

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Univeristas Islam Negeri Sultan Maualana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat di dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil pernuatan *plagiarisme* atau mencotek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang 30 September 2020

Hilda Syifa Rahma
NIM. 161340080

ABSTRAK

Nama: Hilda Syifa Rahma, NIM: 161340080, Judul Skripsi: **“Upaya Reduksivitas Prokrastinasi Akademik melalui Teknik Kontrak Perilaku pada Mahasiswa”**, (Studi Kasus di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten), tahun 2020.

Prokrastinasi akademik merupakan salah perilaku menyimpang khususnya di kalangan mahasiswa. Prokrastinasi adalah menunda waktu untuk mengerjakan tugas, melakukan hal-hal yang menurutnya lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, kreatif mencari alasan untuk menutupi kesalahan dan berusaha menghindari pemberi tugas. Karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diantaranya suka menunda sampai batas waktu pengumpulan (*deadline*). Kebiasaan prokrastinasi akademik, sebenarnya disadari oleh sebagian mahasiswa berdampak negatif, seperti penurunan prestasi akademik dan lambat dalam penyelesaian Program Studi.

Rumusan masalah dalam penelitian yaitu: 1) Apa jenis prokrastinasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam?; 2) Bagaimana penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling?; 3) Bagaimana hasil penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam?.

Pendekatan penelitian bersifat deskriptif kualitatif, dengan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Responden penelitian ini diambil secara *purposive* berjumlah 6 orang terdiri dari 2 orang laki-laki dan 4 orang perempuan, mahasiswa semester 8 dan 10 tahun akademik 2019-2020. Penelitian dilaksanakan selama 3 bulan mulai Juni-Agustus 2020. Analisis data dilakukan dalam tiga tahap yakni : reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

Hasil penelitian sebagai berikut: 1) Jenis prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi 4 kategori, yaitu; (1) prokrastinasi jangka pendek pada responden LA; (2) prokrastinasi fungsional pada responden AR; (3) prokrastinasi disfungsi pada responden DL dan RM; dan (4) prokrastinasi kronis pada responden MD dan HU; 2) Penerapan teknik kontrak perilaku dalam tiga tahap berikut: (1) tahap awal konseling; (2) tahap pertengahan konseling; (3) tahap akhir peneliti memberikan apresiasi atas keberhasilan responden dalam menjalankan kontrak perilaku dan melakukan layanan rujukan (referral) pada pihak yang lebih berkompeten; 3) Hasil penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu: 4 responden MD, AR, RM, dan LA berhasil dalam menyelesaikan kontrak yang disepakati. Sedangkan 2 responden lainnya HU dan DL tidak dapat menyelesaikan kontrak.. Faktor utama keberhasilan dan kegagalan dalam mengurangi prokrastinasi akademik adalah faktor internal responden. Sementara faktor eksternal seperti pemberian *reward* (hadiah), *punishment* (sanksi), kuatnya kemauan peneliti sebagai konselor sebaya untuk membantu, jenis-jenis prokrastinasi yang dialami menjadi faktor kedua setelah faktor internal. Dengan demikian, konseling kontrak perilaku secara umum dapat mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kata Kunci : *Reduksivitas, Prokrastinasi akademik, Teknik Kontrak perilaku.*

ABSTRACT

Name: Hilda Syifa Rahma, NIM: 161340080, Thesis Title: "Academic Procrastination Reducibility Efforts through Behavioral Contracting Techniques for Students", (Study in the Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanudin Banten State Islamic University), 2020.

Academic procrastination is a deviant behavior, especially among students. Procrastination is delaying time to do assignments, doing things that he thinks are more fun than doing assignments, creatively looking for excuses to cover up mistakes and trying to avoid the assignor. The characteristics of students who do academic procrastination include delaying until the deadline. Some students realize that academic procrastination has a negative impact, such as a decrease in academic achievement and a slow completion of the Study Program.

The formulation of the problems in the research were: 1) What kind of academic procrastination of semester 8 and 10 students of the Islamic Counseling Guidance Study Program ?; 2) How is the application of the behavioral contract technique in reducing the academic procrastination habits of the 8th and 10th semester students of the Counseling Guidance Study Program ?; 3) What are the results of the application of the behavioral contract technique in reducing the academic procrastination habits of the 8th and 10th semester students of the Islamic Counseling Guidance Study Program?

The research approach is descriptive qualitative, with data collection methods in the form of observation, interviews, and documentation. The number of respondents in this study was taken purposively, totaling 6 people consisting of 2 men and 4 women, students of the 8th and 10th semesters of the 2019-2020 academic year. The research was conducted for 3 months from June to August 2020. Data analysis was carried out in three stages, namely: data reduction, data presentation, and conclusion.

The results of the study are as follows: 1) The types of academic procrastination are grouped into 4 categories, namely; (1) short-term procrastination in LA respondents; (2) functional procrastination in AR respondents; (3) dysfunctional procrastination in DL and RM respondents; and (4) chronic procrastination in MD and HU respondents; 2) Application of the behavioral contract technique in the following three stages: (1) early stage of counseling; (2) the middle stage of counseling; (3) the final stage of the researcher gives appreciation for the success of the respondent in carrying out the behavior contract and providing referral services to more competent parties; 3) The results of implementing the behavioral contract technique in reducing student academic procrastination, namely: 4 respondents MD, AR, RM, and LA succeeded in completing the agreed contract. While the other 2 respondents HU and DL were unable to complete the contract. The main factor of success and failure in reducing academic procrastination is the internal factor of the respondent. While external factors such as giving rewards (gifts), punishment (sanctions), the strong willingness of researchers as peer counselors to help, the types of procrastination experienced are the second factor after internal factors. Thus, behavioral contract counseling in general can reduce student academic procrastination.

Keywords: Reducibility, Academic Procrastination, Behavioral Contracting Techniques



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor	: Nota Dinas	Kedapa Yth.
Lampiran	: Skripsi	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n. Hilda Syifa Rahma	Di -
	NIM : 161340080	Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Hilda Syifa Rahma**, NIM: **161340080**, Judul Skripsi: **“Upaya Reduksivitas Prokrastinasi Akademik melalui Teknik Kontrak Perilaku pada Mahasiswa” (Studi di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten)**, sudah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.
Wassalamualaikum Wr. Wb.

Serang, 30 Oktober 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom, M.MP.d
NIP. 19790225 200604 1 001

A.M. Fahrurozi, S.Psi., M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

**UPAYA REDUKSIVITAS PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI
TEKNIK KONTRAK PERILAKU PADA MAHASISWA**

(Program Studi di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas
Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten)

Oleh :

HILDA SYIFA RAHMA

NIM : 161340080

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom, M.MP.d

NIP. 19790225 200604 1 001

A.M. Fahrurozi, S.Psi., M.A

NIP. 19750604 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah

Ketua Prodi

Bimbingan Konseling Islam

Dr. H.Suadi Sa'ad., M.Ag

NIP. 19631115 199403 1 002

H.Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd

NIP.19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n.**Hilda Syifa Rahma**, NIM:161340080, Judul Skripsi: **Upaya Reduksivitas Prokrastinasi Akademik melalui Teknik Kontrak Perilaku pada Mahasiswa Di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada tanggal 11 November 2020. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Banten.

Serang, 12 November 2020

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

Iwan Kosasih, S.Kom, M.MP.d

NIP. 19790225 200604 1 001

Hj. Azizah Alawiyah, B.Ed., M.A

NIP. 19771215 201101 2 004

Anggota,

Penguji I

Penguji II

Dr. Syafiin Mansyur, M.A.

NIP. 19640108 1998031 001

Dr.Masykur, S.Ag,M.Hum

NIP. 197606172005011003

Pembimbing I

Pembimbing II

Iwan Kosasih, S.Kom, M.MP.d

NIP. 19790225 200604 1 001

A.M. Fahrurozi, S.Psi., M.A

NIP. 19750604 200604 1 001

MOTTO

ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ ۗ وَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ ۚ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ إِذِنَ اللَّهُ ۗ

“Kemudian Kitab itu Kami wariskan kepada orang-orang yang Kami pilih di antara hamba-hamba Kami, lalu di antara mereka ada yang menzalimi diri sendiri, ada yang pertengahan dan ada (pula) bersegera berbuat kebaikan dengan izin Allah. Yang demikian itu adalah karunia yang besar.”

(Q.S Ar Ra'd:11)

PERSEMBAHAN

”Perjuangan hingga titik ini saya persembahkan kepada dua orang istimewa dalam hidup saya, yaitu Ibunda Hunainah dan Ayahanda Syamsudin Idris yang senantiasa mendukung semua kegiatan yang saya jalankan selama ini. Memiliki orang tua yang mampu memahami adalah anugerah terindah yang saya miliki. Terima kasih telah menjadi orang tua terbaik.

Kepada saudara-saudara yang kusayangi terimakasih atas do’a, dan dukungannya. Tak lupa sahabat-sahabatku tersayang yang telah membantu saya dalam penelitian ini. Semoga Allah SWT selalu memberikan ampunan, rahmat dan kebaikan yang lestari di dunia dan akhirat pada kita semua.”

Aaamiin

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Hilda Syifa Rahma, lahir di Cikampek 24 Agustus 1998. Peneliti beralamat di Komplek Perumahan Bumi Serang Damai Blok D7 No 3, Kecamatan Taktakan, Kelurahan Drangong, Kota Serang, Provinsi Banten. Peneliti adalah anak tunggal dari pasangan Bapak Syamsudin Idris dan Ibu Hunainah.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh Sekolah Dasar Negeri 2 Serang lulus pada tahun 2010, madrasah Tsanawiyah di Boarding School Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta lulus pada tahun 2013 dan melanjutkan Madrasah Aliyah di Boarding School Muallimaat Muhammadiyah Yogyakarta lulus pada tahun 2016. Kemudian peneliti melanjutkan perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, mengambil Program Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi tersebut, peneliti aktif di berbagai kegiatan, yaitu: Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMJ) BKI sebagai anggota bidang eksternal tahun 2016-2017, Dewan Mahasiswa (DEMA) Fakultas Dakwah sebagai sekretaris bidang internal tahun 2017-2018, Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) UIN Banten sebagai ketua bidang kaderisasi tahun 2016-2018, Komunitas Taekwondo UIN Banten sebagai ketua tahun 2019-sekarang, Muhammadiyah Disaster Management Center (MDMC) Banten sebagai wakil sekretaris dan koordinator kluster psikososial tahun 2019-sekarang, Boarding School Darul Arqam Muhammadiyah Serang sebagai guru BK tahun 2019-sekarang.

Demikian riwayat hidup peneliti selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang 30 Oktober 2020

Penulis

Hilda Syifa Rahma
NIM. 161340080

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul:

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kata kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat yang besar dan berguna khususnya bagi diri penulis sendiri, pembaca dan masyarakat pada umumnya sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengelola dan mengembangkan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mendorong penyesuaian Program Studi dan skripsi penulis.
3. Bapak H. Agus Sukirno, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom, M.MP.d., Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memotivasi dan memberikan arahan kepada peneliti.
5. Bapak Iwan Kosasih, S.Kom, M.MP.d., Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membantu penulis menyusun skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang direncanakan.
6. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A., Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di sini, pengurus staf administrasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam, dan pengurus perpustakaan Umum yang telah memberikan bekal pengetahuan kepada peneliti.
8. Responden yang telah bersedia menjadi klien selama proses penelitian serta memberikan informasi kepada peneliti.
9. Keluarga, sahabat serta rekan-rekan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang selalu menemani dan telah banyak memberikan motivasi selama penyusunan skripsi.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT peneliti memohon agar seluruh pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini dibalas dengan kebaikan serta keberkahan dalam hidupnya agar senantiasa selalu berbuat kebaikan bagi sekitarnya. Peneliti berharap kiranya karya tulis ini turut mewarnai khazanah ilmu pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya, dan bagi pembaca pada umumnya.

Serang, 30 Oktober 2020

Penulis

Hilda Syifa Rahma

NIM. 161340080

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN MUNAQOSYAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Remusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	5
F. Kajian Teori.....	7
G. Metode Penelitian.....	27
H. Sistematika Penulisan.....	32
BAB II GAMBARAN OBJEK PENELITIAN	
A. Sejarah Program Studi BKL.....	34
B. Visi, Misi dan Tujuan.....	35
C. Prospek Profesi.....	36

D. Kompetensi Lulusan.....	36
E. Sarana dan Prasarana Perkuliahan.....	43
F. Kondisi Sosial Budaya dan Lingkungan.....	44
BAB III PROFIL MAHASISWA YANG MENGALAMI PROKRASINASI AKADEMIK	
A. Profil Responden.....	46
B. Jenis Prokrastinasi Akademik Responden.....	52
C. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Responden.....	54
BAB IV PENERAPAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU DALAM MENGATASI PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA	
A. Penerapan Teknik Kontrak Perilaku dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Responden.....	57
B. Hasil Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Prokrastinasi Akademik Responden.....	78
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kurikulum Program Studi 2015.....	39
Tabel 2.2 Jenis Prokrastinasi Akademik Responden 2020.....	54
Tabel 4.1 Perubahan Prokrastinasi Akademik Responden Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i>	80
Tabel 4.2 Rekapitulasi Keberhasilan Kontrak Perilaku dalam Mengurangi prokrastinsai Akademik Responden.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Teori dalam Penerapan Teknik Kontrak Perilaku.... 27