

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK POSITIVE REINFORCEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASANTRI RUMAH TAHFIDZ KUSWARD

¹Muhammad Rizky Papatungan, ²Ilmiyyatur Rosyikhoh, ³Muhammad Jamaluddin

¹Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

¹210401110092@student.uin-malang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penggunaan reinforcement positif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa rumah tahfidz Kusward. Dengan menggunakan teori reinforcement Skinner sebagai kerangka teoritis, penelitian ini menguji apakah pemberian reinforcement positif secara konsisten dapat menurunkan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Pendekatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Single Subject Research (SSR) dan menggunakan desain A- B- A. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik teori Ferrari (1995), yang mencakup aspek-aspek, penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik penguatan positif efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Rumah Tahfidz Kusward.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, Positive reinforcement

Abstract

This research aims to examine the effectiveness of using positive reinforcement to reduce procrastination behavior in Rumah Tahfidz Kusward students. By using Skinner's reinforcement theory as a theoretical framework, this research tests whether consistently providing positive reinforcement can reduce procrastination behavior in mahasiswa. This approach uses a quantitative approach with the Single Subject Research (SSR) type of research and uses an A-B-A design. The scale used in this research is the Ferrari (1995) theoretical academic procrastination scale, which includes aspects, delays in starting or completing assignments, delays in doing assignments, time gaps between plans and actual performance, doing other activities that are more enjoyable than doing assignments. The results of the research show that the application of positive reinforcement techniques is effective in reducing academic procrastination behavior in Rumah Tahfidz Kusward.

Keywords: Academic procrastination, Positive reinforcement

Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Mahasantri atau santri adalah seorang mahasiswa yang mengikuti kegiatan perkuliahan seperti kebanyakan mahasiswa lainnya, namun dia juga tinggal di asrama yang memiliki aturan yang ketat, yang didasarkan pada prinsip-prinsip agama Islam. Mahasantri

memiliki peran ganda

sebagai mahasiswa dan santri, sehingga cenderung memiliki jadwal yang padat. Di satu sisi, mereka harus menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan di kampus, sementara di sisi lain, mereka juga memiliki tanggung jawab dan kegiatan di pondok atau asrama. Kondisi ini dapat menyebabkan beberapa tugas terbengkalai atau ditunda, yang dikenal sebagai prokrastinasi.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasantri tidak menjalankan kegiatan akademik mereka secara optimal. Mereka sering kali tidak efektif dalam memanfaatkan waktu dan cenderung memperpanjang waktu dengan melakukan kegiatan yang kurang produktif. Fenomena ini tercermin dalam kebiasaan mahasantri yang enggan untuk berpartisipasi dalam presentasi, memperlambat proses diskusi kelompok, dan menunda pekerjaan ketika diberikan tugas. Dengan demikian, tindakan-tindakan tersebut menunjukkan tanda-tanda prokrastinasi, yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda tugas atau pekerjaan hingga mendekati batas waktu akhir (deadline). Jika prokrastinasi dilakukan secara berulang, hal ini dapat membentuk kebiasaan menunda-nunda yang negatif (Juliawati & Yandri, 2018).

Menurut Ghufron dan Risnawati (2010: 150), prokrastinasi berasal dari bahasa Latin "procrastination" yang memiliki awalan "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran "crastinus" yang berarti keputusan hari esok. Ketika digabungkan, kata tersebut mengartikan "menangguhkan" atau "menunda sampai hari berikutnya". Solomon dan Rothblum (dalam Husetiya, 2015) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas secara keseluruhan, dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang kurang bermanfaat. Hal ini mengakibatkan kinerja terhambat, kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, dan sering terlambat dalam kegiatan akademik.

Dalam konteks akademis, prokrastinasi sering disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu perilaku yang sering terjadi di lingkungan akademis dan sering kali terkait dengan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Solomon & Rothblum (dalam Husetiya, 2010) juga menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik melibatkan penundaan terhadap berbagai tugas akademik, termasuk menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca untuk tugas, melakukan administrasi terkait tugas, kehadiran dalam kelas, dan menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung menghindari tugas-tugas tersebut ketika mereka merasa tidak menyukainya. Bisa disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan individu untuk menunda-nunda atau memperpanjang waktu dalam melakukan berbagai aktivitas, termasuk pekerjaan, hak, kewajiban, atau tugas yang dimilikinya (Jamila, 2020).

Fenomena prokrastinasi akademik tersebut didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan. Menurut William (dalam Burka & Yuen, 2008), sekitar 90% mahasiswa di perguruan tinggi mengalami prokrastinasi, di mana 25% di antaranya merupakan prokrastinator kronis yang cenderung menunda-nunda secara terus-menerus, dan pada akhirnya sering kali gagal menyelesaikan studi mereka di perguruan tinggi. Prokrastinasi yang terjadi pada mahasantri memiliki konsekuensi negatif bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Salah satu dampaknya adalah menurunnya prestasi belajar individu dan hambatan dalam mencapai potensi secara optimal. Beberapa penelitian telah membuktikan temuan tersebut. Menurut Steel, Brothen, & Wambach (2000), mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung memperoleh nilai rendah dalam setiap mata kuliah dan ujian akhir.

Mahasantri sering mengalami tekanan waktu yang tinggi karena harus menyeimbangkan antara tugas-tugas akademik di kampus dan tanggung jawab agama di pondok atau asrama. Fenomena ini menjadi penting karena prokrastinasi dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan spiritual mereka. Tekanan waktu yang sering dialami oleh mahasantri, yang disebabkan oleh jadwal yang padat, dapat menyebabkan mereka cenderung menunda-nunda tugas-tugas akademik. Hal ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik mereka. Selain itu, prokrastinasi juga dapat mempengaruhi aspek spiritual mahasantri. Dalam konteks tinggal di asrama, di mana

kegiatan keagamaan memiliki peran penting, prokrastinasi dapat mengganggu konsistensi dalam ibadah, seperti pelaksanaan sholat, pembacaan Al-Qur'an, atau aktivitas keagamaan lainnya.

Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah atau strategi untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Salah satu strateginya adalah dengan menggunakan penguatan (reinforcement). Tujuan dari pemberian reinforcement ini adalah untuk memperkuat perilaku yang ingin diubah, khususnya prokrastinasi akademik mahasiswa.

Menurut Skinner (dalam Tedi Priatna, 2012:88), teknik penguatan merupakan strategi yang digunakan untuk mendorong individu menuju perilaku yang lebih rasional dan logis dengan memberikan pujian verbal (reward) atau hukuman (punishment). Penguatan, baik itu positif maupun negatif, adalah kejadian atau stimulus yang meningkatkan kemungkinan terulangnya perilaku yang diinginkan karena dianggap menyenangkan. Penguatan positif terjadi ketika respons diperkuat oleh kehadiran stimulus yang menyenangkan, seperti mendapatkan pujian atau hadiah. Penguatan positif mendorong banyak perilaku sehari-hari, misalnya belajar keras untuk mendapatkan nilai bagus atau bekerja lebih keras untuk memperoleh promosi (Fitriani et al., 2014).

Reinforcement positif juga memiliki dampak pada perkembangan kepribadian. Respon-respon yang diikuti oleh hasil yang menyenangkan cenderung diperkuat dan membentuk pola kebiasaan bertingkah laku. Contoh-contoh penguatan positif meliputi senyuman, persetujuan, pujian, hadiah fisik seperti bintang emas, medali, uang, dan sebagainya. Pemberian penguatan positif bertujuan agar klien dapat mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

Djamarah (2010) menyatakan lima tujuan reinforcement positif dalam interaksi edukatif sebagai berikut:

- a. Meningkatkan perhatian peserta didik dan membantu mereka belajar lebih efektif ketika penguatan diberikan secara selektif.
- b. Memberikan motivasi kepada peserta didik dalam proses pembelajaran.
- c. Menggunakan penguatan untuk mengontrol atau mengubah perilaku peserta didik yang mengganggu, serta meningkatkan cara belajar yang produktif.
- d. Membangun kepercayaan diri peserta didik untuk mengatur diri mereka sendiri dalam pengalaman belajar.
- e. Mengarahkan peserta didik menuju pengembangan berpikir divergen (berbeda) dalam mengambil inisiatif secara bebas.

Menurut Komalasari (Sahida & Hadi, 2019), langkah-langkah pemberian teknik reinforcement adalah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC:
 - a. Antecedent (pencetus perilaku)
 - b. Behavior (perilaku yang dipermasalahkan, termasuk frekuensi, intensitas, dan durasi)
 - c. Consequence (akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut)
2. Memilih perilaku target yang ingin ditingkatkan.
3. Menetapkan data awal (baseline) perilaku awal.
4. Menentukan reinforcement yang bermakna.
5. Menetapkan jadwal pemberian reinforcement.
6. Melakukan penerapan reinforcement positif.

Dalam penelitian ini, kami akan mengkaji efektivitas penggunaan reinforcement positif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasantri rumah tahfidz Kusward. Diharapkan bahwa penerapan teknik ini akan membawa dampak positif dalam meningkatkan kinerja akademik dan spiritual mahasantri serta membantu mereka mengembangkan kebiasaan baru yang lebih produktif dalam manajemen waktu dan tugas-tugas akademik mereka.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen berbentuk Single Subject Research (SSR). Single Subject Research adalah suatu metode penelitian yang melakukan analisis terhadap perilaku atau kondisi subjek tunggal dari awal periode hingga pemberian intervensi (Payadnya dan Jayantika, 2018). Penelitian ini menggunakan desain A-B-A. Desain penelitian menerapkan

desain A-B-A, di mana pengukuran dilakukan dengan membandingkan kondisi A-1 (periode dasar-1) dengan kondisi B (intervensi) dalam periode tertentu, kemudian kembali ke kondisi A-2 (periode dasar-2) untuk memastikan atau mengkonfirmasi hubungan fungsional antara variabel bebas dan terikat. Subyek penelitian ini yaitu 1 subjek berinisial R dengan umur 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi.

Variabel dalam penelitian ini adalah teknik Positive reinforcement sebagai variabel bebas (X) atau yang memengaruhi dan perilaku prokrastinasi sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala penilaian prokrastinasi akademik. Skala prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari teori Ferrari (1995), yang mencakup aspek-aspek, penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis visual melibatkan pemeriksaan grafik untuk mengidentifikasi pola dan perubahan dalam data dari waktu ke waktu. Analisis visual sering digunakan untuk menilai efektivitas intervensi dengan membandingkan data perilaku subjek sebelum, selama, dan setelah intervensi diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

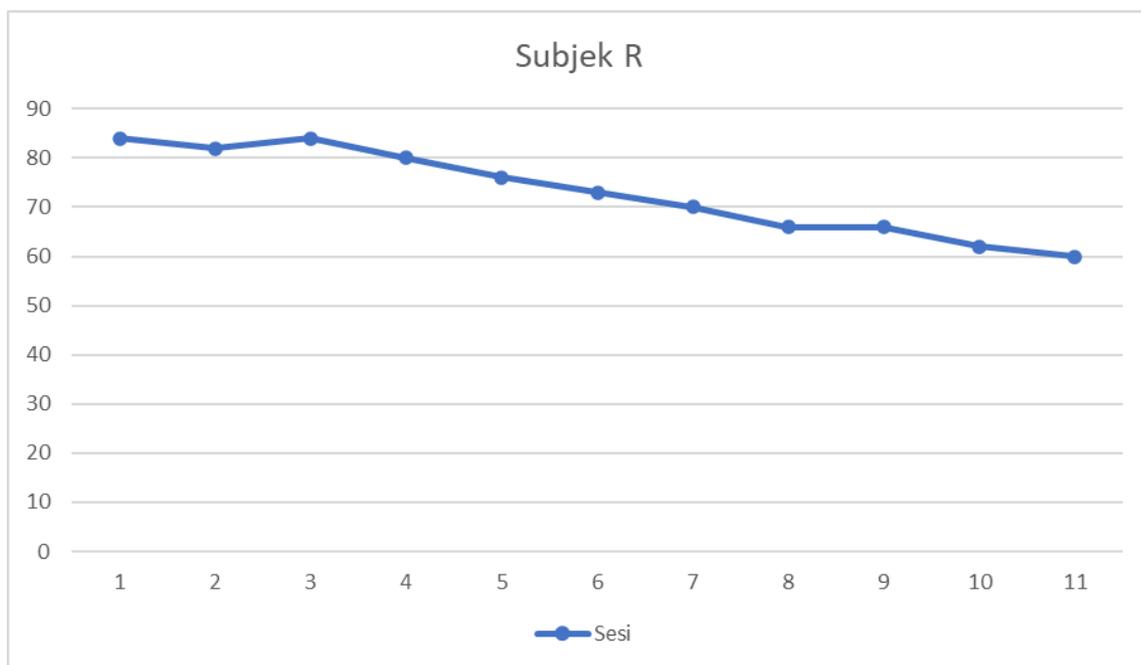
Target behavioral yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah berkurangnya perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasantri rumah tahfidz kusward dimana dalam penelitian ini menggunakan 1 subjek berinisial R dengan umur 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dilihat dari perilakunya yaitu mahasantri sering menunda-nunda mengerjakan tugas hingga mencapai batas waktu pengumpulan tugas yang diberikan, kurang berkonsentrasi dan lebih memilih pekerjaan lain yang lebih menarik, dan rasa bosan terhadap tugas. Data yang dianalisis dalam studi ini mencakup hasil pengukuran tingkat prokrastinasi akademik pada baseline A1, selama intervensi B, dan pada baseline A2 yang dilakukan selama 11 sesi dan memperoleh data sebagai berikut:

| Sesi | Skor Maksimal | Skor yang diperoleh | Nilai Persentase |
|-----------------------|---------------|---------------------|------------------|
| Basline 1 (A1) | | | |
| 1 | 120 | 84 | 70% |
| 2 | 120 | 82 | 68,3% |

| | | | |
|-----------------------|-----|----|-------|
| 3 | 120 | 84 | 70% |
| Intervensi (B) | | | |
| 4 | 120 | 80 | 66,6% |
| 5 | 120 | 76 | 63,3% |
| 6 | 120 | 73 | 60,8% |

| | | | |
|-----------------------|-----|----|-------|
| 7 | 120 | 70 | 58,3% |
| 8 | 120 | 66 | 55% |
| Basline 2 (A2) | | | |
| 9 | 120 | 66 | 55% |
| 10 | 120 | 62 | 51,6% |
| 11 | 120 | 60 | 50% |

Tabel 1 Data Hasil Pengukuran Perilaku Prokrastinasi Siswa Subjek R.



Gambar 1 Grafik hasil pengukuran perilaku prokrastinasi pada subjek R.

Pada kondisi baseline awal (A1) pada hari pertama sampai ketiga, subjek mendapatkan skor tinggi yaitu mencapai nilai rata-rata 83,3 dengan persentase nilai sebesar 69,43%. Skor ini menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi pada tahap awal sebelum

adanya intervensi atau perlakuan. subjek memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas akademik.

Kondisi selanjutnya yaitu kondisi intervensi (B) dimana pada kondisi ini subjek diberikan intervensi berupa reinforcement positif secara verbal yang berlangsung 5 sesi seperti memberikan motivasi dan semangat, memberikan dorongan untuk mengerjakan tugas, memberikan perhatian dan support serta menanyakan apakah tugasnya sudah diselesaikan, dan menanyakan bagaimana perkembangan yang dialami. Dan di baseline ini subjek mendapatkan nilai rata-rata 73 dengan persentase nilai 60,8%. Ini berarti ada penurunan nilai sebelum di intervensi dan sebelum di intervensi.

Selanjutnya pada kondisi baseline kedua (A2), panjang kondisi baseline yaitu 3 kali sesi. Pada baseline ini subjek mendapatkan nilai rata-rata sebesar 62,6 dengan persentase nilai sebesar 52,2% ini menunjukkan bahwa ada penurunan nilai walaupun intervensi telah dihentikan.

Penelitian ini membahas terkait Efektivitas Penggunaan Teknik Positive Reinforcement untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasantri Rumah Tahfidz Kusward. Penelitian ini telah dilakukan kepada mahasantri yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian reinforcement positif secara verbal dapat menurunkan tingkat prokrastinasi pada individu. Dilihat dari perubahan skor dan analisis visual menunjukkan penurunan yang signifikan dalam prokrastinasi akademik setelah diberikan intervensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Araf, et al., 2021) yang berjudul "Penerapan Teknik Reinforcement untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik siswa di SMK Negeri 1 Polewali" yang mengatakan bahwa teknik reinforcement efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda secara sengaja dan berulang-ulang dalam aktivitas akademik, seperti menunda belajar menjelang ujian, menunda mengerjakan tugas kuliah, atau bahkan menunda kehadiran dalam kelas (Kagan et

al., 2010). Prokrastinasi akademik juga bisa dianggap sebagai kecenderungan menunda-nunda tugas secara sengaja, mungkin karena pandangan yang irasional terhadap tugas tersebut, yang kemudian menyebabkan stres, ketidaknyamanan, kecemasan, dan kegelisahan pada individu tersebut (Handaru, Lase, & Parimita, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan akademik individu.

Reinforcement theory adalah perspektif terkenal yang berargumen bahwa perilaku dikendalikan oleh faktor eksternal, bukan internal. Inti dari teori ini adalah bahwa seseorang cenderung mengulang perilaku tertentu jika diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan, dan akan berhenti melakukannya jika konsekuensinya tidak menyenangkan. Dengan kata lain, perilaku akan diulangi jika memberikan hasil yang menyenangkan dan akan dihindari jika memberikan hasil yang tidak menyenangkan (Nuqul, 2020). Pandangan Reinforcement menyatakan bahwa perilaku terutama dipengaruhi oleh peristiwa eksternal, bukan faktor internal. Konsep utama dari teori ini berfokus pada peristiwa atau hal-hal yang dapat diamati. Segala sesuatu yang bisa mengubah atau menggantikan perilaku disebut stimulus, dan perubahan perilaku akibat adanya stimulus disebut respon. Reinforcement adalah hasil yang menyenangkan dari sebuah respon dan dapat memperkuat perilaku tersebut, sehingga perilaku yang menyenangkan cenderung diulangi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Verplanck, ditemukan bahwa pujian dari peneliti kepada subjek bertindak sebagai reinforcement positif dan memperkuat perilaku subjek dalam memberikan pendapat. Respon yang tidak diberikan reinforcement cenderung berkurang dan tidak diulangi.

Kunci keberhasilan dalam pemberian teknik reinforcement positif untuk memodifikasi perilaku prokrastinasi akademik terletak pada beberapa faktor penting seperti konsistensi dalam memberikan penguatan positif secara berkala. Ini berarti memberikan pujian secara teratur setiap kali perilaku yang diinginkan terjadi, seperti ketika individu menyelesaikan tugas tepat waktu atau mengikuti jadwal belajar yang telah ditetapkan. Selain itu, penting juga untuk memastikan bahwa penguatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu, sehingga mereka merasa diakui dan termotivasi untuk melanjutkan perilaku positif tersebut. Perlu juga untuk mengkomunikasikan harapan secara jelas kepada individu tentang apa yang diharapkan dari mereka dalam mengatasi prokrastinasi, serta memberikan dukungan yang memadai selama proses perubahan perilaku. Membangun lingkungan yang mendukung di sekitar individu, baik di rumah maupun di lingkungan akademik, agar mereka dapat terus mempraktikkan perilaku baru mereka tanpa terhambat oleh faktor-faktor eksternal. Jika dilakukan secara konsisten dan terfokus, individu memiliki peluang yang lebih besar untuk berhasil mengatasi prokrastinasi akademik dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil penerapan teknik penguatan positif efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Rumah Tahfidz Kusward. Terlihat dari penurunan skor yang konsisten dari fase baseline awal, selama intervensi, hingga baseline kedua. Penurunan yang signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik ini menunjukkan bahwa positive reinforcement berperan penting dalam meningkatkan motivasi subjek untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan mengurangi kecenderungan menunda-nunda pekerjaan. Kunci keberhasilan dalam pemberian teknik reinforcement positif untuk memodifikasi perilaku prokrastinasi akademik terletak pada beberapa faktor penting seperti konsistensi dalam memberikan penguatan positif secara berkala.

Saran untuk penelitian berikutnya adalah penting untuk menerapkan teknik positive reinforcement secara berkelanjutan dan konsisten, dengan memperhatikan kebutuhan dan preferensi individu untuk memastikan motivasi dan perubahan perilaku yang diinginkan dan membangun lingkungan yang mendukung di rumah dan institusi akademik dapat membantu individu untuk terus mempraktikkan perilaku positif tanpa terganggu oleh faktor eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Burka, Jane & Yuen, Lenora. (2008). *Procrastination: Why You Do It; What To Do About It NOW*. Jane Burka and Lenora Yuen 2008. Cambridge: Da Capo Press..
- Steel, Piers & Brothen, Thomas & Wambach, Catherine. (2001). *Procrastination and*

- personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106. 10.1016/S0191-8869(00)00013-1.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hanifa, Laila. (2023). Gambaran Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Reinforcement Untuk Siswa Yang Mempunyai Tingkat Kepercayaan Diri Yang Rendah Kelas VIII MTs Darussalam. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 6. 10.22460/fokus.v1i1.9089.
- Fadila, N., Saman, A., & Anas, M. (2023). Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 5 Enrekang. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, 3(3), 1–9.
- Fitriani, Samad, A., & Khaeruddin. (2014). Penerapan Teknik Pemberian Reinforcement (Penguatan) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Fisika Pada Peserta Didik Kelas VIII.A SMP PGRI Bajeng Kabupaten Gowa. *Jurnal Pendidikan Fisika Unismuh*, 2(3), 192–202.
- Husetiya. (2015). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*, 3, No.2, 47–48.
- Jamila. (2020). Konsep prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Juliawati, D., & Yandri, H. (2018). Prokrastinasi Akademik Mahasantri Ma'had Al Jami'ah IAIN Kerinci. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 19–26. <https://doi.org/10.26638/jfk.485.2099>
- Maftuhah, M., & Noviekayati, I. (2020). Teknik Reinforcement Positif Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Kasus Skizofrenia. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(2), 158. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i2.2406>
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2006). Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subjek Tunggal. *Cricet: Universitas Tsukuba*, 59.