

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.