

## Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract

Nur Mahardika<sup>\*)</sup>

Universitas Muria Kudus, Indonesia.

\*Korespondensi: [nur.mahardika@umk.ac.id](mailto:nur.mahardika@umk.ac.id)

### Abstract

*The purpose of this study are: 1. Describe the activities of researchers in carrying out group counseling services with behavior contract techniques in reducing the dysfunctional academic procrastination of students of class XI MIPA 2 Senior High School 1 Jakenan, 2. Reducing the dysfunctional behavior of academic procrastination after getting counseling group behavior counseling services for students class XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan. This research was designed using the guidance and counseling action research (PTBK) with the subject of 8 students of class XI MIPA 2 of SMAN 1 Jakenan who have dysfunctional problems of academic procrastination. This type of research is Guidance and Counseling Action Research. Subjects studied were students of class XI MIPA 2 of SMAN 1 Jakenan, as many as 8 students who had dysfunctional academic procrastination behavior Dysfunctional academic procrastination in students can be reduced after group counseling services are provided with a behavior contract technique. This is evident from the pre cycle results obtained an average of 21 with a very high category. While the first cycle obtained an average score of 35 with enough categories. In the second cycle the second cycle obtained a score of 49 with a very low category. So as to experience an increase of 28 scores from pre-cycle to cycle II, meaning that students do not delay in starting and completing assignments, do not postpone reading learning notes, do not do time assignments, do no other activities that are more fun, have a sense of academic responsibility , do not fear being wrong about the task at hand is very low.*

**Keywords:** *Dysfunctional Academic Procrastination; Group Counseling; Contract Behavior Techniques.*

**How To Cite :** Mahardika, N. (2020). Mereduksi disfungsional prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan dengan teknik behavior contract. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 15-22.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author

## PENDAHULUAN

Membangun kualitas pendidikan yang unggul di sekolah, ini berarti berkaitan dengan pengembangan prestasi akademik. Laporan dari data *Programme for International Student Assesment (PISA, 2015)* pada tahun 2012 menunjukkan bahwasannya prestasi belajar peserta didik Indonesia menduduki peringkat ke 64 dari total negara yang masuk pada survei PISA (OECD,2012). Hal ini berarti bahwa prestasi belajar peserta didik Indonesia masih tergolong rendah. Dalam proses pembelajaran, tugas diberikan oleh guru kepada siswa sebagai suatu alat atau metode dalam penyampaian materi pembelajaran. Saat proses pembelajaran juga terdapat masalah yang sering dihadapi siswa yaitu perilaku menunda-nunda tugas dalam dampak perilaku maladaptive bagi siswa dengan disengaja dilakukan secara berulang-ulang

yang menyebabkan penurunan nilai akademik serta semangat belajar rendah istilah psikologi disebut disfungsi prokrastinasi akademik.

Padahal dalam konteks pembelajaran siswa diharapkan memiliki kemampuan melaksanakan tugasnya secara optimal sebagai pelajar sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Namun, ternyata permasalahan di lapangan, siswa sering menyepelekan tugas akademik yang diberikan oleh guru sehingga mereka tidak bisa mengumpulkannya sesuai dengan jangka waktu pengumpulan yang diberikan oleh guru, yang mana permasalahan tersebut perlu sekali penanganan dari guru bimbingan dan konseling.

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 November 2019, peneliti memperoleh informasi bahwa di SMAN 1 Jakenan terdapat anak yang mengalami disfungsi prokrastinasi akademik. Disfungsi prokrastinasi akademik merupakan masalah yang paling banyak dialami oleh siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan. Banyak gejala yang mengidentifikasi adanya siswa sering menunda tugasnya yaitu adalah 1. Menunda-nunda memulai dan mengerjakan tugas artinya siswa sengaja melakukan penundaan tersebut atau menunda-nunda untuk mengerjakan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. 2. Menunda belajar saat menghadapi ujian artinya siswa hanya belajar disaat mendekati ujian tidak saat hari-hari biasa. 3. Kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual artinya memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu yang telah ditetapkan. 4. Menunda kegiatan membaca catatan belajar artinya setiap mengerjakan tugas selalu mengalami kesulitan karena jarang minat membaca. 5. Terbiasa mengerjakan mepet waktu artinya jika tidak mendekati *dateline* tugas yang diberikan guru tidak akan dikerjakan. 6. Sengaja meninggalkan tugas yang sulit artinya tidak ada rasa tertantang untuk menyelesaikan tugas yang sulit hingga akhirnya tugas tersebut tidak dikerjakan. 7. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan artinya melakukan aktivitas lain diluar akademik yang lebih menyenangkan misalkan lebih memilih bermain Hp daripada mengerjakan tugas. 8. Tidak memiliki tanggung jawab akademik artinya sebagai seorang siswa rasa tanggung jawab akademik seperti pengerjaan tugas tepat waktu dan teliti sangat kurang di rasakan pada siswa jaman sekarang. 9. Terlalu banyak tugas yang diberikan artinya tugas yang diberikan guru mata pelajaran lain secara bersamaan kepada siswa. 10. Takut salah terhadap tugas yang dikerjakan artinya tidak peraya diri dengan hasil yang dikerjakan sendiri akhirnya siswa menunggu temannya untuk mengerjakan, sehingga sangat diperlukan sebuah layanan konseling untuk mereduksi disfungsi prokrastinasi akademik tersebut.

Menurut Harrison (dalam [kurnanto Edi; 2013](#)) Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masaah, seperti kemampuan dalam membangun relasi dan komunikasi, pengembangan harga diri, serta keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Takut terhadap tugas yang dikerjakan artinya menunda tugas karena tidak peraya diri terhadap hasil tugas yang dikerjakan sendiri. Maka dari itu, layanan konseling kelompok dengan memakai teknik yang tepat akan dipandang efektif dan efisien dalam mereduksi prokrastinasi akademik bagi anak SMA.

Penggunaan teknik dalam melaksanakan layanan konseling kelompok sangat penting, karena sebuah teknik merupakan suatu cara yang digunakan untuk membantu keberhasilan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Teknik yang digunakan oleh peneliti dalam melaksanakan layanan konseling kelompok yaitu teknik *behavior contract*.

Teknik *behavior contact* merupakan kesepakatan antara dua orang atau lebih untuk mengubah perilaku tertentu dan kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. *Behavior Contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien ([Latipun, 2015](#)). Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Konselor dapat memilih perilaku yang dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran yang diberikan pada klien. Untuk itu, peneliti memberikan upaya dalam mereduksi disfungsi prokrastinasi akademik siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*.

## METODE

Penelitian tindakan adalah penelitian yang dilakukan profesional dengan melakukan tindakan tertentu untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas praktik profesional tersebut (Gall, Gall, & Borg, 2003). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (BK) adalah penelitian yang dilaksanakan konselor melalui tindakan tertentu untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas praktik Layanan BK (Gall, Gall, & Borg, 2003). Penelitian tindakan BK didasarkan pada masalah praktik layanan BK yang dialami konselor, dilakukan konselor dan untuk peningkatan profesionalitasnya, dan tindakan yang dilakukan berdaur untuk mencapai perbaikan layanan BK yang diharapkan (Ary, Jacobs, Razavieh, & Sorensen, 2006). Penelitian tindakan BK dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pelayanan BK, meningkatkan profesionalitas konselor, meningkatkan akuntabilitas pelayanan BK, dan menjembatani kesenjangan praktik dan penelitian bimbingan dan konseling (Whiston, 1998). Prosedur penelitian tindakan BK merupakan suatu siklus yang terdiri atas perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi tindakan (Kemmis & McTaggart, 1988; Hopkins, 1993). Empat tahap penelitian tindakan tersebut membentuk suatu siklus yang diikuti oleh siklus berikutnya seperti sebuah spiral. Siklus itu berakhir saat hasil pelaksanaan tindakan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan peneliti (Suyanto, 1998; Dasna, 2008).

Untuk menentukan karakteristik subjek, peneliti mengambil 8 orang siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai subjek dari penelitian yang sebagian besar memiliki perilaku prokrastinasi akademik dan empat orang yang tidak prokrastinasi dari hasil observasi peneliti dan hasil wawancara dengan guru BK. Delapan orang yang ditetapkan sebagai subjek penelitian adalah AA, AQM, DA, KI, MCP, RA, TSS, YFF.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

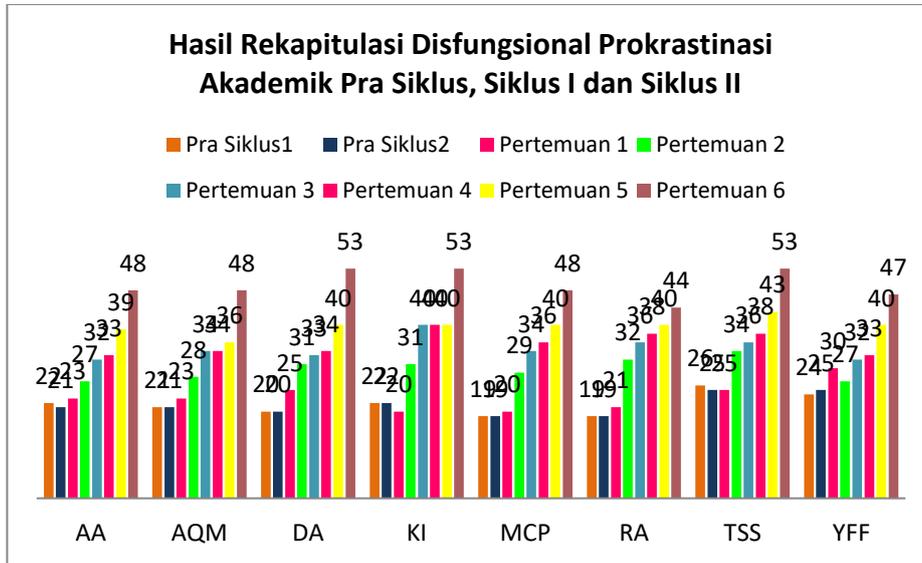
Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti dan kolaborator pada tahap sebelumnya, selanjutnya peneliti melakukan refleksi untuk mengetahui peningkatan penilaian kolaborator terhadap aktivitas peneliti saat melakukan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, peningkatan penilaian peneliti terhadap aktivitas anggota kelompok dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*, dan mengetahui aspek tentang disfungsi prokrastinasi akademik. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Kondisi delapan aspek disfungsi prokrastinasi anggota kelompok pada layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* mengalami peningkatan dari pra siklus, siklus I, dan siklus II

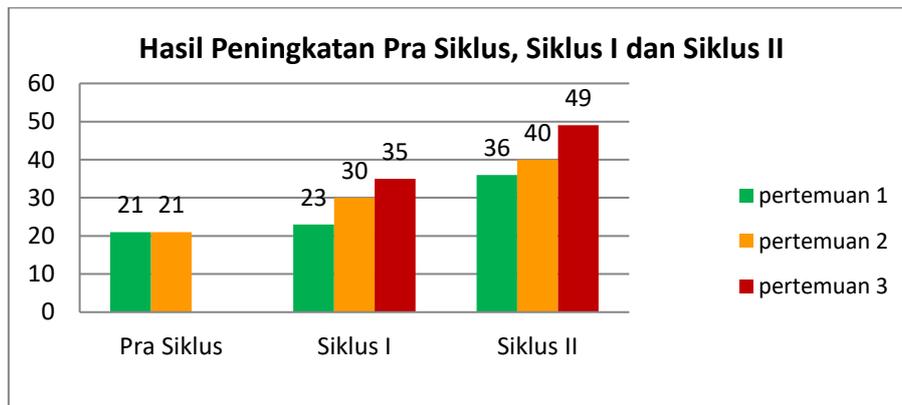
**Tabel 1. Hasil Peningkatan Aspek Disfungsi Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 1 Jakenan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Pada pra siklus, Siklus I, Siklus II.**

No	Nama	Prasiklus				Siklus I						Siklus II					
		S	K	S	K	1		2		3		1		2		3	
1	AA	21	ST	22	ST	23	T	27	T	32	T	33	C	39	C	48	R
2	AQM	21	ST	21	ST	23	T	28	T	34	T	34	C	36	C	48	R
3	DA	20	ST	20	ST	25	T	31	C	33	C	34	C	40	R	53	SR
4	KI	22	ST	22	ST	20	ST	31	C	40	C	40	R	40	R	53	SR
5	MCP	19	ST	19	ST	20	ST	29	ST	34	T	36	C	40	R	48	SR
6	RA	19	ST	19	ST	21	ST	32	C	36	C	38	C	40	R	44	R
7	TSS	26	T	26	T	25	T	34	C	36	C	38	C	43	R	53	SR
8	YFF	24	T	24	T	30	T	27	T	32	T	33	C	40	R	47	C
<b>Jumlah</b>		172		173		187		239		105		286		318		394	
<b>Rata-rata</b>		21		21		23		30		35		36		40		49	
<b>Kategori</b>		ST		ST		T		T		C		C		R		SR	

Adapun hasil peningkatan aspek disfungsi prokrastinasi akademik siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan melalui layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* dari pra siklus, siklus I, siklus II dapat dilihat dalam bentuk grafik berikut:



**Grafik 1.** Hasil Peningkatan Aspek Disfungsi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Pra Siklus, Siklus I, Siklus II.

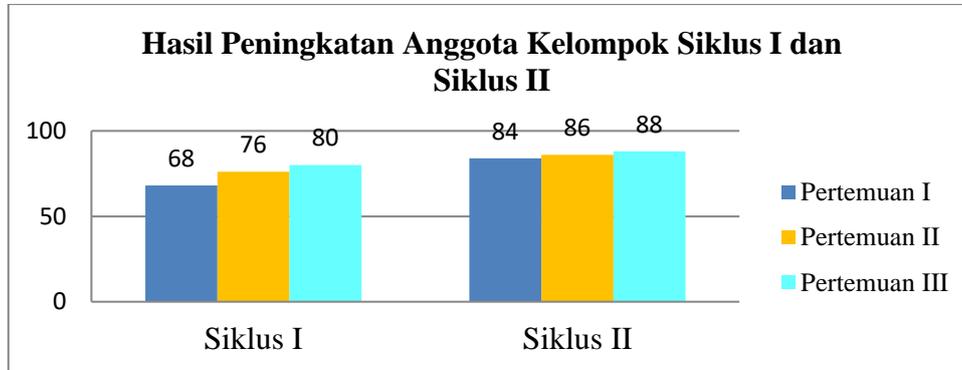


**Grafik 2.** Hasil Peningkatan Aspek Disfungsi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Pra Siklus, Siklus I, Siklus II.

Hasil dan grafik di atas, dapat diketahui bahwa aspek disfungsi prokrastinasi akademik mengalami peningkatan dalam setiap pertemuannya, ini dibuktikan pada pra siklus, I dan II siswa tidak mengalami peningkatan. Pada pra siklus I dan II memiliki skor 21 dengan kategori Sangat Tinggi (ST) artinya siswa sangat tinggi kategorinya dalam melakukan aktivitas disfungsi prokrastinasi akademik, pada siklus I pertemuan pertama mengalami kenaikan sebesar 2 skor menjadi 23 skor jumlah skornya dan masuk kategori T (Tinggi), pada pertemuan kedua siklus I mengalami kenaikan 7 angka dan menjadi 30 skor masuk dalam kategori Tinggi (T), hingga pada pertemuan ketiga siswa mengalami kenaikan lagi sebesar 5 angka dengan jumlah total menjadi 35 masuk dalam kategori Cukup (C). Pada pertemuan pertama siklus II anak mengalami peningkatan 1 skor dengan jumlah skor total 36 dengan kategori cukup (C), dan pada siklus II pertemuan kedua mengalami kenaikan jumlah skor yaitu 4 skor dengan jumlah 40 dengan kategori Rendah (R). Dan dalam pertemuan terakhir mengalami kenaikan sebesar 9 hingga mengalami jumlah skor akhir yaitu 49 dengan kategori

Sangat Rendah (SR) artinya siswa sangat rendah dalam melakukan aktivitas disfungsi prokrastinasi akademik.

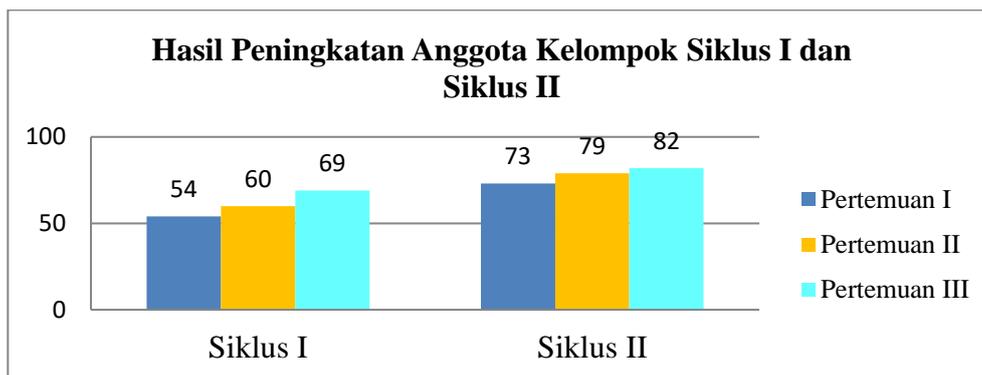
Hasil peningkatan kolaborator terhadap aktivitas peneliti dalam memberikan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* pada setiap pertemuannya dilihat dalam grafik berikut:



**Grafik 3. Hasil Peningkatan Keterampilan Peneliti Dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Untuk Mereduksi Disfungsi Prokrastinasi Akademik Siklus I dan II**

Berdasarkan grafik maka dalam penilaian kolaborator terhadap anggota kelompok mengalami kenaikan yang signifikan. Hal tersebut dibuktikan pada pertemuan pertama peneliti mendapatkan skor 68 dengan kategori cukup, selanjutnya peneliti mendapatkan skor 76 dengan kategori baik, dan dalam siklus I pertemuan ketiga peneliti mendapatkan skor 80 dengan kategori Baik. Selanjutnya pada siklus II pertemuan pertama peneliti mendapatkan skor 84 dengan kategori B. dan pada pertemuan kedua siklus II peneliti mendapatkan kenaikan skor sebesar 2 skor dengan kategori sangat baik. Dan pada pertemuan ketiga siklus II peneliti mendapatkan skor 88 dengan kategori sangat baik (SB).

Hasil peningkatan penilaian terhadap kegiatan anggota kelompok dalam memberikan layanan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* pada setiap pertemuannya dapat dilihat dalam bentuk grafik sebagai berikut:



**Grafik 4. Hasil Peningkatan Aktivitas Anggota Kelompok dalam Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Pada Siklus I dan Siklus II**

Berdasarkan grafik dapat diketahui bahwa aktivitas peneliti dalam menilai anggota kelompok mengalami kenaikan hal tersebut dibuktikan pada siklus I pada pertemuan pertama anggota kelompok mendapatkan skor 54 dengan kategori cukup, selanjutnya pada pertemuan kedua mengalami kenaikan 6 skor sehingga jumlah skor pada pertemuan kedua yaitu 60 dengan kategori cukup, selanjutnya pada pertemuan ketiga siklus I mengalami kenaikan 9 skor sehingga jumlah skor total yaitu 69 dengan kategori baik (B). pada siklus II pertemuan pertama anggota kelompok mendapati 73 total skor dengan kategori baik (B). Pada

pertemuan II siklus kedua mengalami kenaikan 6 skor sehingga jumlah skornya yaitu 79. Dan pada pertemuan II siklus Ketiga mengalami kenaikan 3 skor dengan total skor akhir yaitu 83 dengan kategori baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa anggota kelompok mendapatkan kategori baik saat mengikuti layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* pada siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan analisis data dan refleksi, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* dapat mereduksi disfungsi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI MIPA 2 SMAN 1 Jakenan. Hal ini terbukti setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* siklus I memperoleh skor penilaian terhadap peneliti sebesar 80 dengan kategori baik, dan pada siklus II diperoleh skor penilaian terhadap peneliti sebesar 88 dengan kategori sangat baik. Jadi, kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* yang dilakukan peneliti meningkat sebanyak 8 skor dari siklus I ke siklus II.

2. Disfungsi prokrastinasi akademik pada siswa dapat direduksi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Hal ini terbukti dari hasil pra siklus diperoleh rata-rata 21 dengan kategori sangat tinggi. Sedangkan siklus I memperoleh skor rata-rata 35 dengan kategori cukup. Pada siklus II siklus kedua memperoleh skor 49 dengan kategori sangat rendah. Sehingga mengalami peningkatan 28 skor dari pra siklus ke siklus II, Artinya siswa tidak menunda-nunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas, Tidak menunda kegiatan membaca catatan belajar, tidak mengerjakan tugas mepet waktu, tidak melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, memiliki rasa tanggung jawab akademik, tidak takut salah terhadap tugas yang dikerjakan sangat rendah.

## REFERENSI

- Amalia, Indah Widuri. (2012). *Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Pendekatan Konseling Behavior Teknik Behavior Contractl Pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 13 Semarang*. Tersedia online di <https://lib.unnes.ac.id/12076> diakses pada 7 Desember 2019.
- Arikunto, Suharisimi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharisimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharisimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmojo, Era Prasetyo.2009. *Upaya Peningkatan Aktivitas Berpikir Kritis Melalui Model Tugas Terstruktur dan Kuis*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Basir, Abdul. 2018. *Mengurangi Kebiasaan Menyontek Dalam Mengerjakan Ulangan Harian Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Behavior Cotract Pada Siswa Kelas XI IPSMA NU MA'ARIF Kudus*. Skripsi Bimbingan dan Konseling: Universitas Muria Kudus.
- Darmawan, M. Fayas. 2015. *Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dapat Meningkatkan Pemahaman Bahaya Judi*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Muria Kudus: Program Studi Bimbingan dan Konseling.

- Efendi, Anwar. 2009. Beberapa Catatan tentang Buku Teks Pelajaran di Sekolah. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Febriana Putri Dewi. 111114002. *Tingkat Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 13 Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016 Dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Belajar*. Skripsi. Yogyakarta: Universita Sanata Dharma.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawitas S, Rini. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Husetiya, Yemina. 2010. *Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas psikologi Diponegoro*. Tersedia Online thttp://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1\_mima.pdf. diakses tanggal 7 November 2019.
- Jackson, M. H. 2012. *Role Of Academoc Procrastination, Academic Skills On Course Outcome for College Student in Developmental education (Disertation)*. University of Georgia: Georgia.
- Katradinata, Iven dan Tjunding, Sia. 2008. *I Love You Tomorros Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*. Jurnal psikologi, 23 (2), 109-119. Tersedia online di [http://repository.ubaya.ac.id/23843/1/V\\_023\\_N\\_002\\_A\\_002.pdf](http://repository.ubaya.ac.id/23843/1/V_023_N_002_A_002.pdf). diakses pada 7 November 2019.
- Komalasari, Grantina., Eka Wahyuni, Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kurnanto, Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: ALAFABETA.
- Latipun, 2010. *Teori dan Teknik Koonseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Latipun, 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Perebitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lewis, Barbara. 2004. *Crackter Building Untuk Remaja*. Batom Centre: Kharisma Publishing Group.
- Lumongga, Namora. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: KENCANA.
- PISA. 2015. *Survei Programe for International Student Asseesment (163-172)*. <https://www.kememdikbud.go.id/main/blog/2016/12/peringkat-dan-capaian-pisa-indonesia-mengalami-peningkatan>. diakses pada 7 November 2019.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: FIP UM Padang.
- Purnamasari, Lilis Ratna. 2012. *Teknik-teknik Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Purnamaningsih, Esti Hayu & Sudarjo, Siska. 2003 *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi.  
Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Rahadjo, Susilo & Gudnanto. 2011. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Entrepise..

- Rahadjo, Susilo & Gudnanto. 2016. *Pemahaman Individu: Teknik Nontes*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Rahmat. 2013. *Statistika Penelitian*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Ratri, Sekar dan Fatma, Anne. 2013. *Hubungan Antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa dalam Menyusun skripsi Talenta Psikologi*, 2 (2), 159-180.
- Rozikan, (2014) *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis Ungaran tahun Ajaran 2014/2015*. Tersedia online di <https://journal.unnes.ac.id> diakses pada 7 Desember 2019.
- Sanjaya, Wina. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.
- Seila Dina, Ariba. 2019. *Mereduksi Penggunaan HandPhone Saat Pembelajaran Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Behavior Contract*. Universitas Muria Kudus: Program Studi Bimbingan Dan Konseling.
- Siswanto, Dwi. 1997. *Kesadaran dan Tanggung Jawab Pribadi dalam Humanisme Jean-Paul sarte*. Jurnal Filsafat, VII 30-31.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukiman. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Pembimbing (Bimbingan dan Konseling) Dilengkapi Contoh Proposal dan Laporan PTK-BK*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Tadjri, Imam. 2014. *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Semarang: CV. Swada Manunggal.
- Undang-undang Republik Indonesia. 2003. Permendikbud nomor 23: *Sistem Pendidikan Nasional*. [Hukum.unsrat.ac.id/uu/uu\\_23\\_2003.htm](http://Hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_23_2003.htm). tersedia online, diakses pada 7 November 2019.
- Wahyuni, Septi. 2016. *Peningkatan kedisiplinan Siswa Melalui Teknik Kontra Perilaku (Behavior Contract) di TK ABA Pakis*. Jurnal Pendidik Anak Usia Dini, 3 (5), 8.
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (2003). *Educational research: An introduction* (7<sup>th</sup> ed). Longman Publishing.
- Ary, D., Jacobs, L. C., & Razavieh, A., Sorensen, C. (2006). *Introduction to research in education* (7<sup>th</sup> ed.). California: Thomson Wadsworth.
- Hopkins, D. (1993). *A Teacher's Guide to Classroom Research*. Philadelphia. Open University Press
- Kemmis, S. and McTaggart, R. (eds) (1988) *The Action Research Planner* (3<sup>rd</sup> ed). Waurn Ponds: Deakin University Press.