

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK
KONTRAK PERILAKU UNTUK MEREDUKSI PERILAKU TUNDA
AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 7 SINGARAJA**

Oleh

Ni Made Putri Padmasari, NIM 2111011008

Program Studi Bimbingan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan

Email: putri.padmasari@undiksha.ac.id iketut.dharsana@undiksha.ac.id
ari.dwiarwati@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Tunda akademik adalah perilaku menunda penyelesaian tugas sekolah secara sengaja hingga hari berikutnya, dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, sehingga berdampak pada buruknya manajemen waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling perilaku dengan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi tunda akademik pada siswa SMP Negeri 7 Singaraja. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen, menggunakan pendekatan *nonequivalent pre-test and post-test control group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik kontrak perilaku efektif dalam mereduksi tunda akademik, yang terlihat dari perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Siswa yang diberikan layanan ini menunjukkan peningkatan tanggung jawab, terutama dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Dengan demikian, teknik kontrak perilaku dapat dijadikan sebagai alternatif strategi konseling untuk membantu siswa mengelola waktu dan tanggung jawab akademiknya secara lebih baik.

kata kunci: teori konseling perilaku, teknik kontrak perilaku, tunda akademik

**EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING THEORY WITH
BEHAVIORAL CONTRACT TECHNIQUE TO REDUCE ACADEMIC
PROCRASTINATION BEHAVIOR IN STUDENTS OF SMP NEGERI 7
SINGARAJA**

By

Ni Made Putri Padmasari, NIM 2111011008

Guidance and Counseling Study Program

Department Of Education, Psychology, and Guidance

Email: putri.padmasari@undiksha.ac.id iketut.dharsana@undiksha.ac.id
ari.dwiarwati@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Academic procrastination refers to the intentional delay in completing academic tasks, often replaced with more enjoyable activities, which leads to poor time management. This study aims to examine the effectiveness of behavioral counseling services using the behavior contract technique to reduce academic procrastination among students at SMP Negeri 7 Singaraja. The research employed a quantitative method with a quasi-experimental design, using a *nonequivalent pre-test and post-test control group design* approach. The findings indicate that the behavior contract technique is effective in reducing academic procrastination, as evidenced by significant differences between pre-test and post-test results. Students who received the intervention showed improved responsibility, particularly in completing and submitting assignments on time. Therefore, the behavior contract technique can be considered a useful counseling strategy to help students develop better time management skills and enhance their academic responsibility.

keywords: academic procrastination, behavioral contract technique, behavioral counseling technique