

PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Isfiani¹, Ni Ketut Alit Suarti², Ahmad Muzanni³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail:ahmadmuzanni@undikma.ac.id

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi di kalangan siswa dan dapat berdampak pada rendahnya kedisiplinan serta keterlambatan dalam menyelesaikan tugas belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling behavioral dengan teknik behavior contract terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMKN 1 Keruak. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Data penelitian dikumpulkan melalui angket sebagai instrumen utama yang didukung oleh observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik behavior contract memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik behavior contract dapat membantu siswa meningkatkan komitmen dalam menyelesaikan tugas serta mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan akademik. Dengan demikian, teknik behavior contract dalam konseling behavioral dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengembangkan kedisiplinan dan tanggung jawab dalam kegiatan belajar.

Kata Kunci: *Prokrastinasi Akademik, Konseling Behavioral, Behavior Contract*

ABSTRACT

Academic procrastination is a common problem among students and can affect discipline as well as delays in completing academic tasks. This study aimed to examine the effect of behavioral counseling using the behavior contract technique on academic procrastination among eleventh-grade students at SMKN 1 Keruak. The research employed an experimental method with a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 16 students selected through purposive sampling based on a high level of academic procrastination. Data were collected using a questionnaire as the main instrument, supported by observation, interviews, and documentation. The data were analyzed using a paired sample t-test to determine the difference between pretest and posttest scores after the intervention. The results of the analysis indicated that the implementation of behavioral counseling with the behavior contract technique had a significant effect on reducing students' academic procrastination behavior. These findings indicate that the behavior contract technique can help students increase their commitment to completing academic tasks and reduce the tendency to delay their academic responsibilities. Therefore, the behavior contract technique in behavioral counseling can be used as an alternative strategy in school guidance and counseling services to support the development of students' discipline, responsibility, and effective time management in learning.

Keywords: *Academic Procrastination, Behavioral Counseling, Behavior Contract*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi dalam dunia pendidikan, khususnya pada kalangan siswa dan mahasiswa. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif terhadap hasil belajar. Penundaan dalam mengerjakan tugas dapat menyebabkan berkurangnya efektivitas waktu belajar serta menurunnya kualitas penyelesaian tugas yang diberikan oleh guru. Selain berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, prokrastinasi akademik juga dapat memengaruhi motivasi belajar, tanggung jawab akademik, serta kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tuntutan pembelajaran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya motivasi belajar, kurangnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas, serta kesulitan dalam mengelola tanggung jawab akademik secara mandiri (Salsabila, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan menunda tugas, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengontrol perilaku belajar serta mengelola tanggung jawab akademik secara efektif. Selain itu, pengelolaan layanan pendidikan yang mendukung aktivitas belajar siswa juga berperan penting dalam membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab belajar sejak dini (Madhani & Patilima, 2024).

Selain faktor motivasi, kemampuan individu dalam mengelola waktu juga memiliki peran penting dalam memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung mampu mengatur prioritas kegiatan belajar sehingga dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Sebaliknya, siswa yang kurang mampu mengelola waktu dengan baik akan lebih mudah menunda pekerjaan akademik dan mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan motivasi belajar dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa (Munawwaroh et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu merupakan salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki siswa agar dapat menghindari perilaku menunda pekerjaan akademik. Penerapan strategi pengelolaan waktu yang baik juga dapat membantu siswa meningkatkan kedisiplinan belajar serta mendukung pencapaian prestasi akademik yang lebih optimal (Nabilah et al., 2024). Pengelolaan sistem layanan pendidikan yang terorganisasi juga dapat membantu siswa membangun kebiasaan belajar yang lebih terstruktur, sehingga mendukung perkembangan tanggung jawab dan kemandirian belajar siswa (Madhani & Patilima, 2024). Dengan demikian, penguatan keterampilan manajemen waktu menjadi salah satu langkah preventif yang dapat membantu siswa meminimalkan kecenderungan prokrastinasi akademik.

Permasalahan prokrastinasi akademik juga menjadi perhatian penting dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa memahami permasalahan yang dihadapi serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi hambatan belajar. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah didasarkan pada prinsip-prinsip profesional yang bertujuan untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal baik dalam aspek akademik, pribadi, maupun sosial (Khoiriyah, 2024). Peran guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam memberikan intervensi yang tepat bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola

perilaku belajar mereka. Dalam pelaksanaannya, keberhasilan layanan konseling juga memerlukan kolaborasi antara guru bimbingan dan konseling dengan orang tua melalui komunikasi dan diskusi yang efektif guna mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh (Hasibuan & Khairuddin, 2024). Kolaborasi antara berbagai pihak dalam lingkungan pendidikan, termasuk pengelolaan layanan pendukung siswa, dapat memperkuat upaya pembentukan perilaku belajar yang lebih disiplin dan terarah (Madhani & Patilima, 2024). Kolaborasi yang baik antara sekolah dan keluarga dapat memperkuat upaya pendampingan siswa dalam membangun kebiasaan belajar yang lebih terarah dan bertanggung jawab.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik adalah konseling behavioral dengan teknik *behavior contract*. Pendekatan ini berfokus pada perubahan perilaku melalui kesepakatan antara konselor dan siswa mengenai perilaku yang ingin diperbaiki serta konsekuensi yang akan diterima apabila kesepakatan tersebut tidak dilaksanakan. Penerapan teknik *behavior contract* dalam konseling behavioristik terbukti dapat membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan cara membangun komitmen terhadap penyelesaian tugas secara bertahap dan terarah (Pebriany, 2022). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa penerapan teknik konseling tertentu dapat memberikan pengaruh positif dalam membantu siswa mengurangi perilaku menunda tugas akademik dan meningkatkan kedisiplinan belajar (Triwulandari & Saman, 2024). Pendekatan behavioral dianggap efektif karena menekankan pada pembentukan kebiasaan baru melalui penguatan perilaku yang diharapkan sehingga siswa dapat lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas akademik. Melalui pendekatan ini, siswa dilatih untuk membangun komitmen terhadap perubahan perilaku belajar secara bertahap dan konsisten.

Permasalahan prokrastinasi akademik masih banyak ditemukan pada siswa sekolah menengah sehingga memerlukan penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada siswa masih berada pada kategori yang cukup tinggi sehingga berpotensi memengaruhi pencapaian akademik serta kedisiplinan belajar siswa (Munawaroh et al., 2024). Melalui penerapan teknik *behavior contract* dalam konseling behavioral, siswa diharapkan mampu meningkatkan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas serta mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan akademik (Schrieber et al., 2023). Meskipun berbagai penelitian telah membahas prokrastinasi akademik dan strategi penanganannya, kajian yang secara khusus menguji efektivitas konseling behavioral dengan teknik *behavior contract* pada konteks siswa sekolah menengah masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian empiris di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan mengkaji secara empiris pengaruh penerapan teknik *behavior contract* dalam layanan konseling behavioral terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa di lingkungan sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh konseling behavioral dengan teknik *behavior contract* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest–Posttest Design*, yaitu rancangan penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Pada tahap awal, siswa diberikan pretest untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang dialami. Selanjutnya, siswa mengikuti perlakuan berupa

konseling kelompok dengan penerapan teknik *behavior contract* sebagai upaya untuk mengurangi perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas akademik. Setelah kegiatan perlakuan selesai, siswa kembali diberikan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik setelah mengikuti kegiatan konseling. Perbandingan antara skor pretest dan posttest digunakan untuk mengidentifikasi perubahan perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti intervensi konseling. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Keruak yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang berasal dari beberapa kelas dan mengikuti kegiatan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi penelitian.

Proses perlakuan dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi masalah, penyusunan kontrak perilaku, pelaksanaan konseling kelompok, serta evaluasi hasil kegiatan. Konseling kelompok dilaksanakan sebanyak empat sesi dengan durasi sekitar 60–90 menit setiap pertemuan yang berfokus pada penguatan disiplin belajar, pengelolaan waktu, serta komitmen siswa dalam menyelesaikan tugas akademik sesuai kontrak perilaku yang telah disepakati bersama. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Angket digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan observasi dan wawancara digunakan untuk memperoleh informasi tambahan mengenai perubahan perilaku belajar siswa selama proses konseling berlangsung. Instrumen angket terlebih dahulu diuji kelayakannya melalui uji validitas menggunakan korelasi Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha guna memastikan keakuratan data penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest serta menentukan efektivitas perlakuan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis data penelitian ini disajikan untuk menunjukkan perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling behavioral dengan teknik *behavior contract*. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) yang diperoleh dari siswa peserta penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel agar perbandingan hasil pengukuran dapat dilihat secara lebih sistematis dan mudah dipahami. Melalui penyajian tersebut, pembaca dapat memperoleh gambaran mengenai perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti proses konseling yang diberikan. Data hasil analisis statistik mengenai perbandingan skor *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Prokrastinasi Akademik

Pengukuran	Mean	t-hitung	t-tabel	Keputusan
Pretest	2,56			
Posttest	56,81	7,644	2,131	Terdapat perbedaan signifikan

Berdasarkan Tabel 1 dapat dipahami bahwa terdapat perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Perbedaan hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan berkontribusi terhadap penurunan kecenderungan siswa dalam menunda penyelesaian tugas akademik. Hasil analisis statistik juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik *behavior contract* dalam konseling behavioral dapat membantu siswa membangun komitmen dalam mengatur perilaku belajar serta meningkatkan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan demikian, intervensi konseling yang diberikan dapat dipandang sebagai salah satu strategi yang efektif untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik *behavior contract* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa. Perbedaan antara hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa setelah mengikuti proses konseling, siswa mengalami perubahan perilaku dalam mengelola waktu serta menyelesaikan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi konseling yang terstruktur dapat membantu siswa memahami pentingnya tanggung jawab akademik serta mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan. Selain itu, keberadaan kontrak perilaku memberikan arahan yang jelas mengenai perilaku yang diharapkan sehingga siswa memiliki pedoman yang lebih konkret dalam menjalankan aktivitas belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling yang disertai kesepakatan perilaku mampu membantu siswa membangun komitmen terhadap penyelesaian tugas akademik secara lebih konsisten.

Secara teoritis, temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui pendekatan behaviorisme yang menekankan peran penguatan dalam pembentukan perilaku individu. Dalam perspektif ini, perilaku dapat dimodifikasi melalui konsekuensi yang konsisten terhadap tindakan yang dilakukan. Kontrak perilaku berfungsi sebagai mekanisme yang menghubungkan tindakan siswa dengan konsekuensi yang diterima sehingga siswa memahami hubungan antara perilaku dan hasil yang diperoleh. Prinsip tersebut sejalan dengan pandangan bahwa penguatan yang diberikan secara sistematis dapat membantu individu membentuk kebiasaan baru yang lebih adaptif (Sari & Ayriza, 2021; Prayitno et al., 2023). Dengan demikian, penggunaan teknik *behavior contract* dalam konseling dapat membantu siswa membangun pola perilaku belajar yang lebih disiplin dan bertanggung jawab.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas teknik kontrak perilaku dalam layanan bimbingan dan konseling. Penelitian Widiyanti et al. (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* mampu meningkatkan kedisiplinan siswa secara signifikan karena adanya komitmen terhadap aturan yang telah disepakati bersama. Hasil serupa juga ditemukan oleh Putri dan Siregar (2024) yang menyatakan bahwa kontrak perilaku dalam konseling kelompok dapat membantu mengurangi perilaku negatif siswa melalui penguatan perilaku yang lebih adaptif. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penerapan teknik kontrak perilaku dalam layanan bimbingan kelompok dapat menurunkan prokrastinasi akademik melalui pembentukan komitmen belajar yang lebih kuat (Sari & Ayriza, 2021; Prayitno et al., 2023). Kesamaan hasil

tersebut memperkuat bukti bahwa strategi kontrak perilaku merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu perubahan perilaku siswa di lingkungan pendidikan.

Dalam konteks prokrastinasi akademik, perilaku menunda tugas sering dikaitkan dengan rendahnya kemampuan regulasi diri serta kurangnya kemampuan siswa dalam mengatur prioritas belajar. Penelitian (Erdianto & Dewi, 2021) menunjukkan bahwa regulasi diri berperan penting dalam membantu individu mengelola waktu dan menyelesaikan tugas akademik secara lebih efektif. Temuan serupa juga dilaporkan bahwa faktor kontrol diri, motivasi, dan ketakutan akan kegagalan turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik (Rahmaningtyas et al., 2022). Oleh karena itu, teknik *behavior contract* tidak hanya berperan dalam menurunkan prokrastinasi akademik, tetapi juga mendukung pengembangan kemampuan regulasi diri siswa dalam mengelola kewajiban belajar.

Selain memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai intervensi konseling, hasil penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Teknik *behavior contract* dapat digunakan sebagai strategi konseling yang sistematis untuk membantu siswa mengembangkan perilaku belajar yang lebih disiplin dan bertanggung jawab. Pendekatan kontrak perilaku dalam layanan konseling juga dapat membantu siswa memahami konsekuensi dari perilaku mereka serta mendorong perubahan perilaku yang lebih positif (Sitoresmi, 2022). Melalui kesepakatan yang dibuat antara konselor dan siswa, proses konseling menjadi lebih terarah karena siswa memiliki tujuan perilaku yang jelas dalam menjalankan aktivitas akademik.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, beberapa keterbatasan tetap perlu diperhatikan dalam menafsirkan temuan penelitian. Jumlah sampel yang digunakan masih relatif terbatas dan hanya melibatkan siswa dari satu sekolah sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik individu maupun lingkungan belajar. Penelitian Lantang dan Jannah (2024) menunjukkan adanya perbedaan tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan karakteristik individu tertentu, sementara (Glăveanu, 2023) menegaskan bahwa lingkungan dan ruang kemungkinan (possibility space) juga dapat memengaruhi bagaimana individu memaknai pilihan dan tindakan yang diambil, termasuk dalam perilaku menunda tugas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan motivasi belajar, regulasi diri, maupun faktor lingkungan pendidikan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas teknik *behavior contract* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik *behavior contract* memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Melalui penerapan kontrak perilaku, siswa memperoleh kerangka yang jelas mengenai aturan, tanggung jawab, serta konsekuensi dari setiap perilaku yang dilakukan. Kondisi tersebut membantu siswa dalam mengatur waktu belajar serta menyelesaikan tugas akademik secara lebih terarah dan tepat waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *behavior contract* dalam layanan konseling dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu siswa mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik dan meningkatkan kedisiplinan belajar.

Selain itu, penerapan teknik *behavior contract* juga mendorong perubahan perilaku belajar siswa ke arah yang lebih positif. Proses konseling yang melibatkan kesepakatan antara konselor dan siswa dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya komitmen dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dengan adanya sistem penguatan berupa penghargaan maupun konsekuensi dalam kontrak perilaku, siswa terdorong untuk mempertahankan perilaku belajar yang lebih produktif dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, teknik *behavior contract* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan motivasi belajar dan regulasi diri siswa agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas teknik *behavior contract* dalam konteks pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi di sma x. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 32-43. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41668>
- Glăveanu, V. (2023). Possibility spaces: An invitation to foster transformative experiences of the possible. *Possibility Studies & Society*, 1(4), 436-450. <https://doi.org/10.1177/2753869923121452>
- Hasibuan, H., & Khairuddin, K. (2024). Kolaborasi yang dilakukan guru bimbingan konseling dengan orang tua melalui komunikasi dan diskusi. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1329-1338. <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v10i2.25959>
- Khoiriyah, A. (2024). Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah; Asas-Asas Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 753-759. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jirs/article/view/751>
- Lantang, C. F., & Jannah, M. (2024). Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1116-1126. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/60608>
- Latifah, I., & Christiana, E. (2022). Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Management untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bk Unesa*, 12(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47627>
- Madhani, L., & Patilima, H. (2024). Implementasi Aspek Sarana Prasarana Sekolah Ramah Anak di Taman Kanak-kanak. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(1), 8-16. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/6568>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2024). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 13. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol2/iss1/13/>
- Munawwaroh, N., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2022). Analisis Hubungan Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 7(2), 108–118. <https://doi.org/10.17977/um027v7i22022p108-118>
- Nabilah, M., Lukman, M., & Hasanudin, SP (2024). Penerapan Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada SMP YPI Darussalam. *Jurnal Pengabdian*

- Kepada Masyarakat: Kreasi Mahasiswa Manajemen, 4(3), 247–250.
<https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/KMM/article/view/45845>
- Pebriany, D.N. (2022). Mengatasi Masalah Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa SMA Negeri 11 Banjarmasin. *EduCurio: Keingintahuan Pendidikan*, 1 (1), 235–239.
<https://yptb.org/index.php/educurio/article/view/131>
- Prayitno, D., Gutji, N., & Wahyuni, H. (2023). Penerapan Teknik Kontrak Tingkah Laku Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi. *Jurnal Paramaedeutama*, 1(1), 102-108.
<https://nafatimahpustaka.org/jpe/article/view/292>
- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektivitas konseling kelompok: penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 10(1), 392–400.
<https://doi.org/10.29210/1202424355>
- Rahmaningtyas, W., Widhiastuti, R., Farliana, N., & Widiyastuti, M. (2022). Effect of Failure Fear and Achievement Motivation on Academic Procrastination Trough Self-Control. *Dinamika Pendidikan*, 17(1), 72-85. <https://doi.org/10.15294/dp.v17i1.36325>
- Salsabila, P. F. (2024). Motivasi belajar, self efficacy dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(4). <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i4.4271>
- Sari, A. F., & Ayriza, Y. (2021). The development design of group counseling with behavioral contract technique to reduce students' academic procrastination behavior. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 189-199. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.113>
- Schrieber, S. R., Ware, M. E., & Dart, E. H. (2023). Student interview-informed behavior contracts for high school students identified as at risk. *Behavioral disorders*, 49(1), 31-45. <https://doi.org/10.1177/01987429231184808>
- Sitoresmi, D. (2022). Pengaruh konseling individual behaviour kontrak perilaku untuk mengatasi kecanduan game online pada remaja. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 30-37. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1705>
- Triwulandari, I., & Saman, A. (2024). Penerapan Teknik Scalling Question Dalam Konseling Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Akl Di Smkn 1 Makassar. *Jurnal Interdisipliner*, 1(4), 1-8. <https://www.eksopoda-publisher.com/index.php/JUNTER/article/view/220>
- Widiyanti, A., Yuhenita, N. N., & Sugiyadi, S. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Behavior Contract Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 58-63.
<http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.12498>