

PENERAPAN TEKNIK SHAPING DALAM KONSELING BEHAVIORISTIK UNTUK MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASANTRI IBNU KATSIR 2 JEMBER

Elma Salsabilla Majid^{1,a)}, Weni Kurnia Rahmawati²⁾, ST. Fannatus Syamsiah³⁾

^{1,2,3)} Universitas PGRI Argopuro Jember

^{a)}Email: elmasalsabilla29@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang penerapan teknik shaping dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Ibnu Katsir 2 Jember. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi adalah seluruh mahasiswa angkatan 2020 di Ibnu Katsir 2 Jember dengan sampel sebanyak 7 mahasiswa. Metode pengumpulan data dengan menggunakan wawancara dan kuesioner. Sebelum angket disebarkan terlebih dahulu diuji validasi dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil penelitian adalah : Teknik shaping dapat diterapkan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Ibnu Katsir 2 Jember. Hal ini dibuktikan setelah pemberian *treatment* dengan teknik shaping terdapat hasil perhitungan rata-rata pada saat *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Pada *pretest* diperoleh skor rata-rata 206,28 dan skor rata-rata pada *posttest* sebesar 182,14 dan diperoleh selisih antara skor *pretest* dan *posttest* sebesar 24,14. Dan didapatkan pada analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon Match Pairs Test* nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,018 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka bisa diartikan bahwa ada perbedaan pada tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang signifikan untuk *pretest* dan *posttest* (hipotesis diterima), dengan hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik shaping dapat diterapkan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Ibnu Katsir 2 Jember.

Kata Kunci : Teknik Shaping. Perilaku Prokrastinasi Akademik.

Abstract

This research discusses the application of shaping techniques in reducing the procrastination behavior of academic students of Ibnu Katsir 2 Jember. This type of research is quantitative research. The population is all 2020 students at Ibnu Katsir 2 Jember with a sample of 7 students. Data collection methods used interviews and questionnaires. Before the questionnaires is distributed, it is first tested for validation and reliability. The data analysis technique used is the Wilcoxon Match Pairs Test. The results of the research are: Shaping techniques can be applied to reduce the procrastination behavior of academic students of Ibnu Katsir 2 Jember. This was proven after giving treatment using the shaping technique, there was a decrease in the level of student students' academic procrastination behavior during the pretest and posttest. In the pretests, the average score was 206,28 and the average score in the posttest was 182,14 and the difference between the pretest and posttest scores was 24,14. And obtained from data analysis using the Wilcoxon Match Pairs Test Asymp value. Sig. (2-tailed) of 0,018, this value is smaller than 0,05 so it can be interpreted that there is a significant difference in the level of students' academic procrastination behavior for the pretest and posttest (the hypothesis is accepted), with the result of these calculation it can be concluded that the shaping technique can be applied to reducing the procrastination behavior of academic students of Ibnu Katsir 2 Jember

Keywords: *Shaping Technique, Academic Procrastination Behavior.*

PENDAHULUAN

Menurut Masfufah (2012) remaja merupakan individu yang berada pada masa perkembangan dan dapat dipastikan memiliki beberapa permasalahan yang mana kompleksitas permasalahan yang dialami akan berbeda dari satu individu dengan individu yang lain. Secara umum, permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa di pondok pesantren adalah permasalahan tentang sulitnya membagi waktu antara mengerjakan tugas kampus, mengikuti kegiatan organisasi dan kegiatan pondok lainnya.

Djamarah (2002) mengatakan bahwa selama menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal baik pelajar atau mahasiswa, tidak akan lepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Demikian pula, peran mahasiswa sebagai subjek yang belajar di pondok pesantren dan perguruan tinggi, tentunya akan berhadapan dengan rutinitas kegiatan belajar, mengerjakan tugas dari dosen dan lain sebagainya. Oleh karena itu, perlu adanya kemampuan pengaturan waktu yang baik agar semua kegiatan dapat berjalan dengan baik. Namun, kenyataannya tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan mengatur waktu dengan baik. Hal ini menyebabkan mahasiswa mudah mengeluh, dan bingung kapan harus memulai mengerjakan sesuatu. Akibatnya munculah perilaku penundaan terhadap pekerjaan tersebut.

Dalam istilah psikologi, perilaku menunda pekerjaan disebut prokrastinasi. Burka dan Yuen (2008), mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa cukup sering terlihat dalam bidang akademik. Menurut Ferrari dkk (1995), sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa: 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; 3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dan lain-lain).

Berdasarkan penelitian awal, fenomena yang tampak di pesantren Ibnu Katsir 2 Jember ialah mayoritas mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas akademik. Perilaku prokrastinasi akademik ini dibagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik positif dan prokrastinasi akademik negatif. Perilaku prokrastinasi akademik positif disebabkan oleh alasan tertentu, contohnya penundaan terhadap tugas kuliah karena tugas tersebut dikirim oleh dosen via email sedangkan selama di pondok waktu untuk akses internet sangat dibatasi. Kemudian bentuk prokrastinasi negatif dapat berupa : kesengajaan penundaan terhadap belajar untuk persiapan ujian, tugas menulis makalah, tugas administratif, dan tugas membaca. Dalam penelitian ini jenis perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa adalah perilaku prokrastinasi akademik negatif. Mereka menyatakan bahwa dirinya dalam melakukan tugas apapun selalu menggunakan Sistem Kebut Semalam (SKS) pada hari terakhir pengumpulan tugas, sedangkan hari-hari luang sebelumnya mereka isi dengan hal-hal yang sifatnya menyenangkan dan kurang bermanfaat seperti mendengarkan musik, membaca novel, ngobrol bersama teman, jalan-jalan keluar pondok dan lain sebagainya.

Sebenarnya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik ini sadar dan mengerti bahwa tugas yang mereka hadapi merupakan tugas yang penting dan harus segera diselesaikan. Akan tetapi mereka memilih untuk menunda melakukannya baik dengan alasan dapat dikerjakan apabila mendekati waktu pengumpulan maupun jangka waktu pengumpulan yang masih lama. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit yang memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan yang tidak disertai dengan peran adaptif mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa kurang berprestasi (Schraw dkk, 2007).

Mengingat dampak dari perilaku prokrastinasi dapat berpengaruh pada akademik mahasiswa dan kehidupan individu tersebut pada masa mendatang, maka perlu adanya tindakan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik salah satunya adalah dengan menggunakan teknik shaping. Menurut Ernawati (2016), teknik shaping merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioristik yang dipandang efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, karena Peneliti memberikan intervensi pada sasaran penelitian. Menurut Sugiyono (2016) kondisi dalam penelitian *eksperimen* lebih terkendali untuk mencari pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap variabel lain. Adapun bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest, posttest control group design*.

Ilustrasi penggambaran *pretest, posttest control group design* adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Pola *Pretest, Posttest Control Group Design*

R1	O1	X	O2
R2	O3		O4

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi adalah seluruh mahasiswa angkatan 2020 PPA Ibnu Katsir Jember dengan sampel sebanyak 7 mahasiswa. Metode pengumpulan data dengan menggunakan, kuesioner, wawancara dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pra-penelitian

Data pra- penelitian dilakukan guna mengetahui kebutuhan prokrastinasi mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Ibnu Katsir. Sebelum melaksanakan *pretest*, peneliti menyebarkan angket pra- penelitian terlebih dahulu kepada 10 mahasiswa kelompok eksperimen dan 10 mahasiswa kelompok kontrol Ibnu Katsir angkatan 2020. Adapun hasil skor pra- penelitian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pra- penelitian tingkat Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Angkatan	Skor Nilai	Kategori
1.	IT	2020 Putri	36	Tinggi
2.	WUM	2020 Putri	33	Tinggi
3.	FRRH	2020 Putri	12	Rendah
4.	IFN	2020 Putri	11	Rendah
5.	UB	2020 Putri	31	Tinggi
6.	FR	2020 Putri	29	Tinggi
7.	KN	2020 Putri	29	Tinggi
8.	KBKH	2020 Putri	30	Tinggi
9.	ISY	2020 Putri	46	Tinggi

Setelah dianalisis, dapat diketahui bahwa terdapat 8 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan 2 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah dari kelompok eksperimen. Sementara itu terdapat 8 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, dan 1 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi sedang serta 1 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah dari kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut peneliti akan memberikan *pretest* untuk tahap selanjutnya.

Hasil Pretest

Data *pretest* dilakukan guna mengetahui perbandingan tingkat prokrastinasi mahasiswa sebelum dan setelah diberikan treatment. Sebelum melaksanakan layanan Teknik Shaping, peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket *pretest* kepada 10 mahasiswa kelompok eksperimen dan 10 mahasiswa kelompok kontrol angkatan 2020 Ibnu Katsir. Adapun hasil skor *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Pretest Tingkat Prokrastinasi Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Angkatan	Skor Nilai	Kategori
1.	KN	2020 Putri	203	Sedang
2.	WUM	2020 Putri	182	Sedang
3.	ISY	2020 Putri	303	Tinggi
4.	FR	2020 Putri	191	Sedang
5.	UB	2020 Putri	172	Sedang
6.	IT	2020 Putri	203	Sedang
7.	KBK	2020 Putri	190	Sedang
8.	SZ	2020 Putri	104	Rendah
9.	FRRH	2020 Putri	144	Rendah
10.	IFN	2020 Putri	73	Rendah

Setelah dianalisis, terlihat bahwa dari 10 mahasiswa kelompok eksperimen setelah diberikan *pretest* terdapat 7 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan sedang. Berdasarkan hal tersebut peneliti akan memberikan layanan (*treatment*) berupa Teknik Shaping kepada 7 mahasiswa tersebut, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *posttest* satu kali. Sedangkan untuk kelompok kontrol terlihat bahwa dari 10 mahasiswa terdapat 6 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan sedang. Akan tetapi dalam kelompok kontrol tidak diberi layanan Teknik Shaping. Berikut adalah tabel nilai dari kelompok eksperimen yang terjaring prokrastinasi tinggi dan sedang :

Tabel 4. Hasil Pretest Tingkat Prokrastinasi Kelompok Eksperimen Pasca Penjarangan

No.	Nama	Angkatan	Skor Nilai	Kategori
1.	KN	2020 Putri	203	Sedang
2.	WUM	2020 Putri	182	Sedang
3.	ISY	2020 Putri	303	Tinggi
4.	FR	2020 Putri	191	Sedang
5.	UB	2020 Putri	172	Sedang
6.	IT	2020 Putri	203	Sedang
7.	KBK	2020 Putri	190	Sedang

Berdasarkan tahap penjarangan di atas, ditetapkan subjek penelitian sebanyak 13 mahasiswa, dengan rincian 7 mahasiswa angkatan 2020 putri sebagai kelompok eksperimen dan 6 mahasiswa angkatan 2020 putra sebagai kelompok kontrol. Untuk memastikan agar tidak terdapat perbedaan skor prokrastinasi akademik yang signifikan pada kedua kelompok (7 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan 6 mahasiswa sebagai kelompok kontrol) saat *pretest*, maka dilakukan uji homogenitas. Karena hal ini termasuk salah satu syarat untuk penelitian *true experiment pretest-posttest control design*.

Uji homogenitas merupakan suatu pengujian yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi sama (homogen). Pengujian ini merupakan syarat sebelum melakukan pengujian yang lain, misal T test dan Anova. Pengujian ini dilakukan untuk menyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama (homogen).

Dasar pengambilan keputusan Uji Homogenitas dapat dilihat sebagai berikut :

1. Jika nilai $Sig > 0,05$, maka distribusi data homogen.
2. Jika nilai $Sig < 0,05$, maka distribusi data tidak homogen.

Pada tabel di atas, diketahui bahwa hasil *Test Of Homogeneity of Variances* nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,905. Karena nilai 0,905 lebih besar dari 0,05 maka data ini dikatakan homogen, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan sebelumnya. Sehingga penelitian ini bisa dilanjutkan pada tahap berikutnya yaitu pemberian *treatment* untuk kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan *treatment*.

Hasil Pelaksanaan Teknik Shaping

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 Agustus 2023, penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa kelompok eksperimen yang tingkat prokrastinasinya tinggi dan sedang dengan memberikan layanan berupa teknik Shaping. Proses penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-qur'an Ibnu Katsir 2 Jember. Terdapat 4 alur pelaksanaan penelitian yang akan diuraikan lebih jelas lagi sebagai berikut.

1. Pada hari Senin, 27 Februari 2023 dilaksanakan uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui item- item yang valid dan tidak valid dengan bantuan *aplikasi SPSS for Windows versi 25.00*. Angket tersebut disebar kepada selain populasi dengan hasil dari 70 pernyataan terdapat 68 item yang valid dan 2 yang item tidak valid. Setelah angket teruji kevalidan dan kereliabilitasnya, maka angket tersebut dapat digunakan untuk tahap berikutnya yaitu ;
2. Pada hari Senin, 28 Agustus 2023 dilaksanakan *pretest* dengan cara pemberian angket prokrastinasi kepada kelompok eksperimen untuk membandingkan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, serta untuk mengetahui mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, sedang dan rendah (data ini sudah tercantum pada tabel 4.3). Sedangkan pada hari Selasa, 29 Agustus 2023 dilaksanakan *pretest* dengan cara pemberian angket prokrastinasi kepada kelompok kontrol. Setelah diketahui mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan sedang, maka dapat dilakukan tahap berikutnya yaitu;
3. Pada hari Senin, 28 Agustus 2023 peneliti melakukan pertemuan untuk memberikan *treatment* kepada kelompok eksperimen saja dengan menggunakan Teknik Shaping, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan *treatment*. Terdapat 4 tahapan dalam Teknik Shaping yaitu : a) Membuat analisis abc, b) Menetapkan target perilaku spesifik yang akan dicapai bersama konseli/ mahasiswa, c) Menentukan bersama jenis *reinforcement* positif yang akan digunakan, d) Membuat perencanaan dengan cara membuat tahapan pencapaian perilaku mulai dari perilaku awal sampai akhir, e)

Perencanaan dapat dimodifikasi selama berlangsungnya program shaping, f) Penetapan waktu pemberian reinforcement pada setiap tahap program. Setelah pemberian *treatment* dengan Teknik Shaping maka dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya;

4. Pada hari Senin, 28 Agustus 2023 peneliti memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dengan angket yang berbeda dari angket *pretest* guna mengetahui keberpengaruhannya Teknik Shaping terhadap mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan sedang. Sedangkan pada hari Selasa, 29 Agustus 2023 peneliti memberikan *posttest* kepada kelompok kontrol dengan angket yang berbeda dari angket *pretest*.

PEMBAHASAN

Hasil Uji Wilcoxon

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon Match Pairs Test*. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi dengan data berbentuk ordinal. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang signifikan sebelum dan sesudah adanya pemberian teknik shaping. Peneliti menguji 7 mahasiswa yang kemudian diberikan *treatment* menggunakan teknik shaping. Teknik *Wilcoxon* akan diaplikasikan untuk menganalisis penurunan skor Skala Prokrastinasi Akademik *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Berikut ini adalah hasil dari uji *wilcoxon*, pengujian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25.00, dengan uji *wilcoxon* : Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa *negative ranks* atau selisih antara tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2020 terdapat 7 data negatif yang artinya 7 mahasiswa mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik dari *pretest* dan *posttest*, *mean rank* atau rata-rata penurunan tersebut adalah sebesar 4.00 sedangkan jumlah positif atau *sum of ranks* adalah sebesar 28.00. Ini menunjukkan bahwa adanya penurunan dari nilai *pretest* dan *posttest*.

Positive ranks atau selisih antara tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2020 untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik pada nilai *N*, *mean rank* maupun *sum ranks*. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, disini nilai *ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 5. Test Statistics^a

	Posttest -Pretest
Z	-2,371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel di atas dapat dinyatakan bahwa didapatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,018 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2020 yang signifikan untuk *pretest* dan *posttest* dan hipotesis diterima. Dapat disimpulkan juga bahwa melalui teknik shaping dalam konseling behavioristik mampu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Ibnu Katsir 2 Jember.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Ibnu Katsir 2 Jember diperoleh bahwa teknik shaping dalam konseling behavioristik dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Ibnu Katsir 2 Jember dengan prosedur yang telah dipaparkan sebelumnya.

Hal ini dibuktikan dengan perhitungan rata-rata tingkat perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan dengan teknik shaping adalah sebesar 206,28 dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik shaping mengalami penurunan menjadi 182,14. Dari uji wilcoxon menggunakan SPSS versi 25.00 hasil tabel menunjukkan kolom Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,018 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk *pretest* dan *posttest* yang telah diperoleh peneliti serta dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa teknik shaping dalam konseling behavioristik dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Ibnu Katsir 2 Jember.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari dalam proses penyelesaian karya tulis ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Terutama keluarga besar penulis, khususnya yang penulis cintai, sayangi dan hormati yaitu abi Thohir Majid (alm) dan ummi Suryati yang telah menjadi sumber inspirasi, motivasi dan kekuatan bagi penulis sehingga dengan doa dan usaha dari beliau penulis bisa menyelesaikan karya tulis ini. Selain itu pada kesempatan ini penulis juga ingin menyatakan dengan penuh hormat ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Basuki Hadi Prayogo, S.TP., M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Argopuro Jember
2. Ibu Lutfiyah, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember
3. Ibu Weni Kurnia Rahmawati, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I
4. Ibu ST. Fanatus Syamsiyah, S.H.I, M.Si. selaku Dosen Pembimbing II
5. Seluruh dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember yang telah banyak memberikan ilmu, mendidik dan membimbing selama peneliti menempuh pendidikan di almamater tercinta.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Alimbudiono, Ria Sandra. Sudjianto, Prilly Michelle. (2021). *Dampak Prokrastinasi Akademik Pada Ipk Mahasiswa Akuntansi Universitas Surabaya*. Surabaya: CV. Mitra Abisatya.
- Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Burka, J. B. Yuen, L. M. (2008). *Procrastination Why You Do It. What To Do About*

- It. Cambridge: Da Capo Press.
- Corey, Gerald. (2005). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Djamarah, S. B. 2002. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Erfantinni dkk. (2016). *Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5 (2).
- Ernawati, Elly. Sumawarto, Vitalis Djarot. (2016). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6 (1).
- Fandini, Puspa dkk. (2018). *Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Dalam Menumbuhkan Karakter Disipln Siswa Di Sma Pgri 2 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018*. *Jurnal Mahasiswa BK An- Nur* 4 (1).
- Fauziah, Hana Hanifah. (2015). *Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2).
- Ferrari, J. R, Jhonson, J. L, McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Gantina dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Ghufron, M. Nur. & Risnawita. (2010). *Teori- teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur. & Risnawita. (2014). *Teori- teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Haris, Abdul dkk. (2018). *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Mereduksi Perilaku*
- Hartati, Aluh dkk. (2018). *Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Perilaku Agresif Belajar Siswa*. *Jurnal Realita* 3 (5).
- Heriansyah, Masnurrima. (2019). *Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan Kesadaran Akademik Mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5 (2).
- Jannah, Miftahul. (2014). *Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA* 4 (3).
- Jatikusumo, Michael Rio. (2018). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Skripsi
- Komalasari dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kurnanto, M. Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Laia, B dkk. (2021). *Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa*. *Jurnal Ilmiah Aquinas*.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mardhiyyah, Rahmah Winnit. Indriani, Firawati. (2018). *Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA*. *Fokus* 1 (4).
- Martin, G. & Pear, J. (2010). *Behavior Modification: What It Is and How To Do It*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Masfufah, Ulfa. (2012). *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Mahasantri Baru Ma'had Sunan Ampel Al- Ali Malang*. Undergraduet Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior Modification*. Florida: Thomson Wadsworth
- Miltenberger, R. G. (2012). *Behavior Modification Principles and Procedures*.

Wadsworth: Cengage Learning.

- Muyana, Siti. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8 (1).
- Natawidjaja, Rochman. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Oematan, Christinalia Selvy. (2013). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi-Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah*, 2 (1).
- Priptiana, Rahayu. Rozikan, Muhammad. (2014). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis 29 Ungaran Tahun Ajaran 2014/ 2015. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1 (1).