

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
BEHAVIORAL CONTRACT UNTUK MENGURANGI
PROKRASTINASI SISWA KELAS VII
DI MTSN 1 BANJARMASIN**

SKRIPSI

OLEH:

RAHIMAH



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
BEHAVIORAL CONTRACT UNTUK MENGURANGI
PROKRASTINASI SISWA KELAS VII
DI MTSN 1 BANJARMASIN**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Tarbiah dan keguruan
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Rahimah
210101060072**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN
ISLAM
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahimah
NIM : 210101060072
Tempat, Tanggal Lahir : Banjarmasin 29 April 2003
Program Studi : Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah Dan keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Behavioral Contract* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Kelas VII Di MTSN 1 Banjarmasin" adalah bebenar benar karya saya, kacuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 8 Desember 2025





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939 Faksimile (0511) 3274482
Email: info@uin-antasari.ac.id Web: <http://ik.uin-antasari.ac.id>

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor: 239/Un.14/III.1.u/PP.00.9/12/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	: Rahimah
NIM	: 210101060072
Program	: S-1
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Skripsi: Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII di MTsN 1 Banjarmasin

Hasil Uji Plagiasi: 19%

Berdasarkan hasil uji plagiasi dengan menggunakan www.turnitin.com bahwa naskah skripsi ini dinyatakan memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 24 Desember 2025

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rohmatul Jannah, M.Pd

196912011994032005

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik
Behavioral Contract Untuk Mengurangi
Prokrastinasi Siswa Kelas VII Di MTSN 1
Banjarmasin

Ditulis Oleh : Rahimah

NIM : 210101060072

Fakultas : Tarbiyah Dan keguruan

Program : Bimbingan koseling

Program Studi : Bimbingan konseling Dan Pendidikan islam

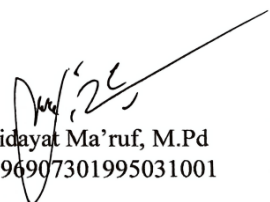
Tahun Akademik : 2021

Tempat dan tanggal lahir : Banjarmasin 29 April 2003

Alamat : Jalan Bumi Mas Raya Komp. Handayani 2

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan, kami menyetujui untuk dipertahankan
didepan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN
Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin 07 Desember 2025
Pembimbing


Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd
NIP.196907301995031001

Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah dan keguruan
UIN Antasari Banjarmasin,


Dra. Rahnatul Jannah M.Pd
NIP.19691201194032005

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul :Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Behavioral Contract* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Kelas VII Di MTSN 1 Banjarmasin, Rahimah, NIM.210101060072 telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 06 Januari 2026

Nilai : 79.5 (B+)

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin,



Dr. H. Hamdan, M.Pd
NIP.196604051993031005

No.	Nama	Tanda tangan
1	Dr. Hidayat Ma'ruf, M. Pd	1
2	Mufida Istati, M. Pd	2
3	Nurul Rahmi, M. Pd	3

ABSTRAK

Rahimah *Evektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Prokrastinasi Siswa Kelas Vii Di Mtsn 1 Banjarmasin*, pembimbing Dr. hidayat Ma'aruf, M.Pd, pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2025

Kata Kunci: Prokrastinasi, Konseling, *Behavioral Contract*.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas yang berdampak negatif terhadap kedisiplinan dan hasil belajar siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui layanan konseling individual dengan teknik *Behavioral Contract*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dengan teknik *Behavioral Contract* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas VII MTsN 1 Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 11 siswa kelas VII yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi berdasarkan hasil pretest. Data dikumpulkan melalui angket prokrastinasi akademik yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling individual. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dan perhitungan N-Gain.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *Behavioral Contract*. Uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang menandakan terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Nilai N-Gain sebesar 0,52 berada pada kategori efektivitas sedang. Berdasarkan hasil tersebut, layanan konseling individual dengan teknik *Behavioral Contract* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa dan disarankan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا
وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Assalamu'alaikum wr. Wb

Segala puji bagi Allah SWT. Tuhan seru sekalian alam. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW., yang telah menunjukkan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga tugas yang terasa berat ini dapat diselesaikan.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dimaksud. Khususnya, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M. Pd Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M. Pd dan ibu Nur Aeni Sanjaya, S.sos., M.A selaku Ketua dan sekretaris Program Studi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin, yang memberikan arahan penulisan skripsi yang sesuai dengan pengembangan pada program studi.

3. Bapak Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd selaku Dosen pembimbing Akademik dan Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan.
4. Para dosen, karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan yang baik selama penulis berstudi.
5. Bapak Dr. Saifudin M.Ag selaku Kepala Perpustakaan UIN Antasari dan staf selaku Kepala Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari dan staf yang telah memberikan layanan kepada penulis.
6. Bapak Jumransyah S.Pd.I selaku kepala sekolah MTSN 1 banjarmasin yang telah mengijinkan penelitian
7. Ibu Erna S.,Ag selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberi izin dan membantu jalannya penelitian .
8. Seluruh responden yang bersedia memberikan informasi dan data dalam penelitian ini.

Semoga Allah swt. melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka dan mencatatnya sebagai kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya.

Banjarmasin, 07 Desember 2025

Rahimah

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	iv
LEMBAR PERSEUJUAN.....	v
LEMBAR PENEKSAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Signifikansi Penelitian	9
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	10
F. Asumsi Dasar Dan Hipotesis	14
G. Sistematika Penulisan	15
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	17
A. Tinjauan Teoritik	17
1. Prokrastinasi	17
2. Layanan Konseling Individual	18
3. Teknik <i>Behavioral Contract</i>	23
B. Kerangka Berpikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Dan Pendekatan Penelitian	28
B. Desain Penelitian	28
C. Jenis Dan Pendekatan penelitian	29
D. Setting Penelitian	30

E. Populasi Dan sampel.....	31
F. Data Dan Sumber Data	33
G. Teknik Pengumpulan Data	35
H. Instrumen Penelitian	39
I. Teknik Analisa Data	43
J. Teknik Validitas Dan Keabsahan Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan	77
BAB V PENUTUP	85
5.1 Kesimpulan	85
5.2 Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	29
Tabel 3. 2 Matriks Data, Sumber Data, Dan Teknik Pengumpulan Data	38
Tabel 3. 3 kisi Kisi Kuesioner.....	41
Tabel 3. 4 Norma Skoring Skala Likert	41
Tabel 3. 5 Kisi Kisi Kuesioner Prokrastinasi	41
Tabel 3. 6 Kategori Prokrastinasi.....	42
Tabel 3. 7 Kategori Pembagian N-Gain Score	43
Tabel 3. 8 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain Score	43
Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	47
Tabel 4. 1 Daftar Nama Kepala Sekolah.....	49
Tabel 4. 2 Jumlah Guru Dan Staf Mtsnn 1 Banjarmasin	50
Tabel 4. 3 Jumlah Peserta Didik Mtsn 1 Banjarmasin	52
Tabel 4. 4 Sarana Dan Fasilitas Mtsn 1 Banjarmasin	53
Tabel 4. 5 Nilai Pretest Kelas Vii A.....	55
Tabel 4. 6 Nilai Pretest Kelas Vii A.....	56
Tabel 4. 7 Daftar Siswa Yang Menjadi Subjek Layanan Konseling.....	58
Tabel 4. 8 Hasil Posttest Tingkat Prokrastinasi Akademik Setelah	59
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Data Pretest Dan Posttest Ii	60
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas Variansi	61
Tabel 4. 12 Hasil Uji N-Gain	61
Tabel 4. 13 Hasil Uji Paired Sampel T-Test	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Berpikir	27
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Pretest	65
Gambar 4. 2 Grafik Hasil Posttest.....	65
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Pretest Dan Posttest	65

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	90
LAMPIRAN 2	91
LAMPIRAN 3	93
LAMPIRAN 4	94
LAMPIRAN 5	95
LAMPIRAN 6	96
LAMPIRAN 7	97
LAMPIRAN 8	98
LAMPIRAN 9	100
LAMPIRAN 10	101
LAMPIRAN 11	103
LAMPIRAN 12	107
LAMPIRAN 13	108
LAMPIRAN 14	109
LAMPIRAN 15	110
LAMPIRAN 16	111