

## EFEKTIVITAS *SHAPING* DALAM *KONSELING BEHAVIOR* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK

Wisnu Kurniawan<sup>1)</sup>, Samsul Arifin<sup>2)\*</sup>, Dwi Setiyadi<sup>3)</sup>, Sutri Ekawati<sup>4)</sup>, Rachmat Efendi<sup>5)</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Darul ‘Ulum

<sup>2</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun

<sup>3</sup> Sekolah Pascasarjana, Universitas PGRI Madiun

<sup>4</sup> SDN Dagangan 02, Kabupaten Madiun

<sup>5</sup> Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya

email: \*samsularifin@unipma.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling behavior dengan teknik shaping dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu hambatan signifikan dalam pencapaian prestasi siswa yang berdampak pada kesejahteraan emosional dan keberhasilan akademik. Pendekatan behavior dengan teknik shaping digunakan karena berlandaskan prinsip penguatan bertahap terhadap perilaku yang mendekati perilaku target. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen jenis One Group Pre-Test and Post-Test. Subjek penelitian berjumlah 7 siswa kelas VII MTs X yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket prokrastinasi akademik dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan treatment, yang ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi  $0,018 (< 0,05)$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling behavior dengan teknik shaping efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa

**Kata Kunci:** prokrastinasi, akademik, konseling, behavioral, teknik shaping



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya untuk mempersiapkan individu dengan keahlian dan keterampilan yang relevan seiring perkembangan zaman. Sebagai motor perubahan, pendidikan juga berfungsi mengoptimalkan potensi setiap individu agar dapat berkembang sesuai kemampuan mereka (Putra, 2020). Selain itu, pendidikan menjadi elemen krusial dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia sebuah bangsa. Tingkat kemajuan suatu bangsa sering diukur melalui kualitas pendidikannya. Oleh karena itu, pendidikan perlu mendapatkan perhatian serius untuk menciptakan peradaban yang maju dan berkembang (Indy, 2019).

Menurut Pasal 1 Ayat (1) dan (2) dari Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan didefinisikan sebagai upaya sadar untuk menciptakan suasana dan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk secara aktif mengembangkan potensi mereka. Penguatan nilai spiritual, pengendalian diri, pengembangan kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara termasuk dalam hal ini. Institusi pendidikan, baik formal maupun informal, memainkan peran penting dalam mewujudkan pendidikan karakter yang memenuhi harapan pemerintah. (Gutama, 2023).

Dalam proses menempuh pendidikan formal sebagai pelajar, seseorang tidak bisa lepas dari kewajiban menyelesaikan berbagai tugas akademik. Keberhasilan dalam pendidikan sangat dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam mengelola waktu, menyelesaikan tugas, dan menunjukkan tanggung jawab akademik (Istiqamah, 2024). Salah satu hambatan yang sering dialami siswa dalam meraih keberhasilan akademik adalah perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik adalah ketika seseorang secara sengaja menunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik, seperti belajar, mengerjakan PR, atau menyelesaikan proyek, meskipun individu menyadari

bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap prestasi dan kesejahteraannya (Andamari & Handriastuti, 2022).

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kerap menghantui dunia pendidikan, menjadi hambatan serius bagi pencapaian potensi akademik siswa secara optimal. tidak hanya berdampak pada nilai dan prestasi, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental serta kesejahteraan emosional siswa (Nabila, 2023). Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung merasa tertekan saat mendekati tenggat waktu, namun tetap kesulitan untuk memulai atau menyelesaikan tugas. Hal ini dapat berujung pada penyelesaian tugas secara terburu-buru, tanpa refleksi yang memadai, sehingga mengurangi kedalaman pemahaman materi dan kualitas pembelajaran secara keseluruhan. Ironisnya, meskipun siswa menyadari dampak negatif ini, mereka seringkali merasa tidak berdaya untuk keluar dari kebiasaan menunda-nunda (Nurazizah et al., 2024).

Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai penyebab prokrastinasi akademik, meliputi kurangnya manajemen waktu, ketidakmampuan untuk menetapkan prioritas, perfeksionisme yang berlebihan, ketakutan akan kegagalan, hingga kurangnya motivasi intrinsik. Lingkungan belajar yang tidak kondusif, tekanan dari teman sebaya, serta kurangnya dukungan dari guru atau orang tua juga dapat memperparah kecenderungan prokrastinasi (Purba et al., 2024). Identifikasi penyebab ini menjadi krusial untuk merancang intervensi yang tepat dan efektif, mengingat kompleksitas akar masalah prokrastinasi yang bersifat multidimensional.

Fenomena yang terjadi di MTs X menunjukkan adanya siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil pre-test dan wawancara dengan wali kelas dan siswa, serta guru mata pelajaran, diketahui bahwa siswa dengan prokrastinasi akademik paling banyak terdapat di kelas VII. Dari hasil wawancara terhadap siswa yang mempunyai masalah prokrastinasi akademik tinggi diperoleh informasi bahwa penyebabnya adalah tidak memahami tugas, kurang perhatian terhadap aktivitas sekolah, tugas tidak diperhitungkan sebagai nilai raport sehingga percuma dikerjakan, dan tidak menggunakan waktu senggangnya untuk belajar. Untuk mengatasi masalah ini, layanan bimbingan konseling kelompok dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

Layanan konseling kelompok adalah suatu bentuk pertolongan menggunakan dinamika kelompok yang digunakan untuk membantu siswa mengatasi masalah mereka. Dinamika kelompok yang baik memungkinkan anggota kelompok untuk saling mendukung, menerima, dan berempati satu sama lain. (Harahap, 2024). Salah satu pendekatan yang bisa digunakan adalah konseling behavior, konseling behavioral menurut (Widirahayu et al., 2022) merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli dengan menggunakan pendekatan perilaku (behavioral) untuk membantunya menentukan tujuan hidup dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Pendekatan ini adalah pengembangan dari psikologi behavioristik yang fokus utamanya adalah pada perilaku yang dapat diamati secara langsung.

Dalam kerangka konseling behavior, teknik *shaping* menonjol sebagai strategi yang potensial untuk menangani prokrastinasi. Teknik *shaping* merupakan salah satu metode dalam konseling behavioral yang berlandaskan pada prinsip pengondisian operan (Khotimah et al., 2021). Prinsip dasar *shaping* sejalan dengan konsep terapi perilaku secara umum, yakni merupakan bentuk modifikasi perilaku yang bertujuan untuk membentuk perilaku positif yang diinginkan serta mengurangi perilaku yang tidak diharapkan melalui penggunaan penguatan (*reinforcement*). Pada dasarnya, teknik *shaping* merupakan bentuk bantuan yang diberikan konselor kepada individu (seperti siswa) dengan tujuan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku. Setelah perilaku siswa menunjukkan perubahan sebagai hasil dari proses konseling, mereka kemudian diberikan *reinforcement*. Perubahan perilaku yang diharapkan meliputi kemampuan untuk lebih mudah berinteraksi dengan orang lain, meningkatnya rasa percaya diri saat tampil di depan umum, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Yasin et al., 2024).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian eksperimen. Tujuan dari pendekatan kuantitatif ini adalah untuk mengetahui bagaimana variabel independen (perlakuan) berdampak pada variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Untuk memastikan bahwa variabel dependen tidak dipengaruhi oleh variabel luar perlakuan, pengendalian kondisi digunakan. (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini, desain eksperimen yang digunakan adalah *One Group Pre-Test and Post-Test*. Pada desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (*pre-test*), kemudian diberikan perlakuan pada waktu tertentu, dan diukur kembali melalui tes akhir (*post-test*) untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa kelas VII MTs X, namun sample yang digunakan berjumlah 7 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang mengacu pada kriteria peneliti yaitu siswa yang memiliki masalah terkait dengan prokrastinasi akademik yang tinggi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket prokrastinasi akademik yang terdapat total 33 butir pernyataan. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis uji wilcoxon menggunakan aplikasi SPSS v22 untuk melihat seberapa efektif intervensi konseling behavior dengan teknik *shaping* untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa MTs X tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penelitian dilakukan oleh peneliti yang bertindak sebagai konselor. Sebelum melakukan *treatment*, peneliti terlebih dahulu memberikan pretest untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan setelah proses *treatment* selesai, kemudian peneliti memberikan post test untuk mengetahui tingkat an dirkepercayai siswa setelah mengikuti seluruh proses konseling. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest*, dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang sama. Berikut perbandingan hasil saat *pretest* dan *posttest*:

**Tabel 1. Hasil Analysis N-Gain**

| Konseli          | Pre-Test  | Post-Test | Gain score |
|------------------|-----------|-----------|------------|
| AMP              | 76        | 57        | 19         |
| AC               | 76        | 56        | 20         |
| AUY              | 78        | 58        | 20         |
| MM               | 78        | 59        | 19         |
| NYNR             | 81        | 65        | 16         |
| NPU              | 79        | 66        | 13         |
| DFZ              | 78        | 66        | 12         |
| <b>Rata-rata</b> | <b>78</b> | <b>61</b> | <b>17</b>  |

Variasi tingkat rata-rata prokrastinasi akademik di antara para siswa selama pre-test dan post-test, seperti yang ditunjukkan oleh data pada Tabel 1. Ketika membandingkan hasil post-test dengan hasil pretest, terlihat jelas bahwa tingkat prokrastinasi akademik telah jauh menurun.

**Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon**

| Nilai pengujian        | Post-test - Pre-Test |
|------------------------|----------------------|
| Z                      | -2.375 <sup>b</sup>  |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .018                 |

Diamati pada tabel keluaran uji wilcoxon, tingkat signifikansi adalah  $0,018 < 0,05$ . Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hal ini menunjukkan adanya perubahan yang substansial antara rata-rata skor pre-test dan post-test, yang mengindikasikan bahwa konseling perilaku dengan menggunakan pendekatan *shaping* berhasil mengurangi prokrastinasi akademik yang berlebihan pada siswa MTs X.

Temuan pada penelitian ini membuktikan pendapat dari (Mulvariani et al., 2021) *shaping* memungkinkan munculnya perilaku baru dengan memberikan penguatan pada perilaku yang telah dimiliki individu. Perilaku awal tersebut kemudian berkembang secara bertahap menjadi respons-respons yang semakin mendekati perilaku yang diharapkan atau dituju. Sejalan dengan pendapat dari B.F Skinner dalam teori belajar behavior, unsur krusial dalam proses belajar adalah pemberian

penguatan, yang berarti pengetahuan yang diperoleh siswa dari hasil interaksi antara stimulus dan respon akan menjadi lebih mantap apabila guru memberikan penguatan. Bentuk penguatan ini bisa berupa materi, perilaku, atau hal lainnya. Melalui penguatan tersebut, semangat belajar siswa akan semakin meningkat (Zahra & Rizal, 2024).

Sejalan dengan pendapat dari penelitian empiris membuktikan bahwa teknik *shaping* efektif digunakan dalam berbagai situasi. Dalam studi oleh (Mytra et al., 2022) menunjukkan bagaimana *shaping*, yang melibatkan penguatan perilaku secara bertahap yang mirip dengan perilaku yang diinginkan, dapat meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik. Menurut hasil penelitian, motivasi dan konsistensi siswa dapat ditingkatkan dengan *reinforcement*, yang dapat membantu mereka menunjukkan perilaku yang telah diprediksi. Penelitian lanjutan yang dilakukan oleh (Lu & Ana Hamu, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan strategi *shaping* dapat secara efektif mengurangi perilaku negatif terkait keterlambatan. Penelitian ini menekankan bahwa dengan memberikan penguatan yang konstan, siswa pada akhirnya dapat mengembangkan perilaku yang positif.

Selain itu, skor semua individu mengalami penurunan dari pre-test ke post-test, yang mengindikasikan adanya perubahan perilaku yang positif. Skor post-test menunjukkan hasil setelah intervensi, sedangkan skor pre-test berfungsi sebagai pengukuran awal sebelum penerapan teknik *shaping*. Dampak signifikan dari *shaping* terhadap perilaku ditunjukkan oleh perbedaan numerik dalam skor. Hasil ini konsisten dengan prinsip pengkondisian operan, yang menyatakan bahwa dengan memberi positif pada perilaku yang mirip dengan perilaku target membuatnya lebih mungkin untuk muncul di masa depan (Arofah, 2019).

Meskipun keseluruhan teknik *shaping* terbukti efektif, keberhasilannya dapat berbeda-beda pada setiap individu. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Antara lain yaitu variasi respon individu terhadap penguatan. Berdasarkan penelitian (Pee et al., 2024), setiap orang memiliki tingkat motivasi dan kepekaan terhadap *reinforcement* yang berbeda. Pada akhirnya, hal ini memengaruhi seberapa cepat dan efektif mereka menyesuaikan diri dengan perilaku baru.

Efektivitas teknik *shaping* juga dipengaruhi oleh konteks dan konsistensi dalam pemberian *reinforcement*. Studi yang dilakukan (Edy et al., 2023) mengungkapkan bahwa keberhasilan *shaping* sangat bergantung pada penguatan yang konsisten dan penyesuaian yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang. Perbedaan dalam penerapan *reinforcement* maupun variasi lingkungan belajar dapat berdampak pada kecepatan dan kestabilan perubahan perilaku yang terjadi (Lailaturrahmawati et al., 2023).

Dukungan sosial, termasuk peran orang tua dan teman, memiliki dampak yang signifikan terhadap pengkondisian melalui teknik *shaping*. Siswa dapat mempertahankan kebiasaan dan terdorong untuk berperilaku baik dalam lingkungan yang mendukung (Havewala et al., 2021). Oleh karena itu, dalam prosedur ini partisipasi pihak-pihak terkait sangatlah penting, seperti mengedukasi orang tua tentang teknik *shaping* dan cara menggunakannya di rumah (Andayani & Madani, 2023).

Perlu diingat bahwa konsistensi dalam memberikan kekuatan tidak berarti harus kaku. Ketika orang menunjukkan perkembangan yang signifikan, diperlukan fleksibilitas dalam penerapan. Seiring waktu, *reinforcement* mungkin perlu diubah atau ditingkatkan agar relevan dan menarik (Habsy et al., 2024). Penguatan yang pada awalnya berhasil memotivasi mungkin perlu diganti dengan bentuk penghargaan lain yang lebih menarik atau menantang, seiring dengan perkembangan yang dicapai oleh individu. Adanya fleksibilitas dalam hal ini penting untuk mempertahankan efektivitas *reinforcement* serta menjaga motivasi individu tetap tinggi. (Cecilia & Wicaksono, 2024).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan treatment. Selain uji Wilcoxon menunjukkan nilai Sig. yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil pretest dan posttest. Artinya, konseling behavior dengan teknik *shaping* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik

## DAFTAR PUSTAKA

Andamari, A., & Handriastuti, R. T. (2022). Studi Kepustakaan Tentang Prokrastinasi Akademik Dan

- Kontrol Diri Siswa Sma. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 12(6), 1248.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/48602>
- Andayani, T., & Madani, F. (2023). Peran Penilaian Pembelajaran Dalam Meningkatkan Prestasi Siswa di Pendidikan Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 924–930.  
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4402>
- Arofah, N. (2019). Implementasi Teori Behaviorisme Terhadap Pembiasaan Membaca Asmaul Husna. *Paedagogia: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 169–186. <https://doi.org/10.24239/pdg.vol8.iss1.15>
- Cecilia, C., & Wicaksono, A. S. (2024). Enhancing Student Attendance with Shaping Techniques: A Targeted Case Study Approach. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 421.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.16595>
- Edy, S., Sunaryati, T., & Sumarta, S. (2023). Supervisi Pendidikan Islam: Meningkatkan Mutu Pendidikan Islam Dalam Konteks Modern. *Dikoda: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 4(02), 1–17. <https://doi.org/10.37366/jpgsd.v4i02.3979>
- Gutama, P. S. (2023). Pendidikan Menjadi Pondasi Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Ejournal.Penerbitjurnal.Com*, 2(January), 0–8.  
<https://www.researchgate.net/publication/366964879>
- Habsy, B. A., Khaelani, F. F., Hanani, A. K., Anggraini, F. A., Zulfah, S. Z., & Rahma, A. A. (2024). Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku: Imitation, Shaping, Dan Chaining Di Sekolah Ramah Anak. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 629–637. <https://doi.org/10.59837/3ezap328>
- Harahap, J. S. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. 8(2), 107–122.
- Havewala, M., Bowker, J. C., Smith, K. A., Rose-Krasnor, L., Booth-Laforce, C., Laursen, B., Felton, J. W., & Rubin, K. H. (2021). Peer influence during adolescence: the moderating role of parental support. *Children*, 8(4). <https://doi.org/10.3390/children8040306>
- Indy, R. (2019). Peran Pendidikan Dalam Proses Perubahan Sosial Di Desa Tumulung Kecamatan Kauditan Kabupaten Minahasa Utara. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*, 12(4), 1–18.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/25466>
- Istiqamah, N. F. (2024). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Penanggannya. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(2), 87–92.  
<https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i2-2393>
- Khotimah, C., Wahyuni, E., Permatasari, D., & Latifah, L. (2021). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Berbantu Teknik Shaping. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(1), 1–6.  
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Lailaturrahmawati, L., Januar, J., & Yusbar, Y. (2023). Implementasi Pembiasaan Shalat Berjama'ah Dalam Membentuk Karakter Kedisiplinan Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 89–96.  
<https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.110>
- Lu, Y., & Ana Hamu, Y. (2022). Teori Operant Conditioning Menurut Burrhusm Frederic Skinner. *Jurnal Arrabona*, 5(1), 22–39. <https://doi.org/10.57058/juar.v5i1.65>
- Mulvariani, W., Salsabiila, H. S., & Jamaluddin, M. (2021). Modifikasi Perilaku Teknik Shaping Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Anak. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(2), 174–181.  
<https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.403>
- Mytra, P., Asrafiani, A., Budi, A., Hardiana, H., & Irmayanti, I. (2022). Implementasi Teori Belajar Behavioristik dalam Pembelajaran Matematika. *JTMT: Journal Tadris Matematika*, 3(2), 45–54.  
<https://doi.org/10.47435/jtmt.v3i2.1253>
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10.  
<https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Nurazizah, S., Cipta Apsari, N., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial Dan Lingkungan Fisik. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 99–115. <https://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/view/61518/24736>
- Peea, F., Anneke, D. R., & Naibaho, L. (2024). Revolusi Pemikiran: Memahami Peran Pendidikan dalam Menghadapi Era Teknologi 5.0. *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi*, 6(01), 25–33.  
<https://doi.org/10.53863/kst.v6i01.1067>
- Purba, S., Siagian, F. H., Silalahi, T., & ... (2024). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Budi Agung Medan. ... *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2, 206–211.

- <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/515>
- Putra, D. K. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Dan Kontrol Diri Siswa Kelas Xi Sma Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA: Thesis*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*. Alfabeta.
- Widirahayu, K. S., Dharsana, I. K., & Dantes, N. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Regulated Learning dan Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 198. <https://doi.org/10.29210/1202222630>
- Yasin, Z. N., Sinring, A., & Buchori, S. (2024). *Penerapan Konseling Kelompok Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama (Implementation of Group Counseling Shaping Technique to Increase Self-Confidence of Junior High School Students)*. 0, 93–109. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Zahra, H. K. A., & Rizal, M. S. (2024). Implementasi Teori Belajar Behaviorisme B.F. Skinner dalam Pembelajaran Merancang Novel pada Siswa Kelas XII IPS. *Jurnal Pendidikan Bahasa & Sastra Indonesia*, 12(1), 104–117. <http://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/sastra>URL:<https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/sastra/article/view/3554>DOI:<https://doi.org/10.32682/sastranesia.v12i1.3554>
- Andamari, A., & Handriastuti, R. T. (2022). Studi Kepustakaan Tentang Prokrastinasi Akademik Dan Kontrol Diri Siswa Sma. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 12(6), 1248. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/48602>
- Andayani, T., & Madani, F. (2023). Peran Penilaian Pembelajaran Dalam Meningkatkan Prestasi Siswa di Pendidikan Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 924–930. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4402>
- Arofah, N. (2019). Implementasi Teori Behaviorisme Terhadap Pembiasaan Membaca Asmaul Husna. *Paedagogia: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 169–186. <https://doi.org/10.24239/pdg.vol8.iss1.15>
- Cecilia, C., & Wicaksono, A. S. (2024). Enhancing Student Attendance with Shaping Techniques: A Targeted Case Study Approach. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 421. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.16595>
- Edy, S., Sunaryati, T., & Sumarta, S. (2023). Supervisi Pendidikan Islam: Meningkatkan Mutu Pendidikan Islam Dalam Konteks Modern. *Dikoda: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 4(02), 1–17. <https://doi.org/10.37366/jpgsd.v4i02.3979>
- Gutama, P. S. (2023). Pendidikan Menjadi Pondasi Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Ejournal.Penerbitjurnal.Com*, 2(January), 0–8. <https://www.researchgate.net/publication/366964879>
- Habsy, B. A., Khaelani, F. F., Hanani, A. K., Anggraini, F. A., Zulfah, S. Z., & Rahma, A. A. (2024). Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku: Imitation, Shaping, Dan Chaining Di Sekolah Ramah Anak. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 629–637. <https://doi.org/10.59837/3ezap328>
- Harahap, J. S. (2024). *Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa*. 8(2), 107–122.
- Havewala, M., Bowker, J. C., Smith, K. A., Rose-Krasnor, L., Booth-Laforce, C., Laursen, B., Felton, J. W., & Rubin, K. H. (2021). Peer influence during adolescence: the moderating role of parental support. *Children*, 8(4). <https://doi.org/10.3390/children8040306>
- Indy, R. (2019). Peran Pendidikan Dalam Proses Perubahan Sosial Di Desa Tumulung Kecamatan Kauditan Kabupaten Minahasa Utara. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*, 12(4), 1–18. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/25466>
- Istiqamah, N. F. (2024). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Penanggannya. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(2), 87–92. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i2-2393>
- Khotimah, C., Wahyuni, E., Permatasari, D., & Latifah, L. (2021). Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Berbantu Teknik Shaping. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(1), 1–6. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Lailaturrahmawati, L., Januar, J., & Yusbar, Y. (2023). Implementasi Pembiasaan Shalat Berjama'ah Dalam Membentuk Karakter Kedisiplinan Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 89–96. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.110>

- Lu, Y., & Ana Hamu, Y. (2022). Teori Operant Conditioning Menurut Burrhusm Frederic Skinner. *Jurnal Arrabona*, 5(1), 22–39. <https://doi.org/10.57058/juar.v5i1.65>
- Mulvariani, W., Salsabiila, H. S., & Jamaluddin, M. (2021). Modifikasi Perilaku Teknik Shaping Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Anak. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(2), 174–181. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.403>
- Mytra, P., Asrafiyani, A., Budi, A., Hardiana, H., & Irmayanti, I. (2022). Implementasi Teori Belajar Behavioristik dalam Pembelajaran Matematika. *JTMT: Journal Tadris Matematika*, 3(2), 45–54. <https://doi.org/10.47435/jtmt.v3i2.1253>
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Nurazizah, S., Cipta Apsari, N., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial Dan Lingkungan Fisik. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 99–115. <https://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/view/61518/24736>
- Peea, F., Anneke, D. R., & Naibaho, L. (2024). Revolusi Pemikiran: Memahami Peran Pendidikan dalam Menghadapi Era Teknologi 5.0. *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi*, 6(01), 25–33. <https://doi.org/10.53863/kst.v6i01.1067>
- Purba, S., Siagian, F. H., Silalahi, T., & ... (2024). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Budi Agung Medan. ... *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2, 206–211. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/515>
- Putra, D. K. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Dan Kontrol Diri Siswa Kelas Xi Sma Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA: Thesis*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*. Alfabeta.
- Widirahayu, K. S., Dharsana, I. K., & Dantes, N. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Regulated Learning dan Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 198. <https://doi.org/10.29210/1202222630>
- Yasin, Z. N., Siring, A., & Buchori, S. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama (Implementation of Group Counseling Shaping Technique to Increase Self-Confidence of Junior High School Students). 0, 93–109. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Zahra, H. K. A., & Rizal, M. S. (2024). Implementasi Teori Belajar Behaviorisme B.F. Skinner dalam Pembelajaran Merancang Novel pada Siswa Kelas XII IPS. *Jurnal Pendidikan Bahasa & Sastra Indonesia*, 12(1), 104–117. <http://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/sastra> URL: <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/sastra/article/view/3554> DOI: <https://doi.org/10.32682/sastronesia.v12i1.3554>