

(Penerapan Teknik *Reinforcement* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali)

Implementation Of Reinforcement Techniques To Overcome Students Academic Procrastination at SMK Negeri 1 Polewali)

Masitha Araf^{1*}, Abdullah Pandang², Muhammad Anas³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: masitha.araf25@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah pengaruh dari penerapan Teknik Reinforcement untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik di SMK Negeri 1 Polewali. Adapun masalah dalam penelitian ini yaitu : (1) Bagaimana gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik reinforcement di SMK Negeri 1 Polewali? (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan teknik Reinforcement di SMK Negeri 1 Polewali? (3) Apakah penerapan teknik Reinforcement dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali?. Pendekatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Single Subject Research (SSR) dan menggunakan desain A- B- A. Adapun subjek pada penelitian ini adalah 1 orang siswa kelas XI PK II SMK Negeri 1 Polewali yang mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi. Teknik Pengumpulan data menggunakan metode observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan perlakuan teknik reinforcement berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik reinforcement untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali dilaksanakan sebanyak 10 kali pertemuan dimana 3 kali observasi awal, 4 kali pemberian intervensi dan 3 kali setelah pemberian intervensi (3) Penerapan teknik reinforcement dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci : Teknik *Reinforcement*, Prokrastinasi Akademik.

Abstract

This study examines the effect of applying the Reinforcement Technique to Overcome Academic Procrastination at SMK Negeri 1 Polewali. The problems in this study are: (1) How is the description of academic procrastination behavior in students before and after giving reinforcement techniques at SMK Negeri 1 Polewali? (2) What is the description of the implementation of the implementation of the Reinforcement technique at SMK Negeri 1 Polewali? (3) Can the application of the Reinforcement technique overcome the academic procrastination of students at SMK Negeri 1 Polewali?. This approach uses a quantitative approach with the type of research Single Subject Research (SSR) and uses the A-B-A design. The subject in this study was 1 student of class XI PK II SMK Negeri 1 Polewali who experienced high academic procrastination. Data collection techniques using the method of observation. Data analysis used descriptive analysis and visual analysis. The results showed that: (1) The level of academic procrastination of students before being given reinforcement technique treatment was in the high category (2) The implementation of reinforcement techniques to overcome student academic procrastination at SMK Negeri 1 Polewali was carried out for 10 meetings where 3 initial observations, 4 times giving the intervention and 3 times after giving the intervention (3) The application of reinforcement techniques can overcome students' academic procrastination.

Keywords: Reinforcement Technique, Academic Procrastination.

1. PENDAHULUAN

Sekolah menjadi salah satu wadah perubahan pembiasaan tingkah laku individu kearah yang lebih baik. Salah satu pembiasaan yang dibentuk dalam proses pendidikan disekolah yaitu pembiasaan mengerjakan dan mengumpulkan tugas tidak melewati batas waktu yang telah ditentukan. Pola pembiasaan ini sangat ditekankan untuk diterapkan disekolah manapun agar siswa dilatih menjadi lebih disiplin.

Namun fenomena saat sekarang ini, perkembangan teknologi yang begitu pesat sehingga membuat para siswa cenderung lalai akan kewajibannya sebagai pelajar. Siswa cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game dan bersosial media ataupun mengerjakan sesuatu yang dianggapnya menyenangkan sehingga memilih untuk menunda atau mengabaikan tugasnya. Hal ini biasa juga disebut dengan prokrastinasi akademik. Pradiyarahman (Nasution, 2020) bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda suatu tugas atau pekerjaan baik karena untuk mencapai tujuan lain ataupun dikarenakan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Perilaku ini kerap kali terjadi pada siswa disekolah manapun. Siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi cenderung akan memiliki rasa cemas, takut mengalami kegagalan, sulit untuk membuat keputusan, selalu mengalami ketergantungan, kurang berani mengambil resiko, tidak bisa menunjukkan otonomi, sulit untuk beradaptasi, sulit untuk memberikan penilaian terhadap personal dan kompetensi diri, membenci adanya tugas, tidak tegas, serta melawan aturan (Risdiantoro et.al, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK mengatakan bahwa kerap kali salah satu guru mata pelajaran mengeluhkan siswa yang sering mengumpulkan tugas lewat dari waktu yang telah ditentukan karena sebelumnya siswa tersebut sering menunda mengerjakan tugasnya. Selain itu, ada tiga orang siswa yang sering dikeluhkan oleh guru mata pelajaran tersebut.

Oleh karena itu, dalam mengatasi masalah ini peneliti menggunakan pendekatan behavior dengan teknik *Reinforcement* yang dimana pada teknik *Reinforcement* ini akan

penguatan selain itu yakni dipergunakan, diperkuat, yang selalu diingat kembali. Istilah teknik reinforcement bermula dari Skinner, seorang ahli psikologi belajar behavioristik ia menjelaskan reinforcement merupakan konskuensi perilaku yang memperkuat suatu perilaku lain. Reinforcement positif merupakan pemberian penguatan yang menyenangkan atau menggembirakan sesudah perilaku yang diharapkan muncul, perilaku yang diharapkan muncul, berubah lebih baik dan konstan di kemudian hari. Reinforcement positif merupakan suatu respon positif yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku siswa. Reinforcement positif dapat dilakukan dengan kata-kata “bagus”, “hebat”, “baik” atau dengan acungan ibu jari, dan lainnya.

Menurut hasil penelitian dari Mulyadi dkk (2017) bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang setelah diberi perlakuan berupa teknik manajemen diri berada dalam kategori rendah. Maka dari itu teknik reinforcement dapat membantu siswa untuk mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu dan tidak lagi memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik dengan menggunakan reinforcement positif dan negatif.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji masalah tersebut dengan penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Reinforcement Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali”.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin procrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron & Risnawita, 2011). Solomon dan Rothblum (Khairat, 2017) mengatakan prokrastinasi adalah kecenderungan individu dalam merespon tugas sekolah yang dihadapi dengan mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja secara sengaja untuk melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Steel (Ursia, 2013: 2) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampakburuk.

Carthy (Nafeesa, 2018: 56) menyatakan, prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan. dan biasanya baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir batas pengumpulan tugas.

Jadi dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas yang diberikan dengan melakukan pekerjaan lain diluar dari tugasnya.

2.2 Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (2008) ada empat aspek yang mendasari perilaku prokrastinasi (menunda-nunda).

1. Aspek Biologikal

Prokrastinasi melibatkan tubuh, otak, dan faktor genetik. Semuanya memiliki peran dalam terjadinya prokrastinasi. Apa yang terjadi didalam otak akan memengaruhi perilaku seseorang untuk menghindar, dan begitupun sebaliknya perilaku menghindar akan memengaruhi stuktur dan fungsi otak.

2. Aspek Emosional

Prokrastinasi yang dilakukan melibatkan perasaan batin, memori, kekuatan, harapan dan tekanan serta keraguan. Tetapi banyak individu yang melakukan prokrastinasi tidak menyadarinya. Individu melakukan penundaan untuk menghindari perasaan tidak nyaman.

3. Aspek Nilai-nilai diri

Menerima diri sendiri apa adanya juga berkaitan dengan nilai-nilai diri. Nilai-nilai mewakili sikap yang paling penting dalam kehidupan. Nilai adalah arah untuk hidup. Nilai-nilai tersebut tercermin dari tindakan yang dilakukan.

4. Aspek integrasi

Perasaan harmoni ini mencerminkan fungsi sistem yang sehat. Sistem yang sehat adalah sistem yang terintegrasi, juga tidak kaku. Ketika sistem diri terlalu kaku, maka akan menahan diri dengan cepat terhadap tuntutan perfeksionis yang mengarah pada penundaan dan melakukannya secara berulang-ulang.

2.3 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk. (Ghufron dan Risnawati, 2012) bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik, yaitu:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, bercerita, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

2.4 Pengertian Teknik Reinforcement

Menurut Skinner (dalam Tedi Priatna, 2012:88) Teknik Reinforcement merupakan teknik yang digunakan untuk mendorong konseli kearah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) atau punishment (hukuman). Reinforcement (penguatan) yaitu peristiwa atau sesuatu

yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karena bersifat disenangi. Menurut Skinner Reinforcement dapat terjadi dalam dua cara yaitu positif dan negatif. Yang positif terjadi, ketika respon diperkuat (muncul lebih sering) sebab diikuti oleh kehadiran stimulus yang menyenangkan. Reinforcement positif memotivasi banyak tingkah laku sehari-sehari. Seperti anda belajar keras karena mendapat nilai yang bagus, atau bekerja ekstra keras karena ingin memenangkan promosi.

Reinforcement positif juga mempengaruhi perkembangan kepribadian. Respon-respon diikuti oleh hasil yang menyenangkan diperkuat dan cenderung menjadi pola kebiasaan bertingkah laku. Sementara Reinforcement negatif terjadi ketika respon diperkuat (sering dilakukan), karena diikuti oleh stimulus yang tidak menyenangkan. Reinforcement ini memainkan peranan dalam perkembangan kecenderungan-kecenderungan untuk menolak (menghindar). Pada umumnya orang cenderung menghindari dari situasi yang kaku, atau masalah pribadi yang sulit. Contoh-contoh penguatan adalah senyuman, persetujuan, pujian, bintang emas, medali, uang, dan hadiah lainnya. Pemberian penguatan positif dilakukan agar klien dapat mempertahankan tingkah laku baru yang telah terbentuk.

2.5 Prinsip Pemberian Penguatan

Prinsip-prinsip dalam pemberian reinforcement menurut Komalasari (Sahida & Hadi, 2019) yaitu:

1. Penguatan (reinforcement) tergantung pada penampilan tingkah laku yang diinginkan.
2. Tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan segera setelah tingkah laku tersebut ditampilkan.
3. Pada tahap awal, proses perubahan tingkah laku yang ingin diberi penguatan setiap kali tingkah laku tersebut ditampilkan.
4. Ketika tingkah laku yang diinginkan sudah dapat dilakukan dengan baik, penguatan diberikan secara berkala dan pada akhirnya dihentikan.
5. Pada tahap awal, penguatan sosial selalu diikuti dengan penguatan yang berbentuk benda.

2.6 Langkah-langkah Teknik Reinforcement

control Komalasari (Sahida & Hadi, 2019) menyatakan Langkah-langkah pemberian teknik reinforcement sebagai berikut:

1. Mengumpulkan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC.
 - a. Antecedent (pencetus perilaku),
 - b. Behavior (perilaku yang dipermasalahkan, frekuensi, intensitas, durasi),
 - c. Consequence (akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut),

2. Memilih perilaku target yang ingin ditingkatkan,
3. Menetapkan data awal (baseline) perilaku awal,
4. Menentukan reinforcement yang bermakna,
5. Menetapkan jadwal pemberian reinforcement,
6. Penerapan reinforcement positif. Sedangkan menurut Jeanne Ellis Ormrod

2.7 Teknik Pemberian Reinforcement

Menurut keterampilan dasar mengajar, terdapat dua teknik reinforcement, sebagai berikut:

1. Reinforcement Verbal

Reinforcement Verbal merupakan penghargaan dan dorongan yang diutarakan oleh pendidik atau dosen maupun konselor sebagai tanggapan dari tingkah laku siswa. Tanggapan yang diberikan bisa berwujud kata – kata: hebat, bagus sekali, iya sangat tepat dan lainnya. Bisa juga berwujud kalimat yakni “hasil pekerjaanmu baik sekali”, “tugasmu bagus dan sangat sesuai”.

2. Reinforcement Non Verbal

Penguatan berupa mimik dan gerakan badan (gestural). Misalnya: acungan ibujari, senyuman, anggukan kepala. Pemberian penguatan ini erat sekali dengan penguatan verbal.

2.8 Jenis-jenis Penguatan

Corey (2010) menyatakan bahwa terdapat tiga jenis reinforcement yang dapat digunakan untuk modifikasi tingkah laku, yaitu:

1. Primary reinforce atau uncondition reinforce, yaitu reinforcement yang langsung dapat dinikmati misalnya makanandanminum
2. Secondary reinforce atau condition reinforce, pada umumnya tingkah laku manusia berhubungan dengan ini, misalnya uang, senyuman, pujian, medali, pin, hadiah, dan kehormatan.
3. Contingency reinforcement, yaitu tingkah laku tidak menyenangkan dipakai sebagai syarat agar anak melakukan tingkah laku menyenangkan, misalnya kerjakan dulu PR baru nonton TV, reinforcement ini sangat efektif dalam modifikasi tingkah laku.

2.9 Jadwal Pemberian Penguatan

Reinforcement (penguatan) dapat diberikan berdasarkan skedul-skedul yang bersifat berkelanjutan dan yang bersifat intermiten.

-Perkuatan berkelanjutan (continius reinforcement) memberikan suatu imbalan setiap kali timbulnya perilaku yang diinginkan.

Perkuatan secara berkelanjutan (continius reinforcement), diberikan setiap kali tingkah laku muncul, bila reinforcement dihentikan maka tingkah laku akan cepat hilang.

-Penguat berselang-seling (Intermitten Reinforcement), yaitu diberikan berselang-seling yaitu:

-Interval tetap (Fixed Interval): reinforcement diberi berselang teratur, misalnya setiap 5 menit. Lama-lama merpati enggan mematak/ mematak setelah 5 menit.

-interval berubah (Variable Interval): reinforcement diberikan dalam waktu tidak tentu, misalnya berselang 3, 4, 5, 6, dan 7menit. Penghapusan lebih lambat dibandingkan interval tetap.

-Perbandingan tetap (Fixed Ratio): reinforcement sesudah respon yang dikehendaki muncul kesekian kalinya, misalnya setelah patukan ke 10 atau ke 12, dan seterusnya.

-Perbandingan berubah (Variable Ratio): reinforcement diberi secara acak sesudah 8, 9, 10, 11, 12 kali patukan dengan rata-rata sama dengan Fixed ratio. Penghapusan pada rasio variable paling lambat terjadi.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yakni dimana pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu yang dimana teknik pengambilannya bisa secara random atau menggunakan instrumen penelitian yang bersifat kuantitatif statistic dapat diukur nantinya akan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Adapun jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian *Single Subjek Research* (SSR) dengan desain A-B-A yang dimana peneliti menentukan sampel sesuai dengan kriteria yang telah diteliti.. Penelitian ini menurut Sunanto dkk (2005) dalam bukunya ialah penelitian eksperimen yang dimana dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu *treatment* yang diberikan kepada subyek yang telah ditentukan dalam waktu tertentu. Begitu Pula menurut (Pandang & Anas, 2019:92) bahwasanya SSR berusaha untuk menentukan suatu intervensi apakah berdampak pada perilaku siswa dengan mengamati dan mencatat perilaku dalam waktu tertentu. Dimana dalam

hal ini peneliti akan menerapkan teknik Reinforcement untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan jenis desain A – B – A yaitu pengukuran dilakukan dengan membandingkan kondisi A-1 (baseline-1) pada periode tertentu dengan kondisi B (intervensi) pada periode tertentu, kemudian melakukan pengukuran kembali dalam kondisi A-2 (baseline-2) pada periode tertentu sebagai penambahan untuk mengetahui atau meyakini adanya hubungan fungsional yang kuat antara variable bebas dan variable terikat sehingga dapat dirumuskan sebuah kesimpulan dari hasil pengukuran tersebut.

3.3 Variabel dan Definisi Operasional

Variabel adalah objek dari penelitian yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik self control sebagai variabel bebas (X) atau yang memengaruhi (*independent variable*) dan kecanduan nonton drama korea sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

3.3.1 Prokrastinasi akademik siswa merupakan perilaku menunda-nunda mengerjakan tugasnya, target behavior siswa mengumpulkan tugas tepat waktu atau tidak melewati batas waktu yang telah ditentukan. Adapun indikator satuan waktu yang digunakan yaitu interval tetap (Fixed Interval) reinforcement diberi berselang teratur yaitu setiap hari dimulai dari pertemuan pertama dan jika tidak ada pertemuan penguatan dilakukan melalui kontak Whatsapp (Wa).

3.3.2 Reinforcement, Dalam kehidupan sehari-hari, reinforcement kurang lebih berarti pemberian “hadiah”. Tetapi dalam dunia psikologi, Reinforcement mempunyai arti lebih khusus, yaitu konsekuensi atau dampak tingkah laku yang dapat memperkuat tingkah laku tertentu. Suatu peristiwa yang memperkuat tingkah laku itu bisa menyenangkan atau tidak menyenangkan. Adapun reinforcement yang digunakan yaitu Reinforcement Verbal merupakan penghargaan dan dorongan yang diutarakan oleh pendidik atau dosen maupun konselor sebagai tanggapan dari tingkah laku siswa.

3.4 Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subyek penelitian merupakan hasil analisis data melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti, dari hasil analisis data ditetapkan siswa yang teridentifikasi mengalami perilaku prokrastinasi akademik dengan jumlah satu subjek penelitian.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Observasi

Teknik observasi digunakan oleh peneliti untuk melihat perubahan perilaku secara nyata yang dilakukan oleh siswa yaitu prokrastinasinya sebelum dan setelah pemberian intervensi berupa teknik reinforcement.

3.6 Teknik Analisis Data

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali. Diawali dengan target behavior yang diukur secara berkelanjutan pada kondisi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran kedua pada *baseline* (A2) diberikan. Hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

b. Analisis Visual

a. Analisis dalam kondisi

Analisis perubahan dalam kondisi adalah analisis mengenai perubahan data pada satu kondisi, misalnya kondisi *baseline* atau kondisi intervensi, sementara komponen-komponen yang dianalisis meliputi:

1) Panjang Kondisi

Panjangnya kondisi dilihat dari banyaknya data dan sesi pada kondisi atau fase tertentu. Panjang kondisi atau banyaknya data dalam kondisibaseline

tidak ada ketentuan yang pasti. Namun, data pada kondisi tersebut dikumpulkan sampai data menunjukkan stabilitas dan arah yang jelas.

2) Kecenderungan arah

Kecenderungan arah digambarkan oleh garis lurus yang melintasi semua data dalam suatu kondisi dimana banyaknya data yang berada di atas dan di bawah garis tersebut sama banyak.

3) Kecenderungan Stabilitas

Tingkat kestabilan data dapat ditentukan dengan menghitung banyaknya data yang

berada didalam rentang 80-90% di atas dan di bawah mean. Jika sebanyak 80% atau lebih data berada pada 80% di atas dan di bawah mean, maka data tersebut dapat dikatakan stabil.

4) Jejak data

Jejak data yaitu perubahan dari data satu ke data lain dalam suatu kondisi. Perubahan data satu ke data berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan, yaitu menaik, menurun, dan mendatar, masing-masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya. Arah data pada suatu grafik sangat penting untuk memberikan gambaran perilaku subjek yang diteliti.

5) Rentang

Rentang yaitu jarak antara data terkecil dengan data data terbesar dalam suatu kondisi. Rentang memberikan informasi yang sama seperti pada analisis tentang tingkat perubahan.

6) Tingkat perubahan

Tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan antara dua data. Tingkat perubahan data ini dapat dihitung untuk data dalam kondisi maupun data antar kondisi. Tingkat perubahan data dalam suatu kondisi merupakan selisih antara data terakhir dan data pertama.

b. Analisis antar kondisi

Analisis antar kondisi adalah perubahan data antar suatu kondisi, misalnya kondisi *baseline* A1 ke kondisi intervensi B. Komponen-komponen analisis antar kondisi meliputi:

- 1) Jumlah Variabel Yang Diubah
- 2) Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya
- 3) Perubahan Kecenderungan Stabilitas dan Efeknya
- 4) Perubahan Level Data
- 5) Data Yang Tumpang Tindih

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data hasil pengukuran perilaku prokrastinasi akademik pada siswa pada *baseline* A1, pada saat intervensi B dan pada saat *baseline* A2. Target behavioral dalam penelitian ini adalah berkurangnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Subjek penelitian ini berjumlah satu orang yang berinisial R.

1. Profil subjek penelitian

- 1) Nama : R

- 2) Umur : 17 Tahun
 3) Jenis Kelamin : Laki-laki

2. Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum Diberikan Intervensi Berupa Teknik Reinforcement

Tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada subjek R sebelum pemberian teknik Reinforcement terbilang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan dari observasi pada Baseline A1, adapun gambaran tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada subjek R dapat dilihat dari perilaku prokrastinasi akademik subjek seperti memilih pekerjaan yang lain yang lebih menarik, rasa bosan terhadap tugas yang diberikan serta menunda mengerjakan tugasnya. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut diperoleh data pada kondisi baseline A1 yaitu subjek R sering mengumpulkan tugas lewat dari batas yang telah ditentukan, munculnya rasa bosan terhadap tugas serta kurangnya konsentrasi, bahkan lebih memilih pekerjaan yang lain yang lebih menarik..

Hal ini terlihat dari hasil pengukuran yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu yang dilakukan di hari yang tidak ditentukan mulai pada tanggal 04 Maret hingga 2 April 2022. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan pada hari tersebut subjek R memiliki tingkat perilaku prokrastinasi yang tinggi.

3. Gambaran pelaksanaan penerapan teknik Reinforcement subjek R kondisi Intervensi

Penerapan teknik Reinforcement ini diberikan kepada siswa ataupun subjek sebanyak 4 kali pertemuan. Adapun hasil rincian kegiatan dijabarkan sebagai berikut :

1. Sesi Pertama (Menentukan Reinforcement yang Bermakna)

Pada pertemuan keempat ini berlangsung pada hari Sabtu, 12 Maret 2022 di Halaman depan kelas SMK Negeri 1 Polewali. Peneliti memulai sesi dengan sharing session untuk membangun hubungan yang baik dengan konseli, selanjutnya peneliti memberikan lembar kerja peserta didik 2 (LKPD) menentukan target perilaku sasaran dan menentukan Reinforcement yang bermakna. Peneliti menjelaskan mengenai tahap- tahap konseling kepada subjek agar nantinya subjek tidak merasa kebingungan dalam proses pemberian konseling. Peneliti juga menjelaskan asas- asas dalam BK agar dalam proses konseling subjek tidak ragu dalam bercerita dan juga tidak merasa terpaksa dalam mengungkapkan masalah yang dialaminya.

Peneliti membagikan lembar kerja kepada subjek maupun konseli untuk memantau dan mengetahui apa yang menjadi masalah pada siswa yang mengalami prokrastinasi akademik selama ini. Pada proses teknik Reinforcement konseli atau subjek diminta untuk menuliskan penyebab dari perilaku prokrastinasi yang ia alami. Kemudian, konseli diberikan tugas berupa menuliskan jurnal harian dan lembar monitoring di tiap pertemuan hal ini dilakukan dengan tujuan agar dapat mengetahui apakah subjek mengalami perubahan pada tiap pertemuan proses konseling atau tidak.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini bahwa subjek R memiliki intensitas prokrastinasi yang tinggi dimana seringkali tidak tepat waktu mengumpulkan tugas- tugasnya sesuai batas waktu yang telah ditentukan, mudah merasa bosan terhadap tugas, tidak berkonsentrasi selama mengikuti pelajaran hingga lebih memilih mengerjakan pekerjaan yang lain yang lebih menarik. Meskipun terdapat penurunan pada item observasi, tetapi target yang ditentukan oleh konseli terhadap perubahan yang diinginkan belum tercapai, tetapi sudah ada perubahan pada pilihan item lumayan baik di awal pertemuan. Hal tersebut dilihat dari hasil observasi yang dibantu oleh guru mata pelajaran perkantoran.

2. Pertemuan Kedua : menetapkan jadwal pemberian Reinforcement

Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu 16 maret 2022 di Halaman depan kelas. Peneliti memulai kegiatan ini dengan menyambut konseli dengan menanyakan mengenai kabar dari konseli. Pada tahap ini peneliti meminta untuk mengumpulkan jurnal harian yang telah dibuat dan monitoring dirinya serta menjelaskan apa kesulitan yang dihadapi konseli saat melaksanakan hal tersebut, serta jadwal pemberian reinforcement yaitu setiap hari jika tidak dapat bertemu secara langsung maka pemberian penguatan dilakuakn melalui Watsapp Hal ini dilakukan untuk melihat perilaku apa saja yang masih muncul serta komitmen konseli.

Pada kegiatan ini konseli diminta untuk menjelaskan bagaimana langkah- langkah yang diambil konseli untuk menguatasi prokrastinasi akademik yang ada pada dirinya. Sehingga pada tahap ini, komitmen dalam merubah kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru dibutuhkan Konseli dalam menyikapi Prokrastinasi akademik. Sehingga, identitas tersebut nantinya dapat menjadi kontrol terhadap kemampuan konseli dalam membantu mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa nantinya. Sebelum peneliti menutup kegiatan, peneliti memberikan tugas berupa lembar monitoring untuk nantinya konseli mengisi jurnal tersebut sampai pada pertemuan berikutnya.

Adapun hasil observasi terkait perilaku prokrastinasi akademik siswa pada sesi ini diperoleh data sebagai berikut: Dapat dilihat bahwa subjek R telah menjalankan dengan baik tahapan teknik pelaksanaan yang diberikan yang dimana terlihat perubahan perilaku pada konseli tetapi pada tahap ini perilaku prokrastinasi siswa masih mendat dari pertemuan pertama.

Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 19 Maret 2022 pada tahap ini peneliti lembar monitoring dan tugas yang telah dikerjakan konseli sebelumnya lalu, setelah itu peneliti meminta konseli hal apa saja yang sulit dihadapi oleh konseli. Kemudian konselor melanjutkan tahap dengan memberikan gambaran- gambaran peristiwa yang kiranya memungkinkan memunculkan prokrastinasi dalam dirinya. Hal tersebut bertujuan untuk melihat sejauh mana kemampuan siswa dalam mengatasi perilaku prokrastinasi melalui respon yang diberikan oleh konseli.

Selanjutnya peneliti memberikan lembar kerja pada konseli berupa jurnal harian yang dimana nantinya digunakan konseli untuk mengatur pola perilaku yang dimiliki konseli selama di rumah, komitmen pada siswa diharapkan mampu mengontrol segala perilaku yang dilakukan konseli pada saat di rumah. Sebelum mengakhiri kegiatan konselor mengembalikan lembar monitoring kepada konseli guna dikerjakan sampai pertemuan berikutnya.

Hasil dari pertemuan ini didapatkan bahwa subjek R mengalami penurunan meskipun tidak terlalu menurun, yang dimana dapat dilihat dari hasil observasi oleh guru mata pelajaran perkantoran. Yang dimana konseli mengalami penurunan item meskipun masih berada pada tahap yang tergolong tinggi.

4. Gambaran Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa pada subjek R setelah perlakuan (Intervensi)

Setelah diberikan intervensi berupa teknik Reinforcement diketahui bahwa perilaku prokrastinasi siswa mengalami penurunan dibandingkan dengan sebelum pemberian intervensi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 3 kali pengukuran, siswa R berhasil mengurangi perilaku prokrastinasi yang dimana dapat dilihat observasi ke delapan yang dilakukan didapatkan hasil indikator perilaku prokrastinasi siswa yaitu 2, kemudian pada observasi ke sembilan didapatkan hasil indikator perilaku prokrastinasi siswa 1 dan observasi terakhir didapatkan hasil perilaku indikator prokrastinasi siswa yaitu 1.

4.2 Pembahasan Hasil

Penelitian ini membahas mengenai perilaku prokrastinasi akademik yang dimana pada subjek R perilaku prokrastinasi tersebut dapat dilihat dengan gejala perilaku seperti menunda mengerjakan tugas sekolah, lebih memilih mengerjakan pekerjaan yang lain yang lebih menarik. Penelitian ini menggunakan teknik reinforcement dengan pendekatan behavior yang dimana manusia itu bersifat dinamis atau bias melakukan penyesuaian dari hasil proses pengalaman belajarnya Teknik reinforcement dibutuhkan oleh siswa adalah penanganan untuk mengatasi masalah prokrastinasi tersebut, mengontrol stimulus- stimulus yang ada karena itulah pada masalah ini digunakan teknik reinforcement untuk mengatasi prokrastinasi akademiknya. Adapun teknik yang digunakan adalah teknik Reinforcement yang dimana teknik ini memiliki 4 tahap yaitu pemantauan diri, pengukuhan diri, penguatan dan evaluasi. Gejala perilaku prokrastinasi yang muncul ini, sesuai dengan dasar teori peneliti pada bab sebelumnya. Carthy (Nafeesa, 2018: 56) menyatakan, prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan, dan biasanya baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir batas pengumpulan tugas. Gejala yang peneliti dapatkan pada subjek R merupakan gejala yang harus ditangani agar gejala tersebut tidak mengganggu aktivitas keseharian subjek.

Mula-mula pengukuran prokrastinasi akademik subjek R dilakukan sebanyak 3 kali pada baseline A1 untuk melihat sejauh tingkat perilaku prokrastinasi yang dimiliki subjek R kemudian pada kondisi baseline B dilakukan kembali pengukuran sebanyak 4 kali dengan adanya intervensi pada subjek. Setelah itu, peneliti melakukan pengukuran kondisi A2 sebanyak 3 kali untuk melihat kesimpulan yang ada pada variabel bebas dan terikatnya.

Pada kondisi baseline A1 peneliti menggunakan observasi terhadap subjek untuk melihat tingkatan perilaku prokrastinasi akademik yang dimana terlihat bahwa subjek R memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi yang dimana terlihat gejala perilaku prokrastinasi akademik mulai dari merasa bosan pada tugas, kurangnya konsentrasi saat proses belajar mengajar sedang berlangsung bahkan memilih melakukan pekerjaan yang lain yang lebih menari. Gejala perilaku prokrastinasi tersebut berada di kategori tinggi dan ini terlihat pada pengukuran observasi perilaku prokrastinasi dari pedoman observasi.

Maka dari itu, subjek tersebut layak untuk mengikuti tahap selanjutnya yaitu pemberian intervensi. Pada tahap intervensi ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak 4 kali. Pada tahap pertemuan pertama (pemantauan diri) konselor membangun rapport dengan konseli kemudian dilanjutkan dengan mengarahkan mengisi lembar kerja pertama untuk melihat masalah apa saja yang terjadi pada konseli akibat prokrastinasi akademik dalam kesehariannya. Selanjutnya konselor menjelaskan kepada konseli mengenai masalah prokrastinasi dan materi mengenai teknik reinforcement. Selanjutnya konselor memberikan tugas rumah kepada konseli berupa jurnal harian dan lembar monitoring diri.

Pada tahap kedua (pengukuhan diri) konselor memeriksa tugas rumah siswa dan merefleksikan hasil tugas rumah siswa. Selanjutnya konseli mengisi lembar kerja dengan menentukan target perilaku sasaran yang diinginkan konseli dalam merubah perilakunya. Kemudian, konselor memberikan tugas rumah berupa jurnal harian yang dimana nantinya digunakan konseli untuk mengatur pola perilaku yang dimiliki konseli selama dirumah. Setelah itu, konselor melakukan evaluasi kepada konseli.

Pada tahap ketiga (kontrol stimulus) konselor memeriksa tugas rumah siswa dan merefleksikan hasil tugas rumah tersebut. Selanjutnya konselor memberikan stimulus berupa gambaran-gambaran peristiwa kepada konseli yang dimana mampu memicu timbulnya prokrastinasi siswa terhadap yang ada dalam dirinya. Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana kemampuan konseli dalam merespon dan mengatasi prokrastinasi akademik. Selanjutnya konselor membagikan lembar jurnal harian.

Pada tahap keempat (pemberian pengutan) pada tahap ini konselor memberikan hasil refleksi seluruh kegiatan dan pencapaian ke siswa. Selanjutnya konselor memberikan lembar refleksi kegiatan dan memberikan waktu kepada konseli untuk menceritakan kesan selama dia mengikuti kegiatan konseling serta menceritakan bagaimana dia menghadapi kesulitan dan keberhasilan dia dalam menangani perilaku prokrastinasi.

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Polewali pada subjek yang berinisial R mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi dimana ketika diberikan teknik reinforcement mengalami penurunan. Penurunan yang terjadi dapat dilihat dari grafik berdasarkan hasil dari observasi guru mata pelajaran perkantoran dan lembar monitoring yang telah disediakan. Dimana pada lembar monitoring dan observasi dapat dilihat pada minggu pertama siswa mengalami perilaku prokrastinasi yang tinggi dilihat dari seringnya siswa mengumpulkan tugas lewat dari batas waktu yang telah ditentukan, merasa

Keefektifan teknik reinforcement tidak pernah terlepas dari kemampuan subjek dalam menjalankan proses konseling sesuai dengan prosedurnya. Meskipun pada sesi pertama baseline B tidak mengalami penurunan pada tahap kedua dikarenakan pada tahap awal pemberian teknik subjek R masih belum memahami proses konseling dengan baik namun seiring dengan penjelasan dan arahan konselor subjek R dapat memahami dan menjalani proses konseling sesuai prosedur dengan baik dan menghasilkan perilaku prokrastinasi akademik seiring dengan waktu berkurang sampai pada kondisi baseline A2. Pada fase baseline A2 kembali dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali, dan peneliti menemukan bahwa subjek R mampu mengurangi perilaku prokrastinasinya dari kategori tinggi ke kategori rendah.

5. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada subjek R pada baseline A1 (sebelum pemberian teknik reinforcement berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan intervensi yaitu teknik Reinforcement tingkat prokrastinasi akademik siswa berkurang).
2. Pelaksanaan teknik Reinforcement untuk mengatasi prokrastinasi akademik subjek R dilaksanakan sebanyak 3 tahap. Yang dimana pada tahap pertama dilakukan mengumpulkan Informasi tentang permasalahan, pemberian Reinforcement (Penguatan), selanjutnya di tahap terakhir monitor kemajuan siswa.
3. Perolehan skor prokrastinasi akademik pada subjek R menunjukkan berkurangnya tingkat prokrastinasi akademik yang dilihat dari baseline A1 ke baseline A2. Dan dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik Reinforcement dapat mengatasi prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, Y. R., & Sumarwoto, V. D. (2016). Peningkatan Keaktifan Mengemukakan Pendapat melalui Bimbingan Pribadi dengan Teknik Reinforcement pada Siswa SMP Negeri 1 Takeran Kab. Magetan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1).
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Cambridge: Da Capo Press.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Gufon, N & Risnawati, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Ghufron M.N.& Risnawati R.S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Khairat, U., Maputra, Y., & Rahmi, F. (2017). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap perilaku menyontek pada siswi SMA di Pesantren X. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 5(2).
- Muliyadi, M., Yasdar, M., & Sulaiman, F. (2017). Penerapan Teknik Manajemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Stkip Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 92-103.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53-67.
- Nursalam. 2016. Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Journal of Chemical Information and Modelin*, Vol 53 (9). (t.thn.).
- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa. *Psychology & Humanity*, 19(20), 360–373.
- Sahida, W., & Hadi, M. S. (2019). Pengaruh teknik reinforcement terhadap sikap mandiri siswa SMP Negeri 1 brang ene kabupaten sumbawa barat. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2).
- Sunanto, J. d. (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI Press.
- Tezer, M., Ulgener, P., Minalay, H., Ture, A., Tugutlu, U. & Harper, M. G. (2020). Examining the relationship between academic procrastination behaviours and problematic internet usage of high school students during the Covid-19 pandemic period. *Global Journal Of Guidance And Counseling In Schools: Current Perspectives*, 10(3), 142–256. <https://doi.org/HTTPS://DOI.ORG/10.18844/GJGC.V10I3.5549>