



**MEREDUKSI DISFUNGSIONAL PROKRASTINASI AKADEMIK  
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT*  
PADA SISWA SMAN 1 JAKENAN**

Oleh  
**ARINDA PRATIWI SUKMA**  
NIM. 201631009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2020**



**MEREDUKSI DISFUNGSIONAL PROKRASTINASI AKADEMIK  
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT*  
PADA SISWA SMAN 1 JAKENAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Univeritas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi  
Bimbingan dan Konseling**



**Oleh  
ARINDA PRATIWI SUKMA  
NIM 201631009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2020**

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTO:

“Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).” (Qs. Al-Insyirah 94: 7)

### PERSEMBAHAN:

1. Kepada Ayah (Sutrisno) dan Ibu (Sri Endah Yani. Alm) tercinta yang senantiasa selalu memberikan dukungan dan selalu mendo'akan setiap langkahku.
2. Teman berjuangku Indah Yuni yang selalu ada disetiap susah senang dalam proses kuliah dan skripsi serta Ajinoto, Alaala, Wafa, Ihsan dan Dek Lia yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
3. Kakak-kakakku Mbak Rizka, Mbak Julia, Mbak Ariba, dan Mas Alif yang selalu memberikan arahan dan motivasi.
4. Almamaterku Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus.
5. Keluarga Bidikmisi Universitas Muria Kudus.

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Pada Siswa SMAN 1 Jakenan” oleh Arinda Pratiwi Sukma NIM 201631009 Program Studi Bimbingan dan Konseling telah disetujui untuk diuji.

Kudus, 12 Februari 2020

Pembimbing I



**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**  
NIDN. 0611116401

Pembimbing II



**Dra. Sumarwih, M.Pd., Kons.**  
NIDN. 0612085802

Mengetahui,  
Ka. Progd Bimbingan dan Konseling



**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**  
NIDN. 0611116401




**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

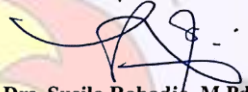
Skripsi oleh Arinda Pratiwi Sukma (NIM 201631009) ini telah dipertahankan di  
depan Tim Penguji sebagai Syarat gelar sarjana Pendidikan Bimbingan dan  
Konseling.

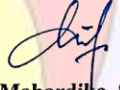
Kudus, Maret 2020

Tim Penguji

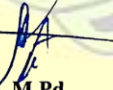
  
**Drs. Arista Kiswanto., M.Pd.**, Ketua  
NIDN. 0611116401

  
**Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.**, Anggota  
NIDN. 0612085802

  
**Drs. Susilo Rahadi, M.Pd., Kons.**, Anggota  
NIDN. 0019065601

  
**Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd.**, Anggota  
NIDN. 0630088901

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan

  
**Dr. Slamet Utomo, M.Pd**  
NIDN. 001926201



## PRAKATA

Dengan mengucapkan puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Mereduksi disfungsi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behaviour Contract* Pada Siswa SMAN 1 Jakenan”.

Skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus sekaligus Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Program Studi Bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
5. Kedua Orang tua yang selalu memberikan dukungan dan telah mendorong serta memotivasi sehingga dapat tersusun skripsi ini.

6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.



Kudus, 12 Februari 2020  
Penyusun

**Arinda Pratiwi Sukma**  
**NIM. 201631009**



## ***ABSTRACT***

**Sukma, Arinda Pratiwi. 2020. Reducing Dysfunctional Academic Procrastination Through Group Counseling Services with Behavior Contract Techniques in SMAN 1 Jakenan.** Guidance and Counseling of the Teaching and Education Faculty of Muria Kudus University. Advisors: (1) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. (2) Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons.

**Keywords:** Dysfunctional Academic Procrastination, Group Behavior Contract Engineering Counseling Services.

Dysfunctional academic procrastination is a delay behavior that is done intentionally and happens repeatedly by doing other activities that are not meaningful in the process of doing the task. Group counseling services are services provided to several individuals by forming group dynamics through group activities in order to achieve optimal development. Behavior contract technique is an agreement between counselor and client that aims to display the desired behavior by using a contract between counselor and counselee.

The purpose of this study are: 1. Describe the activities of researchers in carrying out group counseling services with behavior contract techniques in reducing the dysfunctional academic procrastination of students of class XI MIPA 2 Senior High School 1 Jakenan, 2. Reducing the dysfunctional behavior of academic procrastination after getting counseling group behavior counseling services for students class XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan. This research was designed using the guidance and counseling action research (PTBK) with the subject of 8 students of class XI MIPA 2 of SMAN 1 Jakenan who have dysfunctional problems of academic procrastination.

This type of research is Guidance and Counseling Action Research. Subjects studied were students of class XI MIPA 2 of SMAN 1 Jakenan, as many as 8 students who had dysfunctional academic procrastination behavior. The result of this research is known that the dysfunctional behavior of students' academic procrastination in pre-cycle gets an average score of 16 with a very high category (ST), while the results of the first cycle obtain an average score of 28 with a sufficient category (C), in cycle II obtains an average score 42 with a very good score category (SB).

The conclusions of the results of this study can be reduced to dysfunctional academic procrastination after being given behavior counseling group counseling services class XI MIPA 2 students of SMAN 1 Jakenan accepted, this is evident after being given group counseling services with behavior contract cyclical I obtained an assessment score of 80 researchers with good category, and cycle II obtained an assessment score of 88 researchers with a very good category. So the behavior contract technique group counseling service activities conducted by researchers increased by 8 scores from cycle I to cycle II. Thus the behavior contract technique counseling group services for dysfunctional reduction, it is suggested to: 1. For students to consciously know the importance

of having disciplined behavior related to academic assignments, by not doing dysfunctional academic procrastination, 2. For instructors / counselors can carry out services behavior contract technique counseling group continued to reduce the dysfunctional academic procrastination not only for students of class XI MIPA 2, but also other class students both X and XII, 3. For principals, can be used as consideration / guidance in conducting counseling that can support BK implementation in schools. 4. For researchers, this study can be used as a reference for developing and continuing research on behavioral contract counseling services to reduce dysfunctional academic procrastination.



## ABSTRAK

**Sukma, Arinda Pratiwi. 2020. *Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behaviour Contract Pada Siswa Sman 1 Jakenan*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (1) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. (2) Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons.**

**Kata Kunci:** Disfungsional Prokrastinasi Akademik, Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract*.

Disfungsional prokrastinasi akademik adalah sebuah perilaku penundaan yang dilakukan dengan sengaja dan terjadi secara berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berarti dalam proses mengerjakan tugas. Layanan konseling kelompok adalah layanan yang diberikan kepada beberapa individu dengan membentuk dinamika kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Teknik *behavior contract* adalah kesepakatan antara konselor dengan klien yang bertujuan menampilkan perilaku yang diinginkan dengan menggunakan kontrak antara konselor dan konseli.

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Mendeskripsikan aktivitas peneliti dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mereduksi disfungsional prokrastinasi akademik siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan, 2. Mereduksi perilaku disfungsional prokrastinasi akademik setelah mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* pada siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan. Penelitian ini didesain dengan menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dengan subyek 8 siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan yang memiliki masalah disfungsional prokrastinasi akademik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Subjek yang diteliti adalah siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan, sebanyak 8 siswa yang mempunyai perilaku disfungsional prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian diketahui perilaku disfungsional prokrastinasi akademik siswa pada pra siklus memperoleh skor rata-rata 16 dengan kategori sangat tinggi (ST), sedangkan hasil siklus I memperoleh skor rata-rata 28 dengan kategori cukup (C), pada siklus II memperoleh skor rata-rata 42 dengan kategori skor sangat baik (SB).

Simpulan hasil penelitian ini dapat direduksi pada disfungsional prokrastinasi akademik setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan diterima, hal ini terbukti setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* siklus I diperoleh skor penilaian terhadap peneliti sebesar 80 dengan kategori baik, dan siklus II diperoleh skor penilaian terhadap peneliti sebesar 88 dengan kategori sangat baik. Jadi kegiatan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* yang dilakukan peneliti meningkat sebanyak 8 skor dari siklus I

ke siklus II. Dengan demikian layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk mreduksi disfungsional, disarankan kepada: 1. Bagi siswa agar secara sadar mengetahui pentingnya memilik perilaku yang disiplin kaitannya dengan tugas akademik, dengan tidak melakukan disfungsional prokrastinasi akademik, 2. Bagi guru bimbingan/konselor dapat melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* lanjutan untuk mereduksi disfungsional prokrastinasi akademik tidak hanya untuk siswa kelas XI MIPA 2 saja, namun juga siswa kelas lainnya baik X dan XII, 3. Bagi kepala sekolah, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan/pedoman dalam melakukan konseling yang dapat mendukung pelaksanaan BK di sekolah. 4. Bagi peneliti dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk mengembangkan dan melanjutkan penelitian layanan konseling teknik *behavior contract* untuk mereduksi disfungsional prokrastinasi akademik.





## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LOGO</b> .....	<b>ii</b>
<b>JUDUL DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xxi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xxii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xxiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	8
1.6 Definisi Operasional .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	<b>12</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	12
2.1.1 Prokrastinasi Akademik .....	12
2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	11
2.1.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	13
2.1.1.3 Jenis-jenis Prokrastinasi .....	15



2.1.1.4 Prokrastinasi Akademik Disfungsional.....	16
2.1.1.5 Karakteristik Prokrastinasi .....	18
2.12 Layanan Konseling Kelompok .....	22
2.1.2.1 Pengertian Konseling Kelompok	22
2.1.2.2 Tujuan Konseling Kelompok .....	23
2.1.2.3 Komponen Konseling Kelompok .....	26
2.1.2.4 Asas-asas Konseling Kelompok .....	27
2.1.2.5 Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	31
2.1.3 Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	32
2.1.3.1 Pengertian Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	33
2.1.3.2 Tujuan Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	34
2.1.3.3 Unsur-unsur Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	35
2.1.3.4 Langkah-langkah Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	37
2.1.3.4 Manfaat Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	39
2.1.4 Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	41
2.1.5 Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i> Pada Siswa SMAN 1 Jakenan .....	43
2.2 Kajian Penelitian Relevan .....	46
2.3 Kerangka Berpikir .....	49
2.4 Hipotesis Tindakan .....	52
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
3.1 Seting dan Karakteristik Subyek Penelitian .....	53
3.1.1 Tempat Penelitian .....	52
3.1.2 Teknik Sampling .....	54
3.1.3 Karakteristik Subyek Penelitian .....	55
3.2 Variabel Penelitian .....	54
3.2.1 Variabel Terikat .....	56
3.2.2 Variabel Bebas .....	56
3.2.3 Hubungan Variabel .....	57

3.3 Rancangan Penelitian .....	57
3.3.1 Siklus I .....	59
3.3.1.1 Perencanaan Tindakan .....	59
3.3.1.2 Pelaksanaan Tindakan .....	60
3.3.1.3 Observasi atau Pengamatan .....	60
3.3.1.4 Refleksi .....	60
3.3.2 Siklus II .....	61
3.3.2.1 Perencanaan .....	61
3.3.2.2 Pelaksanaan Tindakan .....	62
3.3.2.3 Observasi atau Pengamatan .....	63
3.3.2.4 Refleksi .....	63
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	64
3.4.1 Observasi .....	64
3.4.1.1 Pengertian Observasi .....	64
3.4.1.2 Tujuan Observasi .....	65
3.4.1.3 Jenis-jenis Observasi .....	65
3.4.1.4 Alat-alat Bantu observasi .....	66
3.4.2 Wawancara .....	68
3.4.2.1 Pengertian Wawancara .....	68
3.4.2.2 Jenis-jenis Wawancara .....	69
3.4.2.3 Langkah-langkah Wawancara .....	71
3.5 Instrumen Penilaian .....	71
3.5.1 Pedoman Observasi .....	71
3.6 Analisis Data .....	91
3.7 Indikator Keberhasilan .....	93
3.7.1 Indikator Proses .....	93
3.7.2 Indikator Hasil .....	94
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>95</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	95
4.1.1 Pra Siklus .....	95
4.1.2 Siklus I .....	100

4.1.2.1 Perencanaan .....	100
4.1.2.2 Tindakan/ <i>Action</i> .....	101
4.1.2.2.1 Siklus I Pertemuan I .....	102
4.1.2.2.2 Siklus I Pertemuan II .....	106
4.1.2.2.3 Siklus I Pertemuan III .....	111
4.1.2.3 Observasi .....	122
4.1.2.4 Refleksi Siklus I.....	123
4.1.3 Siklus II .....	129
4.1.3.1 Perencanaan .....	129
4.1.3.2 Tindakan/ <i>Action</i> .....	130
4.1.3.2.1 Siklus II Pertemuan I .....	131
4.1.3.2.2 Siklus II Pertemuan II .....	134
4.1.3.2.3 Siklus II Pertemuan III .....	139
4.1.3.3 Observasi Peneliti Siklus II.....	146
4.1.3.4 Refleksi .....	150
4.1.4 Simpulan Peneliti .....	158
4.3 Hipotesis Tindakan .....	160
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II .....	160
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	161
5.2 Saran .....	162
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>163</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>168</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>270</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>278</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Alokasi Waktu Penelitian Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	54
3.2 Kisi-kisi Prokrastinasi Akademik .....	73
3.3 Kriteria Penilaian Observasi Terhadap Anggota Kelompok Pada Saat Konseling Kelompok .....	78
3.4 Kriteria Penilaian Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Saat Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	81
3.5 Kriteria Penilaian Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Anggota Kelompok Pada Saat Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	83
3.6 Kriteria Penilaian (Penskoran) Pedoman Observasi Skala Penilaian Tentang Aspek Prokrastinasi Akademik Disfungsional.....	85
4.1 Hasil Observasi Peneliti Pada Anggota Kelompok Terhadap Aspek Disfungsional Prokrastinasi Akademik Pra Siklus .....	96
4.2 Hasil Instrumen Skala Penilaian Pra Siklus .....	98
4.3 Waktu Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	101
4.4 Hasil Observasi Instrumen Disfungsional Prokrastinasi Akademik .....	116
4.5 Hasil Rekapitulasi Observasi Instrumen Skala Pada Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Siklus I Pertemuan Pertama .....	116
4.6 Hasil Rekapitulasi Observasi Instrumen Skala Pada Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Siklus I Pertemuan Kedua .....	116
4.7 Hasil Rekapitulasi Observasi Instrumen Skala Pada Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Siklus I Pertemuan Ketiga .....	117



4.8 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa Siklus I .....	119
4.9 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Anggota Kelompok dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siklus I .....	121
4.10 Hasil Refleksi Terhadap Peneliti dan Anggota Kelompok Selama Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siklus I .....	125
4.11 Waktu Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Siklus II .....	128
4.12 Hasil Observasi Instrumen Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 1 Jakenan Selama Mengikuti Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Siklus II .....	141
4.13 Hasil Rekapitulasi Observasi Intrumen Skala Pada Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contrat</i> Siklus II Pertemuan Pertama .....	142
4.14 Hasil Rekapitulasi Observasi Intrumen Skala Pada Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contrat</i> Siklus II Pertemuan Kedua .....	142
4.15 Hasil Rekapitulasi Observasi Intrumen Skala Pada Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contrat</i> Siklus II Pertemuan Ketiga .....	142
4.16 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Cotract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa Siklus II .....	144
4.17 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Anggota Kelompok dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siklus II .....	146
4.18 Hasil Peningkatan Aspek Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 1 Jakenan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Pada pra siklus, Siklus I, Siklus II .....	149



- 4.19 Hasil Peningkatan Keterampilan Peneliti Dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siklus I Siklus II ..... 151
- 4.20 Hasil Peningkatan Aktivitas Anggota Kelompok dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siklus I Siklus II ..... 153
- 4.21 Hasil Akhir Penelitian Tindakan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMAN 1 Jakenan ..... 156



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Menggunakan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	51
3.2 Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas .....	58
4.1 Layanan konseling kelompok teknik <i>behavior contract</i> siklus 1 Pertemuan Pertama .....	102
4.2 Layanan konseling kelompok teknik <i>behavior contract</i> siklus 1 Pertemuan Kedua .....	107
4.3 Layanan konseling kelompok teknik <i>behavior contract</i> siklus 1 Pertemuan Ketiga .....	111
4.4 Layanan konseling kelompok teknik <i>behavior contract</i> siklus II Pertemuan Pertama .....	129
4.5 Layanan konseling kelompok teknik <i>behavior contract</i> siklus II Pertemuan Kedua .....	133
4.6 Layanan konseling kelompok teknik <i>behavior contract</i> siklus II Pertemuan Ketiga .....	137

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Hasil Observasi Peneiti Pada Anggota Kelompok Terhadap Aspek Disfungsional Prokrastinasi Akademik Pra Siklus .....	97
4.2 Hasil Instrumen Skala Penilaian Pra Siklus .....	99
4.3 Hasil Rekapitulasi Pra Siklus .....	100
4.4 Hasil Peningkatan Peneliti dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Disfungsional pada siklus I .....	117
4.5 Hasil Peningkatan Peneliti dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Disfungsional Siklus I Pada P.1, P.2, P.3 .....	118
4.6 Hasil Rekapitulasi Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik ...	120
4.7 Hasil Rekapitulasi Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Anggota Kelompok dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siklus I .....	122
4.8 Hasil Peningkatan Observasi Peneliti Dalam Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Siklus II .....	143
4.9 Hasil Peningkatan Observasi Peneliti dalam Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Terhadap Anggota Kelompok Pada Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Siklus II .....	143
4.10 Hasil Rekapitulasi Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Siklus II .....	145
4.11 Hasil Rekapitulasi Observasi Peneliti Terhadap Aktivitas Anggota Kelompok Siklus II .....	148
4.12 Hasil Peningkatan Aspek Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contrcat</i> Pra Siklus, Siklus I, Siklus II .....	149
4.13 Hasil Peningkatan Aspek Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan Melalui Layanan	

	Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Pra Siklus, Siklus I, Siklus II .....	150
4.14	Hasil Peningkatan Keterampilan Peneliti Dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siklus I dan II .....	154
4.15	Hasil Peningkatan Aktivitas Anggota Kelompok dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Pada Siklus I dan Siklus II .....	155





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Kolaborator Sebelum diberikan layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik .....	173
2. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Kolaborator setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik.....	175
3. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Wali Kelas Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik.....	177
4. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Wali Kelas Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik .....	179
5. Data Observasi Penelti Anggota Kelompok Pada Pra Siklus .....	181
6. Data Kasar Instrumen Skala Penilaian Pra Siklus untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik .....	182
7. Data Kasar Instrumen Skala Penilaian Siklus I Pertemuan Pertama untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik .....	182
8. Data Kasar Instrumen Skala Penilaian Siklus I Pertemuan Kedua untuk Mereduski Disfungsional Prokrastinasi Akademik .....	183
9. Data Kasar Instrumern Skala Penilaian Siklus I Pertemuan Ketiga untuk Mereduski Disfungsional Prokrastinasi Akademik .....	183
10. Data Kasar Instrumen Skala Penilaian Siklus II Pertemuan Pertama untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik .....	184
11. Data Kasar Instrumen Skala Penilaian Siklus II Pertemuan Kedua untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik .....	184
12. Data Kasar Instrumen Penilaian Siklus II Pertemuan Ketiga untuk Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik .....	185
13. Hasil Instrumen Skala Penilaian Siklus I Pertemuan Pertama .....	187
14. Hasil Instrumen Skala Penilaian Siklus I Pertemuan Kedua .....	187



15. Hasil Instrumen Skala Penilaian Siklus I Pertemuan Ketiga .....	188
16. Hasil Instrumen Skala Penilaian Siklus II Pertemuan Pertama .....	188
17. Hasil Instrumen Skala Penilaian Siklus II Pertemuan Kedua .....	189
18. Hasil Instrumen Skala Penilaian Siklus II Pertemuan Ketiga .....	189
19. RPL Siklus I Pertemuan Pertama Materi “Tanggung Jawab Akademik” .....	190
20. Materi Siklus I Pertemuan I .....	193
21. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok Semester Genap Tahun Genap Tahun Ajaran 2019/2020 Siklus I Pertemuan 1 .....	195
22. Penilaian Segera (Layseg) .....	196
23. Lembar Kontrak Perilaku .....	197
24. Daftar Hadir Siswa Siklus I Pertemuan I .....	198
25. Hasil Observasi Klaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Siklus I Pertemuan I .....	199
26. Hasil Observasi Aktivitas Anggota Kelompok Siklus I Pertemuan I .....	200
27. Dokumentasi siklus I pertemuan I .....	201
28. RPL Siklus I Pertemuan II “Membangun Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Tugas” .....	202
29. Materi II Siklus I .....	206
30. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok Semester Genap Tahun Genap Tahun Ajaran 2019/2020 Siklus I Pertemuan II .....	208
31. Lembar Kontrak Perilaku .....	210
32. Penilaian Segera (Layseg) .....	211
33. Daftar Hadir Siklus I Pertemuan II .....	212
34. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Siklus I Pertemuan II .....	213

35. Hasil Observasi Aktivitas Anggota Kelompok Siklus I Pertemuan II .....	214
36. Dokumentasi Siklus I Pertemuan II .....	215
37. RPL Siklus I Pertemuan III .....	216
38. Materi III Siklus I .....	219
39. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok Semester Genap Tahun Genap Tahun Ajaran 2019/2020 Siklus I Pertemuan III .....	222
40. Lembar Kontrak Perilaku .....	223
41. Penilaian Segera (Layseg) .....	224
42. Daftar Hadir Siklus I Pertemuan III .....	225
43. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Siklus I Pertemuan III .....	226
44. Hasil Observasi Aktivitas Anggota Kelompok Siklus I Pertemuan III .....	227
45. Dokumentasi Siklus I Pertemuan III .....	228
46. RPL Siklus II Pertemuan I .....	229
47. Materi Siklus II Pertemuan I .....	232
48. Laporan Pelaksanaan Koseling Kelompok Semester Genap Tahun Tahun Ajaran 2019/2020 Siklus II Pertemuan I .....	234
49. Lembar Kontrak Perilaku .....	235
50. Penilaian Segera (Layseg) .....	236
51. Daftar Hadir Siklus II Pertemuan I .....	237
52. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Siklus II Pertemuan I .....	238
53. Hasil Observasi Aktivitas Anggota Kelompok Siklus II Pertemuan I .....	239

54. Dokumentasi Siklus II Pertemuan I .....	240
55. RPL Siklus II Pertemuan II .....	241
56. Materi Siklus II Pertemuan II .....	244
57. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok Semester Genap Tahun Genap Tahun Ajaran 2019/2020 Siklus II Pertemuan II.....	246
58. Lembar Kontrak Perilaku.....	247
59. Penilaian Segera (Layseg).....	248
60. Daftar Hadir Siswa Siklus II Pertemuan II.....	249
61. Hasil Observasi kolaborator Terhadap Keterampilan Penliti Siklus II Pertemuan II .....	250
62. Hasil Observasi Aktivitas Anggota Kelompok Siklus II Pertemuan II .....	251
63. Dokumentasi Siklus II Pertemuan II .....	252
64. RPL Siklus II Pertemuan III .....	253
65. Materi Siklus II Pertemuan III .....	256
66. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok Semester Genap Tahun Genap Tahun Ajaran 2019/2020 Siklus II Pertemuan III .....	258
67. Penilaian Segera (Layseg).....	259
68. Daftar Hadir Siswa Siklus II Pertemuan III .....	262
69. Hasil Obsrvasi Kolaborator Terhadap Keterampilan Peneliti Siklus II Pertemuan III .....	264
70. Hasil Observasi Aktivitas Anggota Kelompok Siklus II Pertemuan III .....	265
71. Dokumentasi Layanan Siklus II Pertemuan III .....	266
72. Dokumentasi Wawancara .....	267
73. Surat Ijin Penelitian .....	268

74. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian .....	266
75. Surat Orisinilitas Skripsi .....	270
76. Surat Permohonan Ujian Skripsi .....	271
77. Surat Telah Menyelesaikan Skripsi .....	272
78. Berita Acara Bimbingan .....	273
79. Daftar Riwayat Hidup .....	278

