

Penerapan Teknik *Shaping* dengan Konseling Individual untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gresik

Wuddia Rafahiyah¹, Noer Suci Endah Puspitaningrum²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Gresik

Article Info

Article history:

Received November, 2024

Revised Desember, 2024

Accepted Desember, 2024

Kata Kunci:

Prokrastinasi Akademik, Teknik Shaping, Konseling Individual, Siswa SMP, Psikologi Pendidikan

Keywords:

Academic Procrastination, Shaping Technique, Individual Counseling, Middle School Students, Educational Psychology

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik melalui penerapan teknik *shaping* dalam layanan konseling individual. Metode penelitian dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu **pre-test**, **intervensi**, dan **post-test**. Pada tahap *pre-test*, data awal perilaku prokrastinasi akademik siswa dikumpulkan menggunakan angket berdasarkan aspek prokrastinasi yang dikembangkan oleh Ferrari. Tahap *intervensi* dilakukan dengan menerapkan teknik *shaping* melalui konseling individual, di mana siswa diberikan penguatan (*reinforcement*) secara bertahap untuk meningkatkan perilaku positif, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu. Media yang digunakan mencakup lembar kerja peserta didik (LKPD) untuk memantau perilaku dan menentukan target perilaku sasaran. Pada tahap *post-test*, hasil akhir diukur untuk mengetahui efektivitas *intervensi*. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik *shaping* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan kesadaran siswa dalam menyelesaikan tugas tanpa menunda-nunda. Penelitian ini membuktikan bahwa teknik *shaping* dalam layanan konseling individual dapat menjadi metode efektif untuk membantu siswa mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan tanggung jawab akademik mereka.

ABSTRACT

This study aims to reduce academic procrastination behavior among students of SMP Muhammadiyah 1 Gresik through the application of the shaping technique in individual counseling services. The research method was conducted in three stages: pre-test, intervention, and post-test. During the pre-test stage, baseline data on students' academic procrastination behavior were collected using a questionnaire based on procrastination aspects developed by Ferrari. The intervention stage involved implementing the shaping technique through individual counseling, where students were gradually reinforced to promote positive behaviors, such as completing assignments on time. The tools used included student worksheets (LKPD) to monitor behavior and determine target behaviors. In the post-test stage, final outcomes were measured to assess the effectiveness of the intervention. The study showed that the use of the shaping technique was effective in reducing academic procrastination among students. This was evident from an increase in students' awareness and ability to complete tasks without delay. The findings demonstrate that the shaping technique in individual counseling services can be an effective method to help students reduce academic procrastination and enhance their academic responsibility.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Wuddia Rafahiyah

Institution: Universitas Muhammadiyah Gresik, Jl. Sumatera No.101, Gn. Malang, Randuagung, Kec. Kebomas, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61121

Email: rafahiyah1@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tahap pendidikan yang penting, karena siswa berada pada rentang usia 12-14 tahun, yaitu masa remaja. Masa remaja adalah periode transisi yang menghubungkan fase anak-anak dengan fase dewasa. Tahap ini sering kali menjadi tantangan bagi remaja karena mereka harus beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi pada diri mereka, keluarga, dan lingkungan sekolah (Santrock, 2013). Selama periode ini, remaja mengalami perubahan signifikan dalam aspek psikologis mereka, termasuk perkembangan kognitif, emosional, dan moral.

Pada tingkat SMP, remaja mulai diarahkan untuk belajar secara mandiri, dengan dukungan dari guru dan orang tua yang semakin berkurang dalam menyelesaikan tugas akademik. Namun, siswa sering kali mengalami kesulitan dalam menjalankan tanggung jawab akademik mereka, yang mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Kebiasaan menunda pekerjaan akademik ini disebut sebagai prokrastinasi akademik. Penundaan yang dilakukan oleh siswa dalam menyelesaikan berbagai tugas sekolah, seperti pekerjaan rumah, proyek, atau aktivitas pengayaan, merupakan bentuk dari prokrastinasi akademik. Keputusan untuk menunda mengerjakan tugas ini dapat menyebabkan pemborosan waktu yang tidak produktif. Selain itu, siswa yang kerap menunda-nunda tugas akademik cenderung menghasilkan pekerjaan dengan kualitas yang kurang maksimal.

Istilah prokrastinasi dalam (Wulandari et al., 2021) dapat diartikan adalah kebiasaan menunda pekerjaan secara sadar dan berulang, sering kali dengan mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang sebenarnya tidak berkaitan dengan tugas utama yang perlu diselesaikan. Istilah ini berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, yang terdiri dari kata *pro*, berarti maju atau ke depan, dan *crastinus*, yang berarti esok atau hari berikutnya. Oleh karena itu, secara etimologi, prokrastinasi mengacu pada tindakan menunda pekerjaan hingga keesokan hari. Seseorang yang sering melakukan prokrastinasi dikenal sebagai prokrastinator.

Menurut Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & G, (1995) Prokrastinasi merujuk pada kebiasaan menunda waktu ideal untuk memulai dan menyelesaikan tugas-tugas penting yang seharusnya segera dilakukan, meskipun tidak ada alasan logis untuk penundaan tersebut. Kebiasaan ini juga mencakup kecenderungan untuk memilih aktivitas yang lebih menyenangkan namun kurang prioritas, meskipun tindakan tersebut berisiko menyebabkan kerugian besar akibat pengabaian waktu terbaik untuk menyelesaikan tugas. Menurut Ferrari juga Prokrastinasi akademik dapat dikenali melalui beberapa indikator yang dapat diukur dan diamati. Aspek-aspek tersebut mencakup kecenderungan individu untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas, kelambatan dalam menyelesaikan pekerjaan, tempo pengerjaan tugas, serta kecenderungan untuk memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab.

Berdasarkan hasil observasi ditemukan pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik, di mana banyak siswa menunda pengerjaan tugas hingga tugas-tugas tersebut menumpuk. Mayoritas siswa

cenderung menyelesaikan tugas menggunakan metode sistem kebut semalam (SKS), yang dinilai kurang efisien. Hal ini tidak sejalan dengan kewajiban siswa untuk belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu sesuai arahan guru. Akibat perilaku menunda ini, tugas dikerjakan dengan kurang maksimal, sehingga nilai yang diperoleh pun tidak optimal. Selanjutnya hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 16 Februari 2024 bahwa permasalahan siswa yang sering terjadi yakni sering melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil ini diperkuat dari wawancara dengan siswa yang berinisial CQ, M, AMM, SR, dan MR pada tanggal 15-16 Februari 2024, Beberapa siswa mengakui sering menunda mengerjakan tugas akademik yang diberikan guru karena rasa malas. Mereka cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti bermain dan bersosialisasi dengan teman, sehingga lupa mengerjakan tugas dan terlambat mengumpulkannya. Selain itu, beberapa siswa merasa kelelahan akibat banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Berdasarkan wawancara dan observasi, peneliti melanjutkan dengan studi pendahuluan melalui pelaksanaan pre-test berupa pengisian kuesioner oleh 58 siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gresik pada 20 Februari 2024. Hasilnya menunjukkan bahwa 7 siswa memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi.

Prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda pekerjaan secara sadar dan berulang, dengan mengarahkan fokus pada aktivitas lain yang kurang produktif dibandingkan menyelesaikan tanggung jawab akademik. Perilaku ini dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & G, (1995), faktor internal meliputi kondisi fisik, seperti kelelahan, serta kondisi psikologis, seperti ketidaktertarikan terhadap tugas, sifat perfeksionis, rasa percaya diri yang rendah, takut akan kesuksesan atau kegagalan, keragu-raguan, *locus of control* eksternal, dan rendahnya *self-efficacy*. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kurangnya alat pendukung, minimnya informasi tentang tugas, banyaknya beban tugas, serta lingkungan yang kurang nyaman.

Shaping adalah teknik dalam modifikasi perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku baru yang sebelumnya belum pernah ditampilkan oleh individu. Menurut Miltenberger (2014, dalam Mareta, 2020) *shaping* didefinisikan sebagai pemberian penguatan diferensial pada langkah-langkah bertahap menuju perilaku target hingga individu mencapai perilaku yang diinginkan. Penguatan diferensial ini didasarkan pada prinsip *reinforcement* dan *extinction*. Proses ini terjadi ketika perilaku tertentu diberi penguatan, sementara perilaku lain tidak diberi penguatan dalam situasi yang sama. Sebagai hasilnya, perilaku yang diperkuat akan meningkat, sedangkan perilaku lain cenderung menurun melalui mekanisme *extinction*.

Konseling individual adalah salah satu bentuk layanan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan individu untuk meningkatkan efektivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Hartati & Karneli, 2020). Prayitno (2012) menyatakan bahwa tujuan konseling individual adalah membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Dalam prosesnya, konseling individual berfokus pada penanaman nilai-nilai positif dalam diri klien, seperti membimbing mereka untuk bertindak secara efektif dan efisien, baik dalam hubungan di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Budiawan (2021) ditemukan bahwa penerapan teknik shaping untuk mengubah perilaku berhasil mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 2 Bantaeng. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zahra et al., (2020) yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMPN 200 Jakarta," yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik shaping efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII di SMP Negeri 200 Jakarta.

Berdasarkan fenomena dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara modifikasi perilaku menggunakan teknik shaping untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, serta hubungan layanan konseling kelompok dengan teknik shaping untuk menurunkan

perilaku serupa, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik shaping melalui konseling individual dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gresik.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi Akademik

Ferrari mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan dalam memulai penyelesaian tugas penting pada waktu yang optimal, tanpa alasan yang masuk akal terkait kerugian pribadi dalam usaha menyelesaikan tugas tersebut. Prokrastinasi juga berarti memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan namun kurang penting, atau yang memiliki konsekuensi negatif lebih besar jika dibandingkan dengan menyelesaikan tugas pada waktu yang tepat. Ferrari (dalam Setiawan & Mamahit, 2020) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat terwujud dalam sejumlah indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Aspek-aspek tersebut mencakup kecenderungan individu untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas, kelambatan dalam menyelesaikan pekerjaan, tempo pengerjaan tugas, serta kecenderungan untuk memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab.

2.2 Teknik Shaping

Shaping adalah suatu teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku yang sebelumnya belum ditunjukkan oleh individu dalam proses modifikasi perilaku. Menurut Miltenberger (2014, dalam Mareta, 2020), *Shaping* didefinisikan sebagai pemberian penguatan secara bertahap dan berbeda terhadap perilaku yang ditargetkan hingga individu menunjukkan perilaku yang diinginkan. Penguatan diferensial melibatkan prinsip dasar penguatan (*reinforcement*) dan penghapusan (*extinction*). Proses ini berlangsung ketika suatu perilaku tertentu diberikan penguatan, sementara perilaku lainnya tidak mendapat penguatan dalam situasi yang spesifik. Sebagai hasilnya, perilaku yang diperkuat akan meningkat, sementara perilaku yang tidak diperkuat akan berkurang melalui proses *extinction*.

2.3 Konseling Individual

Konseling individual adalah salah satu bentuk layanan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan individu untuk meningkatkan efektivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Hartati & Karneli, 2020). Prayitno (2012) menyatakan bahwa tujuan konseling individual adalah membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Dalam prosesnya, konseling individual berfokus pada penanaman nilai-nilai positif dalam diri klien, seperti membimbing mereka untuk bertindak secara efektif dan efisien, baik dalam hubungan di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian untuk mengurangi perilaku tersebut dilakukan dengan memberikan penguatan kepada siswa agar mereka dapat mengubah atau mengurangi perilakunya. Berdasarkan berbagai penelitian, terbukti bahwa penguatan yang diberikan secara konsisten dapat mengubah perilaku yang diinginkan menjadi kebiasaan yang lebih baik. Salah satu cara untuk mengurangi atau mengubah perilaku tersebut adalah dengan memberikan layanan konseling yang menggunakan teknik shaping. Penerapan teknik shaping dalam pendekatan perilaku pada konseli dilakukan karena teknik ini berfokus pada perilaku siswa yang bermasalah, dan diharapkan dapat membantu siswa mengubah atau mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang sering mereka lakukan.

Adapun tahapan yang dilakukan adalah yang pertama dengan pelaksanaan *Pre-test*, Tahap pertama ini digunakan peneliti dalam pengambilan data untuk mengetahui keadaan awal subjek terhadap perilaku yang dipermasalahkan sebelum dilaksanakannya intervensi. *Pre-test* dilaksanakan di kelas seperti biasa. Media yang digunakan untuk melakukan *test* ini yaitu dengan mengisi

pernyataan / angket untuk dikerjakan subjek. Sebelumnya, peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang tujuan pemberian angket atau kuesioner dan memberikan petunjuk cara pengisian kuesioner kepada siswa. Pada akhir pertemuan, peneliti menginformasikan jadwal kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya, setelah itu kegiatan ditutup. Media yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik siswa adalah kuesioner yang mengacu pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh Ferrari. Kuesioner ini mencakup penilaian terhadap kecenderungan menunda memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam pengerjaan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan pelaksanaan sebenarnya, serta preferensi untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Penilaian pre-test dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gresik.

Tahap yang kedua, yakni pemberian intervensi (*Treatment*). Tahap kedua ini digunakan peneliti untuk melaksanakan perlakuan terhadap subjek. Dalam melaksanakan intervensi, peneliti menggunakan teknik *shaping* akan diterapkan pada subjek melalui layanan konseling individual. Penggunaan teknik ini diharapkan mampu membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada subjek. Selama proses intervensi, peneliti akan memantau perkembangan dalam penurunan perilaku prokrastinasi akademik. Intervensi dilakukan dengan memberikan perlakuan berupa penerapan teknik *shaping* dan layanan konseling individual. Pendekatan ini diharapkan efektif dalam membantu subjek mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Media yang digunakan untuk menerapkan perlakuan Teknik *shaping* yaitu dengan memberikan beberapa penugasan berupa Lembar Kerja Peserta Didik 1 (LKPD 1) digunakan untuk mengidentifikasi seberapa sering perilaku prokrastinasi muncul. Dalam hal ini, peneliti juga memantau perkembangan melalui lembar pedoman observasi pada setiap pertemuan untuk mengukur penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada subjek. Selanjutnya, Lembar Kerja Peserta Didik 2 (LKPD 2) digunakan untuk menetapkan target perilaku yang ingin dicapai. Peneliti juga memberikan penguatan (*reinforcement*) pada setiap sesi intervensi.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan *post-test*, yang digunakan untuk mengumpulkan data terkait penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah intervensi dilakukan. Media yang digunakan untuk tahap ini berupa kuesioner atau angket. Penilaian *post-test* bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku prokrastinasi akademik, misalnya dari kebiasaan menunda pengerjaan tugas menjadi lebih sering menyelesaikan tugas tepat waktu.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pre-Test

Diperoleh hasil penilaian *Pre-Test* sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penilaian Prokrastinasi Akademik pada Tahap *Pre-Test*

No	Responden	Skor <i>Pre-Test</i>	Kategori
1.	ADA	56	Tinggi
2.	AAR	52	Tinggi
3.	ILH	53	Tinggi
4.	MSH	55	Tinggi
5.	A	56	Tinggi
6.	MFM	58	Tinggi
7.	REN	54	Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan *Pre-Test* yang dilaksanakan pada siswa kelas VIII yang berjumlah 58 siswa, didapatkan 7 siswa dengan kategori (Tinggi), yang nantinya akan melanjutkan pada tahap selanjutnya, yakni tahap intervensi.

4.2 Intervensi

Setelah *pre-test* dilaksanakan selama 1 kali pertemuan, didapatkan 7 siswa dengan hasil kategori (Tinggi), tetapi kemudian untuk melanjutkan pada tahap intervensi yakni sejumlah 3 siswa, dikarenakan 4 siswa terdapat suatu hal yang membuat siswa tersebut tidak berkenan untuk melanjutkan pada tahap intervensi.

4.2.1 Subjek AAR

1) Tahap Perencanaan

Pada sesi pertama, Subjek AAR menyetujui dan menandatangani *informed consent* yang disediakan peneliti. Subjek kemudian mengerjakan LKPD 1 untuk mengidentifikasi frekuensi perilaku prokrastinasi akademik. Subjek mengaku sering menunda tugas karena rasa malas, lupa, atau tergoda melakukan aktivitas lain seperti mengobrol dengan teman, yang menyebabkan kurangnya memperhatikan guru dan keterlambatan mengumpulkan tugas. Selanjutnya, subjek mengerjakan LKPD 2 untuk menentukan target perilaku yang ingin dicapai

2) Tahap Pelaksanaan

Pada sesi kedua, Subjek AAR mengungkapkan rasa malas mengerjakan tugas terutama pada pelajaran Matematika dan IPA karena kesulitan dan banyaknya tugas. Di rumah, subjek kesulitan mengatur waktu karena harus menjaga adik dan membantu orang tua, sementara di sekolah lebih sering memilih aktivitas menyenangkan daripada belajar. Bersama peneliti, subjek menyepakati penguatan positif berupa motivasi dan hadiah untuk memacu perilaku yang diinginkan. Pada sesi intervensi kedua, subjek masih menunjukkan perilaku menunda tugas dan terlambat mengumpulkan tugas, serta lebih memilih aktivitas menyenangkan dibanding belajar.

3) Tahap Observasi

Pada sesi ketiga, Subjek menjelaskan hambatan selama belajar, seperti guru yang lupa meminta tugas yang sudah selesai, sehingga subjek kehilangan motivasi untuk tugas selanjutnya. Pada sesi ketiga intervensi, subjek mulai mengurangi kebiasaan menunda tugas dan memenuhi tenggat waktu, meskipun masih sering tergoda dengan aktivitas menyenangkan dan terkadang menunda pelajaran tertentu.

4) Tahap Evaluasi

Pada sesi keempat, subjek merasa konseling memberikan pengalaman positif dan mulai menunjukkan perubahan, seperti lebih memperhatikan guru, mengumpulkan tugas tepat waktu, dan merasa percaya diri. Subjek tidak lagi menunda tugas dan menghadiri pelajaran tertentu, tetapi masih sesekali memilih aktivitas menyenangkan dibanding belajar.

Hasil akhir menunjukkan bahwa intervensi berhasil mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, meskipun belum sepenuhnya hilang.

4.2.2 Subjek MF

1) Tahap Perencanaan

Pada sesi pertama, Subjek MF menyetujui dan menandatangani *informed consent*, lalu mengerjakan LKPD 1 untuk mengetahui frekuensi perilaku prokrastinasi akademik. Subjek mengaku sering menunda tugas karena merasa malas akibat jumlah tugas yang terlalu banyak. Ia juga sering menghabiskan waktu bermain dan mengobrol dengan teman, sehingga kurang memperhatikan guru. Selanjutnya, MF mengerjakan LKPD 2 untuk menentukan target perilaku yang ingin dicapai.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada sesi kedua, Subjek MF mengungkapkan bahwa rasa malas mengerjakan tugas disebabkan oleh kebiasaannya bermain dengan teman dan ketidaksukaannya pada pelajaran Matematika, yang dirasa sulit dan terlalu banyak tugas. Setelah berdiskusi, subjek meminta penguatan positif berupa motivasi di setiap sesi dan hadiah jika target tercapai. Pada sesi kedua,

subjek masih sering menunda tugas, terlambat memenuhi tenggat waktu, dan memilih aktivitas menyenangkan dibanding belajar, serta kadang menunda mengikuti pelajaran tertentu.

3) Tahap Observasi

Pada sesi ketiga, Subjek MF bercerita hambatan-hambatan serta pengalaman yang dirasakan selama mengikuti pembelajaran seperti terdapat beberapa guru menjelaskan materi terlalu cepat sehingga subjek kesulitan untuk memahami. Hal tersebut membuat subjek sedikit malas untuk mengerjakan penugasan selanjutnya. Selanjutnya dilanjutkan pemantauan perilaku dengan peneliti mencatatkan tiap pencapaian target penurunan perilaku yang diinginkan subjek pada intervensi sesi 1. Hasil dari intervensi sesi 3 subjek MF masih menunjukkan perilaku menunda-nunda tugas, terlambat dalam memenuhi batas waktu pengumpulan tugas yang telah ditetapkan, serta lebih memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Namun, subjek ini tidak menunjukkan perilaku menunda dalam menghadiri mata pelajaran tertentu.

4) Tahap Evaluasi

Pada tahap akhir, peneliti meminta subjek untuk mengungkapkan perasaannya selama mengikuti proses konseling. Subjek menyatakan bahwa proses konseling dan intervensi yang telah dilakukan hingga sesi keempat sangat menyenangkan, karena dapat berbagi tentang aktivitas yang dilakukan di kelas. Subjek juga merasa lebih memahami perilaku yang kurang baik dan merasa termotivasi untuk memperbaikinya. Subjek merasakan beberapa perubahan, seperti lebih fokus mendengarkan penjelasan guru, serta mengumpulkan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang diberikan. Selanjutnya, peneliti melakukan pemantauan terhadap perilaku subjek dengan mencatat setiap pencapaian target penurunan perilaku yang diinginkan. Hasil intervensi menunjukkan kemajuan signifikan dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada subjek. Subjek MF tidak lagi menunda-nunda tugas, tidak lagi memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan tidak menunda untuk menghadiri mata pelajaran tertentu. Namun, subjek terkadang masih lupa dan terlambat dalam memenuhi batas waktu pengumpulan tugas yang telah ditentukan.

4.2.3 Subjek A

1) Tahap Perencanaan

Pada sesi pertama, Subjek A bersedia untuk mengisi dan menandatangani inform consent yang telah disediakan oleh peneliti. Selanjutnya subjek melakukan penugasan pertama yakni LKPD 1 yang bertujuan untuk mengetahui seberapa sering perilaku prokrastinasi akademik muncul. Setelah penugasan LKPD 1, subjek bercerita bahwa subjek melakukan perilaku prokrastinasi tersebut karena malas mengerjakan tugas sehingga subjek terkadang terlambat mengumpulkan tugas. Subjek juga berkata sering menghabiskan waktu dengan memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan hingga seringkali tidak memperhatikan guru yang menjelaskan materi dan tugas yang akan diberi. Selanjutnya subjek diberi penugasan kedua yakni LKPD 2 yang bertujuan untuk menentukan target perilaku sasaran yang akan dicapai.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan intervensi, subjek A mengaku sering malas mengerjakan tugas karena lebih memilih aktivitas yang dianggap menyenangkan, seperti mengobrol dengan teman, sehingga tidak memperhatikan materi dan tugas dari guru. Subjek juga mengungkapkan kesulitan memahami pelajaran Matematika dan merasa beban tugasnya terlalu banyak. Dalam diskusi dengan peneliti, subjek meminta penguatan positif berupa motivasi di setiap pertemuan dan hadiah jika target perilaku tercapai. Pemantauan menunjukkan bahwa hingga sesi kedua, subjek masih sering menunda tugas, terlambat memenuhi tenggat waktu, memilih aktivitas lain dan menunda mengikuti pelajaran tertentu.

3) Tahap Observasi

Pada sesi ketiga, Subjek A bercerita bahwa hambatan-hambatan serta pengalaman yang dirasakan selama mengikuti pembelajaran seperti kesulitan untuk memahami materi yang dijelaskan

guru, dan subjek terkadang malu untuk bertanya materi yang kurang dipahaminya. Selanjutnya dilanjutkan pemantauan perilaku dengan peneliti mencatatkan tiap pencapaian target penurunan perilaku yang diinginkan subjek pada intervensi sesi 1. Didapatkan hasil bahwa subjek masih menunjukkan perilaku menunda-nunda tugas, terlambat dalam memenuhi tenggat waktu pengumpulan tugas yang telah ditetapkan, dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Namun, subjek tidak menunjukkan perilaku menunda dalam menghadiri mata pelajaran tertentu.

Tahap Evaluasi

Pada tahap akhir, subjek mengungkapkan bahwa proses konseling hingga sesi keempat sangat menyenangkan karena dapat berbagi pengalaman dan menjadi lebih percaya diri bertanya kepada guru saat materi sulit dipahami. Subjek juga merasakan perubahan positif, seperti lebih fokus pada penjelasan guru dan berkurangnya rasa malas, meskipun kadang masih terlambat mengumpulkan tugas. Hasil akhir menunjukkan subjek tidak lagi menunda tugas, terlambat memenuhi tenggat waktu, atau menunda menghadiri pelajaran tertentu, meskipun sesekali masih tergoda memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada belajar.

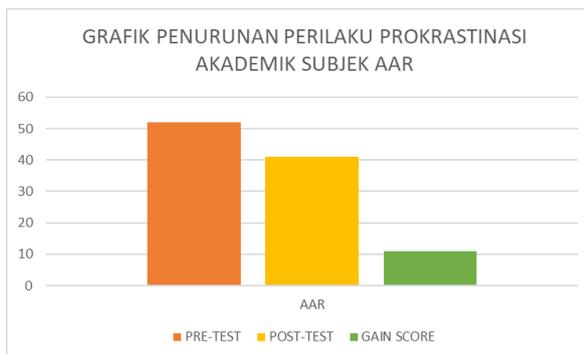
4.3 Post-Test

Berikut tabel hasil *post-test* pada penilaian perilaku prokrastinasi akademik:

Tabel 2. Hasil *Post-Test* Perilaku Prokrastinasi Akademik

Hasil Penilaian	Subjek		
	AAR	MF	A
Skor	41	43	45
Kategori	Rendah	Rendah	Sedang

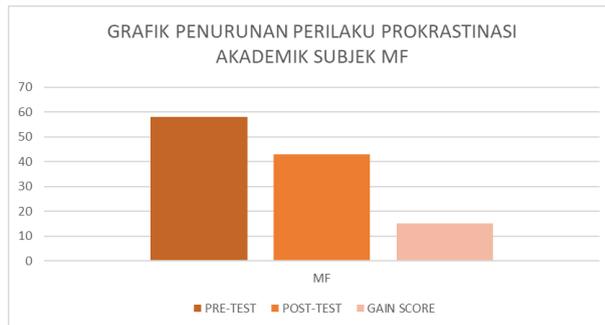
4.3.1 Subjek AAR



Gambar 1. Grafik Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Subjek AAR

Berdasarkan grafik di atas, hasil *Pre-test* subjek AAR menunjukkan skor 57. Setelah pelaksanaan *Pre-test*, subjek diberikan perlakuan atau intervensi menggunakan Teknik *shaping*. Selanjutnya, dilakukan *Post-test* dan subjek AAR memperoleh skor 41. Skor peningkatan (*gain score*) yang dihitung dari selisih antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada subjek AAR adalah 11. Ini mengindikasikan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada subjek AAR setelah dilakukan intervensi menggunakan teknik *shaping*.

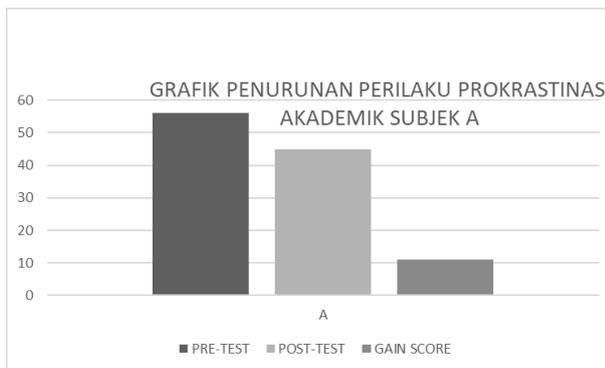
4.3.2 Subjek MF



Gambar 2. Grafik Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Subjek MF

Berdasarkan grafik di atas, diketahui hasil Pre-test subjek MF mendapatkan skor 58. Setelah pelaksanaan *Pre-test*, subjek diberikan perlakuan atau intervensi dengan Teknik *shaping*. Kemudian dilaksanakannya *post-test* dan dihasilkan subjek MF mendapatkan skor 43. Skor peningkatan (*gain score*) yang diperoleh dari selisih antara hasil pre-test dan post-test pada subjek MF adalah 15. Hal ini menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada subjek MF setelah pelaksanaan intervensi dengan menggunakan teknik *shaping*.

4.3.3 Subjek A



Gambar 3. Grafik Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Subjek A

Berdasarkan grafik di atas, diketahui hasil Pre-test subjek A mendapatkan skor 56. Setelah pelaksanaan *Pre-test* subjek diberikan perlakuan atau intervensi dengan Teknik *shaping*. Kemudian dilaksanakannya *post-test* dan dihasilkan subjek A mendapatkan skor 45. *Gain score* yang dihasilkan dari jarak perhitungan antara *Pre-test* dengan *Post-test* subjek MF yakni 11. Disimpulkan bahwa terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada subjek A setelah intervensi dengan penerapan teknik *shaping* dilakukan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Teknik *shaping* efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada subjek kelas VIII SMP. Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam 6 kali pertemuan, yang terdiri dari 1 pertemuan untuk Pre-test, 4 pertemuan untuk tahapan intervensi, dan 1 pertemuan untuk Post-test. Dalam program magang ini, terdapat 7 subjek yang memulai dengan skor Pre-test tinggi, namun 4 subjek tidak dapat melanjutkan ke tahap intervensi karena beberapa alasan, sehingga hanya 3 subjek yang melanjutkan. Hasil Pre-test untuk subjek AAR, MF, dan A masing-masing adalah 52, 58, dan 56. Setelah dilaksanakan intervensi, hasil Post-test untuk ketiga subjek tersebut adalah AAR 41, MF 43, dan A 45. *Gain score* yang diperoleh dari selisih antara Pre-test dan Post-test adalah AAR 11, MF 15, dan A 11.

Dapat disimpulkan bahwa modifikasi perilaku dengan Teknik *shaping* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik berhasil diterapkan pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah Gresik 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiawan, E. (2021). PENERAPAN TEKNIK SHAPING UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK SISWA DI SMPN 2 BANTAENG. *Ilmu Pendidikan*, 1–23.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & M., & G, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- Hartati, W., & Karneli, Y. (2020). Penggunaan Pendekatan Konseling Individu Trait And Factor Dalam Perencanaan Karier Pada Pria Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Terapeutik Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 223–228. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42422>
- Mareta, A. M. (2020). Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku Dalam Meningkatkan Semangat Belajar Anak Selama “Stay At Home.” *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 4(1), 56. <https://doi.org/10.31958/jsk.v4i1.2159>
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Program Studi Pendidikan Profesi Konselor Universitas Negeri Padang.
- Santrock, W. J. (2013). *Adolescence (Fifteen edition)*. McGraw-Hill Education.
- Setiawan, A. D., & Mamahit, H. C. (2020). Hubungan antara kemampuan mengelola waktu dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Kristoforus 1 Jelambar Tahun Ajaran 2018 / 2019. *JURNAL PSIKO-EDUKASI Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 18(2), 121–136.
- Wulandari, I., Fatimah, S., & Suherman, M. M. (2021). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 200. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.7237>
- Zahra, N. Y., Sumitro, A., & Febrianti, T. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Smpn 200 Jakarta. *Guidance*, 16(02), 16–21. <https://doi.org/10.34005/guidance.v16i02.574>