

## KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Uhwah Hasanah

Universitas Sulawesi Barat, Majene, Indonesia  
Email: [uhwah.hasanah@unsulbar.ac.id](mailto:uhwah.hasanah@unsulbar.ac.id)

### Info Artikel

Accepted:  
Maret 2023  
Published:  
Juni 2023

### Abstract

*This study aimed to overcome Academic Procrastination behavior which faced by the students in Math department by giving them individual counseling using behavior contract technique. Academic Procrastination was a behavior of consciously and repeatedly delaying a task. This study used qualitative method with descriptive design. The subjects of this study were two students. In data collection, the researcher conducted observation, interview and giving instrument such us evaluation sheets, monitoring sheets, behavioral contract sheets and interview guidelines. The result of this study was the students able to overcome academic procrastination. This case was proved from monitoring result that counseling activities for two weeks made the students able to finish the task without delaying it and they could submit the task based on due date. The case also can be seen from the result of instrument which given before and after the individual counseling services using behavior technique that showed the significant change namely all the tasks have been finished.*

**Keywords:** *individual counselin; academic procrastination; behavior contract.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Matematika dengan pemberian konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku. Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang secara sadar untuk sengaja dan berulang-ulang menunda tugas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian ini ada 2 orang mahasiswa. Pada pengumpulan data melakukan observasi, wawancara dan pemberian instrumen berupa lembar evaluasi, lembar monitoring, lembar kontrak perilaku dan pedoman wawancara. Hasilnya adalah mahasiswa mampu mengatasi prokrastinasi akademik yang konseli alami terbukti dari hasil monitoring yang menunjukkan aktivitas selama 2 minggu, konseli mampu mengerjakan tugas tanpa menunda-nunda dan dapat mengumpulkan tugasnya tepat waktu. Hal tersebut juga terlihat dari hasil pengisian lembar evaluasi yang diberikan sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku menunjukkan perubahan yang sangat signifikan terbukti semua tugas telah dikerjakan dan dikumpulkan tepat waktu.

**Kata kunci:** konseling individual; prokrastinasi akademik; kontrak perilaku.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah agen pembawa perubahan, perubahan bukan hanya untuk dirinya namun juga bagi orang lain. Seorang mahasiswa memiliki wawasan yang luas dan cara berpikir yang kritis serta lebih berani untuk menyatakan pendapatnya apalagi dalam hal mengatasi suatu problem atau berbagai peristiwa yang memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan dan kemajuan dari bangsa dan negara. Selain dari itu mahasiswa juga memiliki tanggung jawab untuk menuntut ilmu. Dalam menuntut ilmu mahasiswa tidak terlepas dari tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Dalam pemberian tugas selain untuk mengasah kemampuan belajar mahasiswa di rumah namun juga sebagai sarana untuk menilai pemahaman mahasiswa. Namun dalam pemberian tugas masih banyak mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak mampu menggunakan waktu dengan baik serta memiliki kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaannya serta menghindari tugas yang diberikan sebab tidak menyukai tugas tersebut namun disatu sisi juga takut mengalami kegagalan (Khoirun Nisa et al., 2019). Prokrastinasi akademik ialah suatu tindakan yang disengaja dan berulang-ulang untuk menunda tugas-tugas yang berkaitan dengan dunia akademik.

Individu yang melakukan prokrastinasi, atau yang biasa disebut prokrastinator, sulit untuk menyelesaikan tugas-tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Mereka sering kali terlambat mempersiapkan diri secara berlebihan, atau gagal menyelesaikan tugas akademik pada waktunya. (Wicaksono, 2017). Salah satu factor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi adalah tidak mampu untuk memmanagement waktu, keinginan untuk bermain social media dan game yang semakin meningkat, kegiatan organisasi, jalan-jalan, menonton tv, dll. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung sering menunda-nunda tugas yang diberikan dan mengejakan tugas apabila mendekati waktu pengumpulan sehingga tugas yang dikerjakan menjadi kurang optimal bahkan terdapat mahasiswa yang tidak mengerjakan tugasnya sama sekali.

Wolter (Muyana, 2018) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik yang telah diberikan dengan jangka waktu yang telah ditentukan namun mahasiswa menunda mengerjakan tugas akademik samPai saat-saat terakhir. Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung kearah negative dalam menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi

yang berkepanjangan tentu dapat mengganggu aktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara psikis. Hal yang mengganggu secara psikis adalah ketika tugas yang diberikan telah bertumpuk dan tidak dikerjakan yang kemudian akan menimbulkan stress. Hal tersebut juga berdampak terhadap prestasi akademik mahasiswa.

Prokrastinasi akademik adalah sifat yang muncul pada mahasiswa tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan ada sebab yang menjadi latar belakangnya.. Ferrari, Johnson, & Mc Cown (1995) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab perilaku prokrastinasi antara lain: 1) Adanya pemikiran yang tidak rasional dari procrastinator (orang yang melakukan prokrastinasi), seperti keyakinan bahwa suatu tugas harus diselesaikan secara sempurna. 2) Kecemasan karena takut dievaluasi, takut gagal, sulit mengambil keputusan, atau membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan tugas. 3) Rasa malas, kesulitan mengatur waktu, dan kurang minat terhadap tugas. 4) Adanya hadiah atau hukuman juga bisa menyebabkan prokrastinasi, karena procrastinator merasa lebih aman jika tidak menyelesaikan tugas segera karena khawatir hasilnya tidak maksimal. 5) Faktor lingkungan seperti kurangnya dukungan dari keluarga atau lingkungan sekolah juga dapat

menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. 6) Tugas yang menumpuk, terlalu banyak, atau harus diselesaikan segera juga bisa menjadi penyebab prokrastinasi, karena menunda satu tugas dapat membuat tugas lain tertunda.

Dampak dari perilaku prokrastinasi akademik seringkali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian mahasiswa padahal hal tersebut dapat berdampak terhadap prestasi akademik. Hasil penelitian Yudistiro (Muyana, 2018) “diketahui siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan sangat tinggi dengan jumlah 4 siswa atau sekitar 7,55 persen di kategori sangat tinggi dan 17 siswa atau 32,08 persen di kategori tinggi. Dalam kategori ini, siswa cenderung selalu menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan pemberian layanan konseling individual. Prayitno (Abdi et al, 2020) menyatakan bahwa layanan konseling individual sering dianggap sebagai inti dari layanan konseling. Hal ini menunjukkan bahwa konseling perorangan/individual merupakan layanan yang sangat penting dan paling berarti dalam membantu mengatasi masalah yang dihadapi oleh

konseli. Seorang konselor harus mampu menerapkan konsep ini secara sinergis dengan berbagai pendekatan teknik dan asas-asas konseling. Konselor diharapkan mampu untuk memberikan stimulus yang baik kepada konseli agar konseli merasa nyaman dan membuka diri untuk menceritakan setiap permasalahan yang konseli hadapi. Dalam suasana tersebut diharapkan konseli mampu memahami dirinya sendiri baik kelemahan dan kelebihan serta kemungkinan upaya untuk menyelesaikan masalah yang dialami. Konselor berfungsi untuk mengarahkan konseli untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Seperti halnya prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan matematika. Dalam layanan konseling individual tersebut juga diterapkan Teknik kontrak perilaku.

Kontrak perilaku merujuk pada kesepakatan antara konselor dan konseli yang ditandatangani oleh dua orang atau lebih, yang menetapkan perilaku spesifik yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Tujuannya adalah memberikan penguatan (*reinforcement*) dan *reward* sebagai penghargaan ketika konseli berhasil menunjukkan perilaku positif sesuai dengan isi kontrak. Kontrak perilaku dibuat secara terbuka sehingga konseli dapat memahami tujuannya dengan jelas. Erford (2017) menyatakan

bahwa kontrak perilaku memiliki kekuatan untuk membentuk individu untuk konsisten dengan perilaku mereka sesuai dengan kesepakatan. Kontrak perilaku dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan pada proses pembelajaran serta data yang berasal dari beberapa dosen ditemukan bahwa terdapat 42 mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Adapun prokrastinasi akademik yang mereka lakukan adalah tidak mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang telah diberikan. Ketika mengumpulkan tugas hasilnya tidak optimal. Dari 42 mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, konselor memilih 2 konseli yaitu JS dan MR alasan memilih kedua subjek tersebut karena mereka yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang paling membutuhkan perhatian. Subjek JS dan MR setelah diberikan tugas individu dari 3 minggu lalu belum dikumpulkan pada mata kuliah Strategi Pembelajaran Matematika. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara kepada salah satu dosen yang mengajar mata kuliah Penulisan Karya Ilmiah pada kelas JS menyatakan bahwa tugas yang diberikan kepada JS melebihi batas waktu yang ditentukan yakni lebih

dari 1 minggu serta tugasnya tidak optimal. Serta hasil wawancara pada salah satu dosen yang mengajar MR pada mata kuliah Kalkulus menyatakan bahwa MR mengumpulkan tugasnya setelah lewat 3 hari. Hal tersebut membuat nilai yang akan didapatkan akan menurun karna sesuai dengan kontrak kuliah yang disepakati bersama bahwa yang terlambat mengumpulkan tugas akan mendapatkan pengurangan nilai. Berdasarkan permasalahan tersebut sehingga menjadi dasar pemikiran dalam penelitian ini. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan memberikan layanan konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif yaitu dalam bentuk kata-kata, uraian-uraian disertai penjelasan. Creswell (2010) menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode untuk mengeksplorasi serta memahami makna yang diperoleh dari sejumlah individu. Teknik yang digunakan peneliti dalam memilih subjek adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Creswell (2010) menyatakan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik dalam pemilihan subjek penelitian, subjek

dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Subjek penelitian ini ada 2 orang mahasiswa Pendidikan matematika pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang mengalami prokrastinasi akademik. Pada pengumpulan data melakukan observasi, wawancara dan pemberian lembar evaluasi, lembar kontak perilaku, dan lembar monitoring dengan intensitas pertemuan sebanyak 4 kali. Pada penelitian ini konselor memberikan lembar evaluasi sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individual dengan teknik kontrak perilaku. Pada pertemuan pertama dilaksanakan secara bertatap muka langsung dan memberikan lembar evaluasi. Pada pertemuan kedua melaksanakan layanan konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku, dalam kontrak perilaku tersebut diterapkan *reward* dan *punishment*. Kemudian pada pertemuan ketiga dan keempat dilaksanakan melalui *zoom meeting* untuk memonitoring tugas konseli sesuai dengan kontrak perilaku yang telah disetujui.

Konseling individual dilaksanakan pada 3 tahapan yaitu:

### **A. Tahap awal.**

Pada tahap awal konselor membangun hubungan dengan konseli dan membuat suasana nyaman serta menjelaskan kode

etik konseling, sehingga konseli bersedia untuk terbuka menceritakan permasalahan yang mereka alami.

#### B. Tahap inti

Pada tahap inti setelah mengidentifikasi permasalahan berdasarkan hasil pengisian lembar evaluasi perilaku prokrastinasi pada awal pertemuan, konselor mulai mengeksplorasi permasalahan yang dialami oleh konseli dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan terbuka kemudian konseli menjelaskan apa yang dialaminya. Dalam tahap inti konselor melakukan analisis ABC yaitu A (*attecedent*/pencetus perilaku), B (*behaviour*/perilaku) dan C (*concequence*/konsekuensi). Kemudian pemberian kontrak perilaku yang akan disetujui oleh konseli dan konselor.

#### C. Tahap penutup

Pada tahap ini konselor dan konseli merangkum hasil konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku yang telah mereka sepakati bersama kemudian menyampaikan terkait jadwal monitoring yang akan dilaksanakan serta membuat grup *whatsapp* untuk 2 konseli untuk

memudahkan memonitoring tugas mereka tiap hari dan untuk membuat jadwal monitoring lanjutan melalui *zoom meeting*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada kedua konseli yakni pada pertemuan pertama konselor memberikan lembar evaluasi kepada konseli dan menginstruksikan menjawab sesuai dengan perasaan yang dialaminya. Sehingga berdasarkan hasil pengisian lembar evaluasi perilaku prokrastinasi akademik oleh konseli JS yaitu terdapat 5 tugas yang tidak dikumpulkan tepat waktu dengan mata kuliah yang berbeda, salah satu faktor utama penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik (menunda-nunda mengumpulkan tugas) karena konseli malas dan banyaknya pekerjaan rumah yang diberikan oleh keluarganya.

Konseli ketika diberikan tugas tidak langsung dikerjakan karna menurutnya waktu yang diberikan cukup lama, sehingga setelah mendekati waktu pengumpulan konseli baru mengerjakan bahkan tidak mengerjakan sama sekali karna lupa. Selain itu konseli juga kurang memahami tugas yang diberikan serta tidak percaya diri untuk mengerjakan sendiri tugas yang dimilikinya. Konseli juga terkadang lebih memilih berkumpul

bersama teman-temannya dibandingkan mengerjakan tugas. Hubungan konseli juga dengan teman-teman kampusnya kurang akrab sehingga konseli malu untuk bertanya kepada teman-temannya. Konseli juga lebih memilih untuk bermain handphone daripada mengerjakan tugas apabila tugasnya tidak dimengerti. Akibatnya terdapat beberapa tugas yang tidak dikumpulkan oleh konseli.

Berdasarkan hasil pengisian instrumen evaluasi perilaku prokrastinasi akademik oleh MR yaitu terdapat 4 mata kuliah yang tidak dikumpulkan tepat waktu dengan mata kuliah yang berbeda, salah satu factor utama penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik (menunda-nunda mengumpulkan tugas) karena konseli malas dan lebih mementingkan organisasinya dibandingkan mengerjakan tugas. Konseli juga tidak bisa mengatur waktunya antara mengikuti organisasi dan mengerjakan tugas. Serta beberapa tugas yang diberikan kurang dipahami oleh konseli. Ketika diberikan tugas oleh dosen konseli tidak langsung mengerjakan tugasnya bahkan tidak mengerjakan tugasnya sama sekali. Selain dari itu konseli juga lebih senang berkumpul dengan teman-temannya. Konseli juga lebih mementingkan bermain handphone dibandingkan mengerjakan tugas. Akibatnya terdapat beberapa tugas yang tidak dikumpulkan oleh konseli.

Sehingga dampak prokrastinasi akademik pada kedua konseli tersebut dapat mempengaruhi prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Procee, dkk (2013) menemukan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan *task aversiveness* (ketidaksenangan individu terhadap tugas yang dimiliki). Ketika menerima satu tugas akan memunculkan respons yang berbeda. Jika tugas yang diberikan adalah sesuatu yang individu anggap membosankan maka hal tersebut akan membuat individu untuk menghindari mengerjakan tugas tersebut. Selain daripada itu individu yang menghindari tugas juga dapat disebabkan beberapa factor yaitu adanya rasa frustasi terhadap tugas yang diberikan, tidak temotivasi untuk mengerjakan serta tidak paham terhadap tugas yang diberikan.

Kedua konseli menyatakan bahwa faktor utama penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik (menunda-nunda mengumpulkan tugas) karena konseli malas dan lebih memilih bermain handphone serta berkumpul bersama teman-teman konseli yang kemudian tugas-tugas yang diberikan tidak dikerjakan. Sejalan dengan hasil penelitian Suhadianto & Pratitis (2019) yaitu 80% subjek mengaitkan prokrastinasi akademik dengan perilaku malas. Saat diberi tugas, subjek merasa malas untuk segera mengerjakannya dan lebih memilih untuk

mengerjakan sesuatu yang menurut subjek lebih menyenangkan. Sekitar 30% subjek lebih memilih bermain HP daripada langsung mengerjakan tugas.

Setelah pengisian lembar evaluasi kemudian pada pertemuan kedua, konselor melaksanakan konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku pada konseli. Berdasarkan penelitian oleh Rokhman, Sucipto, & Masturi (2019) dalam mengetahui pengaruh konseling behavioristik dengan teknik behavior contract dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMA 1 Gebog Kudus. Penggunaan teknik *behavior contract* untuk mengatasi prokrastinasi pada konseli dapat diimplementasikan dengan baik. Dalam penggunaan Penggunaan teknik *behavior contract* diterapkan *reward* dan *punishment*. Dengan adanya *reward* dan *punishment* maka akan mampu membuat konseli untuk semakin termotivasi untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik khususnya pada perilaku prokrastinasi akademik. Dalam konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku diterapkan analisis ABC. Komalasari, dkk (Malichah 2016) langkah-langkah pembuatan kontrak perilaku adalah sebagai berikut : Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC (*Antecedent* pencetus perilaku ialah segala sesuatu yang menyebabkan perilaku yang dipermasalahkan, *Behavior* atau perilaku

yang dipermasalahkan ialah segala sesuatu yang terkait dengan perilaku tersebut. , *Consequence* ialah konsekuensi atau akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut). Kemudian menentukan tingkah laku yang akan diubah, serta menentukan jenis penguatan yang akan diberikan, memberikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai kontrak, dan berikan penguatan setiap kali tingkah laku yang ditampilkan menetap.

Berdasarkan hasil analisis ABC pada setiap konseli yaitu konseli JS, A (*atcedent*/pencetus) pencetus timbulnya permasalahan tersebut karena lebih memilih berkumpul dengan teman-teman, bermain handphone serta tugas yang diberikan kurang dipahami. Banyak tugas rumah yang dibebankan oleh keluarga kepada konseli. B (*behaviour*/perilaku) perilaku yang mempengaruhi hal tersebut karna rasa malas. Sehingga C (*concequence*/konsekuensi) adalah tidak mengerjakan tugas. Pada konseli MR, A (*atcedent*/pencetus) pencetus timbulnya permasalahan tersebut karena lebih mementingkan organisasi dan berkumpul dengan teman-temannya dibandingkan mengerjakan tugas. Tidak mampu manajemen waktu antara organisasi dan perkuliahan. B (*behaviour*/perilaku) perilaku yang mempengaruhi hal tersebut karna rasa malas. Sehingga C



(*concequence*/konsekuensi) adalah tidak mengerjakan tugas.

Setelah melakukan analisis ABC dan menemukan inti dari permasalahan dari masing-masing konseli yaitu perilaku malas dan kurangnya dorongan untuk mengerjakan tugas. Kemudian konselor dan konseli berdiskusi mengenai dampak dari perilaku prokrastinasi yang mereka alami. Konselor mengarahkan konseli untuk memecahkan masalah yang mereka alami. Salah satu cara agar mereka konsisten dengan perilaku yang akan mereka ubah dengan menerapkan teknik kontrak perilaku. Dalam lembar kontrak perilaku tersebut terdapat beberapa kesepakatan yang harus disepakati bersama. Kontrak perilaku berjalan selama 2 minggu. Selama dalam 2 minggu tersebut dilaksanakan kegiatan monitoring. Dalam kontrak perilaku para konseli menyebutkan perilaku yang tidak tepat mereka lakukan selama ini dan berkomitmen untuk mengubah perilakunya tersebut. Dalam kontrak perilaku diterapkan *reward* dan *punishment*. *Reward* bagi mereka yang berhasil adalah pemberian kuota belajar dan *punishment* adalah pemberian tambahan tugas dan pengurangan nilai.

Pada monitoring minggu pertama melalui *zoom meeting* konseli JS dan MR telah menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh dosennya, bahkan tugas

yang akan dikumpulkan minggu selanjutnya pun telah diselesaikan oleh konseli. Begitu pun dengan monitoring pada minggu kedua, semua tugas telah diselesaikan oleh konseli dan dikumpulkan tepat waktu. Hal tersebut dibuktikan dengan mengirimkan bukti chat kepada dosen Ketika mengumpulkan tugas secara online.

Setelah kontrak perilaku berakhir konselor kemudian memberikan kembali lembar evaluasi perilaku prokrastinasi kepada konseli. Adapun hasil pemberian layanan konseling individual dengan menggunakan teknik kontrak perilaku adalah layanan ini mampu untuk mengatasi perilaku prokrastinasi mahasiswa Pendidikan matematika. Setelah pemberian layanan konseling individual dengan menggunakan teknik kontrak perilaku konseli JS menunjukkan perubahan yang sangat signifikan konseli menjadi rajin dan mampu memanagemen waktu. Konseli juga lebih memilih untuk mengerjakan tugas dibandingkan berkumpul dengan teman-temannya. Konseli pun lebih memilih untuk mengerjakan tugas dibandingkan bermain handphone. Sehingga tugas yang diberikan oleh dosen telah dikerjakan dan dikumpulkan tepat pada waktunya. Konseli juga lebih percaya diri mengerjakan tugasnya sendiri serta semua tugas konseli telah selesai dikerjakan tepat

waktu. Serta pada konseli MR setelah pemberian layanan konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku konseli mampu mengerjakan tugasnya tepat waktu bahkan jauh sebelum pengumpulan, tugasnya telah selesai. Konseli menyatakan bahwa konseli lebih memilih untuk mengerjakan tugasnya dibandingkan berkumpul dengan teman-temannya. Saat ini konseli MR menyatakan bahwa akan berkumpul bersama teman-temannya ketika tugasnya telah selesai. Konseli menyatakan bahwa dia sangat bersyukur karena setelah pemberian layanan konseling individual telah ada perubahan yang konseli alami yaitu lebih rajin mengerjakan tugas dan tidak menundanya lagi. Saat ini semua tugas konseli telah dikumpulkan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiqamah, Saman & Anas (2023) yaitu Keberhasilan teknik kontrak perilaku terlihat pada perubahan perilaku pada konseli yang awalnya malas untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik, menyelesaikan tugas ketika mendekati *deadline*, kesulitan mengatur waktu, dan lebih memilih mengerjakan hal lain yang menurut konseli lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, serta adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Konseli mengalami perubahan perilaku setelah penerapan

Teknik *behavior contract* membantu konseli mereduksi atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan mengajarkan perilaku baru, mengurangi atau menghapus perilaku yang tidak diharapkan serta meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Serta didukung oleh penelitain Fikri dkk. (2021) pada murid MHG yang menunjukkan penurunan perilaku absen (membolos) yang signifikan sebagai hasil dari intervensi yang sukses dilakukan. Intervensi yang diberikan menggunakan teknik kontrak perilaku dan memberikan hasil yang positif.

Setelah melaksanakan konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa jelas bahwa teknik ini dapat diterapkan pada dunia Pendidikan karena mampu mengatasi perilaku yang awalnya malas untuk mengerjakan tugas menjadi rajin. Dengan pemberian *reinforcement* (penguatan) yang tepat maka akan membuahkan hasil yang baik pula. Diharapkan dengan hasil penelitian ini mampu untuk menambah literatur bagi peneliti selanjutnya khususnya pada bidang bimbingan dan konseling. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini dibutuhkan observasi lebih lanjut mengenai perilaku konseli setelah pemberian layanan untuk melihat keberlanjutan dari perilaku konseli. Serta

dibutuhkan pengembangan terkait lembar kontrak perilaku yang lebih menarik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku mampu mengatasi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Matematika. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu mahasiswa mampu mengatasi prokrastinasi akademik yang mereka alami. Hal ini terbukti dari hasil monitoring yang menunjukkan aktivitas konseli selama 2 minggu, konseli mampu mengerjakan tugas tanpa menunda-nunda dan dapat mengumpulkan tugas tepat waktu. Hal tersebut juga terlihat dari hasil pengisian lembar evaluasi yang diberikan pada sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individual dengan Teknik kontrak perilaku menunjukkan perubahan yang sangat signifikan terbukti semua tugas telah dikerjakan dan dikumpulkan tepat waktu. Konseli juga mampu untuk memmanagement waktu sehingga mampu mengatur waktu kapan mengerjakan tugas dan berkumpul dengan teman-teman konseli.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdi, S., Karneli, Y., & Artikel, S. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya Dalam Konseling

Individual.

<https://uia.ejournal.id/guidance>

- Creswell, W. J. 2010. *Educational Research: Planning, Consicting and Evaluation Quantitative and Qualitative Research* (4<sup>th</sup>ed.). Pearson: New York.
- Erford, Bradley T. 2017. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Edisi Kedua. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Fikri, A., Siring, H. A., Pd, M., Pandang, H. A., Bimbingan, J., & Konseling, D. (2021). *Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMA NEGERI 11 SIDRAP Application of Behavior Contract Techniques to Reduce Student Ditching Behavior in Senior High School 11 SIDRAP.*
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.
- Istiqamah, N. F. Saman, A. & Anas, M. (2023). Penerapan Teknik Behaviorcontract Untuk Mereduksi Prokrastinasi akademik Siswa Di Sma Negeri 5 Enrekang. *Pinisi Journal Of Education*
- Khoirun Nisa, N., Mukhlis, H., Arif Wahyudi, D., Hediya Putri, R., & Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective P-ISSN, 1(1).*
- Malichah, A. 2016. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Pengurangan Perilaku Membolos Siswa Kelas XII SMK Negeri 4 semarang Tahun Ajaran 2016/2017.Skripsi. Semarang :

Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Semarang.

- 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>
- Procee, R., Kamphorst, B., Wissen, A., & Meyer, J. J. (2013). A formal model of procrastination. *BNAIC 2013: Proceedings of the 25th Benelux Conference on Artificial Intelligence*, 152–160.
- Rokhman, M. K., Sucipto, Masturi. (2019). Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract. *Jurnal Prakarsa Paedagogia* Vol. 2 No. 1, Hal. 1-10
- Suhadianto & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Vol. 10 No. 2, 204-223
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. In *Jurnal Pembelajaran Prospektif* (Vol. 2, Issue 2).