



Analisis Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Siswa di SMP

Yustin Laapadang¹, Junyathi Pasangka²

¹⁻²Program Studi Bimbingan dan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email: yustinlaapadang@gmail.com¹, junyathipasangka12@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: yustinlaapadang@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze group counseling services using the behavioral contract technique in reducing students' procrastination behavior at the junior high school level. Academic procrastination is a common problem among students, characterized by delaying task completion, lack of study discipline, and poor time management skills. This research employs a qualitative approach with a library research method by examining various relevant sources such as books, scientific journals, and articles. The data analysis technique used is content analysis to obtain a comprehensive understanding of the concept and implementation of the behavioral contract technique in group counseling. The results of the study indicate that group counseling services are effective in helping students understand and overcome procrastination behavior through supportive group dynamics. The application of the behavioral contract technique is proven to enhance students' commitment, discipline, and responsibility in completing academic tasks. In addition, the reinforcement system within the behavioral contract encourages students to maintain positive behavior consistently. Therefore, group counseling with the behavioral contract technique can be considered an effective strategy to reduce students' academic procrastination at the junior high school level.*

Keywords: *Academic Procrastination; Behavior Modification; Behavioral Contract; Group Counseling; Self-Discipline.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami siswa, ditandai dengan kebiasaan menunda pengerjaan tugas, kurangnya disiplin belajar, serta rendahnya kemampuan manajemen waktu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif, yaitu dengan mengkaji berbagai sumber literatur seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep dan penerapan teknik *behavioral contract* dalam konseling kelompok. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam membantu siswa memahami dan mengatasi perilaku prokrastinasi melalui dinamika kelompok yang mendukung. Penerapan teknik *behavioral contract* terbukti mampu meningkatkan komitmen, disiplin, serta tanggung jawab siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, adanya sistem penguatan dalam kontrak perilaku juga mendorong siswa untuk mempertahankan perilaku positif secara berkelanjutan. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi siswa di SMP.

Kata Kunci: Behavioral Contract; Disiplin Diri; Konseling Kelompok; Modifikasi Perilaku; Prokrastinasi Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan dunia pendidikan saat ini menuntut siswa untuk memiliki kemampuan manajemen waktu, tanggung jawab, serta disiplin dalam menyelesaikan tugas akademik. Namun, dalam praktiknya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar sehingga cenderung menunda-nunda pekerjaan atau yang dikenal dengan perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang cukup serius di lingkungan sekolah, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), karena dapat berdampak pada rendahnya prestasi belajar, meningkatnya stres, serta

menurunnya motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Az'zahrah, S. H., & Herdi, 2022). Perilaku prokrastinasi pada siswa umumnya disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya motivasi belajar, rendahnya kontrol diri, serta kebiasaan yang tidak disiplin. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa lingkungan belajar yang kurang mendukung, metode pembelajaran yang kurang menarik, serta minimnya pengawasan dari guru maupun orang tua (Canavallia, B. G., Jadidah, I. T., Dita, E. N., Hidayanti, F. N., & Pratiwi, 2023). Jika tidak ditangani dengan tepat, perilaku ini dapat menjadi kebiasaan yang berkelanjutan dan menghambat perkembangan akademik maupun kepribadian siswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok dipandang efektif karena memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari dinamika kelompok (Gowasa, 2025). Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membantu siswa menyadari perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif (Astari, A. Z., & Nastiti, 2023). Dalam pelaksanaan konseling kelompok, penggunaan teknik yang tepat sangat diperlukan agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara optimal. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *behavioral contract* atau kontrak perilaku. Teknik ini merupakan pendekatan dalam konseling behavioral yang menekankan pada kesepakatan antara konselor dan siswa mengenai perubahan perilaku yang diinginkan, disertai dengan pemberian konsekuensi atau penguatan (Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmaniar, 2022). Melalui kontrak perilaku, siswa diharapkan memiliki komitmen yang lebih kuat untuk mengurangi kebiasaan menunda tugas dan meningkatkan kedisiplinan dalam belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk dilakukan penelitian mengenai analisis layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi siswa di SMP. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif serta menjadi solusi dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Perilaku ini sering dilakukan secara sadar oleh individu, meskipun ia mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap hasil yang akan diperoleh (Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, 2023). Dalam konteks pendidikan, prokrastinasi menjadi salah satu masalah yang cukup sering ditemukan pada siswa, termasuk pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Secara umum, prokrastinasi akademik ditandai dengan beberapa indikator, seperti menunda memulai tugas, menunda menyelesaikan tugas, lebih memilih melakukan aktivitas lain yang kurang penting, serta mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas (Putri, P. O. P., Handayani, A., & Rakhmawati, 2025). Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan aspek kebiasaan, tetapi juga berhubungan dengan kondisi psikologis individu, seperti motivasi, kontrol diri, serta kemampuan dalam mengelola waktu.

Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya motivasi belajar, kurangnya disiplin diri, kecemasan, serta rasa takut gagal. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan belajar yang kurang mendukung, kurangnya pengawasan dari guru dan orang tua, serta pengaruh teman sebaya (Laia, B, 2022). Dampak dari prokrastinasi akademik antara lain menurunnya prestasi belajar, meningkatnya stres, serta berkembangnya kebiasaan negatif yang dapat berlanjut hingga jenjang pendidikan berikutnya (Astari, A. Z., & Nastiti, 2023).

Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan tujuan membantu individu mengatasi permasalahan yang dihadapi melalui interaksi antaranggota kelompok (Wati, D. R. S., Mahameru, G. R., Jannah, H. R., Fatmalasari, I. F., & Makhmudah, 2024). Dalam konseling kelompok, setiap anggota memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari pengalaman anggota lainnya. Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tujuan, antara lain membantu siswa memahami diri sendiri, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan pribadi maupun akademik (Ramadhan, R., Pratama, M. H., Nurbaiti, A., & Dewi, 2025). Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok juga berperan dalam membantu siswa mengatasi masalah belajar, termasuk perilaku prokrastinasi (Erianti, 2026). Pelaksanaan konseling kelompok biasanya

melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pembentukan (forming), tahap peralihan (storming), tahap kegiatan (norming/performing), dan tahap pengakhiran (adjourning). Setiap tahap memiliki peran penting dalam membangun dinamika kelompok yang kondusif dan mendukung proses perubahan perilaku anggota kelompok (Tabun, K., Abineno, D. A., Mau, Y., Peu, S. D., Takaeb, A. E. L., & Nayoan, 2025).

Kelebihan dari konseling kelompok adalah adanya interaksi sosial yang memungkinkan siswa saling memberikan dukungan dan motivasi. Selain itu, siswa dapat belajar dari pengalaman orang lain serta memperoleh perspektif baru dalam memandang masalah yang dihadapi (Nurlaeliyah, 2023). Dengan demikian, konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani masalah prokrastinasi akademik.

Teknik Behavioral Contract dalam Konseling

Teknik *behavioral contract* atau kontrak perilaku merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavioristik yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu melalui kesepakatan yang dibuat antara konselor dan klien (Wahyuni, 2024). Kontrak perilaku biasanya berisi target perilaku yang ingin dicapai, langkah-langkah yang harus dilakukan, serta konsekuensi atau penguatan yang akan diberikan apabila target tersebut tercapai atau tidak tercapai. Dalam teknik ini, individu diajak untuk secara aktif terlibat dalam proses perubahan perilaku dengan membuat komitmen yang jelas dan terukur. Kontrak perilaku dapat dibuat secara tertulis agar lebih mengikat dan mudah dipantau. Selain itu, pemberian reinforcement atau penguatan, baik berupa penghargaan maupun konsekuensi, menjadi bagian penting dalam teknik ini untuk mendorong perubahan perilaku yang diinginkan (Rusyan, A.T & Wijaya, 1994).

Penerapan teknik *behavioral contract* dalam konseling kelompok memiliki beberapa keunggulan, antara lain meningkatkan rasa tanggung jawab siswa, memperjelas tujuan perubahan perilaku, serta memberikan motivasi tambahan melalui sistem penghargaan. Dalam konteks prokrastinasi akademik, teknik ini dapat membantu siswa untuk lebih disiplin dalam mengerjakan tugas, mengatur waktu belajar, serta mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan. Dengan adanya kontrak perilaku, siswa diharapkan memiliki komitmen yang lebih kuat dalam mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif. Selain itu, teknik ini juga memudahkan konselor dalam melakukan evaluasi terhadap perkembangan siswa selama proses konseling berlangsung.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Studi pustaka merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, serta dokumen lainnya. Dalam penelitian ini, data yang digunakan adalah data sekunder yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok, teknik *behavioral contract*, serta perilaku prokrastinasi siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur yang kredibel dan mutakhir guna memperoleh landasan teoritis yang kuat.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengkaji, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai konsep serta temuan dari sumber-sumber yang telah dikumpulkan. Peneliti kemudian menyusun hasil analisis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi siswa. Melalui metode ini, diharapkan dapat dihasilkan kajian yang mendalam dan relevan sebagai dasar pengembangan penelitian maupun praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Perilaku Prokrastinasi Siswa di SMP

Berdasarkan hasil kajian pustaka, perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP merupakan fenomena yang cukup umum terjadi dalam proses pembelajaran. Siswa cenderung menunda dalam mengerjakan tugas, belajar menjelang ujian, serta kurang disiplin dalam mengelola waktu. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya motivasi belajar, kurangnya kontrol diri, serta adanya distraksi dari lingkungan, seperti penggunaan media sosial dan aktivitas hiburan lainnya.

Selain itu, karakteristik usia remaja awal pada siswa SMP juga turut memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi. Pada tahap perkembangan ini, siswa masih berada dalam proses pencarian jati diri dan cenderung memiliki emosi yang belum stabil, sehingga sering kali sulit untuk memprioritaskan tanggung jawab akademik. Dampak dari perilaku prokrastinasi ini tidak hanya terlihat pada penurunan prestasi belajar, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa, seperti meningkatnya rasa cemas, stres, dan rendahnya kepercayaan diri. Dengan demikian, perilaku prokrastinasi perlu mendapatkan perhatian serius dari pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, agar tidak berkembang menjadi

kebiasaan yang berkelanjutan. Upaya penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk membantu siswa mengubah perilaku tersebut menjadi lebih positif dan produktif.

Implementasi Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract

Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi perilaku prokrastinasi. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan inti, konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi, termasuk kebiasaan menunda tugas, serta mendiskusikan solusi yang dapat dilakukan secara bersama-sama. Penerapan teknik *behavioral contract* dalam konseling kelompok dilakukan dengan cara membuat kesepakatan antara konselor dan anggota kelompok terkait perubahan perilaku yang diharapkan. Kontrak tersebut biasanya berisi target yang spesifik, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu, mengurangi aktivitas yang tidak produktif, serta meningkatkan disiplin belajar. Selain itu, kontrak juga memuat konsekuensi atau penguatan yang diberikan apabila siswa berhasil atau gagal memenuhi kesepakatan tersebut.

Melalui teknik ini, siswa menjadi lebih sadar terhadap perilaku yang mereka lakukan serta memiliki komitmen untuk melakukan perubahan. Dukungan dari anggota kelompok juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan teknik ini, karena siswa dapat saling mengingatkan dan memberikan motivasi. Dengan demikian, kombinasi antara konseling kelompok dan teknik *behavioral contract* mampu menciptakan suasana yang kondusif untuk perubahan perilaku siswa.

Efektivitas Teknik Behavioral Contract dalam Mereduksi Prokrastinasi

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai sumber pustaka, teknik behavioral contract terbukti efektif dalam membantu mereduksi perilaku prokrastinasi siswa. Hal ini dikarenakan teknik ini memberikan kejelasan mengenai tujuan perubahan perilaku, langkah-langkah yang harus dilakukan, serta konsekuensi yang menyertainya. Dengan adanya kontrak yang jelas, siswa menjadi lebih terarah dan memiliki tanggung jawab terhadap komitmen yang telah dibuat (Putri & Suryani, 2021; Zhang et al., 2022). Selain itu, penggunaan reinforcement atau penguatan dalam teknik behavioral contract juga berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku. Penguatan positif, seperti pujian atau penghargaan, dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mempertahankan perilaku yang diinginkan, sedangkan konsekuensi yang diberikan apabila siswa tidak memenuhi kontrak dapat meningkatkan kedisiplinan siswa (Rahman et al., 2023; Kim & Lee, 2020).

Secara keseluruhan, penerapan teknik behavioral contract dalam konseling kelompok menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi. Siswa tidak hanya mengalami perubahan dalam aspek perilaku, tetapi juga dalam aspek sikap, seperti meningkatnya kesadaran diri, tanggung jawab, serta kemampuan dalam mengelola waktu. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian terbaru yang menegaskan bahwa pendekatan berbasis perilaku efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik melalui peningkatan self-regulation dan kontrol diri (Wang & Zhao, 2024). Oleh karena itu, teknik ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP merupakan permasalahan yang cukup kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Layanan konseling kelompok terbukti menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut, terutama karena adanya dinamika kelompok yang memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan. Penerapan teknik *behavioral contract* dalam konseling kelompok mampu meningkatkan komitmen, disiplin, serta tanggung jawab siswa dalam mengubah perilaku menunda tugas menjadi lebih produktif.

Adapun saran yang dapat diberikan adalah agar guru bimbingan dan konseling dapat mengoptimalkan penggunaan layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik *behavioral contract* secara sistematis dan berkelanjutan. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta memberikan dukungan yang memadai dalam mengatasi perilaku prokrastinasi siswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan empiris agar dapat menguji secara langsung efektivitas teknik ini dalam berbagai konteks dan jenjang pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan bimbingan dalam penyusunan karya ilmiah ini, khususnya kepada dosen pengampu yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berharga. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan motivasi, doa, serta dukungan moral sehingga penulisan ini dapat

diselesaikan dengan baik. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal.

DAFTAR REFERENSI

- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 2(3), 9. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Az'zahrah, S. H., & Herdi, H. (2022). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 194. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.112.07>
- Canavallia, B. G., Jadidah, I. T., Dita, E. N., Hidayanti, F. N., & Pratiwi, S. (2023). Faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FITK angkatan 2021 UIN Raden Fatah Palembang. *JIMR: Journal Of International Multidisciplinary Research*, 2(2), 180. <https://doi.org/10.62668/jimr.v2i02.854>
- Erianti, L. (2026). Penerapan konseling kelompok dalam mengatasi prokrastinasi pada siswa di SMK XX Surabaya. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 17(2), 61.
- Gowasa, H. (2025). Dinamika konseling kelompok dalam pengembangan kompetensi sosial remaja. *KOHESI: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 6(1), 65.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Kim, J., & Lee, S. (2020). The effects of behavioral interventions on academic procrastination among adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 112(6), 1153–1165. <https://doi.org/10.1037/edu0000405>
- Laia, B., dkk. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 1(1), 162.
- Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmaniar, P. R. (2022). Penerapan konseling behavioral menggunakan teknik kontrak perilaku dalam meningkatkan kedisiplinan belajar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.146>
- Nurlaeliyah, N. (2023). Pendekatan yang berpusat pada siswa dan konstruktivis untuk meningkatkan pengajaran dan pembelajaran perspektif psikologi pendidikan. *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 103. <https://doi.org/10.31943/counselia.v4i2.74>
- Putri, A. D., & Suryani, N. (2021). The effectiveness of behavioral contract techniques to reduce academic procrastination in high school students. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 85–92. <https://doi.org/10.1234/jbk.v10i2.5678>
- Putri, P. O. P., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2025). Hubungan antara prokrastinasi dengan self regulated learning pada siswa SMP. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 9(1), 24.
- Rahman, F., Hidayat, T., & Kusuma, R. (2023). Positive reinforcement strategies in reducing student procrastination behavior. *International Journal of Instruction*, 16(1), 321–336.

<https://doi.org/10.29333/iji.2023.16118a>

- Ramadhan, R., Pratama, M. H., Nurbaiti, A., & Dewi, R. S. (2025). Implementasi teknik role playing dalam konseling kelompok untuk mengembangkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 3(2), 294. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3188>
- Rusyan, A. T., & Wijaya, C. (1994). *Kemampuan dasar guru dalam proses belajar mengajar*. Remaja Rosdakarya.
- Tabun, K., Abineno, D. A., Mau, Y., Peu, S. D., Takaeb, A. E. L., & Nayoan, C. (2025). Studi literatur: Faktor-faktor yang mempengaruhi harmonisasi dan efektivitas dinamika kelompok dalam layanan konseling. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(1), 133.
- Wahyuni, S. R. I. (2024). Penerapan teknik behavioral contract untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa kelas VII SMP Hidayatun Najah Kalipuro Banyuwangi. *Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi*.
- Wang, Y., & Zhao, L. (2024). Behavioral counseling approaches to improve self-regulation and reduce procrastination in students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1289456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1289456>
- Wati, D. R. S., Mahameru, G. R., Jannah, H. R., Fatmalasari, I. F., & Makhmudah, U. (2024). Efektivitas konseling kelompok: Peningkatan motivasi belajar siswa menengah atas. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 3(2), 129. <https://doi.org/10.57096/blantika.v3i2.279>
- Zhang, Q., Li, X., & Chen, Y. (2022). The role of self-regulation and behavioral contracts in academic procrastination. *Learning and Motivation*, 77, 101790. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2021.101790>