

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