

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN BIMBINGAN  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACTS*  
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK  
SISWA SMP**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan Konseling



Oleh:

Rima Fatikasari

3320200371

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI  
2024**

# PERNYATAAN KEASLIAN TUJUAN

## PERNYATAAN KEASLIAN TUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rima Fatikasari

Nim : 3320200371

Prodi : Bimbingan Konseling

Saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contracts* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP" adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiasi, apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 04 Juli 2024



Rima Fatikasari  
Nim.3320200371

# HALAMAN PERSETUJUAN

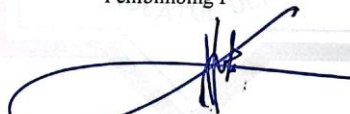
## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan penelitian oleh : Rima Fatikasari  
NIM : 3320200371  
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan  
Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contracts*  
Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa  
SMP.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk dijadikan dalam ujian skripsi

Bojonegoro, 04 Juli 2024

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN. 0715049401

Pembimbing II



Moh. Yusuf Efendi, S. Pd., I. M.A  
NIDN. 0706018902

# HALAMAN PENGESAHAN

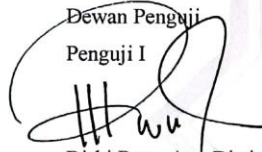
## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Rima Fatikasari  
NIM : 3320200371  
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Behavior Contracts* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 12 Juli 2024.

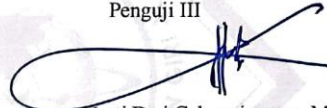
Dewan Penguji

Penguji I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd  
NIDN. 0702019301

Penguji III



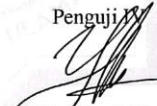
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN. 0715049401

Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A  
NIDN. 0731127601

Penguji IV



Moh. Yusuf Efendi, S. Pd., I.M.A  
NIDN. 0706018902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN. 0715049401

## MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain).

***-Qs. Al-Baqarah:45-***

Jangan melihat kesuksesan orang, karena kesuksesan setiap orang berbeda-beda. Teruslah belajar dan berusaha, karena belajar tidak akan membuat kita miskin dan usaha tidak akan mengkhianati hasil.

***-Rima Fatikasari-***

## PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas ridho-nya serta karunianya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Laporan skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti :

Untuk Kedua orang tuaku Ibu Umi Kulsum, dan Bapak Maskan, terimakasih atas do'a dan dukungan yang slalu diberikan untukku.

Untuk Bapak Pardiman dan Ibu Mukti, terimakasih untuk dukungan dan motivasi untuk menempuh pendidikan setinggi-tingginya.

Untuk M. Muzaini terimakasih atas dukungan, support yang selalu diberikan untukku untuk menempuh pendidikan.

Untuk dosen pembimbingku Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. dan Bapak Moh. Yusuf Efendi, S. Pd., I. M. A. terimakasih sudah membantu dan membimbing skripsi ini dari awal sampai akhir.

Untuk semua keluargaku dan teman-temanku terimakasih atas segala doanya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contracts* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak disertai dengan hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A Selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.P.d Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Serta selaku dosen pembimbing 1 yang selalu memberikan inovasi dan progres terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Serta memberikan semangat, arahan dan saran yang positif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
4. Moh. Yusuf Efendi, S. Pd., I. M.A Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik dan saran yang berguna bagi proses pengerjaan tugas akhir ini.
5. Zeti Novitasari, M. Pd Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa perkuliahan.
6. Erminingsih, M. Pd Selaku Kepala SMP Negeri 1 Sukosewu

7. Jajaran guru BK/Guru mata pelajaran/Staff SMP Negeri 1 Sukosewu yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan selama pelajaran berlangsung.
8. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
9. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga skripsi.
10. Semua keluarga, terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada saya untuk melanjutkan pendidikan kuliah. Serta cinta, kasih sayang, doa, motivasi, semangat dan nasehat tidak hentinya diberikan kepada anaknya dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
11. M. Muzaini terimakasih atas dukungan, support yang selalu diberikan untukku untuk menempuh pendidikan.
12. Teman-teman seperjuangan BK 2020 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
13. Nur Aini Mursidha Mahasiswi Prodi Bahasa Inggris, terimakasih atas bantuannya dalam penyusunan abstrak.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, nasehat, dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, terdapat kekurangan yang tidak lain disebabkan oleh keterbatasan penulis. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun agar mampu dijadikan sebagai evaluasi, masukan juga perbaikan.

Bojonegoro, 04 Juli 2024

Rima Fatikasari

NIM. 3320200371

## ABSTRAK

Fatikasari, Rima 2024. Pengembangan Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavior Contracts Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. dan Pembimbing (2) Moh. Yusuf Efendi, S. Pd., I. M. A.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik *Behavior Contracts*, Prokrastinasi Akademik, Siswa.

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas yang bersifat akademis. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu jenis pelayanan yang disediakan dalam konteks kelompok. Di lingkungan sekolah, bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan informasi kepada sekelompok siswa dengan tujuan membantu mereka merencanakan langkah-langkah dan membuat keputusan yang tepat. Dalam penelitian ini peneliti mengembangkan sebuah buku panduan pelatihan dengan teknik *Behavior Contracts* untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah *research and development* dengan penyajian data kuantitatif dan kualitatif. Hasil dari buku panduan ini telah melalui tahap uji coba ahli yang terdiri dari tiga ahli yaitu ahli bimbingan konseling, ahli media dan calon pengguna produk. Dari hasil uji coba dengan tiga ahli memperoleh hasil rata-rata skor dari ahli bimbingan konseling **91,77%** masuk kategori sangat tinggi, dari hasil tiga ahli media sebesar **71,11%** & masuk kategori tinggi, dan tiga ahli calon pengguna produk sebesar **89,11%** masuk kategori sangat tinggi. Berdasarkan dari hasil penilaian ketiga ahli dan hasil uji coba kelompok kecil tersebut menyatakan bahwa buku panduan pelatihan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contracts* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP berguna untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Kesimpulan yang didapatkan dari ketiga ahli bimbingan konseling, ahli media dan calon pengguna produk adalah sangat berguna, sangat layak, menarik, sangat tepat dan dapat digunakan sebagai panduan bagi konselor SMP/MTs.



## **ABSTRACT**

*Fatikasari, Rima 2024. Development of a Group Guidance Training Guide Using Behavior Contract Techniques to Reduce Academic Procrastination for Middle School Students. Thesis, Department of Guidance Counseling, Faculty of Teacher Training and Education Science, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Supervisor (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., and Supervisor (2) Moh. Yusuf Efendi, S.Pd., I.M.A.*

*Keywords: group guidance, behavior contract technique, academic procrastination, students.*

*Academic procrastination is the habit of procrastinating when completing academic work or assignments. Group counseling services are a type of service provided in a group context. In a school environment, group guidance aims to provide information to a group of students with the aim of helping them plan their steps and make the right decisions. In this research, researchers developed a training manual using the Behavior Contracts technique to reduce academic procrastination. The research method used is research and development, with the presentation of quantitative and qualitative data. The results of this guidebook have gone through an expert testing stage consisting of three experts, namely guidance and counseling experts, media experts, and potential product users. From the results of trials with three experts, the average score from the guidance and counseling experts was **91.77%**, which was in the very high category; from the results of three media experts, it was **71.11%** & in the high category; and from potential product users, it was **89.11%**. in the very high category. Based on the results of the three experts' assessments and the results of small group trials, it was stated that the group guidance training manual using the behavior contracts technique to reduce academic procrastination for junior high school students was useful for reducing academic procrastination. The conclusions obtained from the three counseling guidance experts, media experts, and potential product users are that it is very useful, very feasible, interesting, very appropriate, and can be used as a guide for SMP/MTs counselors.*

# DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN TUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Spesifikasi Produk Yang Diharapkan .....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.5.2 Manfaat Praktis .....	8
1.6 Asumsi dan Keterbatasan Penelitian .....	8
1.6.1 Asumsi .....	8
1.6.2 Keterbatasan Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>10</b>
2.1 Kajian Teoritis .....	10
2.1.1 Prokrastinasi Akademik .....	10
2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	10
2.1.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik .....	11
2.1.1.3 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	13
2.1.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	14
2.1.1.5 Dampak Yang Muncul Ketika Prokrastinasi Akademik Tinggi .....	15
2.1.2 Bimbingan Kelompok.....	16
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	16

2.1.2.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....	18
2.1.2.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok .....	19
2.1.2.4 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok.....	19
2.1.2.5 Kelebihan dan Kekurangan Laynan Bimbingan Kelompok .....	20
2.1.3 Teknik <i>Behavior Contracts</i> .....	21
2.1.3.1 Pengertian Teknik <i>Behavior Contracts</i> .....	21
2.1.3.2 Langkah-langkah <i>Behavior Contracts</i> .....	22
2.1.3.3 Prinsip Dasar <i>Behavior Contracts</i> .....	24
2.1.3.4 Kelebihan dan Kelemahan <i>Behavior Contracts</i> .....	25
2.2 Penelitian Relevan.....	26
2.3 Kerangka Konseptual .....	28
2.4 Hubungan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Behavior Contracts</i> Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	32
3.2 Prosedur Penelitian.....	34
3.2.1 Tahap Studi Pendahuluan.....	36
3.2.2 Tahap Perencanaan.....	36
3.2.3 Tahap Pengembangan Produk.....	37
3.2.3.1 Mengembangkan Tujuan Bimbingan Konseling.....	37
3.2.3.2 Menyusun Isi Buku Panduan <i>Behavior Contracts</i> .....	37
3.2.3.3 Menyusun Alat Evaluasi .....	38
3.2.4 Tahap Validasi Produk/Uji Validitas .....	38
3.2.5 Tahap Revisi Produk.....	39
3.2.6 Tahap Uji Coba Lapangan Utama.....	39
3.2.7 Tahap Penyempurnaan Produk .....	40
3.3 Subjek Uji Coba .....	40
3.4 Jenis Data Penelitian .....	40
3.4.1 Data dan Sumber Data .....	40
3.4.2 Lokasi Penelitian.....	41
3.5 Definisi Operasional.....	41
3.5.1 Pengembangan .....	41
3.5.2 Panduan.....	41
3.5.3 Bimbingan Kelompok.....	42
3.5.4 Prokrastinasi Akademik .....	42
3.6 Instrumen Pengumpulan Data .....	42

3.7 Teknik Analisis Data.....	47
3.7.1 Analisis Data Angka atau Non Verbal.....	47
3.7.2 Analisis Data Non Angka atau Verbal.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Kebutuhan Siswa SMP di Sukosewu Dengan <i>Behavior Contracts</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa .....	48
4.1.1.1 Penanganan Permasalahan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Sukosewu .....	48
4.1.1.2 Model Faktual Layanan Bimbingan Kelompok Dengan <i>Behavior Contracts</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Sukosewu .....	49
4.1.2 Desain Model Hipotetik.....	51
4.1.3 Validasi Uji Ahli dan Pengguna .....	51
4.1.3.1 Data Penilaian Ahli Bimbingan Konseling .....	52
4.1.3.1.1 Data Kuantitatif .....	52
4.1.3.1.2 Data Kualitatif .....	63
4.1.3.2 Data Penilaian Ahli Media .....	64
4.1.3.2.1 Data Kuantitatif .....	64
4.1.3.2.2 Data Kualitatif .....	67
4.1.3.3 Data Penilaian Calon pengguna .....	68
4.1.3.3.1 Data Kuantitatif .....	69
4.1.3.3.2 Data Kualitatif .....	78
4.2 Pembahasan .....	79
4.2.1 Pembahasan Hasil Kuantitatif Uji ahli.....	81
4.2.1.1 Uji Ahli Bimbingan Konseling .....	81
4.2.1.2 Uji Ahli Media .....	82
4.2.1.3 Uji Calon Pengguna .....	82
4.2.2 Pembahasan Hasil Kualitatif Uji Ahli.....	83
4.2.2.1 Uji Bimbingan Konseling .....	83
4.2.2.2 Uji Ahli Media .....	84
4.2.2.3 Uji Calon pengguna Produk .....	84
4.2.3 Pembahasan Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	85
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>88</b>
5.1 Kesimpulan.....	88
5.2 Saran .....	89
5.2.1 Saran Bagi Calon Pengguna Produk.....	89

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>93</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik .....	44
Tabel 3. 2 Skala Hasil Perhitungan Skala Prokrastinasi Akademik .....	46
Tabel 3. 3 Penyekoran <i>favorable</i> skala prokrastinasi akademik .....	46
Tabel 3. 4 Penyekoran <i>unfavorable</i> skala prokrastinasi akademik .....	46
Tabel 3. 5 Rumus Presentase Uji Ahli.....	47
Tabel 4. 1 Penilaian Ahli BK Aspek Kegunaan ( <i>Utility</i> ) .....	52
Tabel 4. 2 Penilaian Ahli BK Aspek Kelayakan ( <i>Feasibility</i> ) .....	61
Tabel 4. 3 Penilaian Ahli BK Aspek Ketepatan ( <i>Accuracy</i> ).....	62
Tabel 4. 4 Penilaian Ahli BK Sebelum Revisi .....	63
Tabel 4. 5 Penilaian Ahli BK Sesudah Revisi .....	63
Tabel 4. 6 Penilaian Ahli Media Teknik Informatika .....	64
Tabel 4. 7 Penilaian Ahli Media Sebelum Revisi.....	67
Tabel 4. 8 Penilaian Ahli Media Setelah Revisi .....	68
Tabel 4. 9 Penilaian Calon Pengguna Produk Aspek Kegunaan ( <i>Utility</i> ) .....	69
Tabel 4. 10 Penilaian Calon Pengguna Produk Aspek Kelayakan ( <i>Feasibility</i> ) ....	76
Tabel 4. 11 Penilaian Calon Pengguna Produk Aspek Ketepatan ( <i>Accuracy</i> ) .....	78
Tabel 4. 12 Penilaian Calon Pengguna Produk Sebelum Revisi.....	78
Tabel 4. 13 Penilaian Calon Pengguna Produk Setelah Revisi .....	79
Tabel 4. 14 Langkah-langkah layanan uji coba kelompok kecil.....	85

UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual penelitian .....	30
Bagan 3. 1 Prosedur R&D Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contracts</i> Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik .....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian.....	93
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....	93
Lampiran 3 Permohonan Validasi Instrumen .....	95
Lampiran 4 Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik.....	104
Lampiran 5 Uji Ahli Bimbingan Konseling.....	107
Lampiran 6 Uji Ahli Media .....	132
Lampiran 7 Uji Calon Pengguna Produk.....	148
Lampiran 8 lembar Media <i>Behavior Contracts Table</i> dan Skala Tindakan Nyata (Prokrastinasi Akademik).....	173
Lampiran 9 Uji Validitas dan Realibilitas .....	185
Lampiran 10 Hasil Data Penyebaran Angket.....	187
Lampiran 11 Qr Code Buku Panduan .....	188
Lampiran 12 Dokumentasi.....	189



**UNUGIRI**