

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah peserta didik yang berada di jenjang paling tinggi dalam lembaga pendidikan formal. Semua siswa dari jenjang yang paling dasar hingga tinggi mempunyai kewajiban yang serupa, yaitu mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru atau dosen. Idealnya, mereka segera melaksanakan tugas yang diberikan guru atau dosen, karena apabila tidak segera dilaksanakan akan tertimbun dengan tugas yang baru dan pastinya hal itu membuat mahasiswa terbebani. Tidak semua mahasiswa dapat mengerjakan tugas dengan tepat waktu. Mahasiswa seperti ini cenderung untuk menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas maupun pekerjaan, sehingga dikategorikan sebagai seseorang yang mempunyai perilaku menyimpang.

Salah satu perilaku menyimpang yang dibahas dalam ilmu psikologi adalah prokrastinasi, yaitu perilaku tidak disiplin dalam menggunakan waktu. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan dan hanya melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat dalam menghadapi pertemuan-pertemuan.¹

Fenomena yang terjadi pada kalangan mahasiswa di Perguruan Tinggi baik negeri maupun swasta yang seharusnya mereka mampu menyelesaikan beban studi dengan delapan

¹ Rothblum dan Solomon, "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates", *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No. 4, 2010, h. 503-509

semester selama empat tahun, namun mereka selalu menunda kelulusannya dikarenakan merasa belum mampu menjalankan penelitian sebagai tugas akhirnya guna mendapat gelar sarjana secara sempurna. Mereka takut gagal sebelum mencoba dan lebih baik bersenang-senang menikmati masa kuliah dengan bersantai-santai bersama teman-teman. Data dari bagian tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa angkatan 2010 ke atas (2009, 2008, dan seterusnya) yang masih belum dapat menyelesaikan skripsinya atau bahkan belum memulai proses penyusunan skripsi.²

Lulus studi tepat waktu menjadi dambaan semua pihak, baik para mahasiswa, orang tua maupun lembaga pendidikan. Namun, dalam realitanya tidak semua mahasiswa mampu mewujudkan harapan tersebut. Banyak faktor mempengaruhi baik yang berasal dari dalam diri mahasiswa (internal) maupun berasal dari luar diri mahasiswa (eksternal). Faktor penyebab tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu yang berasal dari dalam diri mahasiswa misalnya kebiasaan belajar yang tidak baik seperti menunda-nunda mengerjakan tugas perkuliahan, tidak dapat memprioritaskan pekerjaan, dan tingkat kehadiran di kelas yang rendah. Sedangkan faktor eksternal adalah yang berasal dari luar diri mahasiswa misalnya tuntutan tugas organisasi, kuliah sambil bekerja, masalah ekonomi keluarga, dan kegiatan ekstra kampus lainnya.

² Nofi Nur Yuhenita, "Pelatihan Motivasi Berprestasi untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Psikopedagogia*, Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, Vol. 4, No.1, 2015, h. 51

Menurut Steel³ yang dikutip Reni Nugrasanti dalam jurnal *Provitae* Perilaku Prokrastinasi adalah menunda waktu untuk mengerjakan tugas, melakukan hal-hal yang menurutnya lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, kreatif dan mencari alasan untuk menutupi kesalahannya dan berusaha menghindari pemberi tugas. Karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah suka menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan (*deadline*). Suka tidak menepati janji untuk segera mengumpulkan tugas dengan memberikan alasan untuk memperoleh tambahan waktu dan memilih untuk melakukan kegiatan lain yang menyenangkan seperti menonton televisi, jalan-jalan dan sebagainya.⁴

Sesungguhnya kebiasaan prokrastinasi disadari oleh sebagian mahasiswa berdampak negatif. Salah satunya penurunan prestasi akademis. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dikemukakan Rothblum, Solomon dan Murakami bahwa prokrastinasi dapat merugikan performa akademis dari pelajar dan menyebabkan nilai akademis yang menurun. Dampak negatif lain adalah mematikan berbagai kesempatan yang ada, selain itu prokrastinasi juga dapat mendorong individu untuk berbohong. Menurut Ferrari hampir 70% mahasiswa memberikan alasan yang tidak benar saat mereka tidak mengerjakan tugas, karena menunda-nunda. Alasan yang biasa digunakan seperti komputer yang bermasalah, sakit, hingga kematian salah satu anggota keluarga. Mahasiswa yang berbohong tersebut

³ Arundati Shinta & Singgih Purwanto "Prokrastinasi Pada Peserta Pendidikan Karakter dan Faktor-Faktor Penyebabnya" *Jurnal Psikologi*, Vol.11, 2015, h.45

⁴ Reni Nugrasanti, "Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Jurnal Provitae*, Vol.2, No.1, Mei 2006. h. 33

merasa bersalah karena melakukannya, tapi tidak menjamin mahasiswa untuk tidak melakukan perbuatan itu di masa depan.⁵

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik, baik yang dilakukan oleh diri sendiri (*self treatment*) maupun oleh pihak lain yang berkompeten dalam bidangnya. Mahasiswa yang memiliki kesadaran dan komitmen yang tinggi ingin merubah kebiasaan menunda mengerjakan tugas-tugas perkuliahan akan dengan mudah mengatasi masalah tersebut. Namun sebaliknya, mahasiswa yang kesadaran dan komitmennya rendah membutuhkan bantuan pihak lain dalam bentuk layanan bantuan. Konseling merupakan jenis layanan bantuan dipandang efektif untuk membantu mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Seperti yang dikemukakan oleh Edwin C. Lewis dalam Hamdani B. Adz-Dzaky menyatakan bahwa konseling adalah suatu proses di mana orang yang bermasalah (klien) dibantu secara pribadi untuk merasa dan berperilaku yang lebih memuaskan melalui interaksi dengan seseorang yang tidak terlibat (konselor) yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan perilaku-perilaku yang memungkinkannya berhubungan secara lebih efektif dengan dirinya dan lingkungannya.⁶ Untuk konseling yang efektif perlu menerapkan teknik yang sesuai dengan karakter dan permasalahan yang akan ditangani. Teknik kontrak perilaku (*Behavioral Contract*) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku

⁵ Nofi Nur Yuhanita, "Pelatihan Motivasi Berprestasi untuk Menurunkan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *PSIKOPEDAGOGIA*, Vol.4, No.1 (2015) Universitas Ahmad Dahlan, h.52

⁶ Hamdani B, Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta:Fajar Pustaka Baru, 2006) h.179-180

tertentu pada klien. Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati.⁷

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang diajukan sebagai berikut

1. Apa jenis prokrastiasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?
2. Bagaimana penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kebiasaan prokrastiasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten?
3. Bagaimana hasil penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kebiasaan prokrastiasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui kebiasaan prokrastiasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Menjelaskan penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kebiasaan prokrastiasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*. (Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Malang, 2008) h.145

3. Mengetahui hasil penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kebiasaan prokrastiasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian di atas, penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis. Secara teoritis manfaat penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan konsep, pendekatan sekaligus teknik konseling behavioral yang bersifat kuratif.
2. Manfaat praktis. Secara praktis penelitian ini mencoba menguji keefektifan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pembahasan dan penelitian mengenai Prokrastinasi Akademik telah banyak dilakukan oleh penulis sebelumnya. Diantaranya: pertama, penelitian Puswanti pada Juni 2014 yang berjudul *Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Metode Pendekatan Behavioristik pada Siswa SMK*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik efektif digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMK.⁸

⁸ Puswanti, Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Metode Pendekatan Behavioristik pada Siswa SMK, *Psikopedagogia* Vol.3 No.1, 2014

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Dina Husnia studi pendidikan psikologi, UIN Malik Ibrahim Malang, pada tahun 2015 yang berjudul *Hubungan Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa psikologi angkatan 2011 UIN Malik Ibrahim Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2011 UIN Malik Ibrahim Malang.⁹

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Luluk Hidayati program Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Bandar Lampung, pada tahun 2017 yang berjudul *Pengaruh Penerapan Konseling Kognitif-Perilaku terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII D Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung T.P 2017-2018*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konseling kognitif perilaku dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.¹⁰

Berdasarkan ketiga penelitian di atas, perbedaannya dengan skripsi peneliti lakukan adalah pada subjeknya yang menarik, yaitu

⁹ Dina Husnia, *Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Malik Ibrahim Malang*, Malang: Skripsi Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang: 2015

¹⁰ Luluk Hidayati, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung T.A 2017-2018*, Bandar Lampung: Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan: 2017

para calon konselor yang seharusnya dapat membantu orang lain untuk menyelesaikan masalah mereka akan tetapi di sini mereka pun belum bisa menyelesaikan permasalahan dirinya sendiri. Dan pada bagian prosesnya pula, deskripsi ini para peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dan kognitif sedangkan pada skripsi yang akan dilakukan penulis adalah menggunakan kontrak perilaku yang di mana akan membuat kesepakatan antar konseli dan konselor.

F. Kajian Teori

1. Teknik Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)

a. Konsep Dasar Teknik Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)

Kontrak perilaku (*Behavior Contract*) pada hakikatnya merupakan salah satu teknik dalam konseling behaviorial. Menurut pendekatan ini perilaku manusia merupakan hasil belajar yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman yang diperoleh dari interaksi individu dengan lingkungan, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengatur kondisi-kondisi belajar individu (baik itu anteseden/stimulus ataupun konsekuensi/akibatnya). Belajar dalam teori behavioristis menurut Asri Budiningsih adalah perubahan perilaku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Dengan kata lain, belajar merupakan bentuk perubahan yang dialami siswa dalam hal kemampuannya untuk berperilaku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon.¹¹

Hal ini diperkuat oleh Alwisol (2009) bahwa asumsi dasar dari psikologi behavioristis adalah : (1) Tingkah laku itu mengikuti hukum tertentu, artinya setiap peristiwa berhubungan secara teratur

¹¹ Asri Budiningsih. C, *Belajar dan Pembelajaran*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 20

dengan peristiwa lainnya. (2) Tingkah laku dapat diramalkan (diprediksikan). (3) Tingkah laku manusia dapat dikontrol.¹² Adapun kontrak perilaku (*behavioral contract*) pada hakikatnya salah satu teknik dalam konseling behavior dengan menerapkan prinsip-prinsip *operant conditioning*, dimana prinsip ini menekankan pada consequence perilaku individu, pemberian penguatan perilaku (*reinforcement*), dan berasumsi apabila seorang terapis ingin mengubah perilaku individu maka dengan mengontrol/mengatur consequence perilaku individu.¹³

Hal senada juga disampaikan Lutfi Fauzan (2009) bahwa teknik kontrak perilaku (*behavioral contracts*) adalah perjanjian dua orang ataupun lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi perilaku itu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. Kontrak dapat menjadi alat pengatur pertukaran *reinforcement* positif antar individu yang terlibat. Strukturnya merinci siapa yang harus melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana hal itu dilakukan, serta dalam kondisi bagaimana dibatalkan.¹⁴ Hal tersebut diperkuat Latipun bahwa kontrak perilaku merupakan persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistic dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, reinforcement dapat diberikan kepada konseli. Dalam

¹² Alwisol, *Psikologi Kepribadia*, (Malang: UMM Press. 2009), h.320

¹³ Amin. Z Nurul, *Portofolio: Teknik-teknik Konseling Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan*, Program Studi Bimbingan dan Konseling: UNNES, (Semarang: 2007), h. 36

¹⁴ Lutfi Fauzan, "Memberdayakan *behavior contracts* untuk melesatkan perkembangan pribadi". Diunduh pada tanggal 26 November 2018 dari <https://lutfifauzan.wordpress.com/2018/08/09/kontrak-perilaku/>, 2019

terapi ini *reinforcement positif* terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.¹⁵

Dari beberapa pendapat yang diungkapkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrak perilaku (*behavior contract*) merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral yang menerapkan prinsip *operant conditioning* di mana dalam kontrak perilaku terdapat kesepakatan/persetujuan antara konselor dan konseli untuk mengubah perilaku konseli beserta *consequensi* apa yang akan didapatkan dalam proses perubahan perilaku tersebut.

Pada aplikasinya dalam dunia *helping relationship* atau hubungan tolong-menolong syarat-syarat dalam memantapkan kontrak perilaku adalah dengan adanya batasan yang cermat mengenai masalah konseli, situasi dimana masalah itu muncul, dan kesediaan konseli untuk mencoba suatu prosedur. Selain itu tugas yang harus konseli lakukan perlu dirinci, dan kriteria sukses disebutkan serta *reinforcement*-nya ditentukan. Jika semua itu dapat dipenuhi, kontrak akan dapat dimantapkan melalui *reinforcement* yang cukup dekat dengan tugas dan kriterium yang diharapkan. Teknik ini cocok digunakan pada berbagai seting dan kondisi konseli selama konseli itu mampu bertanggung jawab pada kontrak yang dibuat.

Peneliti menggunakan teknik-teknik dalam modifikasi perilaku, yakni untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku pada perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu teknik yang

¹⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Malang, 2008), h. 144

digunakan untuk mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik adalah teknik *behavior contract*.

Pendapat ahli yang senada dengan *behavior contract* yaitu Latipun mengemukakan kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah: persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Dalam terapi ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil. Lutfi Fauzan mengemukakan: kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah perjanjian dua orang ataupun lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi perilaku itu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. Kontrak dapat menjadi alat pengatur pertukaran reinforcement positif antara individu yang terlibat. Strukturnya merinci siapa yang harus melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana hal itu dilakukan, serta dalam kondisi bagaimana dibatalkan. *Behavior contract* merupakan perjanjian tertulis yang melibatkan guru dan peserta didik yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku sosial dan akademik yang sesuai dengan aturan sekolah. Intervensi kontrak antara guru dan peserta didik telah meningkatkan kepatuhan peserta didik saat belajar.¹⁶

¹⁶ Irna Sriwahyuni, dan Neni Meiyani, "Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Peserta Didik Low Vision", Jurnal Jassi Anakku, Vol 19, No.1 (Juni 2018) Departemen Pendidikan Khusus Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, h.51

b. Prinsip-Prinsip Teknik Kontrak Perilaku (*Behaviour Contract*)

Terdapat beberapa hal yang menjadi prinsip dalam teknik kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

1) Contract condition

Konselor dan konseli harus benar-benar memahami tentang target behavior yang dituju dan mampu mengerti serta menyusun kondisi /situasi yang diharapkan dapat terjadi sesuai dengan tujuan dan arah pengubahan perilaku yang dituju oleh konseli.

Dalam pembuatan kontrak perilaku, target behavior harus benar-benar dijabakan secara spesifik, konkrit operasional, dan dianalisis menggunakan konsep A-B-C (*Anteseden-Behavior-Consequence*). Konseli dan konselor harus mampu mendeskripsikan secara spesifik perilaku yang menjadi target perilakunya dan bagaimana konsekuensinya.

2) Contract Completion Criteria

Kriteria di sini berarti tingkatan keberhasilan perilaku target yang dapat dilakukan oleh konseli, dapat pula diartikan sebagai kriteria sejauh mana konseli mampu memunculkan perilaku target. Hal ini terkait dengan pengukuran perilaku (durasi, frekuensi/interval, intensitas, latensi). Misalnya : kriteria yang diharapkan mampu dicapai oleh konseli, “ konseli mampu mengurangi merokok sampai 60 % dalam 8 hari selama 10 perjanjian dalam kontrak perilaku “. *Reinforcers* dalam kontrak harus juga terdapat penguatan/reward yang akan diperoleh apabila konseli mampu mencapai kriteria dalam kontrak perilaku. Reward yang diberikan sesuai dengan yang diminta konseli, dengan alasan dan

rasional yang jelas. Apabila perilaku target muncul harus segera diberikan penguatan.

3) *Review and Renegotiation*

Dalam kontrak juga terdapat data perkembangan perilaku konseli yang dapat direview oleh konseli. Seorang terapis mungkin melakukan review selama seminggu bersama konseli untuk membantunya memahami kemajuan dan evaluasi perkembangan perilakunya. Jika tidak ada perkembangan yang signifikan maka dapat menegosiasikan kembali kontrak dengan terapis. *Language and Signatures Contract* sebaiknya ditulis dalam bahasa yang sederhana, jelas, dan dapat dipahami oleh konseli. misalkan, istilah “*reinforcement*” dapat diganti dengan istilah “hadiah”.¹⁷

c. **Tahapan-tahapan Teknik Kontrak Perilaku (*Behavioral Contract*)**

Kontrak perilaku merupakan salah satu jenis strategi pengelolaan diri (self management), karena perilaku masuk ke dalam kontrak merupakan perilaku yang dirancang supaya dapat mempengaruhi terjadinya perilaku target di masa yang akan datang. Pada dasarnya kontrak ditulis oleh individu yang terlibat, kesepakatan yang telah dicapai, terminologi yang digunakan, dan ditandatangani oleh pihak-pihak yang berkaitan. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan dalam membuat kontrak perilaku sebagai berikut:

- 1) Identifikasi perilaku target yang ingin diubah;
- 2) Tetapkan metode pengumpulan data;

¹⁷ Hunainah dan Eneng Muslihah, “Konseling Behavioural Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku untuk Meningkatkan Psychological Strength Mahasiswa,” dalam Laporan Akhir Penelitian (Juni-Oktober 2019) Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) UIN SMH Banten, h.22-24.

- 3) Tetapkan tingkatan kriteria perilaku target yang harus dicapai dalam jangka waktu tertentu;
- 4) Tetapkan kontingensi (kemungkinan tertentu) yang bisa mempengaruhi perilaku target terjadi di masa yang akan datang.¹⁸

Adapun langkah-langkah/tahapan pembuatan kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- 1) Rasional kontrak perilaku;
- 2) Membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli tentang aturan-aturan terkait kontrak perilaku;
- 3) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC;
- 4) Tentukan data awal (*baseline data*) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak;
- 5) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatannya;
- 6) Berikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak;
- 7) Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap;
- 8) *Review* dan *renegotiation* kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang menghambat konseli.¹⁹

Terdapat pula beberapa hal yang harus diperhatikan dan disampaikan kepada konseli dalam pembuatan kontrak perilaku, seperti yang diutarakan Stuart (1971) ; Homme (1973) dalam Hartosujono (2006) sebagai berikut:

¹⁸ Hunainah dan Eneng Muslihah, *Konseling Behavioural...*, h.24

¹⁹ Komalasari, dkk., (ed.) *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks. 2011), h.173

- 1) Tanggung jawab dari semua pihak yang terlibat atau yang disebutkan di surat perjanjian tersebut. Penguatan untuk pemenuhan tanggung jawab yang akan dikenai untuk perilaku tertentu;
- 2) Adanya penandatanganan oleh beberapa belah pihak yang terikat perjanjian berkaitan: uraian pemantauan perilaku bila suatu penghargaan atau penghormatan itu telah diberikan;
- 3) Beberapa belah pihak yang terikat perjanjian harus mendapat salinan, beserta dari reinforcement untuk hasil kerja yang optimum dan denda/hukuman untuk kegagalan yang mungkin terjadi (dengan persetujuan konseli). Pemberian imbalan atau penghargaan yang tertulis di kontrak harus segera;
- 4) Kontrak perlu mencantumkan langkah- langkah prinsip penghargaan yang relatif kecil segera setelah suatu tindakan dilakukan, dibanding memberi penghargaan yang besar karena individu melakukan perubahan yang besar;
- 5) Penghargaan kecil harus sering dan secara relatif mudah diperoleh (sesuai dengan *schedules of reinforcement*);
- 6) Kontrak harus jelas dan spesifik, dimasukkan dengan jujur, realistis dan sesuai dengan tujuan;
- 7) Kontrak perlu secara umum menyatakan hal-hal secara positif dibanding negatif serta perlu adanya suatu penghargaan dibanding hanya penghindaran dari suatu hukuman;
- 8) Metode terikat kontrak harus digunakan secara sistematis, dengan kontrak yang sudah lalu harus ditinjau kembali dan kontrak yang baru dirumuskan ulang untuk memperluas bidang-bidang berguna dan untuk berhubungan dengan situasi baru ketika konseli

berkembang. Jarang dua pihak harus menandatangani kontrak yang terjadi.²⁰

Dengan demikian, pada tahapan penelitian ini yang dijadikan landasan pada pemberian intervensi pada konseli untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa ialah mengawali sesi intervensi dengan kontrak perilaku melalui kontrak kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan-aturan terkait kontrak perilaku serta memilih dan menetapkan tingkah laku yang akan diubah oleh konseli selama sesi intervensi dengan menentukan data awal (*baseline data*). Kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak yakni mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa, dilanjutkan dengan menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan dalam sesi konseling dengan diberikan pula *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan dan memberikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap serta *mereview* dan *renegotiation* perkembangan tingkah laku individu/konseli.

Dengan teknik kontrak perilaku ini diharapkan akan berubah menjadi jelas dan mahasiswa memahami dengan baik. Konselor memberikan penguatan dengan segera kepada mahasiswa setiap kali perilaku yang diharapkan muncul, sehingga mahasiswa cenderung akan mengulangi perilaku positif tersebut. Dengan adanya kontrak perilaku, mahasiswa akan berusaha untuk merubah perilakunya seperti yang tercantum dalam kontrak tersebut. Hal ini disebabkan karena di dalam kontrak telah disebutkan bahwa apabila mahasiswa mampu menunjukkan perilaku yang baik untuk menunjang serta

²⁰ Hartosujono, Diktat Modifikasi Perilaku, (Yogyakarta: Universitass Sarjana Taman Wijaya,2006), h.15

mengembangkan kompetensinya maka akan mendapatkan imbalan atau penghargaan berupa senyuman, acungan jempol, atau tepuk tangan.

2. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinate*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai prokrastinator.²¹

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarity delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”, artinya prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Menurut Solomon dan Rothblum Prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.²² Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku tidak perlu yang menunda kegiatan

²¹ Kartadinata, I, & Sia, T, ”Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu”, *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), 2008, Hal.110

²² Suriyah, E, & Sia, T, “Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness”, *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22, No. 4, (Juni 2007), h. 356

walaupun orang itu harus atau berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini akan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas.

Vestervelt berpendapat bahwa secara umum diyakini bahwa selain meliputi komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif dan kognitif. komponen perilaku prokrastinasi diindikasikan dengan kecenderungan kronis atau kebiasaan menunda dan bermalas-malasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu. Terkait komponen kognitif, Vestervelt mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kekurangsesuaian kronis antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah ditetapkan. Vestervelt juga mengingatkan individu tidak dianggap berprokrastinasi apabila salah mengingat jadwal atau tidak menyadari penundaan yang dilakukannya. Vestervelt mengatakan pula bahwa prokrastinasi haruslah disertai afeksi negatif, misalnya merasa tertekan atau tidak nyaman.²³

Menurut Silver, seorang prokrastinator tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut sering kali menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Lain halnya dengan Watson yang menyatakan bahwa prokrastinasi

²³ Sia Tjundjing, "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?", *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 22, No. 1, (Oktober 2006), h.18

berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan control, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya. Karena penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.²⁴

b. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, aktivitas akademik, tugas rumah tangga dan pekerjaan kantor.

Istilah yang sering digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas tersebut adalah prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang

²⁴ Sia Tjundjing, "*Apakah penundaan...*", h. 20

dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kursus dan tugas kuliah. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya.

Dalam hal ini yang menjadi subyek adalah siswa sekolah sehingga selanjutnya dalam penelitian ini yang dibahas adalah prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum membagi enam area akademik dimana biasa terjadi prokrastinasi pada pelajar. Enam area akademik tersebut, yaitu:

- 1) Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan pelajar dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya.
- 2) Belajar menghadapi ujian, contohnya pelajar melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain.
- 3) Tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan pelajar membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas sekolahnya.
- 4) Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi pelajaran, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) sekolah, presensi praktikum, dan lain-lain.
- 5) Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam masuk sekolah, praktikum dan pertemuan lainnya.

6) Tugas akademik pada umumnya, yaitu penundaan pelajar dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum.²⁵

Individu melakukan prokrastinasi dengan alasan yang berbeda-beda. Perbedaan alasan dan tujuan dari procrastinator membuat para ahli mengelompokkan prokrastinasi ke dalam beberapa jenis. Ferrari (dalam Rizvi dkk.,1997) membagi prokrastinasi berdasarkan tujuan dan manfaat penundaannya, yaitu:

- a) *Functional Procrastination*, adalah penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan lengkap. Bentuk penundaan ini memandang suatu tugas harus dikerjakan secara sempurna walaupun mereka melewati waktu yang optimal yang seharusnya dimulai, sehingga mendapatkan penyelesaian yang baik.
- b) *Dysfunctional Procrastination*, adalah penundaan mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Bentuk penundaan ini tanpa disertai suatu alasan yang berguna bagi procrastinator maupun orang lain. Penundaan ini dapat menimbulkan masalah bila procrastinator tidak bisa melepaskan diri dari kebiasaan penundaan tersebut.

Terdapat dua bentuk *Dysfunctional procrastination* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan (dalam Rizvi dkk.,1997)²⁶, yaitu :

²⁵ M. N. Ghufron & Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h.156-158

²⁶ A. Rizvi, dkk., (ed), "Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", dalam *Psikologika*, Vol.2, No.3, (1997), h.51-67

1) *Decisional Procrastination* suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Hal ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas yang menyebabkan konflik dalam diri individu dan memutuskan untuk menunda. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah antesenden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dan dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress.

Decisional procrastination berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang (Ferrari dalam Wulan, 2000).²⁷

2) *Avoidance Procrastination* atau *Behavioral Procrastination* suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan ini dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasakan kurang menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menghindari kegagalan yang akan memberikan penilaian negatif kepada dirinya. *Avoidance Procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan implusiveness (Ferrari dalam Wulan, 2000).

²⁷ Wulan, R, *Hubungan antara Gaya Pengasuhan Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2000), h.43

Menurut Bruno (1998)²⁸, menjelaskan bahwa ada empat jenis prokrastinasi, yaitu:

a) Penundaan fungsional, adalah penundaan yang dilakukan pada saat yang tepat dan bertujuan, atau adanya kegiatan lain yang lebih tinggi prioritasnya, misalnya individu yang menunda tugasnya karena sakit.

b) Penundaan disfungsional, adalah penundaan yang tidak bertujuan dan tidak berguna, akibatnya tugas-tugas tidak terselesaikan, kesempatan hilang dan tujuan tidak tercapai. Misalnya, menunda karena takut gagal.

c) Penundaan jangka pendek, adalah penundaan pada target waktu yang pendek. Misalnya, jam atau harian.

d) Penundaan kronis, adalah penundaan yang telah menjadi kebiasaan, sulit dihentikan, menjadi masalah dan sangat merugikan.²⁹

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai macam jenis prokrastinasi.

c. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk dan Stell mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:

1) *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak

²⁸ Bruno, F, J, *Stop Procrastinating: Pahami & Hentikan Kebiasaan Anda Menunda-nunda*, Terjemahan, AR. H. Sitanggang, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1998), h. 90-95.

²⁹ Bruno, F.J, *Stop Procrastinating : Pahami & Hentikan Kebiasaan Anda Menunda-nunda*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1998), h.67

mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

- 2) *Intention-action*. Celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.
- 3) *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah

hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

- 4) *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.³⁰

d. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Ahli prokrastinasi di Indonesia Ghofrun (2010:163-166) juga mengkategorikan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- 1) Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:
 - a) Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam yang turut mempengaruhi prokrastinasi pada individu adalah keadaan fisik dan kondisi seseorang yang dapat dilihat dari kesehatannya. Anak yang kurang sehat atau kurang gizi, daya tangkap dan kemampuan belajarnya akan berbeda dengan anak yang sehat. Hal ini juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Ketika mendapat tugas, anak yang kurang sehat tidak dapat

³⁰ Suriyah. E. & Sia. T, *Mahasiswa Versus Tugas...*, h.357

mengerjakan tugas dengan maksimal, sehingga tugasnya pun tidak dapat selesai tepat waktu. *Fatigue* atau kelelahan juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Millgram (dalam Ghufron, 2010:164) seseorang yang mengalami *Fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak. Friedberg (dalam Rumini, 2006:38) juga mengatakan bahwa *fatigue* dapat diakibatkan karena stres sehingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktifitas pribadi. Seseorang juga dapat kehilangan motivasi dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari karena banyaknya stressor yang diterima. Kondisi ini rentan membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yang ditandai dengan kelambatan, kelambatan menghadiri kuliah, terlambat menyelesaikan tugas hingga menunda belajar untuk ujian (Rizvi dkk, dalam ghufron, 200:165) sehingga hal-hal tersebut kemungkinan dapat membuat waktu belajar mahasiswa lebih lama.

- b) Kondisi psikologis individu. Suatu kondisi jiwa seseorang baik dari emosional, sikap, dan lainnya. Yang berkaitan dengan psikisnya. Tinggi maupun rendahnya motivasi yang dimiliki oleh seseorang pula dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Millgran dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian locus of control mempengaruhi seberapa banyak orang melakukan prokrastinasi.

- 2) Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu antara lain:
- a) Gaya pengasuhan orang tua. Hasil penelitian Ferrari & Ollivete (dalam Ghufron, 2010:165) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif tidak menyebabkan prokrastinasi. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan '*avoid procrastination*' menyebabkan anak perempuannya juga memiliki kecenderungan untuk melakukan '*avoid procrastination*' pula. Berbeda dengan pengasuhan otoriter, orang tua yang mendidik anaknya dengan demokratis akan menyebabkan timbulnya sikap asertif, karena anak merasa diberi kebebasan dalam mengekspresikan diri sehingga memunculkan rasa percaya diri.
 - b) Kondisi lingkungan. Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Seoseorang cenderung akan rajim mengerjakan tugas apabila ada yang mengawasinya. (Ghufron dalam Ghufron & Risnawita, 2014) Sebaliknya ketika tidak ada yang mengawasinya, maka mereka merasa lebih bebas mengerjakan tugas sekarang atau nanti. Dan juga teman bergaul dan lingkungan pun turut mempengaruhi prokrastinasi

akademik. Kegiatan yang berada di luar kampus memang baik untuk menambah ilmu pengetahuan bagi para mahasiswa. Namun, tidak semua aktivitas berdampak baik bagi mahasiswa. Jika seseorang terlalu banyak melakukan aktivitas di luar rumah dan kampus, sementara ia kurang mampu membagi waktu belajar, dengan sendirinya aktivitas tersebut akan mengganggu kegiatan belajarnya.³¹

Di samping itu faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

a) *Problem Time Management*. Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan manajemen waktu. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.³²

b) Penetapan Prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh

³¹ M.N.Ghufro dan Rini R, Teori-Teori..., h.163-166.

³² Kartadinata. I. & Sia. T, *Prokrastinasi...*, h.115.

siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar tapi nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

- c) Karakteristik Tugas, adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Jika terlalu sulit, cenderung siswa akan menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.
- d) Karakter Individu. Karakter di sini mencakup kurang percaya diri, moody dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter moody merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu

akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.³³

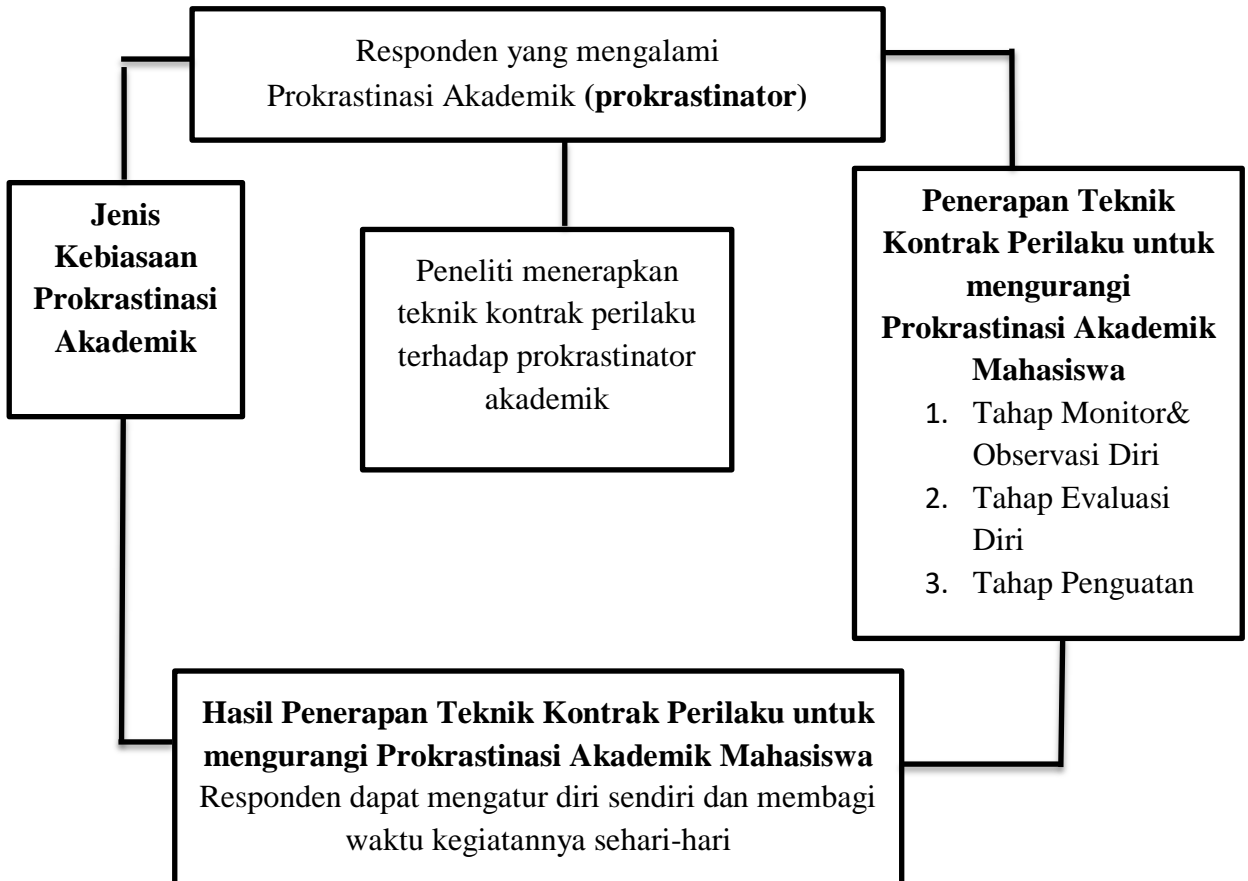
Dari beberapa pendapat tokoh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi di atas, dapat kita simpulkan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari luar individu saja (faktor eksternal), tetapi juga faktor dari dalam diri individu (faktor internal). Dan banyaknya faktor yang sudah disebutkan, peneliti menarik beberapa faktor yang dianggap sebagai faktor umum dan faktor terkuat saja. Peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan oleh berbagai macam sebab, antara lain: rasa takut akan kegagalan, kecemasan, perfeksionis, kurang percaya diri, persepsi terhadap tugas, kelelahan, manajemen waktu dan lingkungan.

Pendekatan dengan teknik kontrak perilaku ini terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa agar responden dapat mengatur dirinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

³³ Ghufon.M.Nur dan BimoWalgito, "Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik" (Tesis Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 2003), h.46

Gambar 1.1

**Kerangka Teori dalam Penerapan Teknik
Kontrak Perilaku**



G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode adalah cara cepat untuk melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama dalam mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan untuk

mencari, mencatat, merumuskan dan menganalisa suatu yang di teliti sampai menyusun laporan.³⁴

Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif yang digunakan deskriptif. Secara sederhana dapat dinyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah meneliti informan sebagai subjek penelitian dalam lingkungan hidup kesehariannya. Para peneliti kualitatif sedapat mungkin berinteraksi secara dekat dengan informan, mengenal secara dekat dunia kehidupan mereka, mengamati dan mengikuti alur kehidupan informan secara apa adanya (wajar).³⁵

Saat informan sedang menuturkan satu cerita tentang dirinya, data yang dapat dicatat oleh peneliti, selain narasi cerita juga dapat mengetahui bagaimana mimik atau sikap informan pada saat menuturkan cerita.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek atau sampel dalam penelitian kualitatif dinamakan narasumber, atau partisipan, informan, teman.³⁶ Informan penelitian ini sebagai sumber data diambil secara *purposive* yaitu dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu.³⁷ Subjek penelitian ini pada awalnya berjumlah 11 mahasiswa, 3 mahasiswa semester X dan 8 mahasiswa semester VIII Program Studi bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 5 perempuan dan 6 laki-laki. Selanjutnya, hanya enam mahasiswa yang dapat melanjutkan ke tahap

³⁴ Cholid Narbuko dan Ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), h.7

³⁵ Muhammad Idrus, *Metodologi Penelitian Ilmu Sosial*, (Yogyakarta: Erlangga, 2009), h.23

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), h. 216

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h.216

treatment kontrak perilaku, sedangkan lima mahasiswa lainnya tidak berlanjut disebabkan kesulitan berinteraksi oleh peneliti seperti menghindar ketika dihubungi, tidak menepati janji untuk menjalani *treatment*, dan tidak kooperatif.

Objek penelitian adalah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa atau perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas akademik meliputi: (1) memperbaiki nilai mata kuliah yang tidak lulus; (2) menyelesaikan proposal skripsi; (3) mengikuti sidang proposal; (4) mengikuti sidang komprehensif; (5) lulus tes komputer; (6) mengikuti tes toafl dan toefl; (7) menyelesaikan skripsi; (8) sidang skripsi.

3. Fokus penelitian

Fokus penelitian adalah mahasiswa semester VIII dan X Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang menunjukkan indikasi beberapa bentuk prokrastinasi akademik pada tahun akademik 2019/2020.

4. *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2020, di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten yang terletak di kampus satu Jl Jendral Sudirman No. 30 Ciceri Serang Banten. Karena berdasarkan informasi yang dihimpun peneliti diketahui banyak mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang valid, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa prosedur pengambilan data. Pengumpulan data diambil dari sumber primer yaitu langsung dari informan dengan menggunakan Observasi dan wawancara.

Untuk memperoleh dan menghimpun data yang objektif, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument berikut.

a. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan salah satu bentuk pengumpulan data primer. Observasi merupakan suatu cara yang bermanfaat, sistematis dan selektif dalam mengamati dan mendengarkan interaksi atau fenomena yang terjadi.³⁸ Teknik observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan dengan melihat keseharian responden di kampus baik secara langsung maupun tidak langsung.

b. Wawancara

Wawancara adalah tanya jawab antar pewawancara dan yang diwawancarai untuk meminta keterangan dan pendapat mengenai satu hal. Dalam bimbingan konseling, teknik wawancara ini bertujuan untuk memahami individu secara lisan dengan mengadakan kontak langsung dengan konseli.³⁹ Dengan teknik ini peneliti mengadakan wawancara langsung dengan informan, guna mendapatkan data dan informasi yang lengkap mengenai faktor yang menghambat penyelesaian tugas-tugas kampus.

Metode wawancara yang digunakan peneliti yaitu memadukan antara wawancara terstruktur dan tidak terstruktur (mendalam), tujuannya adalah agar peneliti dalam mengungkap permasalahan dan melakukan

³⁸ Restu Kartiko Widi, *Asas Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), h.236

³⁹ Djauharah Bawazir, *How to Be a Moslem Counselor*, (Jakarta: Bunyan Andalan Sejahtera, 2014), h.43

tindakan didasarkan pedoman wawancara yang telah disusun, tetapi dalam pelaksanaannya diimprovisasikan secara bebas, sehingga suasana lebih hidup, bebas dan berkembang namun mengarah pada pokok penelitian.⁴⁰

Peneliti melakukan wawancara dengan lima responden atau subjek penelitian yaitu mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten yang mengalami prokrastinasi akademik. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan data mengenai kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik. Mengingat pengumpulan data berlangsung saat pandemi covid-19 dan perkuliahan berlangsung secara on line, maka pengumpulan data sebagian diperoleh melalui wawancara online melalui WhatsApp, telpon dan atau video call.

c . Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data berupa catatan tentang status responden berada pada semester 8 dan 10; merekap kartu hasil studi; aktivitas organisasi di dalam dan di luar kampus serta aktivitas responden non akademik lain di luar kampus. Untuk memperoleh data ini menggunakan instrumen berupa formulir biodata responden, sedangkan status responden dan kartu hasil studi diakses dari bagian akademik Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN SMH Banten bulan Maret tahun 2020.

⁴⁰ Susilo Raharjo dan Gudnanto, *Pemahaman Individu: Teknik Nonte*, (Jakarta: Kencana, 2013), h.133

6. Teknik Analisis Data

Wignjosoebroto menjelaskan bahwa, Analisis data dalam penelitian kualitatif pada hakikatnya adalah suatu proses. Ini mengandung pengertian bahwa, pelaksanaannya sudah harus dimulai sejak tahap pengumpulan data terkumpul seluruhnya. Proses ini sering mengantarkan kita pada penemuan hal-hal baru yang membutuhkan pelacakan lebih lanjut, hal serupa juga terjadi setelah seluruh data terkumpul. Bentuk-bentuk analisis data kualitatif, seperti catatan wawancara, gambar, dokumen dan rekaman pada video lapangan.

Meleong juga mengatakan bahwa, analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja.⁴¹

a. Reduksi Data

Merupakan proses pengumpulan data penelitian, seorang peneliti dapat menemukan kapan saja waktu untuk mendapatkan data yang banyak, apabila peneliti mampu menerapkan metode observasi, wawancara atau dari berbagai dokumen yang berhubungan dengan subjek yang diteliti.

b. Penyajian Data

Penyajian data dibatasi sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dalam pengambilan data kecenderungan kognitif manusia

⁴¹ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 237-238

menyederhanakan informasi yang kompleks ke dalam satuan yang mudah dipahami.

c. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak karena seperti telah penulis kemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah pada penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah kita berada di lapangan.⁴²

H. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, penulis membaginya menjadi lima bab di mana setiap bab nya mempunyai spesifikasi masing-masing mengenai pembahasan tertentu sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan yang meliputi: latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, menjelaskan kajian teoritis penelitian yaitu pengertian prokrastinasi dan pengertian teknik kontrak perilaku.

Bab ketiga, menjelaskan tentang profil mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang mengalami prokrastinasi akademik

Bab keempat, penerapan teknik kontrak perilaku dan hasil penerapan teknik kontrak perilaku.

Bab kelima, penutup yang menjelaskan tentang kesimpulan dan saran peneliti berdasarkan hasil penelitian.

⁴² Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif...*, h.250