

EFEKTIVITAS TEKNIK REINFORCEMENT TERHADAP PENURUNAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Gita Cahyani Rahmadani¹, Alfiandy Warih Handoyo², Putri Dian Dia Conia³

^{1,2,3} Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

¹gitaacahyanirr@gmail.com

ABSTRACT

Academic procrastination is a behavior characterized by delaying the completion of academic tasks, which can lead to lower academic achievement, increased stress, and reduced student responsibility toward school assignments. This study aimed to examine the effect of the behavioral modification technique using the reinforcement method in reducing academic procrastination among eleventh-grade students at SMA Negeri 10 Tangerang Regency. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental method and a Nonequivalent Control Group Design. The sample consisted of 10 students, divided into an experimental group of 5 students and a control group of 5 students. Data were collected using an academic procrastination questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted through normality, homogeneity, and Mann–Whitney U tests. The results showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.008, which was lower than 0.05, indicating that H_0 was rejected and H_1 was accepted. These findings demonstrate that the behavioral modification technique using the reinforcement method has a significant effect on reducing students' academic procrastination. Furthermore, the N-Gain analysis revealed that the experimental group achieved an average gain score of 42.06%, whereas the control group obtained only 1.55%. Therefore, the reinforcement technique can be considered an effective guidance and counseling strategy for reducing academic procrastination among students.

Keywords: *academic procrastination, behavioral modification, reinforcement technique, guidance and counseling, quasi-experimental study.*

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang dapat berdampak pada rendahnya prestasi belajar, meningkatnya stres, serta menurunnya tanggung jawab siswa terhadap tugas sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik modifikasi perilaku metode reinforcement dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan desain Nonequivalent Control Group Design. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen sebanyak 5 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 5 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, homogenitas, dan uji Mann-Whitney U. Hasil penelitian menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,008 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik modifikasi perilaku metode reinforcement berpengaruh signifikan dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Selain itu, hasil perhitungan N-Gain menunjukkan kelompok eksperimen memperoleh rata-rata sebesar 42,06%,

sedangkan kelompok kontrol hanya memperoleh 1,55%. Dengan demikian, teknik reinforcement efektif digunakan sebagai salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: reinforcement, modifikasi perilaku, prokrastinasi akademik, bimbingan dan konseling.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar mampu mencapai perkembangan yang optimal baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku yang ditunjukkan selama proses pembelajaran. Menurut Umar (2014), perilaku merupakan aktivitas individu yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati dan dipengaruhi oleh faktor internal serta faktor eksternal. Oleh karena itu, perilaku belajar siswa menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan.

Dalam lingkungan sekolah, siswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku belajar yang adaptif, seperti disiplin, bertanggung jawab, serta mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Namun, pada kenyataannya masih ditemukan

berbagai perilaku maladaptif yang dapat menghambat proses belajar. Salah satu perilaku maladaptif yang sering muncul adalah prokrastinasi akademik. Umar (2014) menjelaskan bahwa perilaku menunda pekerjaan termasuk perilaku yang kurang adaptif karena dapat menghambat individu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Jika dilakukan secara terus-menerus, perilaku tersebut dapat berkembang menjadi kebiasaan yang berdampak negatif terhadap perkembangan akademik siswa.

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya dapat dikerjakan dalam waktu yang telah ditentukan. Muyana (2018) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap tugas akademik, meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut. Perilaku ini sering ditandai

dengan keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademik.

Tingginya tingkat prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Muyana (2018) menjelaskan bahwa faktor internal seperti rendahnya motivasi belajar, kurangnya kemampuan mengatur waktu, rendahnya kontrol diri, dan kecemasan akademik dapat mendorong munculnya perilaku prokrastinasi. Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, serta tuntutan akademik yang tinggi juga dapat memperkuat kecenderungan siswa untuk menunda pekerjaan akademiknya. Akibatnya, siswa mengalami kesulitan dalam memenuhi tanggung jawab akademik secara optimal.

Permasalahan prokrastinasi akademik perlu mendapatkan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Menurut Prayitno, bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu

memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi secara mandiri. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan perilaku yang lebih positif, termasuk dalam mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Melalui layanan yang tepat, siswa dapat meningkatkan kesadaran, tanggung jawab, dan kemampuan mengelola aktivitas belajarnya.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling adalah modifikasi perilaku. Corey (2017) menjelaskan bahwa modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang berfokus pada perubahan perilaku melalui penerapan prinsip-prinsip belajar. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan sekaligus meningkatkan perilaku yang diharapkan melalui pengaturan stimulus dan konsekuensi. Dalam konteks pendidikan, modifikasi perilaku dapat membantu siswa membangun kebiasaan belajar yang lebih efektif dan bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya.

Salah satu teknik yang banyak digunakan dalam modifikasi perilaku adalah *reinforcement* atau penguatan. Menurut Skinner (1953), *reinforcement* merupakan konsekuensi yang diberikan setelah munculnya suatu perilaku dengan tujuan meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut muncul kembali pada masa mendatang. Skinner menjelaskan bahwa perilaku yang memperoleh penguatan cenderung dipertahankan dan diulang, sedangkan perilaku yang tidak memperoleh penguatan akan berkurang frekuensinya. Oleh karena itu, teknik *reinforcement* dapat digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan, tanggung jawab, dan komitmen siswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu.

Efektivitas penggunaan teknik *reinforcement* dalam mengurangi prokrastinasi akademik telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Penelitian Araf et al. (2022) menunjukkan bahwa teknik *reinforcement* efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku menunda tugas akademik. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Nelasari et al. (2022) dan Jamaluddin

et al. (2024) yang menyatakan bahwa pemberian penguatan mampu meningkatkan tanggung jawab akademik dan kedisiplinan belajar siswa. Namun, penelitian-penelitian tersebut dilakukan pada subjek dan konteks yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang menggunakan desain kuasi eksperimen *Nonequivalent Control Group Design*.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen (*quasi experimental research*) dan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Desain ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang pada siswa kelas XI Tahun Ajaran 2025/2026. Populasi penelitian berjumlah 280 siswa, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 10 siswa

yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, belum pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reinforcement*, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sampel tersebut dibagi menjadi kelompok eksperimen sebanyak 5 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 5 siswa.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket prokrastinasi akademik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,737.

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik modifikasi perilaku metode *reinforcement*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan SPSS melalui uji normalitas Shapiro–Wilk, uji homogenitas Levene, dan uji hipotesis Mann–Whitney U karena data tidak sepenuhnya berdistribusi normal. Selain itu, efektivitas perlakuan dianalisis menggunakan *N-Gain Score* dengan taraf signifikansi 0,05.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik modifikasi perilaku metode *reinforcement* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang. Sebelum perlakuan diberikan, peneliti melakukan penyebaran angket prokrastinasi akademik kepada 280 siswa untuk memperoleh gambaran tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang dan tinggi, sehingga diperlukan intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling. Selanjutnya dipilih 10 siswa yang memenuhi kriteria penelitian untuk dijadikan sampel, terdiri atas 5 siswa kelompok eksperimen dan 5 siswa kelompok kontrol.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas dan homogenitasnya. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data *pretest* kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar 0,023 ($<0,05$), sehingga data tidak sepenuhnya berdistribusi normal. Sementara itu,

hasil uji homogenitas menggunakan Levene Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,234 ($>0,05$), yang berarti data berasal dari kelompok yang homogen. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan statistik nonparametrik Mann–Whitney U.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Statistik	Nilai Sig.	Keterangan
Shapiro–Wilk Pretest Kontrol	0,787	Normal
Shapiro–Wilk Posttest Kontrol	0,181	Normal
Shapiro–Wilk Pretest Eksperimen	0,023	Tidak Normal
Shapiro–Wilk Posttest Eksperimen	0,256	Normal
Levene Test	0,234	Homogen

Sumber: Hasil olah data penelitian, 2026.

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Mann–Whitney U untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Hasil analisis menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,008 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan teknik *reinforcement* terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 2 Hasil Uji Mann–Whitney U

Statistik Uji	Nilai
Mann–Whitney U	0,000
Wilcoxon W	15,000
Z	-2,643
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,008

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2026.

Untuk mengetahui tingkat efektivitas perlakuan, dilakukan analisis menggunakan *N-Gain Score*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh rata-rata *N-Gain* sebesar 0,42 atau 42,06%, sedangkan kelompok kontrol hanya memperoleh rata-rata *N-Gain* sebesar 0,02 atau 1,55%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reinforcement*.

Tabel 3 Perbandingan N-Gain Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Jumlah Siswa (N)	Rata-rata N-Gain	Persentase (%)
Eksperimen	5	0,42	42,06
Kontrol	5	0,02	1,55

Sumber: Hasil olah data Excel, 2026.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik modifikasi perilaku metode *reinforcement* berpengaruh signifikan

dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Mann–Whitney U yang memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,008 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Selain itu, hasil *N-Gain Score* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh rata-rata peningkatan sebesar 42,06%, sedangkan kelompok kontrol hanya memperoleh 1,55%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa teknik *reinforcement* efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Perubahan perilaku siswa terlihat pada aspek menunda memulai tugas akademik. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian siswa cenderung menunda memulai tugas meskipun telah mengetahui batas waktu pengumpulan yang ditetapkan. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *reinforcement*, siswa mulai menunjukkan kemauan yang lebih baik untuk segera memulai tugas dan tidak lagi menunggu hingga

mendekati tenggat waktu. Perubahan ini sejalan dengan teori *operant conditioning* yang dikemukakan oleh Skinner, bahwa perilaku yang memperoleh penguatan (*reinforcement*) akan cenderung muncul kembali dan dipertahankan karena memberikan konsekuensi yang menyenangkan bagi individu (Skinner, 1953).

Perubahan juga terjadi pada aspek menunda menyelesaikan tugas akademik. Sebelum perlakuan diberikan, siswa sering menghentikan pengerjaan tugas dan menyelesaikannya secara terburu-buru menjelang batas pengumpulan. Setelah memperoleh penguatan selama proses konseling kelompok, siswa menunjukkan peningkatan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas hingga tuntas sesuai waktu yang telah ditentukan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemberian *reinforcement* mampu meningkatkan konsistensi siswa dalam menyelesaikan pekerjaan akademik. Hasil tersebut mendukung pendapat Muyana (2018) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan kecenderungan menunda penyelesaian tugas yang

pada akhirnya dapat menghambat keberhasilan belajar siswa.

Pada aspek kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan tugas, siswa menunjukkan perubahan yang cukup positif setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Sebelum perlakuan, sebagian siswa telah memiliki rencana belajar atau jadwal pengerjaan tugas, namun sering kali tidak mampu melaksanakannya secara konsisten. Setelah diberikan *reinforcement*, siswa mulai berupaya menjalankan jadwal yang telah disepakati dan menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola waktu belajar. Hasil ini sesuai dengan prinsip modifikasi perilaku yang menekankan bahwa perilaku dapat dibentuk melalui pemberian konsekuensi yang terencana sehingga individu terdorong untuk mempertahankan perilaku yang diharapkan (Corey, 2017).

Perubahan berikutnya terlihat pada aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademik. Sebelum perlakuan, siswa lebih sering menghabiskan waktu untuk bermain, menggunakan media sosial, atau melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menarik daripada

mengerjakan tugas sekolah. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *reinforcement*, siswa mulai mampu mengurangi kebiasaan tersebut dan lebih memprioritaskan penyelesaian tugas akademik.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Araf et al. (2022), Nelasari et al. (2022), dan Jamaluddin et al. (2024) yang menunjukkan bahwa teknik *reinforcement* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan perilaku belajar yang lebih adaptif. Dengan demikian, teknik *reinforcement* dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan tanggung jawab akademik, kedisiplinan, serta kemampuan mengelola waktu belajar secara lebih optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik modifikasi perilaku metode *reinforcement* berpengaruh signifikan dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 10 Kabupaten Tangerang. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Mann–

Whitney U yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,008 ($< 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Selain itu, hasil *N-Gain Score* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh peningkatan sebesar 42,06%, sedangkan kelompok kontrol hanya sebesar 1,55%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik *reinforcement* efektif dalam membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Perubahan yang terjadi terlihat pada menurunnya kecenderungan siswa dalam menunda memulai tugas, menunda menyelesaikan tugas, ketidaksesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan kegiatan belajar, serta kebiasaan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademik. Oleh karena itu, teknik *reinforcement* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa meningkatkan tanggung jawab akademik dan disiplin belajar. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel

yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta mengombinasikan teknik *reinforcement* dengan teknik konseling lainnya guna memperoleh hasil yang lebih optimal dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Araf, M., Pandang, A., & Anas, M. (2022). Penerapan teknik *reinforcement* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali. *Pinisi Journal of Education*, 1–10.
- Jamaluddin, M., Kafrawi, F., & Hidayat, G. S. (2024). Penggunaan konseling kelompok melalui teknik *reinforcement* positif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Orda Jawa Barat. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 11(1), 394–397.
- Mujahid, A., Az-Zahro, D. I. I., & Baskoro, M. A. (n.d.). *Modifikasi perilaku*.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45–52.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nelasari, Hartanti, J., & Farid, D. A. M. (2022). Keefektifan konseling kelompok dengan teknik penguatan positif dalam menurunkan

- prokrastinasi siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1), 40–48.
<https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.45012>
- Purwanta, E. (2014). Pengembangan model modifikasi perilaku terintegrasi program pembelajaran untuk anak dengan masalah perilaku. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 33(2), 198–210.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP: Riset Aktual Psikologi*, 10(2), 204–223.
- Syafaruddin, S., Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling: Telaah konsep, teori dan praktik*. Medan: Perdana Publishing.
- Umar, D. N. (2014). *Implementasi teknik behavior dengan prosedur contract untuk mengatasi rendahnya motivasi siswa dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah (PR) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pawiyatan Surabaya* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.