



**MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI
LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* SISWA
KELAS X TEKNIK PEMESINAN 5
SMK WISUDHA KARYA KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh
EVA NUR ALRIATI
NIM 201131173

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**



**MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI
LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* SISWA
KELAS X TEKNIK PEMESINAN 5
SMK WISUDHA KARYA KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak (Aldus Huxley).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Alm.Bapak tercinta, Ibu tercinta, dan adik yang telah berjasa besar dalam hidupku.
2. Agung Hidayat yang selalu mendukung dan membantuku.
3. Sahabat-sahabatku yang selalu membantu dan mendukungku.
4. Almamater UMK.
5. Rekan-rekan FKIP BK UMK angkatan 2011 kelas D yang selalu mendukungku untuk menyelesaikan skripsi ini.

Lembar Persetujuan Pembimbing Skripsi

Skripsi oleh Eva Nur Alriati (NIM 201131173) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 30 Juni 2015

Pembimbing I



Kudus, 30 Juni 2015

Pembimbing II

Dr. Santoso, M.Pd.
NIS. 0610701000001238

Mengetahui,

Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Ketua,

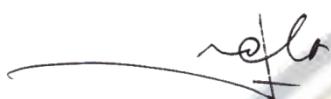
Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.
NIS. 0610713020001008

Lembar Persetujuan dan Pengesahan Skripsi

Skripsi oleh Eva Nur Alriati (NIM: 2011 31 173) ini telah dipertahankan di depan Tim Pengaji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 11 Juli 2015

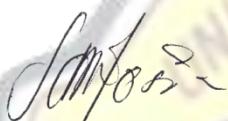
Tim Pengaji



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.

Ketua

NIS. 061071130200010015



Dr. Santoso, M.Pd.

Anggota

NIS. 0610701000001238



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.

Anggota

NIP. 19560619 198503 1002



Indah Lestari, M.Pd., Kons.

Anggota

NIS. 0610701000001229

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Siyam Utomo, M.Pd.

NIP. 19621219 198703 1 015

PRAKATA

Alhamdulilah Puji Syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, serta hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan dalam bidang bimbingan dan konseling pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu dengan senang hati peneliti menerima segala kritik dan saran demi kesempurnaan dalam penelitian skripsi ini. Dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, pengarahan dan dorongan hingga skripsi ini terselesaikan. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus atas izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd.Kons, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Drs. Sucipto, M. Pd., Kons selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan serta memberikan dukungan dengan penuh kesabaran sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.
4. Dr. Santoso, M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan serta memberikan dukungan dengan penuh kesabaran sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.
5. Bapak ibu dosen pengampu Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing peneliti selama perkuliahan dan memberikan bekal pengetahuan sebelum menyusun skripsi.

6. Drs. Sudirman, Kepala SMK Wisudha Karya Kudus, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian.
7. Rendy Varadila, S.Pd, selaku guru BK di SMK Wisudha Karya Kudus yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Siswa kelas X Teknik Pemesinan 5 SMK WISUDHA KARYA Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015 yang dengan senang hati membantu peneliti dalam pengambilan data.
9. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga amal kebaikan bapak/ ibu mendapat balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat peneliti harapkan.

Kudus, Juli 2015

Peneliti

Eva Nur Alriati

ABSTRACT

Ariati, Eva Nur. 2015. *Overcoming Procrastination Academic by Using Group Counseling Service through Behaviour Contract Technique of X-5 Mechanical Engineering Students of SMK Wisudha Karya Kudus in Academic Year 2014/2015.* Skripsi. Guidance and Counseling Education Teacher Training and Education Faculty Muria Kudus University. Advisors: (1) Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. (2) Dr. Santoso, M.Pd.

Keywords: Procrastination, Group Counseling Service, Behaviour Contract Technique

Procrastination is the behavior of postponing to finish or to start activities related to the academic field. Group counseling service is one of services which discusses about cases of members of group by benefiting group dynamics. Behaviour contract technique is an agreement between two people (counselor and client) to change the specific behavior of the client which is agreed by both of them.

The objectives of this research are to describe the level of procrastination of the X-5 Mechanichal Engineering Students of SMK Wisudha Karya Kudus in Academic Year 2014/2015 before abd after using group counseling service through behavior contract technique, to describe the implementation of group counseling service through behavior contract service of the X-5 Mechanichal Engineering Students of SMK Wisudha Karya Kudus in Academic Year 2014/2015.

This research is a classroom action research which conducted at X-5 Mechanichal Engineering class with the subject of the research the students of X-5 Mechanichal Engineering SMK Wisudha Karya Kudus in Academic Year 2014/2015 consist of 10 male students. The research was conducted for two cycles which is each cycle consist of four steps, they are planning, acting, observing, and reflecting. There were three meetings in every cycle.

The independent variable of this research is group counseling service and the independent variable is procrastination. To collect the data, the writer uses three instruments, they are interview, observation, sheet and documents. The writer uses descriptive-qualitative as the analytical data.

The result of the research showed that procrastination could be well overcome by using group counseling service through behavior contract technique. It can be seen from the percentage in the cycle I 34,4% that is categorized as very poor. And the percentage in the cycle II 75,4% is categorized as good. It is also supported by the result of mean activity in the cycle I 44,3% (poor) and in the mean activity of cycle II 80% (good).

In other words, overcoming procrastination by using Group Counseling Service through Behaviour Contract Technique of the X-5 Mechanical Engineering Students of SMK Wisudha Karya Kudus in Academic Year 2014/2015 was success and well done. The action hypothesis of this research is confirmed. So, the writer suggests to the teacher to be more creative, innovative, and eclectic in helping the students to solve the problems.



ABSTRAK

Alriati, Eva Nur. 2015. *Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Siswa Kelas X Teknik Pemesinan 5 SMK Wisudha Karya Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015.* Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (1) Drs. Sucipto, M.Pd. Kons, (2) Dr. Santoso, M.Pd.

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

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat prokrastinasi siswa kelas X Teknik Pemesinan 5 SMK Wisudha Karya Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015 sebelum dan setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, mendeskripsikan penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengatasi prokrastinasi siswa kelas X Teknik Pemesinan 5 SMK Wisudha Karya Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015.

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan ataupun menunda-nunda dalam memulai suatu pekerjaan yang berkaitan dengan bidang akademik. Layanan konseling kelompok adalah salah satu layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling yang membahas permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien melalui kartu kontrak yang telah disepakati oleh klien dan konselor.

Penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan di kelas X Teknik Pemesinan 5 SMK Wisudha Karya Kudus dengan subjek penelitian 10 siswa laki-laki. Prosedur penelitian ini melalui dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II serta setiap siklus terdiri dari 3 kali pertemuan. Setiap pertemuan melalui empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Sedangkan variabel terikat adalah prokrastinasi. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif-kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat diatasi dengan baik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Hal ini ditunjukkan dengan perolehan rata-rata pada siklus I sebesar 34,4% dengan kategori sangat kurang, kemudian pada siklus II memperoleh rata-rata sebesar 75,4% dengan kategori baik dan hasil tersebut cukup signifikan serta telah mencapai indikator keberhasilan. Perolehan hasil tersebut didukung dengan hasil rata-rata aktivitas peneliti pada siklus I sebesar 44,3%(kurang) dan pada siklus II sebesar 80%(baik).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi pada siswa kelas X Teknik Pemesinan 5 SMK Wisudha Karya Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015 dapat teratasi dengan baik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Dengan demikian hipotesis tindakan yang menyatakan bahwa “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contract* Dapat Mengatasi Prokrastinasi Siswa Kelas X Teknik Pemesinan 5 SMK Wisudha Karya Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015” diterima dan telah mencapai indikator keberhasilan. Untuk itu disarankan kepada guru bimbingan dan konseling harus lebih inovatif, kreatif, variatif, dan eklektif dalam membantu mengentaskan permasalahan siswa. Kepada lembaga/sekolah hendaknya memberikan jam masuk kelas kepada guru bimbingan dan konseling agar tampak peranan guru bimbingan dan konseling di dalam sekolah. Kepada siswa hendaknya dapat segera melakukan hal yang harus dikerjakan(tugas) ketika hal itu memang harus dikerjakan.



DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LOGO	ii
JUDUL.....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	11
2.1 Kajian Pustaka	11
2.1.1 Prokrastinasi Akademik	11
2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik	11
2.1.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	13
2.1.1.3 Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik	14
2.1.1.4 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	16
2.1.1.5 Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik	17
2.1.1.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	20
2.1.2 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	25
2.1.2.4 Asas Konseling Kelompok	28
2.1.2.5 Tahapan Konseling Kelompok	29
2.1.2.6 Teknik Dalam Kegiatan.....	31
2.1.2.7 Permainan Kelompok	32

2.1.2.8 Hal Umum Yang Perlu Mendapat Perhatian Dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	33
2.1.3 Teknik <i>Behavior Contract</i>	34
2.1.3.1 Pengertian Teknik <i>Behavior Contract</i>	34
2.1.3.2 Unsur-unsur dalam <i>Behavior Contract</i>	35
2.1.3.3. Manfaat <i>Behavior Contract</i>	36
2.1.3.4 Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam <i>Behavior Contract</i>	38
2.1.3.5 Langkah-langkah <i>Behavior Contract</i>	39
2.1.3.6 Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Behavior Contract</i>	41
2.1.3.7 Contoh-contoh Kontrak Perilaku	42
2.2 Kajian Penelitian Relevan	44
2.3 Kerangka Berpikir.....	46
2.4 Hipotesis Tindakan	49
 BAB III METODE PENELITIAN	50
3.1 Setting dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	50
3.1.1 Jenis Penelitian	50
3.1.2 Waktu Penelitian	50
3.1.3 Tempat Penelitian	51
3.1.4 Karakteristik Subjek Penelitian	51
3.2 Variabel Penelitian.....	52
3.3 Rancangan Penelitian	53
3.3.1 Perencanaan	53
3.3.2 Pelaksanaan Tindakan.....	54
3.3.3 Observasi	55
3.3.4 Analisis dan Refleksi	56
3.4 Teknik Pengumpulan Data	58
3.4.1 Wawancara	58
3.4.2 Observasi	61
3.4.3 Dokumentasi	70
3.5 Instrumen Penelitian	70
3.5.1 Pengertian Instrumen Penelitian	70
3.5.2 Cara Menyusun Instrumen	71
3.6 Analisis Data.....	73
3.7 Indikator Keberhasilan	74
 BAB IV HASIL PENELITIAN	76
4.1 PraSiklus	77
4.2 Penelitian Siklus I Pertemuan 1	79

4.2.1 Perencanaan	79
4.2.2 Pelaksanaan.....	79
4.2.3 Pengamatan.....	80
4.2.4 Refleksi.....	82
4.3 Penelitian Siklus I Pertemuan 2.....	84
4.3.1 Perencanaan	84
4.3.2 Pelaksanaan.....	84
4.3.3 Pengamatan.....	84
4.3.4 Refleksi.....	86
4.4 Penelitian Siklus I Pertemuan 3.....	88
4.4.1 Perencanaan	88
4.4.2 Pelaksanaan.....	89
4.4.3 Pengamatan.....	89
4.4.4 Refleksi.....	91
4.5 Rekapitulasi Hasil Penelitian Siklus I.....	93
4.6 Penelitian Siklus II Pertemuan 1	97
4.6.1 Perencanaan	97
4.6.2 Pelaksanaan.....	97
4.6.3 Pengamatan.....	97
4.6.4 Refleksi.....	99
4.7 Penelitian Siklus II Pertemuan 2	101
4.7.1 Perencanaan	101
4.7.2 Pelaksanaan.....	101
4.7.3 Pengamatan.....	101
4.7.4 Refleksi.....	104
4.8 Penelitian Siklus II Pertemuan 3	106
4.8.1 Perencanaan	106
4.8.2 Pelaksanaan.....	106
4.8.3 Pengamatan.....	106
4.8.4 Refleksi.....	108
4.9 Rekapitulasi Hasil Penelitian Siklus II	111
5.0 Uji Hipotesis	120
 BAB V PEMBAHASAN	121
5.1 Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik	122
5.1.1 Memulai dan Menyelesaikan Tugas	125
5.1.2 Mengerjakan Tugas.....	128
5.1.3 Tidak Mengalami Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual	132

5.1.4 Tidak Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan	135
5.1.5 Segera Mengerjakan Tugas	138
5.1.6 Membuat Rencana untuk Mengerjakan Tugas	142
5.1.7 Rajin Mengumpulkan Tugas	145
5.1.8 Mengikuti Proses Pembelajaran di dalam Kelas	148
5.1.9 Mendapatkan Nilai sesuai dengan KKM atau diatas KKM	152
5.1.10 Tidak Sering Absen.....	155
5.2 Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i>	158
5.2.1 Siklus I Pertemuan 1	158
5.2.2 Siklus I Pertemuan 2	159
5.2.3 Siklus I Pertemuan 3	160
5.2.4 Siklus II Pertemuan 1	161
5.2.5 Siklus II Pertemuan 2	162
5.2.6 Siklus II Pertemuan 3	163
 BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	166
6.1 Simpulan	166
6.2 Saran.....	167

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jadwal Penelitian Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavior Contract Siswa Kelas X Teknik Pemesinan 5 SMK Wisudha Karya Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015	50
Tabel 3.2	Subjek Penelitian Siswa Kelas X Teknik Pemesinan 5 SMK Wisudha Karya Kudus	52
Tabel 3.4	Pedoman Wawancara Sebelum Diberi Layanan	59
Tabel 3.5	Pedoman Wawancara Setelah Diberi Layanan	60
Tabel 3.6	Pedoman Observasi Peneliti Terhadap Subjek Penelitian	62
Tabel 3.7	Pedoman Observasi Kolaborator terhadap Peneliti	66
Tabel 4.1	Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek Penelitian Pra Siklus...	77
Tabel 4.2	Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek Penelitian Siklus I Pertemuan 1	80
Tabel 4.3	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Aktivitas Peneliti Siklus I Pertemuan 1	82
Tabel 4.4	Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek Penelitian Siklus I Pertemuan 2	85
Tabel 4.5	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Aktivitas Peneliti Siklus I Pertemuan 2	87
Tabel 4.6	Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek Penelitian Siklus I Pertemuan 3	89
Tabel 4.7	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Aktivitas Peneliti Siklus I Pertemuan 3	91
Tabel 4.8	Rekapitulasi Hasil Penelitian Siklus I Per Aspek yang Diobservasi	94
Tabel 4.9	Rekapitulasi Hasil Penelitian Siklus I Per Siswa yang Diobservasi	95
Tabel 5.0	Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek Penelitian Siklus II Pertemuan 1	98
Tabel 5.1	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Aktivitas Peneliti Siklus II Pertemuan 1	100
Tabel 5.2	Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek Penelitian Siklus II Pertemuan 2	102
Tabel 5.3	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Aktivitas Peneliti Siklus II Pertemuan 2	104
Tabel 5.4	Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek Penelitian Siklus II Pertemuan 3	107

Tabel 5.5	Hasil Observasi Kolaborator terhadap Aktivitas Peneliti Siklus II Pertemuan 3	109
Tabel 5.6	Rekapitulasi Hasil Penelitian Siklus II Per Aspek yang Diobservasi	111
Tabel 5.7	Rekapitulasi Hasil Penelitian Siklus II Per Siswa yang Diobservasi	113
Tabel 5.8	Perbandingan Hasil Observasi Peneliti terhadap Aspek yang Diobservasi	115
Tabel 5.9	Perbandingan Hasil Observasi Peneliti terhadap Siswa yang Diobservasi	116
Tabel 6.0	Perbandingan Hasil Observasi Kolaborator terhadap Aktivitas Peneliti.....	117



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Kartu Kontrak.....	42
Gambar 2.2 Contoh Kartu Kontrak.....	43
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir	48
Gambar 3.1 Penelitian Menurut Kemmis dan Taggar	57

