pendidikan Bimbingan dan Konseling	
<p>Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 9 Kota Jambi yang dilaksanakan pada tanggal 10 Mei s.d 26 Mei 2023 dengan judul penelitian :</p>		
“Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku dalam Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Prokrastiasi Akademik pada Siswa SMAN 9 Kota Jambi”.		
<p>Demikianlah surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya.</p>		
<p>Jambi, 26 Mei 2023 KEPALA,</p>  Dr. ZAMRONI, S. Ag., M. Pd. I. Pembina, IVa Nip. 19740505 200312 1 008		
		
<p>Tembusan.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Arsip		

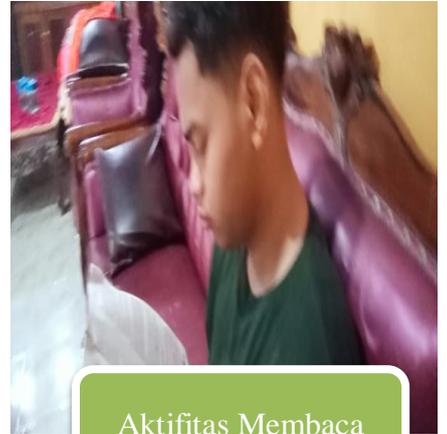
Lampiran 20 (Foto Bukti Pelaksanaan Kontrak Ke 2)



Aktifitas Belajar



Aktifitas Belajar



Aktifitas Membaca



Latihan Silat



Aktifitas Hiburan



Aktifitas Projek Kelas



Aktifitas Di Luar Rumah



Aktifitas Memasak



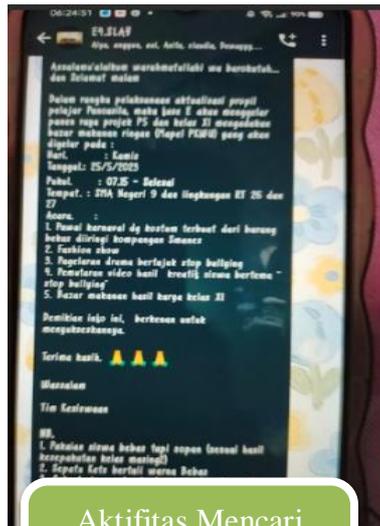
Aktifitas Hiburan

Aktifitas siswa berdasarkan *to do list*

Lampiran 21 (Foto Bukti Pelaksanaan Kontrak Ke 2 dan 3)



Aktifitas Mencari Informasi Via Sosial Media



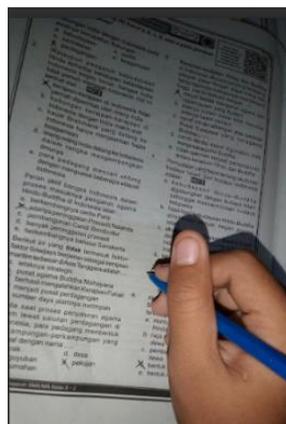
Aktifitas Mencari Informasi Via Group Kelas



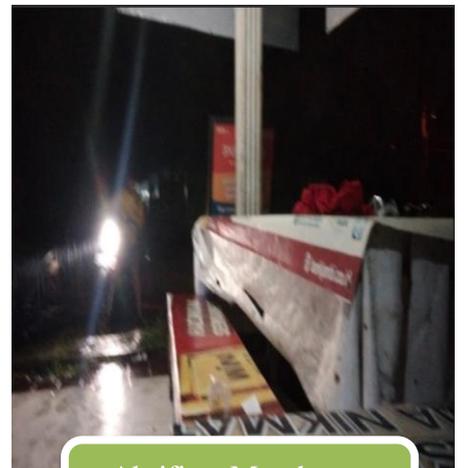
Aktifitas Mencari Informasi Via Mading



Aktifitas Membantu Orang Tua



Aktifitas Mengerjakan Tugas



Aktifitas Membantu Orang Tua

Aktifitas siswa berdasarkan *to do list* dan Informasi yang diperoleh siswa

Lampiran 22 (Kisi-Kisi Angket Uji Coba)

Jenis-jenis prokrastinasi berdasarkan fungsi akademik menurut Solomon dan Rothblum (1984), sebagai berikut:

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item		Jumlah
			UF	F	
Prokrastinasi Akademik (Y)	4. Writing Term & Reading Assigments	• Menunda untuk membaca	1,2	3,4	4
		• Menunda untuk menulis	5,6	7,8	4
		• Menunda untuk belajar	9,10	11,12	4
	5. Administrative Tasks	• Menunda untuk membeli peralatan belajar	13,14	15,16	4
		• Menunda untuk melakukan kegiatan pendaftaran akademis	17,18	19,20,21	5
		• Menunda mengembalikan atau meminjam buku	22,23	24,25	4
	6. Attending Meeting	• Menunda untuk menghadiri kelas	26,27	28,29	4
		• Menunda untuk menghadiri kegiatan sekolah	30,31	32,33	4
	Total			16	17

Lampiran 23 (Angket Uji Coba Prokrastinasi Akademik)

No	Pertanyaan	Jawaban				
		Selalu (SL)	Sering (SR)	Kadang-kadang (KK)	Jarang (JR)	Tidak Pernah (TP)
1	Saya memilih membaca buku catatan / materi pelajaran daripada bermain gawai					
2	Membaca membuat saya mendapatkan pemahaman baru					
3	Jika terlalu lama membaca buku pelajaran membuat saya mengantuk					
4	Saya tergesa-gesa ketika membaca catatan / buku pelajaran, sehingga sulit untuk fokus					
5	Saya menyingkat kata – kata (Yang > Yg) ketika mencatat materi belajar					
6	Saya meminjam buku catatan teman sebelum ujian					
7	Ketika belajar dikelas, saya menunda mencatat hingga besok harinya					
8	Saya mencatat materi belajar pada kertas lembar yang mudah hilang					
9	Sebelum ujian saya mempelajari kembali materi belajar yang akan diuji					
10	Saya percaya diri ketika akan menghadapi ujian					
11	Saya berbicara dengan temansaat guru menjelaskan materi belajar di kelas					
12	Saya mencontek tugas rumah / PR kepada teman kelas					
13	Saya berusaha memiliki buku pelajaran / paket					
14	Saya lebih memilih untuk membeli buku saku (RPUL / RPAL / Rumus MTK) daripada hal lainnya diluar pembelajaran					

15	Saya lebih memilih untuk meminjam peralatan tulis dari teman sekelas					
16	Saya lupa membawa peralatan tulis ke sekolah lebih dari atau dua kali dalam seminggu					
17	Saya mengumpulkan lapor pada wali kelas dengan tepat waktu					
18	Saya bersemangat mendaftarkan diri untuk mengikuti perlombaan akademis					
19	Saya terlambat membayar kewajiban (Kas / Komite) kepada sekolah					
20	Saya menggunakan uang yang digunakan untuk membayar kewajiban sekolah untuk membeli hal lainnya					
21	Saya tidak melapor atau mendaftar kepada guru piket ketika keluar pada jam pelajaran untuk membeli keperluan belajar walaupun sudah izin dengan guru yang mengajar					
22	Saya gemar meminjam buku pelajaran di perpustakaan					
23	Saya merawat dengan baik buku pelajaran yang dipinjam dari perpustakaan					
24	Saya terlambat mengembalikan buku yang dipinjam dari perpustakaan					
25	Jika terlambat mengembalikan buku yang dipinjam dari perpustakaan, saya enggan membayar dendanya					
26	Saya merasa terganggu saat dipanggil untuk keluar kelas ketika jam pembelajaran sedang berlangsung					
27	Setelah upacara hari senin selesai, saya segera kembali ke kelas untuk belajar					
28	Saya tetap membeli jajanan ketika bel yang menandakan istirahat telah berbunyi					
29	Saya merasa senang ketika guru yang bertugas tidak hadir					
30	Saya menghadiri kegiatan ekstrakurikuler (eskul) dengan tepat waktu					

31	Saya sangat bersemangat mengikuti kegiatan <i>class meeting</i> / pentas seni di sekolah					
32	Saya berpura-pura sakit saat upacara hari senin					
33	Saya masuk kelas lebih akhir karena sedang menerima hukuman akibat terlambat hadir di sekolah					

Lampiran 24 (Tabel Uji Validitas Angket)

		Correlations																												
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P14	P15	P16	P19	P20	P21	P22	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P33	TOTAL
P01	Prsn Corel	1	0.175	-0.018	-0.090	-0.070	.283	.259	0.020	0.238	.304	0.010	0.092	0.167	-0.229	0.055	0.128	-0.093	0.120	.397	-0.033	-0.025	0.192	.281	-0.142	0.198	-0.071	-0.113	-0.025	.278
	Sig (2tail)		0.181	0.892	0.495	0.593	0.028	0.046	0.880	0.067	0.018	0.939	0.486	0.202	0.078	0.679	0.332	0.478	0.363	0.002	0.803	0.848	0.142	0.030	0.278	0.129	0.590	0.391	0.852	0.031
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P02	Prsn Corel	0.175	1	0.207	-0.115	-0.080	-0.037	-0.031	-0.111	.566	.350	-0.037	0.110	0.237	0.076	-0.249	0.076	-0.077	0.042	0.197	0.074	-0.190	0.027	0.042	.281	0.080	0.244	.286	0.133	.343
	Sig (2tail)	0.181		0.113	0.381	0.545	0.778	0.816	0.401	0.000	0.006	0.781	0.402	0.068	0.566	0.055	0.565	0.556	0.749	0.132	0.574	0.146	0.840	0.747	0.029	0.543	0.060	0.027	0.310	0.007
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P03	Prsn Corel	-0.018	0.207	1	0.112	-0.146	-0.005	-0.069	-0.055	0.186	0.111	0.201	.321	.400	0.121	-0.031	0.013	0.000	-0.048	0.180	-0.106	-0.088	-0.008	0.017	0.197	0.137	0.017	0.155	-0.024	.332
	Sig (2tail)	0.892	0.113		0.394	0.267	0.972	0.600	0.678	0.155	0.397	0.123	0.012	0.002	0.356	0.813	0.920	1.000	0.717	0.168	0.421	0.505	0.953	0.898	0.132	0.296	0.895	0.239	0.857	0.010
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P04	Prsn Corel	-0.090	-0.115	0.112	1	0.115	-0.071	-0.021	.380	0.034	-0.036	.304	.321	-0.118	0.230	0.212	-0.064	0.123	-0.203	-0.117	-0.100	0.006	0.063	-0.007	0.196	-0.024	0.072	.303	0.046	.279
	Sig (2tail)	0.495	0.381	0.394		0.382	0.589	0.873	0.003	0.794	0.782	0.018	0.013	0.370	0.077	0.104	0.629	0.348	0.119	0.373	0.446	0.965	0.631	0.959	0.134	0.856	0.582	0.019	0.727	0.031
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P05	Prsn Corel	-0.070	-0.080	-0.146	0.115	1	0.209	.344	0.240	-0.204	-0.042	.281	0.091	0.018	0.029	.349	-0.035	0.107	0.032	-.308	0.199	.363	0.002	0.012	0.007	0.125	0.071	0.153	-0.035	.305
	Sig (2tail)	0.593	0.545	0.267	0.382		0.109	0.007	0.065	0.118	0.748	0.030	0.487	0.892	0.824	0.006	0.789	0.416	0.806	0.017	0.128	0.004	0.989	0.926	0.955	0.342	0.587	0.245	0.793	0.018
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

P06	Prsn Corel	.283'	-0.037	-0.005	-0.071	0.209	1	.262'	0.239	0.089	0.136	-.295'	0.185	0.201	-0.036	0.107	-0.008	0.158	.352''	0.211	0.189	0.249	-0.080	0.144	-0.091	-0.132	-0.148	0.077	-0.134	.298'
	Sig (2tail)	0.028	0.778	0.972	0.589	0.109		0.043	0.066	0.497	0.301	0.022	0.157	0.124	0.782	0.414	0.952	0.228	0.006	0.106	0.148	0.055	0.546	0.274	0.488	0.314	0.259	0.559	0.307	0.021
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P07	Prsn Corel	.259'	-0.031	-0.069	-0.021	.344''	.262'	1	0.211	-0.104	0.034	0.221	.353''	0.010	0.193	.477''	0.130	-0.046	0.106	-0.010	.298'	.291'	0.192	0.225	-0.062	0.020	-0.016	-0.067	.261'	.423''
	Sig (2tail)	0.046	0.816	0.600	0.873	0.007	0.043		0.105	0.427	0.796	0.090	0.006	0.938	0.139	0.000	0.322	0.725	0.420	0.940	0.021	0.024	0.142	0.084	0.637	0.876	0.901	0.608	0.044	0.001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P08	Prsn Corel	0.020	-0.111	-0.055	.380''	0.240	0.239	0.211	1	-0.091	-0.094	-0.007	0.130	-0.121	.256'	0.219	-0.180	.291'	0.177	-0.122	0.151	0.224	0.085	0.104	0.214	-0.089	-0.186	0.203	0.104	.331''
	Sig (2tail)	0.880	0.401	0.678	0.003	0.065	0.066	0.105		0.487	0.475	0.960	0.323	0.358	0.048	0.093	0.168	0.024	0.177	0.351	0.249	0.086	0.518	0.429	0.100	0.498	0.156	0.120	0.428	0.010
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P09	Prsn Corel	0.238	.566''	0.186	0.034	-0.204	0.089	-0.104	-0.091	1	0.174	-0.112	0.088	0.196	0.072	-0.159	0.019	-0.221	0.083	0.206	0.018	-0.161	-0.032	-0.061	0.202	0.112	0.154	0.073	0.145	.260'
	Sig (2tail)	0.067	0.000	0.155	0.794	0.118	0.497	0.427	0.487		0.184	0.394	0.506	0.133	0.585	0.226	0.884	0.090	0.528	0.113	0.894	0.220	0.807	0.645	0.121	0.392	0.241	0.577	0.270	0.045
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P10	Prsn Corel	.304'	.350''	0.111	-0.036	-0.042	0.136	0.034	-0.094	0.174	1	0.076	.309'	0.243	0.061	-0.151	.403''	0.010	0.156	.448''	0.205	0.121	.285'	.274'	.272'	0.058	.303'	0.060	0.108	.523''
	Sig (2tail)	0.018	0.006	0.397	0.782	0.748	0.301	0.796	0.475	0.184		0.564	0.016	0.062	0.644	0.249	0.001	0.941	0.233	0.000	0.116	0.355	0.027	0.034	0.036	0.662	0.019	0.651	0.413	0.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

P11	Prsn Corel	0.010	-0.037	0.201	.304	.281	-.295	0.221	-0.007	-0.112	0.076	1	.353	-0.071	0.081	0.247	0.057	-0.067	-0.158	-0.128	0.074	0.119	0.019	0.205	0.090	.280	0.169	0.007	0.020	.305
	Sig (2tail)	0.939	0.781	0.123	0.018	0.030	0.022	0.090	0.960	0.394	0.564		0.006	0.591	0.540	0.057	0.667	0.612	0.229	0.329	0.574	0.364	0.887	0.117	0.494	0.030	0.197	0.955	0.878	0.018
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P12	Prsn Corel	0.092	0.110	.321	.321	0.091	0.185	.353	0.130	0.088	.309	.353	1	0.035	.381	.327	0.143	-0.005	0.110	-0.051	.393	.261	0.019	0.062	0.245	0.098	-0.120	-0.043	0.153	.537
	Sig (2tail)	0.486	0.402	0.012	0.013	0.487	0.157	0.006	0.323	0.506	0.016	0.006		0.793	0.003	0.011	0.275	0.968	0.402	0.697	0.002	0.044	0.885	0.639	0.059	0.459	0.361	0.743	0.244	0.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P14	Prsn Corel	0.167	0.237	.400	-0.118	0.018	0.201	0.010	-0.121	0.196	0.243	-0.071	0.035	1	-0.033	-0.125	-0.001	0.005	.288	.344	0.022	0.086	0.200	0.149	0.044	0.066	0.004	-0.073	-0.080	.330
	Sig (2tail)	0.202	0.068	0.002	0.370	0.892	0.124	0.938	0.358	0.133	0.062	0.591	0.793		0.802	0.339	0.994	0.972	0.025	0.007	0.868	0.513	0.125	0.256	0.741	0.618	0.976	0.580	0.542	0.010
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P15	Prsn Corel	-0.229	0.076	0.121	0.230	0.029	-0.036	0.193	.256	0.072	0.061	0.081	.381	-0.033	1	.284	0.031	0.161	0.148	-0.132	0.175	0.123	-0.005	-0.080	.304	-0.073	0.070	0.009	0.005	.336
	Sig (2tail)	0.078	0.566	0.356	0.077	0.824	0.782	0.139	0.048	0.585	0.644	0.540	0.003	0.802		0.028	0.815	0.219	0.260	0.314	0.181	0.347	0.972	0.542	0.018	0.578	0.596	0.948	0.968	0.009
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P16	Prsn Corel	0.055	-0.249	-0.031	0.212	.349	0.107	.477	0.219	-0.159	-0.151	0.247	.327	-0.125	.284	1	-0.035	0.062	0.099	-0.014	0.161	.331	0.026	0.028	0.025	0.009	-0.207	-0.016	0.235	.313
	Sig (2tail)	0.679	0.055	0.813	0.104	0.006	0.414	0.000	0.093	0.226	0.249	0.057	0.011	0.339	0.028		0.789	0.636	0.452	0.916	0.220	0.010	0.846	0.832	0.851	0.948	0.112	0.901	0.071	0.015
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

P19	Prsn Corel	0.128	0.076	0.013	-0.064	-0.035	-0.008	0.130	-0.180	0.019	.403"	0.057	0.143	-0.001	0.031	-0.035	1	-0.016	0.082	0.164	0.083	-0.025	.314'	.354"	0.123	0.249	0.252	-0.088	0.030	.339"
	Sig (2tail)	0.332	0.565	0.920	0.629	0.789	0.952	0.322	0.168	0.884	0.001	0.667	0.275	0.994	0.815	0.789		0.901	0.531	0.210	0.529	0.850	0.015	0.006	0.349	0.055	0.052	0.505	0.819	0.008
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P20	Prsn Corel	-0.093	-0.077	0.000	0.123	0.107	0.158	-0.046	.291'	-0.221	0.010	-0.067	-0.005	0.005	0.161	0.062	-0.016	1	.366"	-0.167	0.234	.362"	0.242	0.008	0.186	-0.187	-0.020	.261'	0.061	.298'
	Sig (2tail)	0.478	0.556	1.000	0.348	0.416	0.228	0.725	0.024	0.090	0.941	0.612	0.968	0.972	0.219	0.636	0.901		0.004	0.203	0.072	0.005	0.063	0.953	0.155	0.153	0.879	0.044	0.646	0.021
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P21	Prsn Corel	0.120	0.042	-0.048	-0.203	0.032	.352"	0.106	0.177	0.083	0.156	-0.158	0.110	.288'	0.148	0.099	0.082	.366"	1	0.172	0.185	.310'	0.082	-0.080	0.050	-0.075	-0.187	-0.142	0.114	.320'
	Sig (2tail)	0.363	0.749	0.717	0.119	0.806	0.006	0.420	0.177	0.528	0.233	0.229	0.402	0.025	0.260	0.452	0.531	0.004		0.188	0.158	0.016	0.532	0.542	0.703	0.567	0.153	0.279	0.384	0.013
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P22	Prsn Corel	.397"	0.197	0.180	-0.117	-.308'	0.211	-0.010	-0.122	0.206	.448"	-0.128	-0.051	.344"	-0.132	-0.014	0.164	-0.167	0.172	1	0.014	-0.104	0.150	0.210	-0.039	0.063	0.210	0.012	-0.140	.256'
	Sig (2tail)	0.002	0.132	0.168	0.373	0.017	0.106	0.940	0.351	0.113	0.000	0.329	0.697	0.007	0.314	0.916	0.210	0.203	0.188		0.914	0.430	0.252	0.107	0.770	0.635	0.108	0.926	0.286	0.049
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P24	Prsn Corel	-0.033	0.074	-0.106	-0.100	0.199	0.189	.298'	0.151	0.018	0.205	0.074	.393"	0.022	0.175	0.161	0.083	0.234	0.185	0.014	1	.320'	0.174	0.093	0.019	-0.076	0.106	-0.156	0.072	.361"
	Sig (2tail)	0.803	0.574	0.421	0.446	0.128	0.148	0.021	0.249	0.894	0.116	0.574	0.002	0.868	0.181	0.220	0.529	0.072	0.158	0.914		0.013	0.183	0.479	0.884	0.565	0.421	0.234	0.582	0.005
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P25	Prsn Corel	-0.025	-0.190	-0.088	0.006	.363"	0.249	.291'	0.224	-0.161	0.121	0.119	.261'	0.086	0.123	.331"	-0.025	.362"	.310'	-0.104	.320'	1	0.238	-0.092	.269'	0.050	-0.203	0.008	.407"	.423"
	Sig (2tail)	0.848	0.146	0.505	0.965	0.004	0.055	0.024	0.086	0.220	0.355	0.364	0.044	0.513	0.347	0.010	0.850	0.005	0.016	0.430	0.013		0.067	0.485	0.038	0.706	0.120	0.951	0.001	0.001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

P26	Prsn Corel	0.192	0.027	-0.008	0.063	0.002	-0.080	0.192	0.085	-0.032	.285	0.019	0.019	0.200	-0.005	0.026	.314	0.242	0.082	0.150	0.174	0.238	1	.309	0.152	0.081	.257	0.012	.343	.459
	Sig (2tail)	0.142	0.840	0.953	0.631	0.989	0.546	0.142	0.518	0.807	0.027	0.887	0.885	0.125	0.972	0.846	0.015	0.063	0.532	0.252	0.183	0.067		0.016	0.245	0.537	0.047	0.927	0.007	0.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P27	Prsn Corel	.281	0.042	0.017	-0.007	0.012	0.144	0.225	0.104	-0.061	.274	0.205	0.062	0.149	-0.080	0.028	.354	0.008	-0.080	0.210	0.093	-0.092	.309	1	-0.217	0.195	0.168	-0.165	-0.134	.282
	Sig (2tail)	0.030	0.747	0.898	0.959	0.926	0.274	0.084	0.429	0.645	0.034	0.117	0.639	0.256	0.542	0.832	0.006	0.953	0.542	0.107	0.479	0.485	0.016		0.095	0.136	0.199	0.207	0.307	0.029
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P28	Prsn Corel	-0.142	.281	0.197	0.196	0.007	-0.091	-0.062	0.214	0.202	.272	0.090	0.245	0.044	.304	0.025	0.123	0.186	0.050	-0.039	0.019	.269	0.152	-0.217	1	0.153	0.106	.334	.284	.472
	Sig (2tail)	0.278	0.029	0.132	0.134	0.955	0.488	0.637	0.100	0.121	0.036	0.494	0.059	0.741	0.018	0.851	0.349	0.155	0.703	0.770	0.884	0.038	0.245	0.095		0.242	0.418	0.009	0.028	0.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P29	Prsn Corel	0.198	0.080	0.137	-0.024	0.125	-0.132	0.020	-0.089	0.112	0.058	.280	0.098	0.066	-0.073	0.009	0.249	-0.187	-0.075	0.063	-0.076	0.050	0.081	0.195	0.153	1	0.225	0.022	0.128	.306
	Sig (2tail)	0.129	0.543	0.296	0.856	0.342	0.314	0.876	0.498	0.392	0.662	0.030	0.459	0.618	0.578	0.948	0.055	0.153	0.567	0.635	0.565	0.706	0.537	0.136	0.242		0.084	0.865	0.328	0.017
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P30	Prsn Corel	-0.071	0.244	0.017	0.072	0.071	-0.148	-0.016	-0.186	0.154	.303	0.169	-0.120	0.004	0.070	-0.207	0.252	-0.020	-0.187	0.210	0.106	-0.203	.257	0.168	0.106	0.225	1	0.203	-0.095	.275
	Sig (2tail)	0.590	0.060	0.895	0.582	0.587	0.259	0.901	0.156	0.241	0.019	0.197	0.361	0.976	0.596	0.112	0.052	0.879	0.153	0.108	0.421	0.120	0.047	0.199	0.418	0.084		0.120	0.468	0.033
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

P31	Prsn Corel	-0.113	.286'	0.155	.303'	0.153	0.077	-0.067	0.203	0.073	0.060	0.007	-0.043	-0.073	0.009	-0.016	-0.088	.261'	-0.142	0.012	-0.156	0.008	0.012	-0.165	.334''	0.022	0.203	1	0.074	.290'
	Sig (2tail)	0.391	0.027	0.239	0.019	0.245	0.559	0.608	0.120	0.577	0.651	0.955	0.743	0.580	0.948	0.901	0.505	0.044	0.279	0.926	0.234	0.951	0.927	0.207	0.009	0.865	0.120		0.576	0.025
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
P33	Prsn Corel	-0.025	0.133	-0.024	0.046	-0.035	-0.134	.261'	0.104	0.145	0.108	0.020	0.153	-0.080	0.005	0.235	0.030	0.061	0.114	-0.140	0.072	.407''	.343''	-0.134	.284'	0.128	-0.095	0.074	1	.306'
	Sig (2tail)	0.852	0.310	0.857	0.727	0.793	0.307	0.044	0.428	0.270	0.413	0.878	0.244	0.542	0.968	0.071	0.819	0.646	0.384	0.286	0.582	0.001	0.007	0.307	0.028	0.328	0.468	0.576		0.017
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
TOTAL	Prsn Corel	.278'	.343''	.332''	.279'	.305'	.298'	.423''	.331''	.260'	.523''	.305'	.537''	.330'	.336''	.313'	.339''	.298'	.320'	.256'	.361''	.423''	.459''	.282'	.472''	.306'	.275'	.290'	.306'	1
	Sig (2tail)	0.031	0.007	0.010	0.031	0.018	0.021	0.001	0.010	0.045	0.000	0.018	0.000	0.010	0.009	0.015	0.008	0.021	0.013	0.049	0.005	0.001	0.000	0.029	0.000	0.017	0.033	0.025	0.017	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 25 (Tabel Uji Realibilitas Angket)

REALIABILITY				
Case Processing Summary				
		N	%	
Cases	Valid	60	100.0	
	Excluded ^a	0	0.0	
	Total	60	100.0	
Cronbach's Alpha		0.711		
N of Items		28		
Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	60.3167	104.627	0.194	0.706
P02	59.4833	103.068	0.256	0.702
P03	60.0333	100.812	0.191	0.710
P04	59.9167	104.213	0.185	0.707
P05	60.2333	102.623	0.188	0.708
P06	61.0167	103.169	0.189	0.707
P07	60.0167	102.186	0.350	0.697
P08	60.6333	102.270	0.223	0.705
P09	59.4833	104.593	0.165	0.708
P10	59.8500	98.909	0.446	0.689
P11	60.1167	103.495	0.209	0.705
P12	59.9000	99.312	0.467	0.689
P14	60.6167	102.715	0.231	0.704
P15	60.3833	102.918	0.244	0.703
P16	60.4667	103.338	0.218	0.705
P19	60.3500	101.892	0.227	0.704
P20	60.8667	103.440	0.196	0.706
P21	60.8000	102.773	0.217	0.705
P22	61.1000	105.312	0.177	0.707
P24	60.8667	102.965	0.280	0.701
P25	61.2167	102.613	0.356	0.698
P26	60.6000	97.498	0.341	0.695
P27	59.0667	105.724	0.223	0.706
P28	60.0167	98.322	0.371	0.693
P29	59.9667	102.304	0.182	0.709
P30	60.4667	103.473	0.159	0.710
P31	59.7167	103.156	0.176	0.709
P33	60.9000	104.092	0.224	0.705

Lampiran 26 (Angket Prokrastinasi Akaemik)

No	Pertanyaan	Jawaban				
		Selalu (SL)	Sering (SR)	Kadang-kadang (KK)	Jarang (JR)	Tidak Pernah (TP)
1	Saya memilih membaca buku catatan / materi pelajaran daripada bermain gawai					
2	Membaca membuat saya mendapatkan pemahaman baru					
3	Jika terlalu lama membaca buku pelajaran membuat saya mengantuk					
4	Saya tergesa-gesa ketika membaca catatan / buku pelajaran, sehingga sulit untuk fokus					
5	Saya menyingkat kata – kata (Yang > Yg) ketika mencatat materi belajar					
6	Saya meminjam buku catatan teman sebelum ujian					
7	Ketika belajar dikelas, saya menunda mencatat hingga besok harinya					
8	Saya mencatat materi belajar pada kertas lembar yang mudah hilang					
9	Sebelum ujian saya mempelajari kembali materi belajar yang akan diuji					
10	Saya percaya diri ketika akan menghadapi ujian					
11	Saya berbicara dengan temansaat guru menjelaskan materi belajar di kelas					
12	Saya mencontek tugas rumah / PR kepada teman kelas					
13	Saya lebih memilih untuk membeli buku saku (RPUL / RPAL / Rumus MTK) daripada hal lainnya diluar pembelajaran					
14	Saya lebih memilih untuk meminjam peralatan tulis dari teman sekelas					

15	Saya lupa membawa peralatan tulis ke sekolah lebih dari atau dua kali dalam seminggu					
16	Saya bersemangat mengikuti perlombaan akademis (cerdas cermat, tanya jawab, pidato, debat)					
17	Saya terlambat membayar kewajiban (Kas / Komite) kepada sekolah					
18	Saya menggunakan uang yang digunakan untuk membayar kewajiban sekolah untuk membeli hal lainnya					
19	Saya tidak melapor atau mendaftar kepada guru piket ketika keluar pada jam pelajaran untuk membeli keperluan belajar walaupun sudah izin dengan guru yang mengajar					
20	Saya gemar meminjam buku pelajaran di perpustakaan					
21	Saya terlambat mengembalikan buku yang dipinjam dari perpustakaan					
22	Jika terlambat mengembalikan buku yang dipinjam dari perpustakaan, saya enggan membayar dendanya					
23	Saya merasa terganggu saat dipanggil untuk keluar kelas ketika jam pembelajaran sedang berlangsung					
24	Setelah upacara hari senin selesai, saya segera kembali ke kelas untuk belajar					
25	Saya tetap membeli jajanan ketika bel yang menandakan istirahat telah berbunyi					
26	Saya merasa senang ketika guru yang bertugas tidak hadir					
27	Saya menghadiri kegiatan ekstrakurikuler (eskul) dengan tepat waktu					
28	Saya sangat bersemangat mengikuti kegiatan <i>class meeting</i> / pentas seni di sekolah					
29	Saya masuk kelas lebih akhir karena sedang menerima hukuman akibat terlambat hadir di sekolah					

Lampiran 27 (Tabel Tabulasi Pre-test)

Kode Responden	Writing Term & Reading Assignments												Administrative Tasks										Attending Meeting							Total Keseluruhan			
	UF	UF	F	F	UF	UF	F	F	UF	UF	F	F	Total	UF	F	F	UF	F	F	F	UF	F	F	Total	UF	UF	F	F	UF		UF	F	total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		23	24	25	26	27		28	29	
1	2	1	3	2	3	3	2	1	1	2	1	2	23	3	2	1	3	2	1	1	2	0	0	15	3	2	2	3	2	3	0	15	53
2	1	2	3	3	2	3	1	1	2	3	2	2	25	4	1	2	2	2	2	1	3	2	0	19	2	3	3	2	2	1	1	14	58
3	2	3	3	1	2	4	3	3	2	2	1	2	28	2	2	1	1	1	2	1	2	2	0	14	4	3	3	1	3	2	2	18	60
4	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2	2	3	34	3	1	2	3	1	1	3	2	2	2	20	3	1	4	2	1	2	3	16	70
5	4	4	3	4	3	2	4	2	1	1	2	2	32	3	2	3	3	2	3	2	4	1	0	23	2	2	2	1	1	1	3	12	67
6	2	3	3	4	3	2	3	3	1	2	2	3	31	2	4	4	4	4	2	2	4	2	0	28	4	3	3	2	1	2	3	18	77
TOTAL / Σ	14	16	17	18	16	17	16	12	11	12	10	14	173	17	12	13	16	12	11	10	17	9	2	119	18	14	17	11	10	11	12	93	385
MIN													23											14								12	53
MAX													34											28								18	77
MEAN													28.833											19.833								15.5	64.167
%													60.069											49.583								55.357	55.316
KETERANGAN													tinggi											sedang								sedang	sedang

Lampiran 28 (Tabel Tabulasi Post-test)

Kode Responden	Writing Term & Reading Assignments												Administrative Tasks										Attending Meeting							Total Keseluruhan			
	UF	UF	F	F	UF	UF	F	F	UF	UF	F	F	Total	UF	F	F	UF	F	F	UF	F	F	Total	UF	UF	F	F	UF	UF		F	total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29				
1	1	0	2	1	4	2	1	0	0	1	1	1	14	2	1	0	1	0	0	0	1	0	0	5	2	0	1	1	1	2	0	7	26
2	0	1	2	2	1	4	0	0	1	2	1	1	15	3	1	1	2	2	0	0	3	2	0	14	1	0	2	1	1	0	0	5	34
3	1	2	2	0	4	3	2	2	0	1	1	1	19	1	1	0	0	1	1	0	1	2	0	7	3	0	0	0	0	0	0	3	29
4	2	1	2	3	2	2	1	2	4	1	1	3	24	2	1	2	3	1	0	3	2	2	2	16	2	1	3	2	2	2	2	14	54
5	3	3	4	2	1	4	2	1	2	0	0	1	23	2	2	3	4	2	2	1	4	0	0	20	0	0	2	1	1	0	2	6	49
6	2	1	3	4	1	1	3	3	1	0	2	3	24	1	3	3	4	4	2	1	4	2	0	24	3	0	1	2	1	0	2	9	57
TOTAL / Σ	9	8	15	12	13	16	9	8	8	5	6	10	119	11	9	9	14	10	5	5	15	8	0	86	11	1	9	7	6	4	6	44	249
MIN													14										5								3	26	
MAX													24											24								14	57
MEAN													19.8											14.3								7.3	41.5
%													41.319											35.833								26.19	35.776
KETERANGAN													sedang											rendah								rendah	rendah

Lampiran 29 (Hasil Uji Normalitas)

UJI NORMALITAS							
Prokrastinasi Akademik Siswa	Sesi Pengisian Angket	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Pretest	0.182	6	.200*	0.975	6	0.922
	Posttest	0.211	6	.200*	0.883	6	0.282

Lampiran 30 (Hasil Uji Homogenitas)

Test of Homogeneity of Variances					
Variabel	Kriteria	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Prokrastinasi Akaemik Siswa	Based on Mean	4.537	1	10	0.059
	Based on Median	4.455	1	10	0.061
	Based on Median and with adjusted df	4.455	1	9.882	0.061
	Based on trimmed mean	4.535	1	10	0.059

Lampiran 31 (Tabel Perbandingan dan Standar Deviasi)

Kelompok Eksperimen				
Kode Siswa	Pre-Test	χ^2	Post-Test	χ^2
1	53	2809	26	676
2	58	3364	34	1156
3	60	3600	29	841
4	70	4900	54	2916
5	67	4489	49	2401
6	77	5929	57	3249
Jumlah	385	25091	249	11239
Mean / Rata-Rata	64.1667	Sd X1 = 8.7958	41.5	Sd X2 = 13.4573

Lampiran 32 (Hasil Uji 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	22.667	5.715	2.333	16.669	28.665	9.714	5	0.000

Lampiran 32 (Kontrak Tingkah Laku)

Kontrak Pertemuan Pertama

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas membaca dan menulis mengenai segala hal yang bersangkutan dengan pelajaran disetiap harinya dengan tanggal dimulai dan waktu durasi pelaksanaan:

Minggu Pertama (11 Mei 2023)

..15 menit

Minggu Kedua (19 Mei 2023)

..15 menit

Minggu Ketiga (25 Mei 2023)

..15 menit

Jambi, 11 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Akbar...bunni.prawira

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Pertama

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas membaca dan menulis mengenai segala hal yang bersangkutan dengan pelajaran disetiap harinya dengan tanggal dimulai dan waktu durasi pelaksanaan:

Minggu Pertama (11 Mei 2023)

...15...menit

Minggu Kedua (19 Mei 2023)

...16...menit

Minggu Ketiga (25 Mei 2023)

...17...menit

Jambi, 11 Mei 2023
Pelaksana Kontrak



..Nofa Saputra..

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling



Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian



Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Pertama

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas membaca dan menulis mengenai segala hal yang bersangkutan dengan pelajaran disetiap harinya dengan tanggal dimulai dan waktu durasi pelaksanaan:

Minggu Pertama (11 Mei 2023)

15...menit

Minggu Kedua (19 Mei 2023)

17...menit

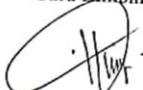
Minggu Ketiga (25 Mei 2023)

20...menit

Jambi, 11 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Pertama

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas membaca dan menulis mengenai segala hal yang bersangkutan dengan pelajaran disetiap harinya dengan tanggal dimulai dan waktu durasi pelaksanaan:

Minggu Pertama (11 Mei 2023)

15 menit

Minggu Kedua (19 Mei 2023)

17 menit

Minggu Ketiga (25 Mei 2023)

19 menit

Jambi, 11 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Nadea Safitri

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Pertama

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas membaca dan menulis mengenai segala hal yang bersangkutan dengan pelajaran disetiap harinya dengan tanggal dimulai dan waktu durasi pelaksanaan:

Minggu Pertama (11 Mei 2023)

15.....menit

Minggu Kedua (19 Mei 2023)

17.....menit

Minggu Ketiga (25 Mei 2023)

20.....menit

Jambi, 11 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Anita Nur Fadhillah

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Pertama

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas membaca dan menulis mengenai segala hal yang bersangkutan dengan pelajaran disetiap harinya dengan tanggal dimulai dan waktu durasi pelaksanaan:

Minggu Pertama (11 Mei 2023)

15..menit

Minggu Kedua (19 Mei 2023)

16..menit

Minggu Ketiga (25 Mei 2023)

17..menit

Jambi, 11 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


.....

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Kedua

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas yang terdapat pada jadwal yang telah disusun dengan keputusan dan kesepakatan bersama, adapun runtutan kegiatannya:

Aktifitas	Rentang Waktu Pelaksanaan
sekolah	07.00 - 16.00
membantu ortu	8.000 - 6.000
main hp	16.000 - 22.000
blajar	20.000 - 21.000
mantun tv	17.000 - 18.000
waktu luang	16.000 - 18.30

Jambi, 19 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Akbar bruni prawira

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Kedua

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas yang terdapat pada jadwal yang telah disusun dengan keputusan dan kesepakatan bersama, adapun runtutan kegiatannya:

Aktifitas	Rentang Waktu Pelaksanaan
batu ortu	05.00 - 06.00
Skolah	06.00 - 15.45
belajar	19.00 - 19.30
hiburan	20.00 - 22.00

Jambi, 19 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Nora Saputra

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Kedua

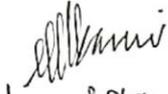
Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas yang terdapat pada jadwal yang telah disusun dengan keputusan dan kesepakatan bersama, adapun runtutan kegiatannya:

Aktifitas	Rentang Waktu Pelaksanaan
Sekolah	07.00 - 15.45
bantu ortu	16.00 - 17.30
main hp	18.00 - 19.30
belajar	19.30 - 20.45
nonton tv	21.00 - 01.30

Jambi, 19 Mei 2023
Pelaksana Kontrak

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Lanni Septian


Armini, S.Pd.


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Kedua

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas yang terdapat pada jadwal yang telah disusun dengan keputusan dan kesepakatan bersama, adapun runtutan kegiatannya:

Aktifitas	Rentang Waktu Pelaksanaan
sekolah	07.00 - 16.00
membantu ortu	16.30 - 17.30
main hp	18.00 - 19.00
belajar	19.00 - 21.00
nonton tv	21.00 - 22.00
waktu luang	16.00 - 16.30
	17.30 - 18.00

Jambi, 19 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Nadia Safitri

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Kedua

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas yang terdapat pada jadwal yang telah disusun dengan keputusan dan kesepakatan bersama, adapun runtutan kegiatannya:

Aktifitas	Rentang Waktu Pelaksanaan
Setelah	07.00 - 15.45
Latihan	16.00 - 19.30
belajar	20.15 - 23.00
main hp	05.00 - 06.00

Jambi, 19 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Anisa Nur Fadhila

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Kedua

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, akan melakukan aktifitas yang terdapat pada jadwal yang telah disusun dengan keputusan dan kesepakatan bersama, adapun runtutan kegiatannya:

Aktifitas	Rentang Waktu Pelaksanaan
belajar	15.00
sekaokh	07.00 - 16.00
main HP	18.00 - 21.00
nonton tv	21.00 - 23.30
bantu orang tua	16.00 - 17.30
Futsal	19.00 - 20.00
waktu luang	16.00 - 16.30

Jambi, 19 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Kambaluh

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Ketiga

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, bertanggung jawab untuk melaksanakan beberapa tugas yang telah disepakati bersama, berupa:

1. Melakukan perekaman suara saat melaksanakan kontrak pada pertemuan pertama,
2. Menyusun dan melaksanakan aktifitas yang terdapat pada to do list disertai dengan bukti berupa foto saat beraktifitas,
3. Mencari informasi yang bersangkutan dengan kegiatan belajar maupun yang berkaitan dengan keperluan untuk bersekolah, disertai engan bukti berupa foto sumber informasi tersebut.

Apabila saya tidak melaksanakan kegiatan yang telah disebutkan, maka saya bersedia untuk menerima konsekuensi:

1. Bersedia untuk dipanggil guru BK dan mahasiwa penelitian untuk melaksanakan kontrak yang telah diperbarui.
2. Bersedia melaksanakan kembali kegiatan tersebut sampai tuntas, melaksanakan kegiatan tersebut setiap minggunya hadapan guru BK dan mahasiwa penelitian sebanyak tiga kali lipat lebih banyak dari yang tertera di kontrak.

Jambi, 25 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Akbar Buni prawong

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Ketiga

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, bertanggung jawab untuk melaksanakan beberapa tugas yang telah disepakati bersama, berupa:

1. Melakukan perekaman suara saat melaksanakan kontrak pada pertemuan pertama,
2. Menyusun dan melaksanakan aktifitas yang terdapat pada to do list disertai dengan bukti berupa foto saat beraktifitas,
3. Mencari informasi yang bersangkutan dengan kegiatan belajar maupun yang berkaitan dengan keperluan untuk bersekolah, disertai dengan bukti berupa foto sumber informasi tersebut.

Apabila saya tidak melaksanakan kegiatan yang telah disebutkan, maka saya bersedia untuk menerima konsekuensi:

1. Bersedia untuk dipanggil guru BK dan mahasiswa penelitian untuk melaksanakan kontrak yang telah diperbarui.
2. Bersedia melaksanakan kembali kegiatan tersebut sampai tuntas, melaksanakan kegiatan tersebut setiap minggunya hadapan guru BK dan mahasiswa penelitian sebanyak tiga kali lipat lebih banyak dari yang tertera di kontrak.

Jambi, 25 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Wofa Sa Putra

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseiling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Ketiga

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, bertanggung jawab untuk melaksanakan beberapa tugas yang telah disepakati bersama, berupa:

1. Melakukan perekaman suara saat melaksanakan kontrak pada pertemuan pertama,
2. Menyusun dan melaksanakan aktifitas yang terdapat pada to do list disertai dengan bukti berupa foto saat beraktifitas,
3. Mencari informasi yang bersangkutan dengan kegiatan belajar maupun yang berkaitan dengan keperluan untuk bersekolah, disertai dengan bukti berupa foto sumber informasi tersebut.

Apabila saya tidak melaksanakan kegiatan yang telah disebutkan, maka saya bersedia untuk menerima konsekuensi:

1. Bersedia untuk dipanggil guru BK dan mahasiswa penelitian untuk melaksanakan kontrak yang telah diperbarui.
2. Bersedia melaksanakan kembali kegiatan tersebut sampai tuntas, melaksanakan kegiatan tersebut setiap minggunya hadapan guru BK dan mahasiswa penelitian sebanyak tiga kali lipat lebih banyak dari yang tertera di kontrak.

Jambi, 25 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Lanna Septian.....

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Ketiga

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, bertanggung jawab untuk melaksanakan beberapa tugas yang telah disepakati bersama, berupa:

1. Melakukan perekaman suara saat melaksanakan kontrak pada pertemuan pertama,
2. Menyusun dan melaksanakan aktifitas yang terdapat pada to do list disertai dengan bukti berupa foto saat beraktifitas,
3. Mencari informasi yang bersangkutan dengan kegiatan belajar maupun yang berkaitan dengan keperluan untuk bersekolah, disertai engan bukti berupa foto sumber informasi tersebut.

Apabila saya tidak melaksanakan kegiatan yang telah disebutkan, maka saya bersedia untuk menerima konsekuensi:

1. Bersedia untuk dipanggil guru BK dan mahasiswa penelitian untuk melaksanakan kontrak yang telah diperbarui.
2. Bersedia melaksanakan kembali kegiatan tersebut sampai tuntas, melaksanakan kegiatan tersebut setiap minggunya hadapan guru BK dan mahasiswa penelitian sebanyak tiga kali lipat lebih banyak dari yang tertera di kontrak.

Jambi, 25 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Nadia Safftri

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Ketiga

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, bertanggung jawab untuk melaksanakan beberapa tugas yang telah disepakati bersama, berupa:

1. Melakukan perekaman suara saat melaksanakan kontrak pada pertemuan pertama,
2. Menyusun dan melaksanakan aktifitas yang terdapat pada to do list disertai dengan bukti berupa foto saat beraktifitas,
3. Mencari informasi yang bersangkutan dengan kegiatan belajar maupun yang berkaitan dengan keperluan untuk bersekolah, disertai dengan bukti berupa foto sumber informasi tersebut.

Apabila saya tidak melaksanakan kegiatan yang telah disebutkan, maka saya bersedia untuk menerima konsekuensi:

1. Bersedia untuk dipanggil guru BK dan mahasiswa penelitian untuk melaksanakan kontrak yang telah diperbarui.
2. Bersedia melaksanakan kembali kegiatan tersebut sampai tuntas, melaksanakan kegiatan tersebut setiap minggunya hadapan guru BK dan mahasiswa penelitian sebanyak tiga kali lipat lebih banyak dari yang tertera di kontrak.

Jambi, 25 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Nur Fadhlita

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Kontrak Pertemuan Ketiga

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, bertanggung jawab untuk melaksanakan beberapa tugas yang telah disepakati bersama, berupa:

1. Melakukan perekaman suara saat melaksanakan kontrak pada pertemuan pertama,
2. Menyusun dan melaksanakan aktifitas yang terdapat pada to do list disertai dengan bukti berupa foto saat beraktifitas,
3. Mencari informasi yang bersangkutan dengan kegiatan belajar maupun yang berkaitan dengan keperluan untuk bersekolah, disertai dengan bukti berupa foto sumber informasi tersebut.

Apabila saya tidak melaksanakan kegiatan yang telah disebutkan, maka saya bersedia untuk menerima konsekuensi:

1. Bersedia untuk dipanggil guru BK dan mahasiswa penelitian untuk melaksanakan kontrak yang telah diperbarui.
2. Bersedia melaksanakan kembali kegiatan tersebut sampai tuntas, melaksanakan kegiatan tersebut setiap minggunya hadapan guru BK dan mahasiswa penelitian sebanyak tiga kali lipat lebih banyak dari yang tertera di kontrak.

Jambi, 25 Mei 2023
Pelaksana Kontrak


Kandi

Di Ketahui Oleh:
Guru Bimbingan dan Konseling


Armini, S.Pd.

Di Ketahui Oleh:
Mahasiswa Penelitian


Debiyo Prayitno

Lampiran 33 (RPL, Materi dan *Ice Breaking* BKP)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK KONTRAK TINGKAH LAKU

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Strategi Layanan	Bimbingan Kelompok
C	Bidang Layanan	Belajar
D	Topik Layanan	Prokrastinasi akademik (Penundaan dalam tugas menulis dan membaca)
E	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan, dan pengentasan / perbaikan
F	Tujuan Umum	Meningkatkan kemampuan berkomunikasi dalam kelompok, pemahaman mengenai perilaku prokrastinasi dalam tugas membaca dan menulis
G	Tujuan Khusus	1. Mengurangi perilaku prokrastinasi dalam melaksanakan tugas membaca 2. Mengurangi perilaku prokrastinasi dalam melaksanakan tugas menulis
H	Sasaran Layanan	Kelas X SMA Negeri 9 Kota Jambi
I	Pelaksana	Peneliti
J	Waktu	
K	Metode/Teknik	Diskusi dan Kontrak tingkah laku
L	Media/Alat	Lembar kontrak
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Pembentukan	
	a. Peneliti membuka dengan salam dan mengajak untuk berdoa (siswa yang memimpin doa)	
	b. Peneliti membangun hubungan dengan saling berkenalan dan menanyakan kabar serta apresiasi	
	c. Peneliti menyampaikan secara singkat mengenai	
	a) Pengertian bimbingan kelompok	
	b) Tujuan bimbingan kelompok	
	c) Azas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan	
	d. Peneliti membuat kontrak secara lisan (kesepakatan bersama) untuk mengikuti kegiatan	
	2. Tahap Transisi / Peralihan	
	a. Peneliti mencairkan suasana dengan <i>ice breaking</i>	
	b. Peneliti menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh partisipan pada tahap selanjutnya (kegiatan)	
	c. Peneliti kembali mengajak peserta untuk bersikap terbuka dan aktif dalam berpartisipasi	
	d. Peneliti menanyakan kesiapan partisipan untuk masuk pada tahap selanjutnya (kegiatan)	
	e. Peneliti memberitahu topik yang akan dibicarakan	
	3. Tahap Inti / Kegiatan	
	a. Kegiatan Guru BK	a) Menjelaskan secara singkat atau mengenalkan topik bahasan b) Mengajak peserta untuk bercerita mengenai prokrastinasi akademik dalam menulis dan membaca c) Peserta menyampaikan keluhan yang menyebabkan mereka melakukan penundaan (identifikasi) d) Mendiskusikan tanggapan yang sesuai untuk mengatasi penyebab penundaan e) Memberi kertas yang harus diisi dengan penyebab dan cara mengatasi perilaku menunda f) Meyakinkan penundaan yang dilakukan tidak baik dan mengajak untuk menyepakati isi kontrak (persuasif dan kesepakatan bersama) g) Menyempurnakan kontrak dengan <i>aversif</i> (reinforcement)
	b. Kegiatan peserta didik	a) Partisipan mengutarakan penyebab mereka melakukan penundaan b) Partisipan saling memberi tanggapan positif untuk mengatasi penundaan c) Peserta aktif dalam mengutarakan, menerima dan bertanya mengenai pendapat yang disampaikan guru BK atau peserta lainnya. d) Mengisi kertas yang diberikan mengenai penyebab dan cara mengatasi penundaan yang sudah diterima e) Menyepakati isi kontrak yang telah didiskusikan bersama

	4. Tahap Penyimpulan / Refleksi	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti secara acak menanyakan atau meminta peserta untuk menyimpulkan b. Peneliti menanyakan kembali mengenai isi kontrak yang harus dilaksanakan peserta c. Peneliti mengapresiasi dan meluruskan (apabila tidak sesuai) seluruh peserta 	
	5. Tahap Penutupan	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti kembali menegaskan dan menguatkan komitmen peserta untuk menuntaskan kontrak dengan baik b. Peserta menyampaikan kesan pesan secara lisan dan tulisan (laiseg) c. Peneliti dan peserta merancang atau membahas kegiatan lanjutan d. Peneliti kembali mengapresiasi keikutsertaan para peserta (Ucapan Terimakasih) e. Penutup dengan doa dan salam hangat 	
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Peneliti memperhatikan peserta selama proses berlangsung: <ul style="list-style-type: none"> 1). Sikap antusias peserta didik dalam pelaksanaan layanan. 2). Kedinamikaan atau keaktifan peserta kelompok 3). Cara menanggapi dan menyampaikan pendapat teman-teman terkait topik. 4). Cara bersikap para peserta selama layanan berlangsung (nyaman/tidaknya). 5). Cara peserta didik menanggapi dan cara menarik kesimpulan dari layanan ini.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan <ul style="list-style-type: none"> 1). Penggunaan laiseg 2). Melakukan perekaman / video
O	Lampiran	1). LAISEG (LEMBAR PENILAIAN SEGERA)

Mengetahui
Guru Bimbingan dan Konseling

Armini, S.Pd.

Jambi, 11 Mei 2023
Peneliti

Debiyo Prayitno

MATERI PERTEMUAN PERTAMA PROKRASINASI AKADEMIK

A. Pengertian

Prokrastinasi merupakan perilaku atau tindakan yang suka menunda-nunda suatu pekerjaan yang seharusnya dikerjakan, sedangkan akademik sendiri memiliki artian sebagai segala sesuatu kegiatan yang bersangkutan dengan pendidikan di sekolah atau formal, jadi dapat diartikan bahwasannya prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dalam kegiatan yang ada pada sekolah, seperti membaca, menulis, belajar, mendaftarkan diri, dan menghadiri kegiatan belajar mengajar.

B. Jenis Prokrastinasi berdasarkan fungsinya

- a. Disfungsi prokrastinasi (berdasarkan pemikiran yang irasional)
- b. Fungsional prokrastinasi (berdasarkan pemikiran yang rasional)

C. Faktor Penyebab

- a. Faktor internal (dalam diri)
- b. Faktor eksternal (luar diri / lingkungan sekitar)

D. Cara Mengatasi Prokrastinasi

Menurut Steven Pressfield (2002) dalam bukunya yang berjudul *The War Of Art*, menyatakan bahwasannya semakin besar tugas yang dihadapi seseorang maka, daya tolak otak untuk melaksanakan tugas tersebut semakin besar, sedangkan apabila tugas tersebut kecil maka otak akan menoleransi dan menurunkan daya tolak tersebut. Jadi berdasarkan teori tersebut maka kita dapat membuat dirikita terbiasa dengan tugas tersebut dimulai dari mengerjakan tugas yang dianggap ringan atau mudah bagi otak kita.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK KONTRAK TINGKAH LAKU**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Strategi Layanan	Bimbingan Kelompok
C	Bidang Layanan	Belajar
D	Topik Layanan	Manajemen Waktu Untuk Mengatasi Keterlambatan (Attending Meeting)
E	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan, dan pengentasan / perbaikan
F	Tujuan Umum	Meningkatkan kemampuan berkomunikasi dalam kelompok, pemahaman mengenai perilaku prokrastinasi dalam kehadiran dan pertemuan
G	Tujuan Khusus	1. Mengurangi perilaku prokrastinasi dalam menghadiri kegiatan sekolah 2. Mampu mengatur waktu secara objektif
H	Sasaran Layanan	Kelas X SMA Negeri 9 Kota Jambi
I	Pelaksana	Peneliti
J	Waktu	
K	Metode/Teknik	Diskusi dan Kontrak tingkah laku
L	Media/Alat	Lembar kontrak
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Pembentukan	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti membuka dengan salam dan mengajak untuk berdoa (siswa yang memimpin doa) b. Peneliti memelihara hubungan dengan menanyakan kabar serta apresiasi juga evaluasi kontrak c. Peneliti mengingatkan kembali secara singkat mengenai <ul style="list-style-type: none"> a) Pengertian bimbingan kelompok b) Tujuan bimbingan kelompok c) Azas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan d. Peneliti membuat kontrak secara lisan (kesepakatan bersama) untuk mengikuti kegiatan 	
	2. Tahap Transisi / Peralihan	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti mencairkan suasana dengan <i>ice breaking</i> b. Peneliti menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh partisipan pada tahap selanjutnya (kegiatan) c. Peneliti kembali mengajak peserta untuk bersikap terbuka dan aktif dalam berpartisipasi d. Peneliti menanyakan kesiapan partisipan untuk masuk pada tahap selanjutnya (kegiatan) e. Peneliti memberitahu topik yang akan dibicarakan 	
	3. Tahap Inti / Kegiatan	
	a. Kegiatan Guru BK	<ul style="list-style-type: none"> a) Menjelaskan secara singkat atau mengenalkan topik bahasan b) Mengajak peserta untuk bercerita mengenai prokrastinasi akademik dalam menghadiri kegiatan sekolah c) Peserta menyampaikan keluhan yang menyebabkan mereka mengalami keterlambatan (identifikasi) d) Mendiskusikan tanggapan yang sesuai untuk mengatasi penyebab keterlambatan e) Memberi kertas yang harus diisi dengan penyebab dan cara mengatasi perilaku menunda (to do list) f) Meyakinkan keterlambatan yang dialami tidak baik dan mengajak untuk menyepakati isi kontrak (persuasif dan kesepakatan bersama) g) Menyempurnakan kontrak dengan aversif (reinforcement)
	b. Kegiatan peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> a) Partisipan mengutarakan penyebab mereka melakukan penundaan b) Partisipan saling memberi tanggapan positif untuk mengatasi penundaan c) Peserta aktif dalam mengutarakan, menerima dan bertanya mengenai pendapat yang disampaikan guru BK atau peserta lainnya. d) Mengisi kertas yang diberikan mengenai penyebab dan cara mengatasi penundaan yang sudah diterima e) Menyepakati isi kontrak yang telah didiskusikan bersama

1. Tahap Penyimpulan / Refleksi	
a. Peneliti secara acak menanyakan atau meminta peserta untuk menyimpulkan	
b. Peneliti menanyakan kembali mengenai isi kontrak yang harus dilaksanakan peserta	
c. Peneliti mengapresiasi dan meluruskan (apabila tidak sesuai) seluruh peserta	
2. Tahap Penutupan	
a. Peneliti kembali menegaskan dan menguatkan komitmen peserta untuk menuntaskan kontrak dengan baik	
b. Peserta menyampaikan kesan pesan secara lisan dan tulisan (laiseg)	
c. Peneliti dan peserta merancang atau membahas kegiatan lanjutan	
d. Peneliti kembali mengapresiasi keikutsertaan para peserta (Ucapan Terimakasih)	
e. Penutup dengan doa dan salam hangat	
N Evaluasi	
1. Evaluasi Proses	Peneliti memperhatikan peserta selama proses berlangsung: 1). Sikap antusias peserta didik dalam pelaksanaan layanan. 2). Kedinamikaan atau keaktifan peserta kelompok 3). Cara menanggapi dan menyampaikan pendapat teman-teman terkait topik. 4). Cara bersikap para peserta selama layanan berlangsung (nyaman/tidaknya). 5). Cara peserta didik menanggapi dan cara menarik kesimpulan dari layanan ini.
2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan 1). Penggunaan laiseg 2). Melakukan perekaman / video
O Lampiran	1). LAISEG (LEMBAR PENILAIAN SEGERA)

Mengetahui
Guru Bimbingan dan Konseling

Armini, S.Pd.

Jambi, 15 Mei 2023
Peneliti

Debiyo Prayitno

MATERI PERTEMUAN KEDUA
MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENGATASI KETERLAMBATAN

A. Dampak Keterlambatan (Prokrastinasi – Attending Meeting)

- a. Memicu adrenalin
- b. Prasaan cemas (Anxiety)
- c. Prasaan tertekan (Stress)
 - a) Pusing
 - b) Sakit perut (asam lambung naik/mulas (hormon yang dipicu stress))
 - c) Berkeringat berlebihan
 - d) Frekuensi BAB dan BAK meningkat
- d. Perkembangan diri menurun (Valuasi diri dan harga diri menurun)
- e. Tertunda atau terhambatnya pelaksanaan suatu aktivitas yang bersangkutan dengan keterlambatan

B. Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan dalam menyusun atau merangkai berbagai rangkaian kegiatan yang disusun menjadi patokan atau dasar agar dapat dilaksanakan secara tepat waktu, hal ini sesuai dengan pernyataan dalam laman terpercaya gamedia.com, manajemen waktu merupakan kemampuan dalam mengendalikan waktu atau menggunakan waktu secara maksimal dalam mengerjakan kegiatan tertentu.

C. Manfaat Manajemen waktu

- a. Melatih pribadi disiplin
- b. Lebih terintegrasi dalam mengorganisir kegiatan dan waktu
- c. Meningkatkan percaya diri (well prepared) dan mengurangi rasa stress/cemas

D. Cara mengatasi keterlambatan

- a. Membuat jadwal (to do list)
- b. Memprioritaskan hal yang seharusnya secara rasional
- c. Menjatah atau membatasi waktu dalam setiap kegiatan
- d. Menghindari distraksi / multi tasking
- e. Mereduksi kegiatan yang tidak diperlukan

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK KONTRAK TINGKAH LAKU**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Strategi Layanan	Bimbingan Kelompok
C	Bidang Layanan	Belajar
D	Topik Layanan	Pentingnya informasi dalam melaksanakan tugas administratif
E	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan, dan pengentasan / perbaikan
F	Tujuan Umum	Meningkatkan kemampuan berkomunikasi dalam kelompok, pemahaman mengenai tugas tugas administratif
G	Tujuan Khusus	1. Melatih menjadi aktif dan tidak menunda memperoleh informasi 2. Melatih kemampuan memperoleh informasi
H	Sasaran Layanan	Kelas X SMA Negeri 9 Kota Jambi
I	Pelaksana	Peneliti
J	Waktu	
K	Metode/Teknik	Diskusi dan Kontrak tingkah laku
L	Media/Alat	Lembar kontrak
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Pembentukan	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti membuka dengan salam dan mengajak untuk berdoa (siswa yang memimpin doa) b. Peneliti memelihara hubungan dengan menanyakan kabar serta apresiasi c. Peneliti mengingatkan kembali secara singkat mengenai d) Pengertian bimbingan kelompok e) Tujuan bimbingan kelompok f) Azas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan d. Peneliti membuat kontrak secara lisan (kesepakatan bersama) untuk mengikuti kegiatan 	
	2. Tahap Transisi / Peralihan	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti mencairkan suasana dengan <i>ice breaking</i> b. Peneliti menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh partisipan pada tahap selanjutnya (kegiatan) c. Peneliti kembali mengajak peserta untuk bersikap terbuka dan aktif dalam berpartisipasi d. Peneliti menanyakan kesiapan partisipan untuk masuk pada tahap selanjutnya (kegiatan) e. Peneliti memberitahu topik yang akan dibicarakan 	
	3. Tahap Inti / Kegiatan	
	a. Kegiatan Guru BK	<ul style="list-style-type: none"> a) Menjelaskan secara singkat atau mengenalkan topik bahasan b) Menjelaskan bentuk-bentuk tugas administratif di sekolah c) Berdiskusi mengenai peranan informasi dalam kehidupan sekolah d) Meyakinkan kegiatan memperoleh informasi merupakan kegiatan yang mampu mengatasi bentuk penundaan dalam melakukan tugas administratif serta mengajak untuk menyepakati isi kontrak (persuasif dan kesepakatan bersama) e) Menyempurnakan kontrak dengan aversif (reinforcement)
	b. Kegiatan peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> a) Partisipan mengutarakan pendapatnya mengenai peranan informasi b) Peserta aktif dalam mengutarakan, menerima dan bertanya mengenai pendapat yang disampaikan guru BK atau peserta lainnya. c) Mengisi kertas yang diberikan mengenai penyebab dan cara mengatasi penundaan yang sudah diterima d) Menyepakati isi kontrak yang telah didiskusikan bersama
	3. Tahap Penyimpulan / Refleksi	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti secara acak menanyakan atau meminta peserta untuk menyimpulkan b. Peneliti menyakan kembali mengenai isi kontrak yang harus dilaksanakan peserta c. Peneliti mengapresiasi dan meluruskan (apabila tidak sesuai) seluruh peserta 	
	4. Tahap Penutupan	

	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti kembali menegaskan dan menguatkan komitmen peserta untuk menuntaskan kontrak dengan baik b. Peserta menyampaikan kesan pesan secara lisan dan tulisan (laiseg) c. Peneliti dan peserta merancang atau membahas kegiatan lanjutan d. Peneliti kembali mengapresiasi keikutsertaan para peserta (Ucapan Terimakasih) e. Penutup dengan doa dan salam hangat 	
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Peneliti memperhatikan peserta selama proses berlangsung: <ul style="list-style-type: none"> 1). Sikap antusias peserta didik dalam pelaksanaan layanan. 2). Kedinamikaan atau keaktifan peserta kelompok 3). Cara menanggapi dan menyampaikan pendapat teman-teman terkait topik. 4). Cara bersikap para peserta selama layanan berlangsung (nyaman/tidaknya). 5). Cara peserta didik menanggapi dan cara menarik kesimpulan dari layanan ini.
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan <ul style="list-style-type: none"> 1). Penggunaan laiseg 2). Melakukan perekaman / video
O	Lampiran	1). LAISEG (LEMBAR PENILAIAN SEGERA)

Mengetahui
Guru Bimbingan dan Konseling

Armini, S.Pd.

Jambi, 25 Mei 2023
Peneliti

Debiyo Prayitno

MATERI PERTEMUAN KETIGA
PENTINGNYA INFORMASI DALAM MELAKSANAKAN TUGAS ADMINISTRATIF

A. Pengertian Informasi

Informasi merupakan suatu penyampaian kumpulan keterangan yang benar dan nyata dalam bentuk apapun (verbal/non-verbal, suara/bentuk) yang memiliki nilai atau makna yang mampu menjadi dasar dalam pengambilan. Hal tersebut seirama dengan salah satu laman website dari Gramedia yang menyatakan bahwasanya informasi merupakan sekumpulan data atau kenyataan yang digabungkan dan diolah dengan metode tertentu, sehingga memiliki maksud tertentu pada penerima informasi tersebut.

B. Kegiatan Administratif

- a. Memperoleh informasi
- b. Pendaftaran akademis (kenaikan kelas, laporan, pemilihan jurusan)
- c. Menyusun / mengatur jadwal
- d. Kegiatan peminjaman dengan pihak sekolah (perpustakaan)
- e. Angsuran atau kewajiban materi siswa kepada sekolah
- f. Melengkapi kebutuhan diri (siswa) dalam kegiatan belajar

C. Pentingnya Informasi

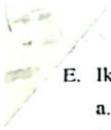
- a. Menambah wawasan baru
- b. Menjadi pendukung langkah awal sebelum tindakan atau Mengurangi keraguan

D. Cara memperoleh informasi dalam lingkup sekolah secara umum

- a. Membaca mading
- b. Bertanya kepada guru BK
- c. Mengunjungi perpustakaan / berselancar di dunia internet

TATA CARA MELAKSANAKAN ICE BREAKING
DALAM BIMBINGAN KELOMPOK

- A. Tangkap Jari
- a. Para peserta membentuk sebuah lingkaran
 - b. Para peserta saling melentangkan tangan ke kanan dan ke kiri
 - c. Tangan kanan mengepalkan dan menyisakan jari telunjuk menunjuk kebawah
 - d. Tangan kiri melebarkan telapaknya tepat berada di bawah posisi jari telunjuk teman yang disebelah kirinya
 - e. Saat mendengar intruksi angka ganjil maka tangan kiri yang berposisi telapak, berusaha menangkap jari telunjuk yang berada diatasnya, sembari tangan kanan yang berposisi telunjuk berusaha menghindar
 - f. Sedangkan ketika mendengar intruksi angka genap maka tidak diizinkan bergerak
 - g. Secara bergiliran setiap anggota menyebutkan intruksi angka ganjil atau genap
- B. Tepuk Nyamuk
- a. Setiap anggota membentuk lingkaran yang kecil
 - b. Para anggota saling memajukan tangannya dengan posisi seperti mulut buaya yang mengagap, dengan tangan kanan sebagai rahang atas dan tangan kiri sebagai rahang bawah
 - c. Ketika mendengar intruksi “kanan” berarti tangan kanan memukul tangan kiri temannya yang berada diposisi kiri
 - d. Ketika mendengar intruksi “kiri” berarti tangan kanan memukul tangan kiri temannya yang berada d posisi kanan
- C. Telunjuk Sesat
- a. Para peserta mendengarkan instruksi ketua kelompok sambil memperhatikan postur tangan ketua kelompok
 - b. Ketika ketua kelompok menginstruksikan “kanan/kiri” maka jari tersebut membentuk pola lingkaran mengarah ke kanan/kiri.
 - c. Kemudian ketua kelompok harus menjebak dengan menyebutkan apa yang harus ditunjuk, namun ketua kelompok menunjuk hal yang lainnya.
- D. Pundak Lutut Kaki
- a. Ketua kelompok menyebutkan pundak, lutut, dan kaki sembari memegang anggota badan tersebut
 - b. Peserta memperhatikan gerakan ketua kelompok sebagai pengecoh dan mengikuti pergerakan berdasarkan intruksi suara dari ketua kelompok



E. Ikuti!

- a. Para peserta kelompok memperhatikan gerakan dan ucapan ketua kelompok
- b. Para peserta wajib melakukan gerakan yang di ucapkan ketua kelompok yang berawalan dengan kata "IKUTI!"

F. Jerapah, Zebra dan Gajah, Semut

- a. Para peserta kelompok memperhatikan gerakan dan ucapan ketua kelompok
- b. Saat mendengar kata "gajah" atau "semut" para peserta diwajibkan menggerakkan tangannya membentuk lingkaran besar untuk semut, dan lingkaran besar untuk semut
- c. Saat mendengar kata "jerapah" atau "zebra" para peserta diwajibkan melebarkan tangannya saat mendengar zebra dan menyempitkan tangannya saat mendengar jerapah

Lampiran 34 (Laiseg)

RAHASIA

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 25-5-2023
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : DEBID / Peneliti

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: tentang informasi tugas administratif

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: tentang informasi tentang

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: selesai

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: mendapatkan kontak dan mencari info lagi

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

ya

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: tidak ada

Awab bismi Fawid



*) Coret salah satu

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

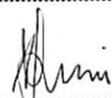
LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 25-5-2013
JENIS LAYANAN : Bimbingan Pererangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : Debiya Prayitno / Peneliti

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?
Jawab: Informasi, tugas administratif
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?
Jawab: mengetahui lebih dalam tentang topiknya (informasi, tugas administratif).
3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?
Jawab: Serang dan Bahagia
4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Jawab: Menjalankan kontak & mencari informasi
5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?
a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?
ya, saya dapat memecahkan masalah dengan mendapatkan informasi
b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Jawab: Dapat mengetahui beberapa kata-kata asing yang diberikan dan penjelasannya baik serta detail.

*) Coret salah satu


Lani Septiani

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 15-1-2011
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : De.Biyo Prayitno / Penelefi

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: tentang informasi

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: Memahami informasi lebih dalam

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: Senang

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: menjaukan kontrak dan mencari informasi

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

Memahami informasi

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: Sanat baik

*) Coret salah satu

At
Nofa Saputra

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 26 Mei 2023
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : Debayo Prayitno

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: Keterbatasan dan manajemen waktu.

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: mampu menyusun jadwal waktu.

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: bosan.

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: menjalkan kontak dan merapikan jadwal.

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

ya, saya dapat menyusun waktu dan kegiatan saya.

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: penjelasannya dapat di pahami.

*) Coret salah satu

Anita Nur Fadiah

RAHASIA

**EVALUASI HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 25 Mei 2023
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : DEBIBO PRAYITNO (peneliti)

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?
Jawab: Profilingsi akademik membentuk kepribadian Bakjar
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?
Jawab: menyusun jadwal
3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?
Jawab: Senang Bahagia
4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Jawab: menjalankan komisi dan mengatur jadwal
5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?
 - a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?
yg
 - b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Jawab: Bagus Bisa menambah ilmu

*) Coret salah satu


Kamil Wajid

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 19 Mei 2023
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : Dedy Pratomo / Peneliti

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: keterlambatan dan manajemen waktu

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: mampu menyusun jadwal dengan baik

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: asik dan bosan

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: melakukan kontrak dan merapikan jadwal

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

ya, saya lebih bisa mengatur waktu dengan baik dan memprioritaskan ke-

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: Penjelasan nya sangat baik namun nada bicara terlalu cepat

*) Coret salah satu


Nadia Safitri

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 19-5-2023
JENIS LAYANAN : bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : DEBID / ~~XXXXXXXXXX~~

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: menjelaskan kontrak dan menepi waktu

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: mampu menjusun jadwal

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: senang

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: menjalankan kontrak dan menepi waktu

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

td

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: tidak

Akbar bumi Pradiso



*) Coret salah satu

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 19-5-2023
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : Debiyo Prayitno / Peneliti

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: Keterlambatan & management waktu

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: Mampu menyusun jadwal dengan baik

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: Senang dan bosan

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: Menjalankan kontrol dan merapikan jadwal kegiatan dengan teratur

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

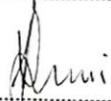
ya, saya dapat menemukan solusi untuk saya yang sering membuang waktu

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: Penjelarasannya dapat dipahami dengan baik dan jelas

*) Coret salah satu


Lanni Septiani

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LAISEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 19-7-2017
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : D. B. I. S. D. P. A. Y. I. T. N. A. / Peneliti

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: keefektifan bahan menejemen waktu

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: menyoal waktu

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: senang

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: melanjutkan konsep dan menyoal jadwal

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

Ya Pa tida terambat

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: sangat baik

*) Coret salah satu


Nofa Suputra

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 19 Mei 2022
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : Debyo Prayitno . / Peneliti

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: Informasi, tugas Administaf

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: Mengetahui Pengetahuan Informasi, dan tugas administaf.

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: Senang.

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: Menandatangani kontrak, dan mencari informasi

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

- a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

Ya, saya dapat menyelesaikan masalah dengan mendapatkan informasi.

- b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: Dapat mengetahui kata-kata asing, dan di jelaskan secara jelas.

Anita nur fadhiah

*) Coret salah satu

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 19 Mei 2023
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : DEBIDO PROVIDO (Peningkatan)

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: ketertambatan dan menenangkan waktu

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: mampu menyusun jadwal

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: senang & baik

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: mengatur jadwal (menyusun jadwal)

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

iya

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: Beres, seru

*) Coret salah satu

Kemala wah

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 11 Mei 2027
JENIS LAYANAN : bimbingan **Perorangan/Kelompok***
PEMBERI LAYANAN : pibiya Prayitno

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: Prokrastinasi akademik membentuk kebiasaan belajar

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: Dampak apa saja dari kurban belajar dan cara agar bisa belajar secara teratur

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: senang dan

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: ~~tidak~~ menuliskan kontrak dan belajar secara teratur

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

ya, saya menjadi lebih aktif belajar

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: Terimakasih banyak karena telah membantu, penulisananya detail

*) Coret salah satu

Nadia
Nadia safitri

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 19-5-2023
JENIS LAYANAN : bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : D.R. B.C.

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: prosedur nase akademik menentukan kebijakan belajar

2. Hal-hal atau penemuan baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: mampu menelusuri jawaban

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: senang

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: menjelaskan unta dan merisikan jawaban

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

ya

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: bagus

Aulis Bumi Pratiyo



*) Coret salah satu

R **H** **A** **S** **I** **A**

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 11-7-2022
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : Debiyo Prayitno / Peneliti

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: Prokrastinasi akademik dan membentuk kebiasaan belajar

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: Tidak lagi menunda untuk mengerjakan tugas

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: Lelah dan asik/seru

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: Menjalankan kontrak dan Belajar lebih teratur

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

ya, saya dapat menjadi lebih produktif untuk belajar

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: Lebih segan kepada kakaknya karena baru mengenal

*) Coret salah satu


Lanni Septiani

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 11-5-2023
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : Debita Prayitna, Peneliti

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?
Jawab: Protektifitas akademik Memenuhi kewajiban belajar
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?
Jawab: menanya belajar
3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?
Jawab: Senang
4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Jawab: Mendukung kontrak
5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?
 - a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?
Jawab: Melakukan tes kiasa belajar
 - b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Jawab: Sangat baik

* Coret salah satu

Nofa Saputra

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 11 Mei 2023
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : Debiyo Prayitno

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: Prokrasiasi akademik, dan membentuk kebiasaan belajar.

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: Tidak lagi menunda-nunda waktu.

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: Senang dan bahagia.

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: menjarakan kontak dan lebih sering belajar.

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

Ya, saya jadi lebih giat belajar

b. Apabila tidak, keuntungn apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: Awalnya kaku, Tapi hari - ke hari jadi asik.

*) Coret salah satu


Anita Nur Fadhiah.

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LAISEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 11 Mei 2023
JENIS LAYANAN : Bimbingan Perorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : DEBAYO PRAYITNO (peneliti)

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?

Jawab: 1. informasi 2. kues. administratif

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?

Jawab: mendapatkan kerangka informasi lebih dalam

3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

Jawab: enak, seruh Bahagia

4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Jawab: mendatakan karyak / mencari informasi

5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?

a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?

mendapatkan peningnya akan suatu informasi Bagi kehidupan

b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapdn, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?

Jawab: Bagus, Bisa menambah ilmu

*) Coret salah satu



Iqbal Kamaludin

**PENILAIAN HASIL
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

LASEG

HARI, TANGGAL LAYANAN : 25 Mei 2023
JENIS LAYANAN : Bimbingan Berorangan/Kelompok*
PEMBERI LAYANAN : Debiyo Prayitno / Peneliti

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik-topik apakah yang telah di bahas melalui layanan tersebut?
Jawab: Tentang Informasi, tugas administratif
2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan tersebut?
Jawab: Mengetahui Pentingnya Informasi bagi Kehidupan, tugas administratif
3. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?
Jawab: Seriang dan tenang
4. Hal-hal apakah yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
Jawab: menjalankan kontrak dan mencari informasi
5. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?
a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?
Ya, saya mendapatkan solusi atas permasalahan yang saya alami
b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
Jawab: Dapat mudah mengerti atas apa yang disampaikan, mengetahui beberapa kata asing yang diberikan dan Penjelasananya baik dan detail

*) Coret salah satu

Handwritten signature
Madia Safitri

Lampiran 35 (ACC Sidang Skripsi)

SKRIPSI

**PENERAPAN TEKNIK KONTRAK TINGKAI LAKU DALAM
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA
SMA NEGERI 9 KOTA JAMBI**

*Digunakan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidika Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan*

Universitas Jambi



*Jawab
Andak
Syarifan*

Setiadi

7/8.23.

*ACC Sidang
26/07
2023*

**OLEH :
DEBIYO PRAYITNO
NIM. A1E118013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2023