

**KEMANJURAN TEKNIK SELF CONTRACT DALAM KONSELING  
KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI PROKRASINASI TUGAS**

Eva Asmaraningrum<sup>1</sup>, Muya Barida<sup>2</sup>

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta,  
eva1800001158@webmail.uad.ac.id ; muya.barida@bk.uad.ac.id

**Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penghindaran atau menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik yang mempunyai batas waktu. Keterlambatan siswa dalam mengumpulkan tugas telah banyak terjadi khususnya pada kelas XI SMA Mummadiyah 4 Yogyakarta. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari konselor dan guru mata pelajaran, kelas XII rentan melakukan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas atau yang disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah menguji keberhasilan penggunaan konseling kelompok Self Contract untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Mummadiyah 4 Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperiment design dengan jenis pre-test post-test one group design.

**Kata kunci:** konseling kelompok, Self Contract, prokrastinasi akademik

## 1. Pendahuluan

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik, pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam tugas akademik. Penundaan tugas akademik biasanya disebut dengan prokrastinasi akademik. menurut Steel (dalam Oetaman, 2013: 2) prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negatif yang terjadi. Banyak siswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik, baik siswa smp maupun sma bahkan mahasiswa. prokrastinasi akademik merupakan suatu kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai waktu terakhir yang sudah ditentukan. Penundaan mengerjakan tugas akademik merupakan salah satu akibat dari pengaturan waktu yang kurang efisien, sehingga tugas menumpuk dan membuat siswa berat untuk mengerjakan tugas tersebut. Schraw, Wadkins memaparkan bahwa timbulnya perilaku prokrastinasi yaitu dari faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misalnya besok masih bisa kok, saya bisa mengerjakannya dengan cepat disamping itu juga peserta didik lebih menginginkan (reinforcement) kesenangan sesaat yang lebih menarik juga dapat menjadikan penyebab munculnya, perilaku prokrastinasi misalnya memprioritaskan aktivitas yang rendah dibandingkan mengerjakan tugas dari guru seperti memilih jalan-jalan yang tidak ada manfaatnya seperti kemalldan nongkrong-nongkrong atau bermain mobil legend daripada mengerjakan tugas atau belajar sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya, maka hal ini peserta didik dapat dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah sehinggayang terjadi pada peserta didik kurangnya dukungan yang diberikan oleh orang tua..

Prokrastinasi pada siswa banyak berakibat negative, diantaranya adalah siswa akan mendapatkan nilai lebih rendah atau prestasi menurun, terlambat dalam mengumpulkan tugas, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang lebih rendah, dan dikeluarkan dari sekolah. Perilaku menunda tugas sering ditandai dengan munculnya ciri-ciri seperti sering menunda untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam pengumpulan tugas, sering melakukan aktifitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan terjadinya kesenjangan waktu antara rencana yang sudah dicanangkan dengan kinerja pelaksanaan rencana pada

realitanya. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan suatu teknik yang sesuai untuk membantu permasalahan siswa. Salah satu teknik yang digunakan untuk membantu siswa yaitu menggunakan teknik konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok (Sukardi, 2008: 68). Dalam konseling kelompok, masing-masing anggota kelompok dapat diberikan kesempatan untuk mengutarakan permasalahannya dan memberikan umpan balik (Suhesti, 2012: 21). Layanan yang dipilih untuk mengatasi prokrastinasi tersebut adalah layanan konseling behavioristik dengan menggunakan teknik behavior contract. Pendekatan behavioristik dipilih karena pendekatan behavioristik merupakan pendekatan yang berorientasi pada perubahan tingkah laku yang dialami siswa dalam kasus ini adalah perilaku prokrastinasi. Behavior contract didasarkan pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati (Latipun 2005: 120). Dengan menggunakan pendekatan behavioristik siswa diharapkan dapat mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik. Penerapan teknik behavior contract dalam layanan konseling behavioristik untuk mengatasi perilaku prokrastinasi siswa dirasa efektif karena dari pelaksanaan teknik ini dapat membantu mengubah perilaku siswa tanpa ada paksaan dari siapapun karena kontrak perilaku yang ada berasal dari siswa sendiri yang membuatnya. Dalam pelaksanaannya, behavior contract yang sudah disepakati antara konselor dan siswa dapat disesuaikan sesuai kesepakatan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak sebagai hasil perubahan tingkah laku. Setelah perilaku dimunculkan, ganjaran sesuai kesepakatan dapat diberikan kepada siswa. Ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih diutamakan daripada pemberian hukuman apabila kontrak perilaku yang disepakati tidak berhasil.

## **2. Kajian Literatur**

### **a. Pengertian prokrastinasi akademik**

Noran (dalam Akinsola, Tella dan Tella 2007: 364) mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi daripada belajar untuk kuis atau ujian.

Silver (dalam Ghufroon 2003: 15) mengatakan seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Ellis dan Knaus (dalam Ghufroon 2003: 15-16) mengartikan prokrastinasi sebagai kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang hal itu sebenarnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi.

Menurut Ferrari (dalam Ghufroon 2003: 20) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

Rothblum, Solomon dan Murakami (1986: 387) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk (a) selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik, dan (b) selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan bermasalah terkait dengan penundaan ini. Berdasarkan pendapat yang diungkapkan oleh beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh siswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada Siswa.

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Natawidjaja, 2009: 37).

Pengertian konseling kelompok yang lain muncul dari tokoh Sukardi & Kusmawati (2008: 79) yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok tersebut. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul dalam kelompok, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu: pribadi, sosial, belajar dan karir).

Tohirin (2014: 185) menyebutkan dalam konseling kelompok ada beberapa tahap yang harus dilakukan agar pelaksanaan konseling kelompok tersebut berjalan lancar. Pada umumnya ada empat tahap yang harus dilalui yaitu : (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran.

Tahapan layanan konseling kelompok ada 4 yakni:

- 1) Tahap pembentukan Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahapan ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tatacara dan asas-asas bimbingan kelompok. Selain itu pengenalan antara sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan dalam tahap ini.
- 2) Tahap peralihan Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang

- 3) kegiatan apa yang dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau bebas), menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- 4) Tahap kegiatan Pada tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diriberlangsung dengan bebas Lutfi Fauzan (2009) bahwa teknik kontrak perilaku (*behavioral contracts*) adalah perjanjian dua orang ataupun lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi perilaku itu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. Kontrak dapat menjadi alat pengatur pertukaran *reinforcement* positif antar individu yang terlibat. Strukturnya merinci siapa yang harus melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana hal itu dilakukan, serta dalam kondisi bagaimana dibatalkan.

Komalasari (2011: 172) menegaskan bahwa kontrak perilaku (*behavior contract*) yaitu mengatur kondisi konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Sejalan dengan pendapat Komalasari, pendapat senada juga disampaikan oleh Latipun (2008: 120) *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada siswa dengan memberikan ganjaran atau perubahan perilaku tersebut. Dalam teknik ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil. Salah satu kekuatan utama *behavior contract* adalah menuntut orang-orang untuk konsisten. Mereka belajar untuk menerima tanggung jawab atas tindakannya sendiri. Downing mengungkapkan bahwa kontrak perilaku atau *behavior contract* dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Komalasari (2011: 172) ada beberapa prinsip dasar dalam kontrak perilaku (*behavior contract*) diantaranya *behavior contract* harus disertai dengan

penguatan, penguatan (*reinforcement*) tersebut harus diberikan sesegera mungkin jangan ditunda terlalu lama, kemudian kontrak harus dinegoisasikan secara terbuka oleh kedua belah pihak, kontrak harus adil dan jelas juga dilaksanakan sesuai dengan program sekolah.

Komalasari (2011: 173), langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembuatan kontrak perilaku adalah tentukan tingkah laku yang akan dirubah, menganalisis tingkah laku yang akan dirubah dengan rumus ABC, menetapkan penguatan yang akan diberikan setiap kali perubahan perilaku yang diinginkan muncul dan menetap

#### **b. Metode Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian yang bersifat kuantitatif. Hal ini dipilih karena penelitian ini termasuk sistematis, terencana, terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitian, baik tentang tujuan penelitian, subjek penelitian, objek penelitian, sampel data, maupun metodologinya mulai dari pengumpulan data hingga analisis data. Desain penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian pre eksperimental dengan one group pretest post test. Penelitian ini membandingkan tingkat prokrastinasi tugas dari satu kelompok prokrastinasi tugas sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik self contract.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel terikat (dependen) dan variabel bebas (independen). Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampelnya yaitu dengan Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini untuk memilih subjek penelitian dilakukan dengan purposive sampling yaitu yang memenuhi kriteria yang memiliki prokrastinasi tugas tinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Muammadiyah 4 Yogyakarta. Penelitian ini termasuk jenis penelitian pre eksperiment dengan model One Group Pre-Test and Post-test Design, dengan rancangan pengukuran awal dan pengukuran akhir serta dengan rancangan satu kelompok tanpa pembandingan.

### 3. Hasil Penelitian

Ada beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, penelitian lain yang dilakukan oleh Puswanti yang berjudul Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Puswanti menunjukkan bahwa ada 6 peserta didik kelas XI SMK yang sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik seperti tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, sampel ini diperoleh melalui skala prokrastinasi dan pedoman observasi. Perilaku prokrastinasi akademik yang dialami 6 peserta didik telah mengalami pengurangan dari tinggi ke rendah setelah diberikan perlakuan sebanyak 6 kali pertemuan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik. Dalam hal ini menunjukkan bahwa adanya pengurangan perilaku prokrastinasi akademik setelah pemberian konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada peserta didik kelas XI Kayu A SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta.

Dalam Konseling kelompok ada beberapa tahap yaitu, 1) tahap awal, 2) tahap transisi, 3) tahap inti, didalam tahap inti ini teknik self contract diberika kepada peserta didik, adapun tahapan self contract yaitu

- a. Mendorong anggota kelompok untuk mengungkapkan masalah masing masing
- b. Konselor mengintrusikan anggota untuk memilih dan menyepakati permasalahan siapa yang akan dibahas
- c. Konseli terpilih menceritakan permasalahannya secara rinci
- d. Konselor melakukan analisis tentang masalah konseli dan memberikan kesempatan anggota lain untuk berkomentar
- e. Konselor meminta konseli untuk melakukan observasi diri dengan menyatat tingkah lakunya sendiri
- f. Konselor meminta konseli untuk membandingkan catatan perilaku sebelumnya dengan terget perilaku yang ingin dicapai oleh konseli (*stimulus control*)

- g. Konselor menawarkan reward kepada konseli sebagai penguat perubahan tingkah laku yang diinginkan.
- 4) tahap penutup.

## 5. Pembahasan

Prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Suatu perilaku prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya, yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Dampak Prokrastinasi Akademik, prokrastinasi akademik membawadampak negatif bagi siswa yang melakukannya. Arliani dalam Tunggal (2014) menyatakan, “Prokrastinasi adalah perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Hal tersebut bisa berakibat fatal karena kebiasaan tersebut dapat membuat orang tersebut tidak berhasil dalam hidupnya”. Hal tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi membawa dampak yang besar jika dibiarkan terus ada dalam diri anak. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah membentuk sifat pembohong, siswa akan menjadi terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas atau menundanya. Selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit dan tugas yang belum terselesaikan. Jika prokrastinasi akademik dibiarkan berkelanjutan maka dampak yang akan terjadi adalah rendahnya prestasi belajar siswa. Hal tersebut disebabkan siswa tidak mengerjakan tugas sebagaimana mestinya. Waktu yang diberikan oleh guru tidak dimanfaatkan dengan baik, sehingga pada saat mendekati waktu pengumpulan tugas, siswa mengerjakan dengan tergesa-gesa. Tugas yang dikerjakan dengan tergesa-gesa hasilnya tidak akan optimal, selain itu siswa tidak memahami materi karena tidak sempat membaca kembali tugasnya. tujuan dari kontrak perilaku kepada konseli agar konseli tidak merasa ragu untuk menjalankan kontrak perilaku. Disamping itu, kontrak perilaku dapat dijadikan sebagai alat untuk mengontrol dengan demikian tujuan dari kontrak perilaku dapat diketahui oleh konseli yaitu untuk dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami oleh konseli. Penerapan teknik

behavior contract dalam layanan konseling behavioristik untuk mengatasi perilaku prokrastinasi siswa dirasa efektif karena dari pelaksanaan teknik ini dapat membantu mengubah perilaku siswa tanpa ada paksaan dari siapapun karena kontrak perilaku yang ada berasal dari siswa sendiri yang membuatnya. Dalam pelaksanaannya, behavior contract yang sudah disepakati antara konselor dan siswa dapat disesuaikan sesuai kesepakatan. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak sebagai hasil perubahan tingkah laku. Setelah perilaku dimunculkan, ganjaran sesuai kesepakatan dapat diberikan kepada siswa. Ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih diutamakan daripada pemberian hukuman apabila kontrak perilaku yang disepakati tidak berhasil,

## **6. Kesimpulan**

Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi yang dilakukan hampir pada semua peserta didik. Prokrastinasi akademik pada tingkat tertentu sangat merugikan peserta didik, karena dapat berpengaruh pada prestasi akademiknya. Prokrastinasi akademik yang mengarah pada turunnya prestasi akademik harus segera diberi bantuan untuk pemecahan masalahnya melalui beberapa cara. Dalam hal ini pembimbing dituntut peranannya untuk mengentaskan para mahasiswa yang mempunyai masalah tersebut. Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan konseling kelompok teknik self contract untuk mereduksi perilaku Prokrastinasi akademik pada peserta didik.

## Daftar Referensi

- Ghufron, M. N. 2003. "Hubungan antara Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan disiplin orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik".
- Ghufron, Nur; Risnawati, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Komalasari, Gantina; Wahyuni, Eka; Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Natawidjaja, Rochman. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung : Rizqi Press.
- Sukardi, Dewa Ketut; Kusmawati, Nila. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Mahardika, N. (2020). Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 15-22.
- Rahma, H. S. (2021). *Upaya Reduksivitas Prokrastinasi Akademik melalui Teknik Kontrak Perilaku pada Mahasiswa" (Studi Kasus di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten)* (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).
- Rokhman, M. K., Sucipto, S., & Masturi, M. (2019). Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1).
- Widiyastuti, T. KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA.
- Rohman, M. K. (2017). *Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa Sma 1 Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2016/2017* (Doctoral dissertation, Universitas Muria Kudus).
- Purnama, A. S., Mursidi, A., & Trisnawati, K. A. (2019). Behavioral Counseling Effectiveness Behavior Contract Technique to Decrease Behavior Academic