

# PENERAPAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 3 BULUKUMBA

## *APPLICATION OF THE BEHAVIOR CONTRACT TECHNIQUE TO REDUCE STUDENT ACADEMIC PROCRASTINATION AT SMA NEGERI 3 BULUKUMBA*

Misnawati<sup>1\*</sup>, Syamsul Bachri Thalib<sup>2</sup>, Akhmad Harum<sup>3</sup>

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: misnawatii890@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini berjudul Penerapan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba. Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah : (1) Bagaimana gambaran tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba? (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *behavior contract* untuk mengurangi prokrastinasi siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba? (3) Apakah teknik *behavior contract* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba? Tujuan dalam penelitian ini yaitu : (1) Untuk mengetahui Gambaran Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba (2) Untuk mengetahui pelaksanaan teknik *behavior contract* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba (3) Untuk mengetahui teknik *behavior contract* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen *Single Subject Research* (SSR) dan menggunakan desain penelitian A1-B-A2. Subjek dalam penelitian ini yaitu satu orang siswa dengan inisial F. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) Tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan teknik *behavior contract* berada pada kategori tinggi. (2) penerapan teknik *behavior contract* dilakukan sesuai skenario dengan 5 tahapan dalam 6 kali pertemuan. Selama pelaksanaan siswa menunjukkan partisipasi yang cukup aktif (3) Penerapan teknik *behavior contract* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba.

**Kata Kunci:** *Prokrastinasi Akademik, Teknik Behavior contract*

### Abstract

This research is entitled Application of the Behavior Contract Technique to Reduce Student Academic Procrastination at SMA Negeri 3 Bulukumba. The formulation of the problems in this study are: (1) How is the level of academic procrastination of students at SMAN 3 Bulukumba described? (2) What is the description of the implementation of the behavior contract technique to reduce student procrastination at SMAN 3 Bulukumba? (3) Can the behavior contract technique reduce students' academic procrastination at SMAN 3 Bulukumba? The objectives of this study are: (1) To find out the description of the level of student academic procrastination at SMAN 3 Bulukumba (2) To find out the implementation of the behavior contract technique to reduce student academic procrastination at SMAN 3 Bulukumba (3) To find out the behavior contract technique can reduce academic procrastination academic students at SMAN 3 Bulukumba. This research is a quantitative research with the type of Single Subject Research (SSR) experimental research and uses the A1-B-A2 research design. The subject in this study was one student with the initials F. Data collection techniques used observation and interviews. Data analysis used descriptive analysis and visual analysis. The results in this study indicate that: (1) The level of academic procrastination before being given the behavior contract technique is in the high category. (2) the application of the behavior contract technique is carried out according to the scenario with 5 stages in 6 meetings. During the implementation the students showed quite active participation (3) The application of the behavior contract technique could reduce students' academic procrastination at SMAN 3 Bulukumba.

Keywords : academic procrastination, behavior contract technique

## 1. PENDAHULUAN

Dalam proses pendidikan, peserta didik harus memenuhi tuntutan studi dan kehidupannya. Siswa dalam proses pembelajaran wajib untuk mengerjakan dan melaksanakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru disekolah. Siswa diharapkan dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, penuh tanggung jawab agar mencapai nilai yang memuaskan dan meningkatkan kinerja akademik mereka. Namun fakta dilapangan membuktikan bahwa tidak semua siswa bertanggung jawab dan dapat melaksanakan tugasnya dengan maksimal. Banyak siswa merasa sulit untuk mengerjakan pekerjaan rumah dan banyak siswa selalu menunda-nunda pekerjaan rumah mereka.

Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Ghufron & Risnawati (Wicaksono, 2017) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Sedangkan menurut Husetiya (Wicaksono, 2017) prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK di SMA Negeri 3 Bulukumba pada tanggal 22 Januari 2022, didapatkan informasi bahwa di SMA Negeri 3 Bulukumba masih banyak siswa yang selalu menunda-nunda tugas dan tidak mengerjakan tugasnya secara maksimal. Peneliti juga mewawancarai guru mata pelajaran dan berdasarkan informasi tersebut, perilaku prokrastinasi paling sering dilakukan oleh siswa kelas XI Iis 3. Oleh karena itu, peneliti membagikan sebuah angket kepada siswa kelas XI Iis 3 untuk mengetahui siapa siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi. Berdasarkan analisis angket tersebut peneliti menemukan 1 (satu) siswa yang paling tinggi tingkat prokrastinasinya yaitu siswa yang berinisial "F".

Peneliti memilih siswa F karena dapat dilihat dari hasil wawancara, menemukan bahwa siswa berinisial F memiliki perilaku prokrastinasi yaitu tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Siswa tersebut sering terlambat mengumpulkan tugasnya berkisar antara 2-3 hari dari *deadline* yang diberikan oleh gurunya disekolah. Menurut guru BK disekolah

tersebut faktor penyebab perilaku prokrastinasi siswa yaitu siswa F lebih mementingkan kegiatan diluar daripada mengerjakan tugasnya, misalnya sering nongkrong sampai tengah malam, sering main game, kurang bisa mengatur waktu antara waktu belajar dengan kegiatan lainnya, terlambat masuk kelas yang akhirnya siswa tersebut ketinggalan pelajaran.

Dalam kondisi seperti inilah pemberian layanan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan sebagai upaya membantu siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik oleh siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba. Jika tidak diberikan penanganan, maka akan mempengaruhi perkembangan dirinya terutama berpengaruh pada prestasi belajar siswa. Oleh sebab itu, maka diperlukan suatu teknik atau metode untuk memodifikasi perilaku tersebut agar menjadi positif. Oleh karena itu peneliti memilih salah satu teknik dari pendekatan behavioristik yaitu teknik *behavior contract*.

Teknik *behavior contract* adalah salah satu teknik dalam pendekatan behavior yang sesuai dengan konsep pengkondisian operan. Teknik *behavior contract* memadukan antara penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*). *Behavior contract* sebagai anteseden manipulasi yang mendorong siswa untuk menampilkan perilaku yang baru, kemudian perilaku tersebut diikuti dengan konsekuensi berupa penguatan atau hukuman. Teknik *behavior contract* mengajarkan siswa bertanggung jawab dan mengatur diri untuk melakukan perubahan perilaku. Fauzan (Rahman dkk, 2020) menyatakan bahwa teknik *behavior contract* adalah tindakan membuat kontrak dengan banyak orang untuk merancang perilaku tertentu untuk menerima hadiah untuk melakukan perilaku tertentu. Kontrak perilaku didasarkan pada konsep membantu klien dalam mengembangkan perilaku spesifik yang diinginkan dan menerima imbalan spesifik sesuai dengan kontrak yang dibuat.

Dari fenomena yang telah disebutkan dan dipaparkan diatas maka dari itu penulis berharap bahwa masalah prokrastinasi akademik bisa diatasi dan diselesaikan dengan menggunakan teknik bimbingan dan konseling yaitu teknik *behavior contract*.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Prokrastinasi Akademik

Ferrari (Muyana, 2018) mengemukakan bahwa menunda tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik, yaitu suatu perilaku untuk menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan

tugas-tugas akademik. Perilaku tersebut dapat dilihat pada siswa yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, menyerahkan tugas melewati batas waktu, menunda untuk membaca baahn pelajaran, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas dan cenderung lebih suka belajar pada malam terakhir menjelang ujian

Wolter (Muyana,2018) mengemukakan bahwa "Prokrastinasi Akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan oleh siswa secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan akibatnya ketika mendekati tenggat waktu, mereka tidak bisa mempresentasikan hasil tugas mereka secara optimal.

## 2.2 Behavior Contract

Menurut Komalasari dkk (Ismah,2020) *behavior contract* adalah kontrak untuk mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor.

Selain itu, Latipun (Sulian,2020) berpendapat bahwa *behavior contract* atau kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli.

### Tahapan Teknik Behavior Contract

- 1) Tahap Awal
  - a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli
  - b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah
  - c) Membuat penafsiran dan perjajakan
- 2) Tahap Inti
  - a) Pilih perilaku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC
  - b) Tentukan data awal (perilaku yang akan diubah)
  - c) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan
  - d) Berikan *reinforcement* setiap kali perilaku yang diinginkan ditampilkan

- e) Berikan penguatan setiap saat perilaku yang ditampilkan menetap

### 3) Tahap Akhir

- a) Konselor bersama konseli memuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling
- b) Menyusun rencana bersama yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya
- c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling
- d) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

## 3. METODE PENELITIAN

### 3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menganalisis data hasil penelitian dengan menggunakan angka-angka yang diperoleh dari instrumen penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen *Single Subject Research* (SSR) yang akan menguji teknik *behavior Contract* untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba

Peneliti SSR berusaha untuk menentukan apakah suatu intervensi berdampak pada perilaku peserta dengan mengamati individu tersebut dalam periode waktu yang lama dan mencatat perilaku tersebut sebelum dan setelah intervensi (Anas & Pandang 2019 : 96).

### 3.2 Desain Penelitian dan Variabel

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A, yaitu desain yang memiliki tiga fase, dimana (A1) adalah *baseline*, (B) adalah fase perlakuan atau intervensi dan (A2) adalah pengulangan *baseline*, dalam ketiga fase tersebut dilakukan beberapa sesi.

Penelitian ini dimaksudkan untuk meneliti dua variabel, yaitu teknik *Behavior Contract* sebagai variabel bebas (X) atau variabel yang mempengaruhi (independent) dan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebagai variabel terikat (Y) atau variabel yang dipengaruhi (dependen)

### 3.3 Instumen Penelitian

#### 1. Observasi

Teknik observasi yang dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian serta berbagai reaksi-reaksi dan peristiwa selama pemberian teknik *behavior contract* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba. Cara penggunaannya adalah dengan memberi tanda (√)

pada setiap aspek yang muncul. Observasi yang dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kelakuan subjek terjadi dalam kenyataan, dengan observasi dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas tentang kehidupan subjek

Aspek yang diobservasi :

Aspek yang diobservasi	Pilihan	
	Ya	Tidak
Gemar menunda-nunda untuk mulai mengerjakan tugas		
Mengumpulkan tugas lewat dari <i>deadline</i>		
Tidak mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah direncanakan		
Meminta waktu tambahan kepada guru dalam menyelesaikan tugas		
Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas		
Tidak semangat dalam mengerjakan tugas (wajah terlihat lesu)		
Sulit berkonsentrasi dalam menerima pelajaran dikelas		
Menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan		

## 2. Wawancara

Wawancara yang peneliti gunakan yakni wawancara yang bersifat terbuka dengan demikian pertanyaan yang diajukan peneliti tidak terbatas. Metode ini digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai perkembangan siswa F setelah diberikan *treatment*.

### 3.4 Analisis Data

#### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba. Diawali dengan target behavior yang diukur secara berkelanjutan pada kondisi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran kedua diberikan (A2) hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi.

#### 2. Analisis Visual

Dalam analisis data dengan metode analisis visual ada dua hal yang menjadi perhatian peneliti, yaitu : (1) Analisis dalam kondisi dan (2) Analisis perubahan antar kondisi.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Profil Subjek Penelitian

Nama : F  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Kelas : XI Iis 3  
 Alamat : Sapolohe  
 Inisial Orangtua : Ayah : R, Ibu : R

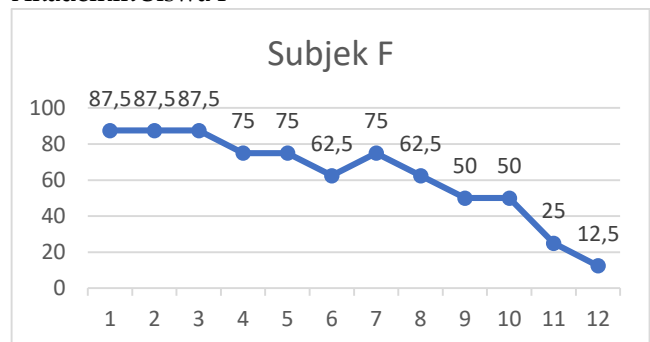
Siswa F mengalami tingkat perilaku prokrastinasi yang tinggi, ditandai dengan perilaku sering terlambat mengumpulkan tugas. Keterlambatan konseli dengan inisial F berkisar antara 1-2 hari dari *deadline* yang diberikan oleh guru.

### 4.2. Hasil

Dibawah ini merupakan data siswa F dari 3 kondisi yaitu sebelum diberi perlakuan atau *baseline* (A1), kondisi saat diberi intervensi (B) dan kondisi setelah diberi perlakuan atau *baseline* (A2).

Sesi	Skor maksimal	Skor	Nilai
<i>Baseline 1 (A1)</i>			
1	8	7	87,5
2	8	7	87,5
3	8	7	87,5
<i>Intervensi (B)</i>			
4	8	6	75
5	8	6	75
6	8	5	62,5
7	8	6	75
8	8	5	62,5
9	8	4	50
<i>Baseline 2 (A2)</i>			
10	8	4	50
11	8	2	25
12	8	1	12,5

**Tabel 1** Data Hasil Pengukuran Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa F



**Gambar 1** Grafik hasil pengukuran perilaku prokrastinasi akademik siswa F

Pada kondisi sebelum diberikan perlakuan skor yang didapatkan oleh siswa F terbilang rendah, yaitu pada sesi pertama hingga sesi ketiga, siswa F

mendapatkan skor 7 yang artinya siswa F masih melakukan perilaku prokrastinasi dan dalam kategori tinggi. Setelah tiga kali pengukuran tersebut maka skor siswa F terbilang stabil. Peneliti memulai pemberian perlakuan dengan teknik *behavior contract*. Siswa F terlihat bersemangat dalam mengikuti kegiatan penelitian. Pada intervensi dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dan peneliti merujuk pada langkah-langkah dalam teknik *behavior contract* yang dikemukakan oleh pada pertemuan pertama, peneliti melakukan rasional *treatment*. Ada beberapa hasil yang diperoleh setelah pertemuan ini, terbangunnya hubungan baik antara konselor dan konseli. Hubungan baik antara konselor dan konseli ini penting untuk dibangun agar konseli bisa lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Willis (Mishbahuddin, 2021) menyatakan bahwa meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana aman bagi klien dan memberikan keyakinan kepada klien bahwa konselor adalah tempat dia dapat mencurahkan isi hatinya.

Pada pertemuan tahap kedua, peneliti melakukan analisis ABC dan menentukan data awal (perilaku yang ingin diubah). Lalu pada pertemuan tahap ketiga, peneliti menentukan jenis *reinforcement* yang diberikan kepada subjek penelitian dengan menjelaskan apa itu *reinforcement* dan apa saja jenis-jenis *reinforcement*. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah dapat menentukan jenis *reinforcement* yang akan diterapkan. Adapun jenis *reinforcement* positif yang akan digunakan yaitu siswa F diberi nilai tambahan dari guru mata pelajaran. Adapun *reinforcement* negatif apabila siswa F gagal dalam menjalankan kontrak tersebut maka siswa F diberi hukuman yaitu dilaporkan ke wali kelasnya.

Kemudian pada tahap kelima, yaitu memberikan *treatment* yang berupa penguatan konseling individu dengan memberikan motivasi atau penguatan memberikan dan materi mengenai perilaku prokrastinasi akademik, sembari dilakukannya pengamatan terhadap konseli.

Kemudian setelah pemberian intervensi peneliti melakukan fase control kepada konseli untuk memastikan bahwa segala sesuatu berjalan dengan baik sesuai dengan isi kontrak yang telah disepakati antara konseli dan peneliti dan juga peneliti mulai mengukur perilaku konseli yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian hasil yang didapatkan bahwa tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa F dari *baseline* A1 ke tahap intervensi mengalami penurunan. Hal ini terlihat pada *baseline*

(A1) mendapatkan skor 7 kemudian turun menjadi 4 pada tahap intervensi (B)

Dan yang terakhir pertemuan keenam yaitu evaluasi, setelah pemberian intervensi berakhir maka dilakukanlah pertemuan terakhir yakni evaluasi. Peneliti mengevaluasi apa saja yang telah mereka capai selama intervensi ini dan perubahan apa saja yang dirasakan oleh konseli selama proses intervensi berlangsung serta apa saja kendala atau hambatan yang dirasakan selama proses intervensi. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh peneliti diperoleh data bahwa setelah diberikan perlakuan siswa F sudah mengumpulkan tugas tepat waktu.

Setelah pemberian perlakuan dihentikan, skor perilaku prokrastinasi siswa masuk dalam kategori rendah. Skor yang didapatkan siswa F tetap yaitu pada sesi kesepuluh mendapatkan skor 4, pada sesi kesebelas mendapatkan skor menurun yaitu 2 dan pada sesi sebelas siswa F mendapatkan skor yang sama yaitu skor 1. Hal ini ditandai dengan siswa F mengumpulkan tugas sebelum *deadline* yang ditentukan oleh guru. Hal ini membuktikan penerapan teknik *behavior contract* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa F.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan analisis visual dalam kondisi maupun antar kondisi yang telah dijabarkan, pemberian perlakuan berupa teknik *behavior contract* memiliki pengaruh terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik siswa F. Dari data menunjukkan bahwa penurunan perilaku prokrastinasi dari saat sebelum diberikan intervensi dibandingkan saat setelah intervensi dihentikan. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa narasumber yaitu guru mata pelajaran, orang tua siswa dan juga teman dekat siswa F untuk menambah informasi bahwa siswa F sudah mengalami perubahan dan tidak pernah lagi melakukan perilaku prokrastinasi akademik tersebut.

## 5. KESIMPULAN

A. Gambaran perilaku prokrastinasi akademik siswa F pada kondisi *baseline* A1 masih menunjukkan perilaku prokrastinasi yang tinggi, dapat dilihat dari gejala-gejala seperti menunda-nunda mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas lewat dari *deadline*, tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah direncanakan, memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan, melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dan tidak semangat dalam mengerjakan tugas. Nilai rata-rata yang diperoleh dari 8 indikator yaitu 7. Hal tersebut menandakan siswa F

tergolong memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi.

B. Proses pemberian perlakuan menggunakan Teknik *Behavior Contract* berjalan sesuai dengan skenario yang dilakukan selama 6 kali pertemuan, dimana siswa F aktif dalam mengikuti pelaksanaan konseling hingga akhir sesi pertemuan. Adapun tahapan-tahapn pelaksanaan teknik *behavior contract* meliputi (1) tahap rasionalisasi, (2) tahap inti yaitu, identifikasi perilaku menggunakan analisis ABC, menentukan perilaku yang ingin diubah, menentukan *reinforcement* dan *punishment* yang akan diterapkan, pemberian *reinforcement* setiap tingkah laku menetap, diberikan penguatan setiap tingkah laku menetap. (3) tahap evaluasi dan tindak lanjut.

C. Dengan membandingkan kondisi pada saat *baseline A1* dan *baseline A2*, terlihat adanya penurunan pada skor prokrastinasi akademik siswa F sehingga disimpulkan bahwa penerapan teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas & Pandang. (2019). *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Ismah,dkk. (2020). Pengaruh Layanan Konseling dengan Teknik Kontrak Perilaku Terhadap Perilaku Menyontek Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Semarang. *Jurnal BK*.Vol.6 (1) : 48-54
- Mishbahuddin. (2021). Peningkatan kemampuan attending mahasiswa BK melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik role playing. *Jurnal psikodidaktika*. Vol. 6 (1)
- Muyana,S. (2018) Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Conseling*. Vol. 8 (1) : 45-55
- Rahman,dkk. (2020). Keefektifan Teknik *Behavior Contract* dalam Bingkai Konseling Kelompok Behavioral untuk mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Efektor*. Vol.8 (2) : 176-183
- Sulian. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavior Contract untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*. Vol.3 (2) : 117-125
- Wicaksono,L. (2017) . Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*. Vol. 2 (2) : 67-73