https://qjurnal.my.id/index.php/educurio

MENGATASI MASALAH PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT PADA SISWA SMA NEGERI 11 BANJARMASIN

Overcoming Academic Procrastination Problems Through Behavioristic Counseling With Behavior Contract Techniques In Students At SMA Negeri 11 Banjarmasin

Dewy Nurchaifa Pebriany[1*]

Universitas Achmad Yani Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*email: dewynurchaifa@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin dan untuk mengetahui keberhasilan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan metode kualitatif. Subjek yang diteliti adalah 2 orang siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif dengan tiga tahapan, yaitu reduksi data, paparan data, dan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin dapat diatasi dengan menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract.

Kata Kunci:
Prokrastinasi Akademik
Konseling Behavioristik
Behavior Contact

Keywords:
Academic Procrastination
Behavioristic Counseling
Behavior Contract

Abstract

The purpose of this study was to describe the factors that cause academic procrastination in students of SMA Negeri 11 Banjarmasin and to find out the success of behavioristic counseling services using the behavior contract technique to overcome procrastination in SMA Negeri 11 Banjarmasin. This research was used case study with qualitative methods. The subjects of this study were 2 students from SMA Negeri 11 Banjarmasin who had high level of academic procrastination. Data analysis used was qualitative data analysis with three stages which is data reduction, data exposure, and conclusions. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that academic procrastination experienced by students of SMA Negeri 11 Banjarmasin can be overcome by using behavioristic counseling services with the behavior contract technique.

PENDAHULUAN

Untuk mencapai perilaku belajar yang baik, siswa sering mengalami suatu hambatan yang dapat mengganggu proses belajarnya. Ada banyak hambatan yang sering menghambat proses belajar siswa, salah satunya adalah perilaku prokrastinasi yang bisa diartikan sebagai perilaku menunda-nunda tugas sekolah. Ketika siswa mengalami prokrastinasi, tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya akan semakin menumpuk dan akhirnya mereka akan kesulitan untuk menyelesaikannya. Bahkan sangat memungkinkan siswa yang mengalami prokrastinasi tidak bisa mengumpulkan tugas pada waktu yang telah ditentukan oleh guru.

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Tondok, Ristiyadi, & Kartika, 2008), suatu penundaan dikatakan prokrastinasi apabila penundaan tersebut dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan secara berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan Gufron (2003) didapatkan hasil bahwa 75% siswa memiliki masalah prokrastinasi dalam lingkungan akademis mereka.

Perilaku prokratinasi pada siswa sering ditandai dengan munculnya ciri-ciri seperti sering menunda untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam pengumpulan tugas, sering melakukan aktifitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan terjadinya kesenjangan waktu antara rencana yang sudah dicanangkan dengan kinerja pelaksanaan rencana pada realitanya. Banyak siswa yang lebih suka mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan yang ditentukan. Mereka beranggapan batas waktu yang diberikan masih cukup lama jadi lebih baik dikerjakan nanti ketika sudah mendekati batas akhir pengumpulan. Akibat dari perilaku siswa yang suka menunda mengerjakan tugas, siswa tergesa-gesa menyelesaikannya ketika mendekati batas akhir pengumpulan, tugas dikerjakan seadanya, dan tidak jarang mereka terlambat mengumpulkan. Perilaku prokrastinasi yang dialami siswa bukan dikarenakan kurangnya waktu dalam mengerjakan tugas, tetapi disebabkan adanya faktor internal dan eksternal dari masing-masing siswa.

Sehubungan dengan hal tersebut peneliti memilih untuk memberikan layanan konseling behavioristik dengan menggunakan teknik behavior contract. Pendekatan behavioristik dipilih karena pendekatan behavioristik merupakan pendekatan yang berorientasi pada pengubahan tingkah laku yang dialami siswa dalam kasus ini adalah perilaku prokrastinasi. Dengan menggunakan pendekatan behavioristik siswa diharapkan dapat mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik. Selain itu teknik ini dapat membantu mengubah perilaku siswa tanpa ada paksaan dari siapapun karena kontrak peilaku yang ada berasal dari siswa sendiri yang membuatnya.

Behavior contract memiliki struktur yang jelas, yakni siapa yang melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana kontrak dilaksanakan, dan dalam kondisi bagaimana kontrak dapat dibatalkan (Latipun, 2005). Dalam pelaksanaannya, behavior contract yang sudah disepakati antara konselor dan siswa dapat disesuaikan sesuai kesepakatan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak sebagai hasil pengubahan tingkah laku. Setelah perilaku dimunculkan, ganjaran sesuai kesepakatan dapat diberikan kepada siswa. Ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih diutamakan daripada pemberian hukuman apabila kontrak perilaku yang disepakati tidak berhasil.

Dari uraian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh konseling behavioristik dengan teknik behavior contract dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 11 Banjarmasin. Siswa yang awalnya memiliki tingkat prokrastinasi tinggi akan diberikan layanan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract sehingga diharapkan tingkat prokrastinasi siswa menjadi rendah.

METODOLOGI

Untuk memperoleh data yang diperlukan, dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian studi kasus dengan metode penelitian kualitatif. Peneliti memilih lokasi penelitian di SMA Negeri 11 Banjarmasin. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Dalam penelitian kualitatif, pelaksanaan analisis data dilaksanakan sepanjang penelitian itu dan secara terus-menerus, mulai tahap pengumpulan data sampai akhir. Menurut Sukiman (2011) analisis data kualitatif dapat dilaksanakan dengan tahap, yaitu; (1) Reduksi data yaitu proses penyederhanaan melalui seleksi, pengelompokan, dan pengorganisasian data mentah menjadi sebuah informasi yang bermakna, (2) Paparan data, merupakan suatu upaya menampilkan data secara jelas dan mudah dipahami dalam bentuk paparan naratif, tabel, grafik atau perwujudan lainnya yang dapat memberikan gambaran jelas tentang proses dan hasil tindakan yang di lakukan, (3) Penyimpulan, yaitu proses

pengambilan intisari sajian data yang terorganisasikan dalam bentuk kalimat singkat, padat, dan bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini proses penelitian dimulai dengan mengenali gejala awal yang dialami konseli. Untuk mengetahui gejala awal pada konseli, peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Setelah data awal dapat dikumpulkan, peneliti mendeskripsikan kemungkinan sebab dan akibat yang akan dialami oleh konseli. Selanjutnya peneliti melakukan konseling behavioristik dengan teknik behavior contract. Ketika pelaksanaan konseling, peneliti juga mengumpulkan data melalui wawancara konseling, observasi, dan dokumentasi. Selama proses konseling peneliti menerapkan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi yang dialami siswa. Setelah semua tahapan konseling selesai, peneliti akan menganalisis hasil akhir dari layanan konseling yang dilaksanakan. Hasil akhir diharapkan siswa tidak lagi mengalami prokrastinasi akademik.

Penerapan model pendekatan behavioristik yang digunakan oleh peneliti untuk membantu konseli dalam mengatasi prokrastinasi siswa dapat dilaksanakan dengan baik. Pelaksanaannya diawali dengan mengkomunikasikan bahwa peneliti siap membantu konseli dan bersedia mengarahkan konseli ke arah yang lebih baik. Dengan menggunakan keterampilan konseling menggunakan pendekatan behavioristik, konseli mulai tampak nyaman dan tidak merasa takut sehingga lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya. Membangun hubungan baik yang diterapkan oleh peneliti sangat membantu konseli sehingga peneliti mengetahui faktor penyebab dari perilaku siswa yang mengalami tersebut.

Berdasarkan hasil konseling yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa penyebab siswa memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi karena dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada subjek A, faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu keadaan psikologis subjek, A merasa kesepian karena kurangnya perhatian dari orang tua, hal tersebut membuat A tidak betah di rumah sehingga dia sering pergi keluar rumah untuk bermain dengan teman-temannya. Kebiasaan tersebut menyebabkan A jadi jarang belajar dan melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas sekolahnya. Faktor eksternal yang menyebabkan prokrastinasi yang dialami A adalah pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan. Orang tua subjek terlalu sibuk bekerja sehingga kurang memberikan perhatian terhadap A terutama perhatian terhadap kehidupan akademik A sehingga menyebabkan A malas belajar dan sering menunda mengerjakan tugas sekolah.

Pada pertemuan kedua A belum berhasil menjalankan isi kontrak perilaku yang sudah disepakati. A bersama peneliti mengevaluasi cara penerapan kontrak agar bisa dijalankan oleh A. A menyatakan bahwa dia belum bisa mengurangi waktu bermainnya karena belum bisa menolak ajakan temannya untuk main. Selain itu tugas sekolah yang diterimanya juga banyak. Peneliti mencoba mengajak A untuk menerapkan tujuan konseling yaitu tidak menunda mengerjakan tugas pada satu mata pelajaran terlebih dahulu.

Pada pertemuan ketiga A berhasil menjalankan isi kontrak yang sudah disepakati. Tugas yang diberikan oleh guru matematika sudah dikerjakan A 1 hari sebelum batas akhir pengumpulan. Sehingga ketika hari pengumpulan tugas A sudah tenang karena tugas sudah selesai. Perubahan yang diinginkan A dalam proses konseling dapat tercapai. Peneliti memberikan motivasi dan pengawasan kepada A agar tingkah laku A yang sudah berhasil diubah tersebut bisa secara konsisten dilakukannya. Sehingga diharapkan prokrastinasi yang dialami konseli ABW tidak tumbuh lagi.

Pada subjek B, faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi yang dialami yakni kondisi psikologis. B sering bermain game online dengan dengan teman-temannya sampai larut malam, dia

merasa kurang nyaman ketika tidak bermain game onlien. B tidak bisa bermain game onlien dirumahnya karena tidak memiliki jaringan wifi sehingga B sering pergi keluar rumah untuk bermain game online. Kebiasaan keluar rumah ini yang menyebabkan B jarang belajar dan melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas sekolahnya. Faktor eksternal yang menyebabkan prokrastinasi yang dialami oleh B adalah kondisi lingkungan. B tidak bisa menyikapi kemajuan teknologi dengan baik. Adanya kemajuan teknologi yaitu internet justru membuat B kecanduan berinternet dan melupakan tugas utamanya sebagai pelajar. Tugas-tugas sekolah sering ditunda karena B jarang belajar.

Setelah dilaksanakan konseling sebanyak 3 kali, tingkat prokrastinasi yang dimiliki B berhasil dikurangi. Pada pertemuan pertama B menyatakan ingin mengubah perilaku prokrastinasi yang dialaminya. B bersedia menerapkan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi yang dialaminya. Konseli dengan didampingi oleh peneliti mengisi sebuah kontrak perilaku, dimana hal tersebut dimaksudkan sebagai cara untuk mengubah perilaku prokrastinasi yang dialami oleh B. Peneliti bersama dengan B terlebih dahulu menentukan tingkah laku yang bermasalah yaitu menunda tugas (prokrastinasi). Kemudian B menentukan tingkah laku yang diinginkannya seperti apa. B mengisinya dengan tidak mengalami prokrastinasi (menunda mengerjakan tugas). Untuk Sanksi B memilih sanksi mengurangi waktu bermain. Kemudian untuk hadiahnya B memilih hadiah ditraktir. Kontrak yang sudah disepakati kemudian ditanda tangani B dan peneliti sebagai pertanggung jawaban.

Pada pertemuan kedua B sudah berhasil menjalankan isi kontrak perilaku yang sudah disepakati, namun belum maksimal. Prokrastinasi terhadap tugas masih terjadi meskipun sudah berhasil dikurangi. Konseli berhasil mengumpulkan tugas tepat waktu, namun pengerjaannya masih pada waktu malam hari sebelum hari pengumpulan. Peneliti bersama B mengevaluasi kesulitan apa yang membuat B belum berhasil mengubah perilaku prokrastinasinya. B menyatakan bahwa dia belum bisa mengurangi waktu bermainnya karena belum bisa menolak ajakan temannya untuk main. Untuk mengurangi waktu bermain wifi-an bersama teman-temannya, peneliti menyarankan B untuk menyimpan dulu handphone yang dimilikinya sebelum belajar. Setelah belajar baru B menggunakan handphonenya. Selain itu B harus bisa mengatur waktu belajarnya, jangan sampai waktu bermain dapat mengganggu belajarnya. B pun menyetujui dan akan menerapkannya.

Pada pertemuan ketiga B berhasil menjalankan isi kontrak yang sudah disepakati. Tugas yang diberikan oleh guru matematika sudah dikerjakan B pada malam hari ketika tugas tersebut diberikan. Sehingga ketika hari pengumpulan tugas B sudah tenang karena tugas sudah selesai. B juga bisa mengerjakan tugas-tugas sekolah yang lainnya diwaktu yang ia punya setelah tugas matematika selesai dikerjakan. Dengan tercapainya tujuan konseling yakni adanya perubahan perilaku konseli yang tidak mengalami prokrastinasi lagi, maka konseling terhadap B diakhiri. Peneliti memberikan motivasi dan pengawasan kepada B agar tingkah laku B yang sudah berhasil diubah tersebut bisa secara konsisten dilakukannya. Sehingga diharapkan B tidak mengalami prokrastinasi lagi di kemudian hari.

Penerapan model pendekatan behavioristik yang digunakan oleh peneliti untuk membantu konseli dalam mengatasi prokrastinasi siswa dapat dilaksanakan dengan baik. Pelaksanaannya diawali dengan mengkomunikasikan bahwa peneliti siap membantu konseli dan bersedia mengarahkan konseli ke arah yang lebih baik. Dengan menggunakan keterampilan konseling menggunakan pendekatan behavioristik, konseli mulai tampak nyaman dan tidak merasa takut sehingga lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya. Membangun hubungan baik yang diterapkan oleh peneliti sangat membantu konseli sehingga peneliti mengetahui faktor penyebab dari perilaku siswa yang mengalami tersebut.

Penerapan teknik behavior contract untuk mengatasi prokrastinasi yang dialami konseli dapat

terlaksana dengan baik. Pandangan konseli mengenai pengisian behavior contract atau kontrak perilaku yang semula terkesan sebagai suatu paksaan berupa perjanjian kontrak dimata konseli, dapat diubah menjadi motivasi untuk konseli berubah ke arah yang lebih baik yaitu mengubah perilaku prokrastinasi yang dialaminya. Terlebih lagi adanya reward di dalam kontrak perilaku yaitu berupa hadiah dari peneliti yang bisa didapatkan konseli jika konseli berhasil mengubah perilakunya membuat konseli semakin bersemangat untuk mengubah perilakunya. Sehingga penerapan teknik behavior contract yang dilakukan peneliti terhadap konseli yang mengalami prokrastinasi menghasilkan hasil yang baik. Prokrastinasi yang dialami konseli berhasil dikurangi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi prokrastinasi pada diri siswa, yaitu faktor internal dan faktor ekternal. 1). Faktor internal, kondisi psikologis kedua subjek; 2) Faktor eksternal, kondisi lingkungan yang tidak mendukung. Berdasarkan hasil konseling terhadap 2 orang subjek yaitu A dan B, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan menggukan layanan konseling behavioristik teknik behavior contract.

REFERENSI

Ghufron, M. N. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Latipun. (2010). *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.

Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling.* Padang: Universitas Negeri Padang.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Bandung: Alfabeta.

Sukardi, D. K. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah.* Jakarta: Rineka Cipta.

Sukiman. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru Pembimbing (Bimbingan dan Konseling)*. Yogyakarta: Paramitra.

Tondok, M.S., dkk. (2008). Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. Anima, Indonesia *Psychological Journal,* Vol. 24, No. 1, 76-87