

Evektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral melalui Teknik Shaping untuk Menurunkan Prokartinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana dalam Pembelajaran Daring

Nurul Ahwat Rantekata^{1*}, Muh. Azhar Mubarak²

¹⁻² STAI YPIQ Baubau, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: rantekataahwatnuru198@gmail.com¹

Abstract. *This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using a behavioral approach through the shaping technique in reducing academic procrastination among postgraduate students at UIN Sunan Kalijaga during online learning. The participants consisted of 22 master's students from the Interdisciplinary Islamic Studies program, with concentrations in Islamic Guidance and Counseling, Middle Eastern Studies, Library Science, and Islamic Educational Psychology, all of whom demonstrated high levels of procrastination based on questionnaire results. The research employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest model. Data were collected using a procrastination scale adapted from the study by Simamora and Letara. The data were analyzed using a non-parametric Paired Sample t-test. The results showed a Sig. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$, indicating that group counseling services with a behavioral approach through the shaping technique effectively reduced procrastination among postgraduate students. These findings suggest that through gradual behavioral formation (shaping), students can develop study discipline, enhance academic responsibility, and reduce their tendency to delay academic tasks during online learning. Therefore, behavioral-based group counseling services significantly contribute to improving learning effectiveness among postgraduate students.*

Keywords: *Academic procrastination; Behavioral Approach; Group Counseling Services; Postgraduate students; Shaping Techniques.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik shaping dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga selama pembelajaran daring. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 22 mahasiswa program magister dari jurusan Interdisciplinary Islamic Studies dengan konsentrasi Bimbingan Konseling Islam, Kajian Timur Tengah, Ilmu Perpustakaan, dan Psikologi Pendidikan Islam yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi berdasarkan hasil kuesioner yang telah dibagikan. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experimental design dengan model one group pretest-posttest. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala prokrastinasi yang diadaptasi dari penelitian Simamora dan Letara. Analisis data dilakukan dengan uji non-parametrik Paired Sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik shaping efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa melalui proses pembentukan perilaku bertahap (shaping), mahasiswa mampu mengembangkan disiplin belajar, meningkatkan tanggung jawab akademik, serta mengurangi kecenderungan menunda tugas selama proses pembelajaran daring. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis behavioral terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan efektivitas belajar mahasiswa pascasarjana.

Kata Kunci: Layanan Konseling Kelompok; Mahasiswa pascasarjana; Pendekatan Behavioral; Prokrastinasi akademik; Teknik Shaping.

1. LATAR BELAKANG

Pada tahun 2019 penyebaran virus covid 19 sedang melanda dunia yang menghebohkan seluruh umat manusia. Covid 19 memberikan perubahan yang signifikan bukan hanya pada mekanisme kesehatan melainkan adanya perubahan pola dalam kehidupan dan saling mempengaruhi utamanya dibidang pendidikan. Untuk mengurangi angka penyebaran covid 19 pemerintah mengambil sebuah tindakan seperti menutup tempat keramaian dengan melarang masyarakat untuk berkumpul, pemberhentian kegiatan di kantor, sampai meliburkan

pembelajaran di sekolah (Prasetio, 2021). Peliburan kegiatan belajar mengajar pada sektor pendidikan baik pada jenjang Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi adalah sebuah kebijakan yang tepat untuk mengurangi angka penyebaran covid 19. Pembelajaran dilakukan secara daring kemudian memanfaatkan jaringan internet dalam proses belajar mengajar adapun sarana yang digunakan yaitu; google classroom, google meet, zoom, whatsapp, dan sebagainya (Abidin et al., 2020).

Ada banyak kendala yang dialami oleh pelajar, mahasiswa maupun tenaga pengajar untuk melakukan dan menerima pembelajaran dimasa pandemic covid-19. Seperti sulitnya mengakses internet di daerah pelosok yang tidak memiliki akses internet yang memadai, keterbatasan kompetensi pengajar baik guru maupun dosen yang kurang memahami penggunaan alat teknologi, serta karena adanya keterbatasan guru atau dosen dalam memberikan pengajaran kepada siswa ataupun mahasiswa maka guru melakukan langkah yang praktis dengan memberikan tugas kepada siswa ataupun mahasiswa. (Rulandari, 2020)

Dampak yang dirasakan selama pembelajaran daring dilakukan adalah mahasiswa mengalami prokrastinasi. Sebagaimana penelitian yang telah dikaji oleh peixoto dkk, menyatakan bahwa mahasiswa di Brazil melakukan prokrastinasi selama menjalani perkuliahan secara daring pada masa covid-19. Hal ini disebabkan karena adanya hasrat obsesif terhadap pembelajaran yang tidak didukung dengan keadaan mahasiswa selama masa pandemi karena mahasiswa tidak dapat pergi ke perpustakaan, adanya tekanan psikologis, serta mempengaruhi kepuasan hidup karena selama melakukan pembelajaran secara daring mahasiswa tidak terkendali sehingga memberikan pengalaman akademik yang buruk dalam belajar (Peixoto et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Simamora dan Nababan juga mengungkap bahwa mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau disebut pembelajaran secara daring kebanyakan mengalami tingkat prokrastinasi yang tinggi dan memiliki self efikasi yang rendah, ini disebabkan karena mahasiswa memiliki persepsi tersendiri bahwa tugas yang diberikan oleh beberapa dosen memberatkan, dengan menanamkan asumsi pada alam bawa sadar bahwa tugas tersebut sulit untuk dikerjakan (Simamora & Nababan, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Darajat dkk, juga memberikan pernyataan bahwa terjadinya prokrastinasi disebabkan karena mahasiswa tidak memiliki fokus dengan jangka waktu yang panjang sehingga tidak dapat menatap layar komputer atau handphone dengan durasi yang lama (Darajat, 2021).

Pada dasarnya tidak semua perilaku menunda merupakan sebuah tindakan prokrastinasi. Prokrastinasi yang dimaksud dalam tulisan ini adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah sebuah tindakan atau perilaku menunda dengan sengaja untuk memulai atau menyelesaikan sebuah tugas akademik dengan tidak berdasar pada keputusan secara rasional sehingga menimbulkan dampak yang negatif selama proses belajar (Steel & Klingsieck, 2016). Menurut Rothblum dkk, prokrastinasi akademik adalah sebuah disfungsi perilaku yang menyebabkan penundaan terhadap penyelesaian tugas akademik, sehingga menimbulkan kecemasan atau bahkan kegagalan akademik (Rothblum et al., 1986).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Prokrastinasi terjadi karena faktor internal dan eksternal. Penyebab prokrastinasi dari faktor internal yaitu: Pertama, persepsi terhadap tugas, yaitu mahasiswa menilai bahwa waktu pengumpulan tugas yang memiliki durasi yang masih lama sehingga individu melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas dan penilaian individu terhadap tugas yang sulit dikerjakan juga menjadi pemicu individu menunda untuk mengerjakan tugas. Kedua persepsi terhadap mata kuliah, mahasiswa melakukan prokrastinasi karena tidak menyukai mata kuliah, serta kurangnya pengetahuan mahasiswa mengenai tujuan dari mempelajari mata kuliah tersebut. Ketiga, adanya perasaan cemas dan stres ketika belajar yang dapat memicu prokrastinasi pada mahasiswa. Kelima, pribadi yang malas pada diri mahasiswa juga memicu prokrastinasi pada mahasiswa. Keenam, mahasiswa tidak dapat melakukan manajemen waktu yang baik. Ketujuh, kelelahan yang memicu mahasiswa mengalami prokrastinasi, Kedelapan, individu yang memiliki motivasi yang rendah. Kesembilan, lebih mementingkan untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan. Kesepuluh, lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih positif seperti hobi dibandingkan mengerjakan tugas. Sedangkan faktor eksternal yang dapat menyebabkan prokrastinasi yaitu; Pertama, Faktor dari dosen yang memberikan tugas yang sangat banyak atau mengajar dengan kurang menyenangkan. Kedua, faktor lingkungan akademik (Suhadianto & Pratitis, 2020).

Prokrastinasi menurut Ferrari, Johnson dan Mc Cown terbagi atas dua yaitu: Pertama, functional procrastinasi, adalah penundaan pada sebuah pekerjaan atau tugas karena menginginkan informasi yang akurat. Kedua, dysfunctional procrastinasi adalah sebuah penundaan untuk mengerjakan sebuah tugas atau pekerjaan yang tidak memiliki dasar atau tujuan yang jelas sehingga dapat menimbulkan sebuah masalah. Jika dilihat dari jenisnya maka dysfunctional procrastinasi terbagi lagi ke dalam dua bagian yang dibedakan berdasarkan apa tujuan dari sebuah penundaan. Pertama, desisional procrastination merupakan penundaan dalam mengerjakan sebuah tugas atau pekerjaan disebabkan karena reaksi tubuh atau coping untuk

menghindari pekerjaan atau tugas yang dapat membawa individu untuk stres, sehingga disfungsi procrastination tidak sama sekali berhubungan dengan tingkat intelegensi yang rendah tetapi berhubungan dengan kegagalan proses kognitif. Jenis kedua adalah avoidance procrastination dan behavioral procrastination yaitu menunda untuk mengerjakan sebuah tugas atau pekerjaan karena individu tersebut tidak menyukai atau menganggap bahwa pekerjaan atau tugas tersebut sulit untuk diselesaikan (Ferari et al., 1995).

Sedangkan menurut Klingsieck prokrastinasi terbagi ke dalam empat bagian. Pertama, differensial perspektif psikologi yang memahami bahwa prokrastinasi adalah sebuah penundaan sebagai sebuah sifat dari kepribadian yang dapat berhubungan dengan sifat-sifat yang lain seperti kesadaran dan neurotisme yang dihubungkan dengan variabel sifat seperti perfeksionisme, harga diri, optimisme, atau kecerdasan. Kedua, perspektif psikologi motivasi yang memahami bahwa prokrastinasi adalah sebuah kegagalan dalam memotivasi diri sehingga terjadi prokrastinasi dalam memulai atau menyelesaikan sebuah tugas. Motivasi ini bisa berupa motivasi instrinsi, ekstrinsik, orientasi tujuan, self efficacy dan self control. Ketiga perspektif psikologi klinis yang berfokus pada tingkat prokrastinasi yang relevan secara klinis terhadap gangguan kepribadian seperti kecemasan, depresi dan stress. Terakhir, ada perspektif situasional yang berhubungan dengan aspek kontekstual dan situasional. Maksudnya adalah aspek kontekstual seperti karakteristik tugas yang sulit dan situasional yang berhubungan dengan karakteristik guru (Klingsieck, 2013).

Pembelajaran daring yang diadakan di setiap kampus di Indonesia memaksa mahasiswa untuk melakukan proses pembelajaran yang kebanyakan secara otodidak dan mampu untuk bertanggung jawab atas usaha dirinya sendiri walaupun memiliki banyak tantangan selama proses belajar yang dilakukan di masa pandemic covid-19. Salah satu tantangan dari mahasiswa selama pembelajaran daring adalah sangat rawannya mahasiswa melakukan prokrastinasi. Menurut pengakuan dari mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga yang menjadi sampel dalam penelitian ini mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik sangat rawan dilakukan oleh mahasiswa selama pembelajaran daring. Sehingga tidak sedikit dari mereka yang sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, padahal tingkat kesulitan tugas perkuliahan di jenjang pascasarjana lebih sulit dibandingkan sewaktu S1.

Faktor yang menyebabkan sehingga mereka melakukan prokrastinasi adalah karena banyaknya distraksi yang dapat mengganggu produktivitas mahasiswa dalam mengerjakan tugas seperti bermain handphone dengan melakukan scrolling di social media, bermain game, nonton drama korea, mahasiswa juga menunda untuk mengerjakan tugas dengan alasan mereka tidak percaya diri dengan kemampuan mereka dalam memahami tugas yang diberikan oleh

dosen sehingga perlunya validasi dari teman untuk menyakinkan pemahamannya terhadap tugas tersebut. Ada juga yang menunda menyelesaikan tugas karena faktor perfeksionis sehingga butuh perenungan yang panjang untuk memulai mengerjakan tugas. Pandemi memberikan efek yang signifikan selama pembelajaran daring, mahasiswa berpotensi mengalami prokrastinasi. Untuk mengatasi prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa yang disebabkan oleh wabah pandemic covid-19 yaitu dengan mengadakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik shaping. Layanan konseling kelompok dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa macam pendekatan konseling seperti pendekatan psikoanalisis, realitas, clien centered, gestalt, ataupun behavior. Konseling kelompok menurut Prayitno “adalah usaha yang dilakukan oleh konselor untuk memberikan bantuan kepada konseli yang bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dihadapi oleh konseli dalam sebuah kelompok” (prayitno, 2013).

Tahapan layanan konseling diantaranya: (1) Tahap awal, pada langkah pertama, konselor berusaha untuk memberikan pemahaman kepada peserta kelompok mengenai tujuan dari diadakannya konseling kelompok, apa manfaatnya bagi konseli, dan pada tahap pertama klien berusaha untuk membangun relasi dengan para konseli peserta dari konseling kelompok dengan cara memberikan senyuman dan melakukan perkenalan satu sama lain. (2) Tahap peralihan, pentingnya dilakukan tahap peralihan karena ditahap ini ketua kelompok mulai mengarahkan proses kegiatan konseling sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh peserta konseling kelompok, setelah dinamika konseling kelompok telah terbangun. (3) Tahap Inti, dalam proses konseling kelompok tahap inilah yang menjadi jantung dari kegiatan kelompok, dimana treatment dan permasalahan konseli mulai di diskusikan secara mendalam agar menemukan solusi dari kegiatan konseling kelompok ini. (4) Tahapan yang terakhir yaitu pengakhiran, pada tahapan penutup dimana konseli peserta konseling kelompok telah menemukan cara yang dapat dilakukan untuk dapat merubah perilakunya, dan mulai mencoba menerapkannya dalam kehidupannya (Prayitno, 2017).

Peneliti menggunakan pendekatan behavior sebagai upaya untuk menangani kasus prokrastinasi pada mahasiswa selama pandemi covid 19. Pendekatan behavior memberikan pengaruh pada perubahan perilaku yang tampak pada individu (Supriyanto, 2012). Sudah banyak penelitian yang telah membahas mengenai keberhasilan pendekatan behavior dengan teknik shaping untuk merubah perilaku buruk dari pelajar ataupun mahasiswa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk, mengungkapkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan yang didapatkan dari siswa yang telah diberikan layanan bimbingan kelompok, klasikal, konseling dan individu (Putra et al., 2014).

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Supriyanto hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terdapat penurunan frekuensi terhadap perilaku terlambat datang ke sekolah yang dilakukan oleh ketiga subjek penelitian tersebut (Supriyanto, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Isnugrahani juga memberikan pernyataan bahwa konseling kelompok dengan teknik shaping mampu memberikan kapasitas siswa kelas VIII untuk meningkatkan rasa tanggung jawab sebagai seorang siswa untuk belajar, yang dilakukan kepada subjek sebanyak enam orang yang memiliki hasil pre-test tanggung jawab belajar yang rendah (Isnugrahani & Indah Pratiwi, 2020).

2. KAJIAN TEORITIS

Behaviorisme menurut Corey adalah sebuah pandangan dalam konseling mengenai perubahan perilaku manusia (Corey, 2013). Dalam pandangan behaviorisme perilaku akan berulang secara terus menerus bahkan dapat otomatis jika ada reinforcement atau penguatan bukan hanya sekedar pemberian hukuman (Siaputra, 2010a). Corey juga mengungkapkan bahwa dalam membentuk sebuah tingkah laku maka perlu adanya pemberian penguatan ketika tingkah laku yang diinginkan telah muncul, dan pola seperti ini akan terbukti mampu untuk merubah tingkah laku (Siaputra, 2010b). Dalam teknik shaping pola perubahan tingkah laku dilakukan dengan melakukan sebuah modifikasi perilaku differensial dengan memberikan reinforcement, yang dilakukan secara berturut hingga individu mampu membentuk perilakunya sesuai dengan target yang ingin dicapai oleh individu tersebut. Menurut Hardianti dan Huda shaping adalah sebuah teknik yang dapat dilakukan dengan tujuan untuk merubah perilaku individu dengan mekanisme individu melakukan perubahan perilaku secara berulang dan ketika individu mampu melakukannya maka individu layak mendapatkan reward, mekanisme ini dilakukan sampai individu mampu mencapai sasaran dari target perilaku yang ingin dicapai (Hardianti et al., 2022).

Menurut Komalasari dkk, ada beberapa langkah-langkah dalam menerapkan teknik shaping yaitu: Pertama, Konselor dapat membuat analisis ABC. Kedua, Konselor menentukan target dari perilaku yang ingin dicapai dengan konseli. Ketiga, Konselor dan konseli menentukan reinforcement positif yang akan digunakan. Keempat, merancang dan membuat tahapan-tahapan dari pencapaian perilaku konseli pada tahapan awal sampai ke tahapan akhir. Kelima, Konselor mampu memodifikasi perencanaan ketika pemberian teknik shaping sedang berlangsung. Keenam, Menetapkan kapan waktu diberikannya reinforcement dalam setiap tahapan program (Komalasari et al., 2011).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah quasi experimental design one group control pretest posttest. Menurut Campbell dan Stanley (1966) dalam Shaughnessy (2007) bahwa quasi eksperimen dilakukan apabila penelitian yang dilakukan tidak memiliki kelompok kontrol untuk dapat melakukan penelitian eksperimen murni (Shaughnessy et al., 2007). Desain yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu mengontrol satu kelompok Pretest-Posttest (One Group Pretest-Posttest). Desain dalam penelitian ini adalah sebelum sampel diberikan perlakuan peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran pretest untuk mengetahui tingkat prokrastinasi dari sampel. Kemudian setelah sampel diberikan perlakuan atau treatment maka peneliti kemudian memberikan tes posttest untuk mengetahui apakah ada perubahan sebelum dan setelah sampel diberikan perlakuan atau treatment.

O1 X O2

O1 : Pengukuran sebelum diberikannya perlakuan

X : Treatment berupa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik shaping

O2 : Pengukuran setelah adanya perlakuan

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling maksudnya adalah sampel diambil sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan penelitian (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa pascasarjana pada jenjang magister jurusan Interdisciplinary Islamic Studies yang meliputi prodi Bimbingan Konseling Islam, Ilmu Perpustakaan, Kajian Timur Tengah dan Psikologi Pendidikan Islam. Adapun populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 orang yaitu mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dari prodi Bimbingan Konseling Islam, Kajian Timur Tengah, Ilmu Perpustakaan dan Psikologi Pendidikan Islam. Dalam mengumpulkan data penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi yang diambil dari skala pengukuran yang digunakan oleh May Rauli Simamora dan Marina Letara Nababan dengan judul penelitian Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Mahasiswa Selama Masa Awal Pandemi Covid 19 .

Skala ini terdiri dari 31 poin, yang terdiri dari 14 poin yang masuk dalam kategori favorable, yaitu kategori pertama (4 poin), kategori kedua (3 poin), kategori ketiga (3 poin), kategori keempat (4 poin) dan ada 17 poin yang masuk kedalam kategori unfavorable yaitu kategori pertama (3 poin), kategori kedua (5 poin), kategori ketiga (5 poin), kategori keempat (4 poin). Dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,897 artinya skala ini memiliki reliabilitas yang tinggi (Simamora & Nababan, 2021).

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahap. *Pertama*, peneliti meminta izin kepada penulis artikel Simamora dan Nababan yang memiliki judul artikel Prokartinasi Akademik dan Efikasi Diri Mahasiswa Selama Masa Awal Pandemi Covid 19 (2021) untuk menggunakan alat ukur Prokartinasi sebagai sarana dalam mengumpulkan data baik pretest maupun posttest. *Kedua*, melakukan perekrutan partisipan dengan menyebarkan quisioner skala prokartinasi kepada mahasiswa pascasarjana prodi interdisciplinaty islamic studies prodi bimbingan dan konseling islam, kajian timur tengah, ilmu perpustakaan, dan psikologi pendidikan islam sehingga menemukan sampel penelitian sebanyak 22 orang diambil dari skor prokartinasi tertinggi dan yang bermukim di Jogjakarta. *Ketiga*, melakukan konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik shaping sebanyak lima kali tahapan setiap satu kali tahapan konseli mampu mencapai target dari perilaku yang ingin dicapai maka konseli diberikan reinforcement positif sesuai dengan kesepakatan pada saat proses konseling. Keempat, setelah treatmen telah dilakukan maka sampel penelitian diberikan posttest untuk mengetahui apakah tingkat prokartinasi dari sampel penelitian menurun atau malah sebaliknya.

Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur dan mengetahui efektivitas pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik shaping untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga selama pembelajaran daring pada jenjang master adalah uji non parametrik Paired Sample t-test. Analisis data ini dipilih karena penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok dan jumlah sampel dalam penelitian ini kecil hanya 22 orang. Menurut Hadi (2016) jika sampel penelitian kurang dari 30 orang maka penelitian tersebut tidak memenuhi kaidah penelitian besar sehingga analisis yang cocok digunakan dalam penelitian dengan sampel kecil adalah analisis non parametrik (Saifuddin, 2017).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Descriptive Statistics

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre_Test	22	5	16	249	11.32	3.428
Post_Test	22	21	30	587	26.68	2.571
Valid N (listwise)	22					

Tabel di atas jelas menunjukkan bahwa hasil pre test dan post test dari 22 orang sampel dalam penelitian ini adalah hasil pre test sampel memiliki nilai minimum 5 dan nilai maximum 16. Setelah dilakukannya perlakuan atau treatment dengan menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan behavioral melalui teknik shaping, hasil post test menunjukkan nilai minimum 21 dan nilai maximum 30. Artinya bahwa ada perubahan tingkat prokartinasi dari mahasiswa pascasarjana sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan.

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N	22
Normal Parameters	Mean .000000 Std. Deviation 3.16389013
Most Extreme Differences	Absolute .114 Positive .114 Negative -.098
Test Statistic	.114
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200

-
- Test distribution is Normal.
 - Calculated from data.
 - Lilliefors Significance Correction.
 - This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji one-sample kolmogrov-smirnov test menunjukkan nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) adalah $0,200 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data dinyatakan berdistribusi normal sehingga data terpenuhi persyaratan normalitasnya.

Tabel 3. Uji Homogenits

Coefficients					
	Unstandardized Coefficients (B)	Std. Error	Standardized Coefficients (Beta)	t	Sig.
(Constant)	-2.377	7.376	-	-0.322	0.751
Post_Test	0.513	0.275	0.385	1.865	0.077

a. Dependent: Pre_Test

Uji homogenitas dalam penelitian ini memiliki signivikansi $0,077 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa data post-test homogen atau sama. Homogen disini memiliki arti bahwa keberagaman data dari sampel dalam penelitian ini sama.

Tabel 4. Paired Sample Test

Paired Samples Test					
Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t
Pair 1 Pre_Test - Post_Test	-15.364	3.402	.725	Lower -16.872 Upper -13.855	-21.180
df	21				
Sig. (2-tailed)	.000				

Penjelasan hasil analisis uji paired sample t-test bahwa H_0 = layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik shaping tidak efektif dalam menurunkan perokartinasi akademik mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga selama masa pandemi covid 19 dan H_1 = layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik shaping efektif dapat menurunkan prokartinasi akademik mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga selamapembelajaran daring.

Apabila H_0 memiliki nilai Sig. (2-tailed). $> 0,05$ maka H_0 yang diterima tetapi jika H_1 memiliki nilai Sig. (2-tailed). $< 0,05$ maka H_1 yang dapat diterima. Pada tabel diatas telah dijabarkan hasil uji paired sample t-test yang membuktikan bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0.05$. Artinya adalah H_1 atau hipotesis dari penelitian ini diterima bahwa Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping dapat menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga selama Pembelajaran Daring.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah penurunan prokrastinasi mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga ketika dilakukan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik shaping. Dan hipotesis dari penelitian ini diterima sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa, pemberian konseling kelompok kepada mahasiswa pascasarjana dengan teknik shaping mampu menurunkan prokrastinasi mahasiswa pasca sarjana selama pembelajaran daring. Hasil skor nilai signifikansi (2-tailed) $0.000 < 0.05$. hasil penelitian ini memiliki korelasi dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik shaping mampu menurunkan prokrastinasi siswa SMP dalam menyelesaikan tugas. (Ernawati & Sumarwoto, 2016).

Menurut Yoga, dkk (2017) teknik shaping merupakan sebuah teknik yang dapat memberikan perlakuan baru serta diberikan reinforcement apabila mampu membuat tingkah laku baru yang positif. Dan teknik shaping sangat cocok diaplikasikan dalam model konseling behavioral berupa layanan konseling kelompok (Ernawati & Sumarwoto, 2016). Hasil nilai skor minimum data pre test dalam penelitian ini adalah 5 dan maximumnya 16, tetapi setelah dilakukannya treatment nilai skor data minimum meningkat menjadi 21 dan nilai skor data maximum 30, ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik shaping mampu mengurangi prokrastinasi mahasiswa yang menjadi sampel pada penelitian ini. penerapan konseling kelompok behavioral dengan teknik shaping dapat meningkatkan disiplin belajar siswa yang diberikan melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, dan konseling individual. Penggunaan layanan ini bertujuan sebagai jawaban dari permasalahan akademik tentang prokrastinasi (Putra et al., 2014).

Seluruh pelajar baik dari kalangan siswa maupun mahasiswa melakukan pembelajaran dari rumah. Kondisi ini sangat berpengaruh terhadap cara belajar siswa ataupun mahasiswa yang efektivitasnya tergantung dari bagaimana cara guru dalam mengajar dan bagaimana pelajar dalam menjaga minat belajarnya agar tidak terpengaruh terhadap distraksi pembelajaran daring yang sangat mungkin terjadi. Kesadaran dari para pengampu pembelajaran untuk

memberikan metode dan cara belajar yang menarik dan efisien untuk digunakan dalam merealisasikan pendidikan ditengah wabah covid agar pendidikan dapat berjalan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan (Malika, 2020).

Penelitian yang dikaji oleh Khotimah, dkk (2021) menyatakan bahwa untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa maka siswa diberikan reward melalui teknik shaping. Reward yang diberikan kepada siswa berupa pemberian pin emoticon smile, hal ini diterapkan agar siswa dapat termotivasi dalam melakukan hal-hal baik. Karena pada dasarnya teknik shaping mampu menurunkan perilaku negatif dan meningkatkan perilaku positif (Khotimah et al., 2021). Menurut mahasiswa pascasarjana yang menjadi sampel dalam penelitian ini mengatakan bahwa prokrastinasi yang mereka alami karena ada ketidakpercayaan diri ketika mengerjakan tugas sehingga ada perasaan untuk bergantung pada orang lain untuk memberikan penjelasan lebih detail mengenai tugas yang diberikan oleh pengampuh mata kuliah, adanya ketergantungan mahasiswa pascasarjana dalam melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas salah satunya yaitu karena takut salah. Maka dari itu teknik shaping dengan positive reinforcement dapat digunakan membentuk kemandirian pada individu sehingga individu cenderung tidak bergantung pada orang lain(Malika, 2020).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Prokartinasi akademik memang sudah menjadi permasalahan dari kalangan pelajar baik siswa nmaupun mahasiswa. Apalagi ditambah dengan adanya fenomena bencana covid 19 yang mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran secara daring di rumah menambah daftar peningkatan angka prokartinasi yang dialami oleh mahasiswa karena banyaknya distraksi yang dialami oleh mahasiswa selama belajar seperti bermain game, scrooling social media, atau melakukan hobi seperti menonton drama korea yang tidak terkontrol dalam penggunaan intensitas waktu. Dari perilaku ini sehingga banyak mahasiswa yang menunda dalam mengerjakan tugas sehingga terjadi prokartinasi. Untuk menurunkan prokartinasi mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Jurusan Interdiciplinary Islamic Studies prodi bimbingan konseling islam, kajian timur tengah, ilmu perpustakaan dan psikologi pendidikan islam maka dilakukanlah layanan konseling kelompok dengan teknik shaping. Dan penelitian quasi eksperimen ini berhasil dan mampu menurunkan prokartinasi mahasiswa pascasarjana uin sunan kalijaga dengan nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0.05$.

Saran untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan teknik konseling behavioristik lainnya seperti teknik token economic, teknik reinforcement, teknik punishment, teknik penghapusan (extinction), dan modeling untuk mengetahui keefektifan dalam menangani masalah prokratinasi baik yang sering dialami oleh pelajar maupun pekerja. Disamping menambah penelitian ilmiah dapat pula diterapkan oleh praktisi untuk mengatasi masalah prokratinasi.

DAFTAR REFERENSI

- Abidin, Z., Hudaya, A., & Anjani, D. (2020). Efektivitas pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi COVID-19. *Research and Development Journal of Education*, 1(1), 131–146. <https://doi.org/10.30998/rdje.v1i1.7659>
- Corey, G. (2013). *Teori dan peraktek konseling*. Refika Aditama.
- Darajat, A. M. (2021). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring pada mahasiswa keperawatan. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(3), 63–74. <https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.486>
- Ernawati, E., & Sumarwoto, V. D. (2016). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik shaping untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.456>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Hardianti, G. (2022). Pengaruh teknik shaping terhadap keterampilan memakai kemeja anak tunagrahita kelas I SDLB di SLB PGRI Kedungwaru Tulungagung. *Skripsi Mahasiswa Universitas Negeri Malang*. <http://mulok.library.um.ac.id/index3.php/76983.html>
- Isnugrahani, R., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan konseling kelompok dengan teknik shaping untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 29 Gresik. *Jurnal BK Unesa*, 11(3).
- Khotimah, C., Wahyuni, E. N., Permatasari, D., & Latifah, L. (2021). Upaya meningkatkan kemandirian belajar siswa berbantu teknik shaping. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.21067/jki.v7i1.6569>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. PT Indeks Permata Putri Media.

- Malika, N. (2020). Penerapan terapi modifikasi perilaku dengan teknik shaping untuk membentuk kemandirian anak. *Proceedings of the ICECRS*, 8. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020433>
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877–893. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09636-9>
- Prasetio, R. B. (2021). Pandemi COVID-19: Perspektif hukum tata negara darurat dan perlindungan HAM. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*, 15(2), 327–346. <https://doi.org/10.30641/kebijakan.2021.v15.327-346>
- Prayitno. (2013). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil: Layanan kegiatan pendukung*. Rajawali Press.
- Putra, I. W. A. S., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). Penerapan konseling behavioral dengan teknik shaping untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X MIA 4 di SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Rulandari, N. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on the world of education in Indonesia. *Ilomata International Journal of Social Science*, 1(4), 242–250. <https://doi.org/10.52728/ijss.v1i4.174>
- Saifuddin, A. (2017). *Penelitian eksperimen dan psikologi*. Kencana.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2007). *Metodologi penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Siaputra, I. B. (2010). Temporal Motivation Theory: Best theory (yet) to explain procrastination. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 206–214.
- Simamora, M. R., & Nababan, M. L. (2021). Prokrastinasi akademik dan efikasi diri mahasiswa selama masa awal pandemi COVID-19. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 66–79. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p66-79>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Supriyanto, A. (2012). Mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah melalui layanan konseling individual pendekatan behavioristik dengan teknik behavior shaping di SMP Negeri 19 Semarang tahun ajaran 2011/2012. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v1i1.1077>