

Efektivitas Teknik Pemberian *Reward* untuk mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang

Izza Afkarina Firnanda*, Rohmi Hidayati, Muhammad Jamaluddin

Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstrak: Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat efektivitas pemberian *reward* untuk mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang banyak dialami oleh mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain *experimental one group pre test-post test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *reward* dapat mempengaruhi dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Hasil pengolahan data dan Uji hipotesis dengan menggunakan *paired sample T-test* untuk membandingkan rata-rata hasil dari *pre test* dan *post test* subjek, menunjukkan nilai *Sig.(2-tailed)* adalah $0,009 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata dari hasil *pre test* dan *post test* yang artinya ada hubungan antara pemberian *reward* dengan perilaku prokrastinasi.

Kata kunci: Modifikasi Perilaku, Efektivitas, Prokrastinasi, Akademik, Eksperimen

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3710>

*Correspondence: Izza Afkarina

Firnanda

Email: izzaafkarina298@gmail.com

Received: 08-02-2025

Accepted: 15-02-2025

Published: 28-02-2025

Abstract: This research aims to see the effectiveness of giving rewards to reduce the tendency for academic procrastination behavior that many students experience. This research method uses quantitative with an experimental one group pre test-post test design. The research results show that giving rewards can influence and reduce academic procrastination behavior carried out by students. The results of data processing and hypothesis testing using paired sample T-test to compare the average results of the subjects' pre-test and post-test, showed the Sig (2-tailed) value was $0.009 < 0.05$. It can be concluded that there is a difference in the average results of the pre-test and post-test, which means there is a relationship between giving rewards and procrastination behavior.

Keywords: Behavior Modification, Effectiveness, Procrastination, Academic, Experiment



Copyright: © 2025 by the authors.
Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Pendahuluan

Perilaku merupakan serangkaian tindakan atau respons seseorang terhadap sesuatu yang kemudian menjadi kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Pada dasarnya, perilaku manusia adalah aktivitas yang dapat diamati maupun tidak, sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya, yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Secara rasional, perilaku dapat diartikan sebagai respons seseorang terhadap rangsangan

eksternal (Adventus, dkk, 2019). Prokrastinasi adalah salah satu bentuk perilaku yang sering terjadi, terutama di kalangan mahasiswa. Menurut Ghufron (dalam Ghufron & Risnawita, 2016), istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin "*procrastination*" yang terdiri dari awalan "*pro*" yang berarti maju dan akhiran "*crastinus*" yang berarti hari esok, sehingga berarti "menunda sampai hari berikutnya". Tuckman & Sexton (dalam Tuckman, 1990) mendefinisikan prokrastinasi sebagai ketidakmampuan atau penghindaran aktivitas yang seharusnya dilakukan.

Banyak mahasiswa masih sering bersikap prokrastinatif. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti bekerja paruh waktu, jarang masuk kampus, malas mengerjakan tugas, serta lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain atau bersantai. Mahasiswa cenderung memilih kegiatan yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akhir mereka (Ernima, Parimita, & Wibowo, 2016; Putri, 2013). Mereka merasa harus melakukan banyak hal dalam satu waktu, yang akhirnya menyebabkan kelelahan dan tidak menyelesaikan tugas yang seharusnya. Banyaknya aktivitas menuntut mahasiswa untuk bisa mengatur waktu dengan baik. Manajemen waktu yang buruk akan menyulitkan mereka dalam memenuhi tanggung jawab sebagai mahasiswa (Arumsari & Muzaqi, 2016; Mayasari, 2007).

Oleh karena itu perlu adanya modifikasi perilaku yang bertujuan untuk memodifikasi atau mengubah perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Dalam penelitian ini modifikasi perilaku akan berfokus pada metode *Operant Conditioning*. Di mana *Operant Conditioning* ini merupakan salah satu metode untuk melakukan modifikasi terhadap perilaku seseorang. Skinner menyampaikan ide-idenya tentang adanya penguatan (*reinforcement*) dalam teori *Operant Conditioning*, yang mencakup penguatan positif (*reward*) dan penguatan negatif (penahanan). Penguatan negatif mendorong seseorang untuk menghindari tindakan yang tidak memuaskan, sedangkan penguatan positif memperkuat atau mendorong tindakan yang memuaskan. Sedangkan hukuman dapat memperlemah perilaku yang tidak diinginkan, konsekuensi, juga dikenal sebagai *reinforcement*, dapat memberikan insentif untuk terus melakukan hal yang diinginkan. Menurut teori Skinner, konsekuensi yang menyenangkan (penghargaan) akan membuat perilaku lebih baik, sedangkan konsekuensi yang tidak menyenangkan (hukuman) akan membuat perilaku lebih buruk. Oleh karena itu, konsekuensi yang menyenangkan akan lebih banyak terjadi, sedangkan konsekuensi yang tidak menyenangkan akan lebih sedikit terjadi.

Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan, ditemukan bahwa beberapa subjek melakukan perilaku prokrastinasi salah satunya adalah karena mereka menganggap beban yang diberikan dosen pada setiap mata kuliah terkadang melebihi kapasitas mahasiswanya,

sehingga mahasiswa cenderung malas dan menunda-nunda pengerjaan tugasnya , kemudian juga alasan lain adalah karena kurang efektifnya manajemen waktu yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut , mereka terkadang merasa kesulitan dalam membagi waktu antara belajar untuk menyiapkan diri di dalam kelas, mengerjakan kuis yang diberikan dosen di kelas , belajar sebelum ujian atau mengerjakan tugas yang mana tenggat waktunya sangatlah terbatas. Di samping itu juga mahasiswa banyak melakukan aktivitas di luar akademik seperti mengikuti kegiatan organisasi, atau bahkan sekedar berkumpul dengan teman temannya. Tentunya perilaku ini sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa sehingga nantinya juga berpengaruh terhadap kualitas kerja dan hasil akademik secara keseluruhan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memodifikasi atau melakukan perubahan terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dengan menggunakan metode *Operant Conditioning* sebagai salah satu bentuk strategi untuk mengurangi perilaku tersebut.

Metode

Jenis Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental*, menggunakan desain *one group pre-test post-test*. Dalam desain ini, peneliti melibatkan satu kelompok subjek untuk mengukur skor variabel prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pemberian *reward*. Hasil *pre-test* kemudian dibandingkan dengan hasil *post-test* untuk melihat apakah pemberian *reward* berpengaruh dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada subjek (Arikunto, 2010: 68).

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Kota Malang. Sampel diambil menggunakan teknik *non-probability sampling*, melibatkan delapan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang. Penelitian berlangsung selama 14 hari, dari 12 Mei 2024 hingga 28 Mei 2024. Pada tahap awal, peneliti melakukan *screening* terhadap mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian tentang prokrastinasi akademik. Instrumen yang digunakan adalah Skala Prokrastinasi Akademik yang diadaptasi dari *Academic Procrastination Scale McCloskey* (2011), terdiri dari 17 item yang menggambarkan karakteristik pelaku prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, subjek diberi perlakuan dengan memberikan *reward* kepada mereka yang menyelesaikan tugas akademik masing-masing maksimal dua hari sebelum batas waktu pengumpulan. Perlakuan ini diberikan selama 10 hari, terhitung sejak tanggal 16 Mei 2024 sampai tanggal 25 Mei 2024. Pada tahap akhir, peneliti memberikan *post-test* kepada subjek yang telah menerima perlakuan tersebut.

Tabel 3. Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test	7	100.0%	0	0.0%	7	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.184	7	.200*	.956	7	.788

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel *output* SPSS tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi Kolmogorov-smirnov Sig. sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan Keputusan dalam uji normalitas kolmogrov-smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre Test	34.71	7	6.047	2.286
Pos Test	23.86	7	5.490	2.075

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test & Pos Test	7	.164	.725

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 Pre Test - Pos Test	10.857	7.471	2.824	3.948	17.766	3.845	6	.009	

Berdasarkan tabel *output "Paired Samples Test"* di atas, nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,009, yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada subjek, yang menunjukkan adanya hubungan antara pemberian *reward* dengan prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pemberian *reward* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pemberian *reward* berdampak positif dengan mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

Uji validitas dilakukan untuk memastikan instrumen yang digunakan valid. Hasil uji validitas *Pearson-Correlation* menunjukkan bahwa beberapa item tidak valid karena memiliki nilai signifikansi di atas 0,05. Tabel berikut menunjukkan item-item yang tidak valid dan yang valid berdasarkan nilai signifikansinya.

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi.

Uji t digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pemberian *reward* berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil uji t menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,009, yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test*, yang berarti ada hubungan antara pemberian *reward* dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan demikian, H1 ditolak dan H0 diterima, yang menunjukkan bahwa pemberian *reward* kepada subjek dapat mengurangi atau menghilangkan perilaku mal-adaptif berupa prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Ghufron & Risnawati (2012) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang dilakukan dalam konteks tugas formal akademik. McCloskey (dalam Ardina & Wulan, 2016: 69) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan individu untuk menunda aktivitas dan perilaku yang berkaitan dengan pendidikan yang dijalani. Jadi, prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda pekerjaan atau tugas akademik yang sedang ditempuh. Orang yang memiliki kecenderungan prokrastinasi disebut prokrastinator. Prokrastinator biasanya kesulitan mengatur waktu untuk mengerjakan tugas harian, sering terlambat mengumpulkan tugas, atau bahkan gagal menyelesaikan tugas tersebut.

Dalam penelitian Indrianingrum (2020) mengutip konseptualisasi prokrastinasi akademik oleh McCloskey (2011) terdapat 6 karakteristik yang menggambarkan prokrastinator di bidang akademik, masing-masing dari karakteristik tersebut adalah:

Karakteristik pertama adalah *psychological belief about abilities* atau rasa kepercayaan bahwa dirinya mampu bekerja di bawah tekanan. Semakin individu percaya bahwa ia

mampu mengerjakan tugas pada tengah malam dan mendekati *deadline* pengumpulan, maka semakin tinggi kemungkinan individu memiliki perilaku prokrastinasi akademik. hal tersebut disebabkan kepercayaan dirinya mampu mengerjakan suatu tugas dalam waktu singkat walaupun mendekati batas waktu pengumpulan.

Karakteristik kedua adalah *distraction of attention* atau kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan namun aktivitas tersebut tidaklah lebih penting dari tugas atau tanggungan akademiknya. sebaliknya, prokrastinator menganggap bahwa tugas akademiknya bukanlah hal yang menyenangkan. uniknya, prokrastinator sengaja membiarkan gangguan yang ada sehingga nantinya mereka dapat berlindung dibalik gangguan tersebut.

Karakteristik yang ketiga adalah *social factor* atau faktor sosial yang mengacu pada orang-orang di sekitarnya yang mengakibatkan prokrastinasi. Prokrastinator memiliki karakter ingin bebas menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sehingga mereka cenderung ingin berkumpul dengan keluarga atau teman daripada menyelesaikan tugas akademiknya.

Karakteristik keempat adalah ketidakmampuannya dalam mengatur waktu yang tepat sehingga mengalami kesenjangan antara niat dengan perilaku yang dilakukannya. mereka cenderung tidak memikirkan mengisi waktu luang untuk menyelesaikan tugas lalu mengumpulkannya sebelum batas pengumpulan agar mendapatkan kesuksesan di bidang akademik.

Karakteristik kelima adalah inisiatif personal. Inisiatif personal-personal ini mengacu pada tingkat semangat individu dalam mengerjakan suatu tugas. apabila individu tidak memiliki inisiatif maka tidak ada dorongan baginya untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Karakteristik keenam adalah bersifat malas. meskipun mampu secara internal dirinya, prokrastinator akan tetap menghindari kewajiban tugas akademiknya. apabila individu menghindari tugas akademiknya, maka individu tersebut juga akan menunda semua pengerjaan tugas sampai akhir akademiknya.

Dalam instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah mencakup enam karakteristik prokrastinasi akademik yang telah disebutkan. subjek yang telah dipilih merupakan individu yang telah memenuhi kriteria sebagai prokrastinator. subjek dalam penelitian ini diberi perlakuan berupa pemberian *reward* apabila berhasil menyelesaikan tugas sebelum dua hari batas pengumpulan yang artinya subjek tidak menunda-nunda pengerjaan tugas akademik sampai mendekati *deadline* pengumpulan. Dalam hal ini setelah teruji hipotesis dengan membandingkan skor prokrastinasi akademik saat *pre test* dan *post*

test yang diberikan, subjek terbukti dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan. Hasil tersebut sejalan dengan teori *operant conditioning* pada bagian *reinforcement* positif dengan pemberian *reward* untuk memodifikasi perilaku mal-adaptif menjadi adaptif.

Dalam teori pengkondisian operan, proses terjadinya perubahan perilaku sebagai hasil dari belajar melalui penguatan perilaku baru disebut pengkondisian operan (*operant conditioning*). Yuliana dan Yenni (2022) dalam jurnal berjudul “Teori *Operant Conditioning* Menurut Burrhus Frederic Skinner” salah satu prinsip belajarnya, penguat (*reinforcement*) akan menyebabkan respons. Jika perilaku diikuti oleh konsekuensi yang diinginkan atau disenangi, maka perilaku tersebut akan semakin sering dilakukan, bahkan mungkin akan semakin hilang.

Hastjarjo (2016) menjelaskan eksperimen B.F. Skinner untuk mengilustrasikan prinsip *operant conditioning* adalah eksperimen dengan kotak Skinner. Dalam eksperimen ini, Skinner menggunakan hewan percobaan berupa tikus. Tikus tersebut ditempatkan dalam sebuah kotak yang dilengkapi dengan mekanisme yang memungkinkan tikus tersebut berinteraksi dengan lingkungannya. Di dalam kotak terdapat tuas atau tombol yang dapat ditekan oleh tikus, serta pemberi makanan atau air sebagai penghargaan atau hukuman. Skinner kemudian mengatur kondisi eksperimental untuk memperkuat atau menghentikan perilaku tertentu yang diinginkan atau tidak diinginkan.

Dari hasil eksperimen yang dilakukan Skinner tersebut menunjukkan bahwa unsur terpenting dalam belajar adalah adanya penguatan (*reinforcement*). Di mana pengetahuan yang telah terbentuk atau yang telah didapatkan oleh siswa dalam proses belajar melalui ikatan stimulus dan respons akan semakin kuat bila siswa tersebut diberi penguatan. Menurut Murniyati dan Suyadi, “penguatan diartikan sebagai pengaruh dari perilaku yang kemudian akan memperkuat perilaku tertentu.” Secara umum, penguatan diartikan sebagai hadiah. Namun dalam dunia psikologi, penguatan mempunyai arti lebih khusus, yaitu diartikan sebagai satu tipe konsekuensi. Efek dari konsekuensi itu menentukan apakah konsekuensi itu memberi penguatan atau tidak. Setiap konsekuensi itu merupakan pemberi penguatan. Adapun tingkah laku-tingkah laku yang diiringi dengan penguatan, maka tingkah laku tersebut akan cenderung diulang di waktu yang akan datang.

Simpulan

Pemberian *reward* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa terkait dengan tugas akademik terbukti efektif ketika diterapkan. Hal ini dikarenakan subjek secara tidak langsung mendapatkan *reinforcement* positif atau dorongan untuk mengerjakan tugasnya dan tidak menunda-nunda dalam pengerjaannya. Pemberian *reward* juga dapat

menumbuhkan motivasi intrinsik pada mahasiswa untuk mengerjakan tugas dan tanggung jawab akademiknya dengan lebih baik. *Reward* berfungsi sebagai penguat positif yang meningkatkan minat dan keinginan mahasiswa untuk terlibat aktif dalam proses belajar. Kemudian melalui sistem *reward management* ini, perilaku menunda-nunda tugas (prokrastinasi) akan tereduksi dan digantikan oleh perilaku produktif, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu, aktif berpartisipasi dalam kegiatan perkuliahan, serta meningkatkan kualitas hasil belajar. Mahasiswa juga menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab dalam menjalankan kewajiban akademiknya. Mahasiswa akan termotivasi untuk menghindari perilaku prokrastinasi karena adanya konsekuensi positif yang diperoleh jika mereka mampu menunjukkan perilaku yang diharapkan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang diberikan intervensi berupa sistem manajemen pemberian *reward* mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik yang lebih besar dibandingkan mahasiswa pada kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan modifikasi perilaku dengan memanfaatkan *reward* dapat digunakan secara efektif untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Azzahra, Dkk. (2022). Self Management untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 6(2), 92-103.
- Diana Mutiah. (2016). Pengembangan Model Modifikasi Perilaku Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10 (2).
- Eko Setyanto (2013) Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi* . Vol.3, No.1.
- Ersa Indrianingrum (2020). Pengaruh Flow, Self-Compassion, dan Autonomy-Supportive Teaching Style Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Pada Mata Kuliah Psikologi Kepribadian, Skripsi, Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah
- Ghufron, M. Nur., & Risnawati, Rini. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ARRUZZ Media
- Kusnul Ika.S & M.As'ad Djalali (2013) Manajemen Waktu, Efikasi dan Prokrastinasi. *Pesona Jurnal Psikologi Indonesia* . Vol.2, No.3, hal 217-222.

-
- Muhammad Syukur, A.Octamaya Tenri Awaru, & Megawati . (2020) Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal* . Vol.5, No.4, hal. 374-380.
- Sandra K.I, Djalali M.A. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2 (3), 217-222.
- Suhardianto, Pratitis N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak, dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP: Riset Aktual Psikologi*, 10 (2), 204-223.
- T. Dicky Hastjarjo. (2016). Meluruskan Konsep Kondisioning Operan. *Buletin Psikologi*. 19 (1), 38-43.
- Westri, Prima (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*.
- Yuliana Lu & Yenni Ana Hamu (2022) Teori Operant Conditioning Menurut Burrhusm Frederic Skinner. *Jurnal Arrabona: Jurnal Teologi dan Misi*. Vol.5, Nomor 1.
- Yuliana Lu dan Yenni Ana Hamu. (2022). Teori Operant Conditioning Menurut Burrhus Frederic Skinner. *Jurnal Arrabona: Jurnal Teologi dan Misi*. Vol. 5. No. 1.