



Penggunaan Konseling Kelompok Melalui Teknik Reinforcement Positif Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Orda Jawa Barat

Muhammad Jamaluddin¹, Fahmi Kafrawi², Gumelar Sastra Hidayat³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 30, 2024
Revised June 08, 2024
Accepted June 12 2024
Available online 28 June 2024

Keywords:

Konseling kelompok, Teknik Reinforcement, Prokrastinasi

Keywords:

Group counseling, Reinforcement Techniques, Procrastination



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Perilaku Prokrastinasi sudah sering ditemui dalam berbagai pola kehidupan manusia, seperti dalam penelitian ini yang membahas terkait prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Prokrastinasi sendiri timbul dengan sebab beberapa faktor. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh konseling kelompok dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dengan mahasiswa sebagai subjek nya. Penelitian ini mengambil subjek dari Mahasiswa yang berada dalam Organisasi Mahasiswa Daerah Jawa Barat di Malang, sampel yang diambil sebanyak 15 Orang yang diberikan treatment konseling kelompok melalui teknik reinforcement positif, dengan menggunakan metode kuantitatif yaitu Quasi Experimental. Setelah melihat hasil didapatkan bahwa ada sekitar 66,7% dari total populasi yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi sebelum dilakukan treatment, kemudian setelah diberikan treatment turun menjadi 0,0% kemudian yang memiliki kategori sedang sebanyak 20% dan yang memiliki kategori rendah 80%. Bisa disimpulkan melalui penelitian ini bahwa ada pengaruh yang baik dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan menggunakan konseling kelompok melalui teknik reinforcement positif.

ABSTRACT

Procrastination behavior is often found in various patterns of human life, such as in this research which discusses procrastination among students. Procrastination itself arises due to several factors. The aim of this research is to find out how the influence of group counseling can reduce academic procrastination behavior with students as the subject. This research took subjects from students who were in the West Java Regional Student Organization in Malang. The sample taken was 15 people who were given group counseling treatment through positive reinforcement techniques, using quantitative methods, namely Quasi Experimental. After looking at the results, it was found that there were around 66.7% of the total population who had high academic procrastination before treatment, then after being given treatment it fell to 0.0% then 20% had the medium category and 80% had the low category. . It can be concluded from this research that there is a good influence in reducing academic procrastination in students by using group counseling through positive reinforcement techniques.

PENDAHULUAN

Salah satu unsur kunci dalam mewujudkan pembangunan sumber daya manusia yang berguna sebagai agen pembangunan adalah pendidikan. Tujuan pendidikan adalah mencerdaskan penduduk bangsa sekaligus memaksimalkan potensi sumber daya manusia.

Salah satu satuan pendidikan yang terdapat peserta didik yang mempunyai kewajiban dan tanggung jawab menuntut ilmu untuk mengembangkan sumber daya manusia yang sesuai dengan kebutuhan pembangunan masyarakat adalah perguruan tinggi. Karena itu, perguruan tinggi menawarkan kesempatan belajar dan mengajar yang luas bagi mahasiswa melalui proyek bersama dengan akademisi.

Mahasiswa diharapkan dapat menjalankan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa, yakni belajar dengan optimal agar mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk itu mahasiswa harus melakukan kewajibannya agar mencapai keberhasilan dengan cara datang tepat waktu pada saat kuliah, belajar sesuai jadwal kuliah, tidak membolos, tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Namun faktanya mahasiswa masih belum melaksanakan kegiatan akademiknya secara maksimal. Mahasiswa banyak melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat dan cenderung mengulur-ulur waktu. Selain itu, mahasiswa harus mencapai keseimbangan antara tanggung jawab akademik mereka dan aspek kehidupan lainnya, seperti keterlibatan sosial, kesehatan, keluarga, dan sebagainya.

*Corresponding author

Email: fahmi.kafrawi@gmail.com¹, gumelarsastrah@gmail.com², jamalluddin@psi.uin-malang.ac.id³

Mahasiswa yang memiliki kondisi ini lebih cenderung menunda tugas, datang terlambat ke kelas, menyelesaikan tugas terlambat, dan menunda belajar untuk ulangan. Penundaan akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan menunda-nunda ini. Penundaan akademik tersebut, disebut juga dengan prokrastinasi. Dalam psikologi, prokrastinasi berarti tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah, sehingga tugas penting pun tertunda.

Teknik Reinforcement merupakan sebuah respon positif yang diberikan oleh seorang konselor terhadap klien dengan tujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik (feedback), memantapkan dan meneguhkan hal-hal tertentu yang dianggap baik sebagai suatu tindakan dorongan maupun koreksi sehingga klien dapat mempertahankan atau meningkatkan perilaku tersebut (Landes, S. J., & Busch, A. M. 2012). Skinner mengemukakan mengenai reinforcement merupakan suatu strategi kegiatan yang membuat perilaku tertentu berpeluang untuk terjadi atau sebaliknya (berpeluang untuk tidak terjadi lagi) pada masa yang akan datang. Teknik Reinforcement terbagi menjadi dua yaitu reinforcement positif yang dimanastimulus yang disajikan atau yang muncul setelah perilaku. Sedangkan reinforcement negatif, stimulus yang dihapus atau dihindari setelah perilaku ini disebut dengan stimulus aversif. Perbedaan yang penting adalah bahwa dalam penguatan positif, respon menghasilkan stimulus, sedangkan penguatan negatif respon yang menghilangkan atau mencegah terjadinya rangsangan (Stichter, J. P, 2004)

Menurut Schraw, Wadkins, dan Olafson (2007), ada tiga kemungkinan sumber perilaku prokrastinasi akademik, yaitu diri sendiri: Faktor paling signifikan yang berkontribusi terhadap prokrastinasi diri sendiri adalah keterikatan pribadi. Munculnya perilaku prokrastinasi dipandang oleh individu sebagai kurangnya minat terhadap suatu tugas atau pekerjaan. Tugas yang tidak disukai mahasiswa sering ditunda. Faktor yang berhubungan dengan dosen: Kebiasaan mahasiswa yang suka menunda-nunda sangat dipengaruhi oleh sifat guru.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat ditingkatkan dengan cara dosen memberikan instruksi pengajaran yang terorganisir dengan baik, menawarkan silabus perkuliahan dengan prosedur yang jelas, melakukan evaluasi secara berkala, dan memberikan komentar evaluasi yang mendalam. mahasiswa merasa lebih mudah untuk berhasil mengatur penundaan mereka ketika kuliah terstruktur dengan baik. Prokrastinasi akademik juga sangat dipengaruhi oleh ekspektasi profesor. Prokrastinasi akademik akan tumbuh ketika dosen memiliki harapan yang rendah, lebih toleran dengan evaluasi mahasiswa, dan siap untuk berkompromi pada tanggal penyerahan tugas. Faktor tugas: Tugas yang memicu penundaan memiliki dua karakteristik yang sama: cenderung sulit dan menuntut dasar pengetahuan yang luas. Jika dibandingkan dengan tugas yang lebih mudah, tugas yang berat, seperti tugas menulis, meningkatkan kecemasan mahasiswa dan menurunkan perilaku akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi experimental*) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2006). Desain penelitian yang digunakan adalah *One group pretest-posttest design*, Desain penelitian *One group pretest-posttest design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan. Skema *One group pre test-post test design* ditunjukkan sebagai berikut :

<i>pretest</i>	<i>treatment</i>	<i>post-test</i>
T ₁	X	T ₂

T₁ : *Pre test* dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada mahasiswa dengan menggunakan modifikasi perilaku dengan metode Reinforcement Positif

T₂ : *Post test* dilakukan setelah diberikan perlakuan

Pengaruh perlakuan adalah rata-rata selisih *pretest* dan *post test* dari subjek setelah diberikan perlakuan modifikasi perilaku berupa Reinforcement Positif. Penelitian ini dilakukan selama 3 sesi, yaitu pertemuan pertama pada tanggal 19 Mei dengan memberikan pre test kepada mahasiswa yang terindikasi prokrastinasi, kemudian tanggal 21 Mei melakukan sesi konseling kelompok, kemudian pada tanggal 27 Mei melakukan Sesi Post Test.

Pada penelitian ini, subjek merupakan mahasiswa di Organisasi Mahasiswa Daerah Jawa Barat Malang berjumlah 15 anak yang terindikasi prokrastinasi. Skala yang digunakan adalah *Procrastination Assessment Scale Student* (PASS) oleh Solomon dan Rothblum (1984) dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala yang digunakan menggunakan metode pencarian data dengan menyebarkan

angket dengan menggubakan skala likert dengan empat kategori jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), , Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

HASIL

Deskripsi data penelitian digunakan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi mahasiswa pada tahap pra Intervensi, peneliti memberikan *Pre test*, Deskripsi data yang diperoleh dari skala mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut :

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Tinggi	10	66,7%
Sedang	5	33,3%
Rendah	0	0,0%

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan tersebut, dapat dikatakan bahwa prokrastinasi mahasiswa masih tergolong Tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil penilaian angket prokrastinasi saat *Pre test* mahasiswa dengan kategori prokrastinasi tinggi berjumlah 0 mahasiswa dengan persentase 0.00%, mahasiswa dengan prokrastinasi Sedang berjumlah 5 mahasiswa dengan persentase sebesar 33.3%, mahasiswa dengan prokrastinasi Rendah berjumlah 10 mahasiswa dengan persentase sebesar 66.7%. Dengan hasil penilaian angket prokrastinasi yang menunjukkan nilai prokrastinasi mahasiswa masih di bawah 75% maka diperlukan adanya perlakuan modifikasi perilaku dengan metode Reinforcement Positif.

Berdasarkan data dan informasi yang peneliti dapatkan pada *Pre test*, peneliti merancang tindakan Intervensi berupa pemberian modifikasi perilaku dengan metode Konseling kelompok dengan menggunakan teknik reinforcement positif. Penerapan teknik reinforcement positif ini dilakukan dengan beberapa tahap intervensi. Tahap persiapan meliputi identifikasi tujuan, desain , identifikasi reward, dan persiapan material. Kemudian, pada tahap pengenalan, kami menjelaskan konsep Reinforcement Positif kepada mahasiswa, melakukan demonstrasi praktis, dan memberikan kesempatan untuk diskusi dan pertanyaan.

Setelah selesai pemberian intervensi, peneliti memberikan *post test* yakni berupa skala prokrastinasi mahasiswa, untuk mengevaluasi peningkatan prokrastinasi mahasiswa setelah diberikan Intervensi berupa modifikasi perilaku dengan metode Reinforcement Positif, Deskripsi data yang diperoleh dari skala prokrastinasi mahasiswa pada *Post test* dapat dilihat pada tabel berikut :

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Tinggi	0	0%
Sedang	3	20%
Rendah	12	80%

Berdasarkan hasil angket prokrastinasi mahasiswa pada *Post test* menunjukkan mahasiswa dengan kategori prokrastinasi tinggi berjumlah 12 orang dengan persentase sebesar 80%, mahasiswa dengan prokrastinasi kategori sedang berjumlah 3 mahasiswa dengan persentase sebesar 20%. Dengan ini terjadi peningkatan dari nilai mahasiswa yang memiliki skor tinggi menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa modifikasi perilaku dengan metode Reinforcement Positif prokrastinasi mahasiswa meningkat dari hasil pretest yakni hanya 20% Mahasiswa yang memiliki nilai sedang dan 0% mahasiswa yang memiliki nilai rendah, ini menunjukkan peningkatan yang signifikan daripada pada saat post test. Berikut disajikan tabel perbandingan dan diagram peningkatan prokrastinasi dari pre test, dan post test :

Hasil Uji analisis Wilcoxon pre-Test dan post-Test

Variabel	Mean	p. Value
Pre	1.00	0.001
Post	8.50	

Berdasarkan hasil penelitian perlakuan modifikasi perilaku dengan metode Reinforcement Positif menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa meningkat dari saat pemberian pre test sampai saat pemberian post test. Nilai rata-rata (mean) prokrastinasi mahasiswa pada pre test sebesar 1.00 kemudian setelah diberikan Treatment Konseling kelompok dengan teknik Reinforcement positif didapatkan hasil rata-rata 8.50.

SIMPULAN

Dengan melihat fenomena yang diuji kelompok mahasiswa di organisasi kedaerahan Jawa Barat yang memiliki prokrastinasi akademik dengan metode konseling kelompok menggunakan teknik reinforcement positif, terlihat ada perubahan pada kondisi psikologis mereka. Kedua kelompok tersebut

mengalami peningkatan skor prokrastinasi akademik, kemudian dianalisis dari hasil Uji Pre-Test dan Post-Test diperlihatkan bahwa mereka akan bisa merubah pola mereka.

REFERENSI

- Asif S.E. 2011. *Clinical Implications of Academic Procrastination*. Dissertation. Los Angeles: Doctor of Psychology at Alliant International University Los Angeles. ProQuest LLC.
- Corey, M, S, Corey, G & Corey, C. 2010. *Group Process and Practice*. (8th Ed.)
- Deniz M. E, Traş Z, & Aydoğan Didem. 2009. An Investigation of Academic Procrastination, Locus of Control, and Emotional Intelligence. *Journal Educational Sciences: Theory & Practice*. 9 (2): 623-632.
- Garry Martin, J. P. (2015). *Behavior Modification: what it is and how to do it*. Routledge: Psychology Press.
- Gibson, R,L. & Mitchell, M,H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. terjemahan Y. Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gufron, M.N. 2003. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Kartadinata, I, & Sia, T. 2008 *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*, ANIMA: Journal Indonesian Psychological. 23(2).
- Knaus W, Ed.D. 2010. *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Martin, G, & Pear, J. 2015. *Modifikasi Perilaku*. terjemahan Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- You Ji, W. 2015. *Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in e-Learning*. Journal Educational Technology & Society. 18 (3): 64-74.
- Pujiati, N. I., & Dahlan, T. H. (2017). Modifikasi Perilaku Melalui Teknik Teknik Reinforcement Positif Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Anak Usia Dini. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(02), 10-22.
- Sawitri, W. S. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 44-49.
- Sutherland, K. S., Singh, N. N., Sutherland, K. S., Conroy, M., & Stichter, J. P. (2004). Learned helplessness and students with emotional or behavioral disorders: Deprivation in the classroom. *Behavioral Disorders*, 29(2), 169-181. <https://doi.org/10.1177/019874290402900208>