

Efektivitas *Reinforcement* Positif Berbasis *Self Monitoring* terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Nurhidayatun¹, Hera Mawadah Warohma², Muhammad Jamaluddin³

¹⁻³ UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Article Info

Article history:

Received Jun, 2026

Revised Jun, 2026

Accepted Jun, 2026

Kata Kunci:

Prokrastinasi Akademik,
Reinforcement Positif, *Self*
Monitoring, Penyusunan Skripsi,
Mahasiswa

Keywords:

Academic Procrastination,
Positive Reinforcement, Self
Monitoring, Thesis Writing,
Student

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan pola perilaku yang berulang pada mahasiswa tingkat akhir dan secara signifikan menghambat penyelesaian skripsi tepat waktu. *Reinforcement* positif telah banyak digunakan sebagai strategi modifikasi perilaku, namun sebagian besar penelitian terdahulu menempatkannya dalam *setting* konseling terfasilitasi tanpa mengintegrasikan *self monitoring* sebagai mekanisme kemandirian. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pre test-post test* digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 31 mahasiswa semester 8 mengikuti pre test menggunakan *Active Procrastination Scale* Bahasa Indonesia (APS-BI) adaptasi Purwanto dan Natalya (2019). Hasil screening mengidentifikasi 15 mahasiswa dengan skor prokrastinasi akademik kategori sedang hingga tinggi yang selanjutnya 10 mahasiswa yang bersedia menerima intervensi. Intervensi dilaksanakan selama tujuh hari (10–17 Mei 2026) dengan komponen penetapan target harian yang meningkat secara bertahap, pemberian pujian verbal, dan gift reward atas pencapaian target, disertai pelaporan mandiri harian sebagai mekanisme *self monitoring*. Pengukuran pasca intervensi menggunakan instrumen yang sama menunjukkan penurunan rerata skor prokrastinasi yang signifikan, dari 47,40 (pre test) menjadi 28,10 (post test). Hasil uji Wilcoxon signed-rank test menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,01$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengonfirmasi bahwa *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

ABSTRACT

Academic procrastination is a recurring behavioural pattern among final-year undergraduate students that significantly impedes the timely completion of thesis writing. Positive reinforcement has been widely applied as a behaviour modification strategy; however, most prior studies placed it within facilitated counselling settings without integrating self monitoring as an autonomous mechanism. This study aimed to examine the effectiveness of self monitoring based positive reinforcement in reducing academic procrastination among thesis-writing students at Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. A quantitative approach with a one group pre test-post test

experimental design was employed. A total of 31 eighth-semester students took a pre-test using the Indonesian version of the Active Procrastination Scale (APS-BI), adapted by Purwanto and Natalya (2019). The screening results identified 15 students with moderate to high academic procrastination scores, of whom 10 agreed to participate in the intervention. The intervention was conducted over seven days (10–17 May 2026) and comprised daily target-setting with progressively increasing difficulty, verbal praise, and gift rewards delivered upon target achievement, accompanied by daily self-report monitoring. Post-intervention measurement using the same instrument revealed a significant decrease in mean procrastination scores, from 47.40 (pre test) to 28.10 (post test). The Wilcoxon signed-rank test yielded a significance value of $p = 0.005$ ($p < 0.01$), indicating a statistically significant difference between pre- and post-intervention scores. These findings confirm that self monitoring-based positive reinforcement is effective in reducing academic procrastination among thesis-writing students.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Nurhidayatun

Institution: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jl. Gajayana No. 50, Diyono, Lowokwaru, Malang 65144, Indonesia

Email: 230401110160@student.uin-malang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi menempatkan mahasiswa pada tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang sebelumnya, termasuk kewajiban menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat kelulusan (Raharjani et al., 2023). Skripsi dianggap berhasil tidak hanya dilihat dari nilai akhir yang diperoleh, tetapi juga penulis mampu memahami tujuan dan manfaat dari penelitian yang dilakukan dan munculnya keharusan untuk lulus tepat waktu untuk menciptakan tuntutan akademik bagi mahasiswa akhir (Muntazhim, 2022). Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi hambatan serius dalam proses penyelesaian skripsi, salah satunya adalah prokrastinasi akademik (Husain et al., 2023; Raharjani et al., 2023). Mahasiswa yang berada di tahap akhir perkuliahan cenderung dihadapkan untuk memenuhi kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir berbentuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan (Rais & Hakim, 2024). Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk secara sengaja dan berulang menunda pengerjaan tugas-tugas akademik meski menyadari adanya konsekuensi negatif yang mungkin ditimbulkan (Ferrari et al., 1995). Sering kali mahasiswa dengan sengaja menunda skripsi karena belum mepet waktu akhir pengumpulan hanya dengan mengandalkan motivasi *last minute*. Dalam konteks penyusunan skripsi, perilaku ini termanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti menunda memulai penulisan, menghindari bimbingan dengan dosen, hingga menunda pengerjaan revisi yang telah disarankan sampai mendekati batas waktu pengumpulan atau jadwal bimbingan berikutnya.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan fenomena yang telah banyak didokumentasikan di berbagai perguruan tinggi di Indonesia.

Raharjani et al. (2023) dalam penelitian kualitatif terhadap mahasiswa tingkat akhir menemukan bahwa prokrastinasi dilatarbelakangi oleh faktor internal maupun eksternal, dan perbedaan trait kepribadian memengaruhi tingkat kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Secara lebih rinci, Husain et al. (2023) mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi pada mahasiswa paling dominan terlihat pada aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (87%) dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (82,7%). Kondisi ini diperparah oleh rendahnya kemampuan manajemen waktu dan self-regulation yang efektif pada mahasiswa akhir (Rahayu & Mahendra, 2023). Prokrastinasi akademik yang tidak tertangani tidak hanya berdampak pada keterlambatan kelulusan, tetapi juga berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik dan menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Sari et al., 2022).

Berbagai penelitian telah mengkaji prokrastinasi akademik pada mahasiswa, baik dari segi faktor maupun intervensi. Penelitian menunjukkan bahwa penguatan positif efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik melalui pemberian pujian, penghargaan, dan reward kecil yang mampu meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu atau menurunkan kebiasaan menunda belajar mahasiswa (Musleh et al., 2025). Selain itu, pendekatan konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* positif juga terbukti mampu mereduksi prokrastinasi akademik secara signifikan (Firnanda et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa teknik *reinforcement* positif secara eksperimen efektif menurunkan prokrastinasi akademik menggunakan prosedur konseling kelompok pada mahasiswa tingkat akhir (Sholikhah & Suryanti, 2026). Pemberian reward juga terbukti mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (Firnanda et al., 2024). Di sisi lain, penelitian korelasional menunjukkan bahwa faktor seperti manajemen waktu memiliki pengaruh, dan *locus of control* menunjukkan hasil yang tidak berpengaruh, tetapi apabila *locus of control* dan manajemen waktu dikorelasikan dapat menunjukkan hasil yang signifikan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Sari et al., 2022). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih menempatkan *reinforcement* positif dalam bentuk pemberian reward atau dalam setting konseling.

Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan integrasi mekanisme *self monitoring* dan pencapaian target sebagai bagian dari proses perubahan perilaku pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kemampuan untuk memantau progres serta mencapai target secara mandiri merupakan aspek penting dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan cara mengukur tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pemberian intervensi sesuai dengan penetapan target dan menggunakan *reinforcement* positif seperti pemberian pujian serta reward melalui gift. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana efektivitas *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan mekanisme *self monitoring* berbasis penetapan target harian ke dalam skema *reinforcement* positif sebagai satu paket intervensi yang diterapkan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang menempatkan *reinforcement* positif dalam setting konseling terfasilitasi, penelitian ini merancang intervensi yang mendorong kemandirian mahasiswa melalui pelaporan mandiri progres pengerjaan skripsi disertai pemberian penguatan

berupa pujian (*verbal praise*) dan gift reward ketika target tercapai. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, melalui pengukuran tingkat prokrastinasi sebelum (pre test) dan sesudah (post test) pemberian intervensi. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* secara signifikan efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Reinforcement* Positif

Reinforcement positif adalah salah satu konstruk penting dalam teori pengkondisian operant yang dikemukakan oleh Skinner (2014). *Reinforcement* positif didefinisikan sebagai pemberian stimulus yang menyenangkan atau bernilai setelah individu menghasilkan perilaku yang dikehendaki, sehingga probabilitas munculnya kembali perilaku tersebut pada situasi yang sama menjadi meningkat secara signifikan. Definisi ini menekankan dua elemen penting, yakni kedekatan antara perilaku dengan konsekuensi yang menyenangkan dan peningkatan frekuensi perilaku sebagai indikator bahwa penguatan benar-benar berlangsung.

Dalam perspektif behavior radikal yang dikembangkan oleh Skinner, *reinforcement* positif dibedakan secara tegas dari konsep reward. Reward bersifat subjektif dan bergantung pada penilaian individu dari luar, sementara *reinforcement* positif bersifat fungsional yakni berdasarkan efeknya terhadap perilaku. Dengan demikian, ujian verbal hanya dapat disebut *reinforcement* positif apabila secara nyata meningkatkan perilaku yang dipuji. Menurut Santrock (2018) bahwa *reinforcement* positif bekerja melalui mekanisme asosiasi antara perilaku produktif dengan konsekuensi yang dianggap bernilai oleh individu. Ketika mahasiswa memperoleh pengakuan atas kemampuan pengerjaan skripsinya, otak akan memproses pengalaman tersebut sebagai sinyal positif yang mendorong pengulangan perilaku serupa. Hal ini berkaitan dengan mekanisme dopaminergik dalam sistem reward otak yang mendukung pembentukan kebiasaan belajar yang adaptif.

2.2 *Prokrastinasi Akademik*

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena psikologis yang kompleks. Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan sukarela terhadap tindakan yang direncanakan meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menghasilkan konsekuensi negatif. Hal ini menekankan tiga elemen esensial, seperti kesukarelaan penundaan kesenjangan antara niat dan tindakan dan kesadaran akan konsekuensi negatif yang tetap tidak merubah perilaku. Menurut Solomon & Rothblum (1984). Prokrastinasi dikatakan sebagai tindakan menunda memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik hingga batas waktu.

Dalam penelitian ini, Prokrastinasi akademik didefinisikan secara operasional sebagai kecenderungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk menunda pekerjaan target-target yang telah ditetapkan yang diukur melalui *Active Procrastination Scale* (APS) sebelum dan sesudah intervensi serta melalui monitoring harian selama perlakuan diberikan.

2.3 Self Monitoring

Menurut (Bandura, 1997) *self monitoring* merupakan proses individu dalam mengamati, mencatat, dan mengumpulkan informasi mengenai perilaku, pikiran, maupun kemajuan dirinya secara sistematis. Informasi yang diperoleh melalui *self monitoring* berfungsi sebagai dasar untuk melakukan evaluasi diri dan membangun keyakinan terhadap kemampuan diri. Dengan adanya pemantauan diri yang teratur, individu dapat menilai perkembangan dirinya secara lebih objektif dan realistis sehingga mampu mengurangi bias dalam penilaian diri.

Self Monitoring dalam penelitian ini didefinisikan sebagai proses aktif partisipan dalam melaporkan ketercapaian target-target skripsi yang telah ditetapkan oleh peneliti diawal program intervensi. Definisi ini menekankan aspek kontrol diri yang melibatkan partisipan tidak hanya sekedar melaporkan apa yang dilakukan, melainkan secara aktif melaksanakan standar target yang telah disepakati secara meningkat setiap harinya dengan mencantumkan bukti pencapaian target dalam laporan yang harus dilaporkan setiap harinya kepada peneliti.

3. METODE PENELITIAN

Desain yang diterapkan adalah *one group pre test-post test design*, yakni melibatkan satu kelompok tunggal yang diukur tingkat prokrastinasi akademiknya sebelum dan sesudah pemberian intervensi tanpa kelompok kontrol sebagai pembanding (Sugiyono, 2023). Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian bertujuan melihat perubahan skor prokrastinasi akademik secara langsung sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan, sehingga perbandingan kondisi pre test dan post test intervensi pada kelompok yang sama dipandang memadai untuk menjawab tujuan penelitian.

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada di semester 8. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2023). Pada tahap awal, sebanyak 31 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dilibatkan dalam pengisian skala pre test. Selanjutnya, dari hasil *screening* berdasarkan skor pre test, diperoleh 10 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi penelitian, yaitu mahasiswa yang menunjukkan skor prokrastinasi akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Intervensi yang akan diberikan pada mahasiswa yang memenuhi kriteria ini bukan untuk menghilangkan kreativitas mereka, melainkan untuk mengalihkan strategi pengerjaan tugas yang dari semula bersifat sistem kebut semalam menjadi target harian yang terstruktur demi menjaga kualitas skripsi mereka. Oleh karena itu, kriteria tersebut dijadikan dasar penetapan partisipan yang memerlukan intervensi modifikasi perilaku, sehingga sampel akhir yang terlibat dalam tahap perlakuan berjumlah 10 orang.

Prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Active Procrastination Scale* (APS) yang dikembangkan oleh Choi dan Moran (2009) dalam versi adaptasi bahasa Indonesia oleh (Purwanto & Natalya, 2019). Adaptasi ini telah melalui uji validitas menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) dan *exploratory factor analysis* (EFA) pada 239 mahasiswa, dengan hasil bahwa seluruh butir instrumen mengelompok sesuai struktur faktor rancangan asli ($RMSEA \leq 0,08$; $GFI \geq 0,9$; $CR \geq 0,7$;

AVE $\geq 0,5$), serta memiliki reliabilitas yang baik pada semua dimensi (CITC $\geq 0,3$; $\alpha \geq 0,6$) (Purwanto & Natalya, 2019). Skala ini mengukur empat dimensi prokrastinasi aktif, mencakup penundaan yang disengaja, preferensi bekerja di bawah tekanan waktu, kemampuan memenuhi tenggat waktu, dan kepuasan terhadap hasil yang dicapai. Skala diisi secara mandiri oleh responden menggunakan model Skala Likert lima tingkat respons, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, dan sangat sesuai dengan rentang skor 1–5. Pemberian skor dilakukan secara bertingkat sesuai tingkat kesesuaian respons responden terhadap pernyataan yang diberikan, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Penyusunan alternatif respons mengacu pada prinsip penskalaan psikologis yang menempatkan respons secara kontinu dari tingkat terendah hingga tertinggi (Azwar, 2021).

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pengukuran awal (pre test), di mana seluruh 31 mahasiswa mengisi instrumen *Active Procrastination Scale* (APS) versi bahasa Indonesia untuk memperoleh data awal tingkat prokrastinasi akademik. Data pre test kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik untuk melakukan proses *screening* dan penentuan partisipan yang masuk kategori sedang hingga tinggi. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan (*treatment*), yang dilaksanakan selama tujuh hari, terhitung mulai 10 Mei 2026 hingga 17 Mei 2026. Perlakuan yang diberikan berupa intervensi *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* yang terdiri dari dua komponen utama, yaitu penetapan target harian pengerjaan skripsi yang disepakati bersama antara peneliti dan responden dengan tingkat kesulitan target yang meningkat secara bertahap setiap harinya, pemberian *reinforcement* positif berupa pujian verbal (*verbal praise*) dan gift reward yang diberikan setiap kali responden berhasil mencapai target yang telah ditetapkan dengan nilai reward yang juga meningkat seiring meningkatnya target. Selama periode perlakuan, setiap responden melakukan pelaporan mandiri mengenai progres pengerjaan skripsinya sebagai bagian dari mekanisme *self monitoring*. Seluruh kesepakatan mengenai target dan reward dilakukan sebelum intervensi dimulai dan disetujui oleh kedua belah pihak. Tahap ketiga adalah pengukuran akhir (post test), di mana instrumen *Active Procrastination Scale* (APS) yang sama kembali diberikan kepada 10 responden yang telah menyelesaikan tahap perlakuan hanya saja soal yang diberikan diacak sesuai dengan prosedur. Hasil post test kemudian dibandingkan dengan skor pre test untuk melihat perubahan tingkat prokrastinasi akademik setelah intervensi dilaksanakan.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik untuk menguji validitas dan reliabilitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk mengingat jumlah sampel kecil ($n = 10$). Hasil menunjukkan data post test tidak berdistribusi normal ($p = 0,023$), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test sebagai alternatif uji parametrik pada data berpasangan yang tidak memenuhi asumsi normalitas (Ghazali, 2018). Kriteria penerimaan hipotesis ditetapkan pada taraf signifikansi $p < 0,05$. Item yang tidak memenuhi kriteria validitas dieliminasi, sedangkan item yang memenuhi dipertahankan untuk analisis berikutnya. Uji reliabilitas konstruk dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan memperoleh nilai 0,812 yang menunjukkan reliabilitas instrumen berada pada kategori baik (Azwar, 2021).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini mengawali penyajian hasil penelitian dengan menguraikan karakteristik para responden yang terlibat dalam penelitian

Tabel 1. Demografi

Kategori	Sub Kategori	Jumlah	Persentase (%)
----------	--------------	--------	----------------

Jenis Kelamin	Laki-laki	11	35,5%
	Perempuan	20	64,5%
Semester	Semester 8	31	100%
Program Studi	Sastra Inggris	9	29,03%
	Hukum Tata Negara	3	9,67%
	Tadris Bahasa Inggris	3	9,67%
	Pendidikan Agama Islam	3	9,67%
	Psikologi	2	6,45%
	Teknik Arsitektur	2	6,45%
	Farmasi	2	6,45%
	Pendidikan Ilmu Sosial	2	6,45%
	Fisika	1	3,2%
	Manajemen	1	3,2%
	Manajemen Pendidikan Islam	1	3,2%
	Pendidikan Guru Madrasah Islam	1	3,2%
	Teknik Informatika	1	3,2%

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian ini berjumlah 31 mahasiswa yang terdiri dari berbagai jurusan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selanjutnya dilakukan analisis data awal menggunakan hasil survei pre test untuk mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik responden. Hasil *screening* menunjukkan bahwa 15 dari 31 mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi. Dari jumlah tersebut, sebanyak 10 mahasiswa bersedia mengikuti tahap perlakuan berupa *reinforcement* positif.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std
Pre Test	10	38.00	54.00	47.4000	5.10338
Post Test	10	13.00	36.00	28.1000	8.27916

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 2, skor rata-rata *pre test* sebesar 47.4000 dengan skor minimum 38.00 dan maksimum 54.00. Setelah pemberian intervensi, rata-rata *post test* menurun menjadi 28.1000 dengan skor minimum 13.00 dan maksimum 36.00. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan berkurangnya ketergantungan mahasiswa terhadap tekanan waktu dalam bekerja setelah diberikan intervensi.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk	
	Statistic	Sig.
Pre Test	0.917	0.330
Post Test	0.817	0.023

Berdasarkan Tabel 3. hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk test, diperoleh nilai signifikansi *pre test* sebesar 0.330 (lebih dari 0.05) sehingga data *pre test* berdistribusi dengan normal. Sementara itu, nilai signifikansi *post test* sebesar 0.023 (kurang dari 0.05) yang menunjukkan bahwa data *post test* tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hipotesis dilakukan menggunakan uji non parametric Wilcoxon Signed-Rank Test.

Tabel 4. Uji Hipotesis Non-Parametric

Test	Sig.
Related-Samples Wilcoxon Signed rank test	0.005

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test pada Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre test dan post test prokrastinasi akademik setelah pemberian perlakuan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga perlakuan *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* dinyatakan berpengaruh terhadap perubahan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, terdapat penurunan rerata skor dari 47,40 menjadi 28,10 yang menunjukkan bahwa intervensi *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* berkontribusi terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian target bertahap, penguatan positif berupa pujian verbal, serta pemberian reward mampu meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam pengerjaan skripsi dan mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik. Hal ini dapat menggeser gaya kerja mahasiswa yang semula hanya bergerak saat terdesak menjadi lebih terregulasi secara mandiri dan konsisten setiap harinya.

Tabel 5. Frekuensi

Kategorisasi	Pre Test (%)	Post Test (%)
Tinggi	4 (40%)	0 (0 %)
Sedang	6 (60%)	5 (50%)
Rendah	0 (0%)	5 (50%)
Total	10 (100%)	10 (100%)

Berdasarkan kategorisasi skor prokrastinasi akademik pada Tabel 5, pada tahap pre test sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 6 orang (60%) dan kategori tinggi sebanyak 4 orang (40%). Setelah pemberian intervensi, hasil post test menunjukkan perubahan distribusi kategori, yaitu sebanyak 5 responden (50%) berada pada kategori sedang dan 5 responden (50%) berada pada kategori rendah, serta tidak terdapat lagi responden pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah intervensi diberikan.

Penelitian ini memiliki perbedaan yang mendasar dengan studi terdahulu yang terletak pada komponen intervensi. Firnanda et al. (2025) menggunakan reward murni berbasis teori operant conditioning Skinner, sedangkan Sholikhah & Suryanti (2026) mengintegrasikan *reinforcement* positif dalam prosedur konseling kelompok terfasilitasi yang bersifat ekstrinsik. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan mekanisme *self monitoring* berbasis target harian ke dalam skema *reinforcement* positif, sehingga mahasiswa tidak hanya menerima penguatan dari luar (ekstrinsik), tetapi juga berperan aktif dalam memantau dan mengevaluasi progres perilakunya sendiri secara mandiri (otonom). Integrasi ini selaras dengan prinsip *self-regulation* Zimmerman (Muntazhim, 2022) bahwa pengendalian perilaku yang efektif melibatkan komponen *self-observation*, *self-judgment*, dan *self-response* secara simultan. Dengan kata lain, penelitian ini menawarkan kebaruan yang secara eksplisit menggabungkan *reinforcement* positif dengan mekanisme *self monitoring* berbasis target harian sebagai satu paket intervensi terintegrasi untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa penyusun skripsi

5. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* secara signifikan efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil uji Wilcoxon signed-rank test menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,01$), yang mengindikasikan perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor prokrastinasi akademik sebelum intervensi (rerata = 47,40) dan sesudah intervensi (rerata = 28,10). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dengan *reinforcement* positif berbasis *self monitoring* terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa penyusun skripsi.

Perubahan kategorisasi skor prokrastinasi akademik memperkuat temuan ini, di mana pada tahap pre test seluruh responden berada pada kategori sedang (60%) dan tinggi (40%), sedangkan pada tahap *post test* seluruh responden mengalami penurunan kategori menjadi sedang (50%) dan rendah (50%), dengan tidak ada satu pun responden yang tersisa pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara penetapan target harian yang meningkat secara bertahap, pemberian pujian verbal, gift reward atas pencapaian target, serta mekanisme pelaporan mandiri (*self monitoring*) mampu mendorong perubahan perilaku yang nyata pada mahasiswa.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi *self monitoring* berbasis target harian ke dalam skema *reinforcement* positif, sehingga mahasiswa tidak hanya menerima penguatan dari luar, tetapi juga berperan aktif dalam memantau dan mengevaluasi progres perilakunya sendiri. Pendekatan ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menempatkan *reinforcement* positif semata dalam *setting* konseling terfasilitasi. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi konselor, dosen pembimbing, maupun pengelola program studi dalam merancang intervensi *non-klinis* yang dapat diterapkan secara mandiri untuk membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi dalam penyusunan skripsi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan desain *one group pre test post test* tanpa kelompok kontrol dan jumlah sampel yang kecil ($n = 10$), sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menggunakan desain eksperimen semu dengan kelompok kontrol, memperluas jumlah sampel lintas institusi, serta mengeksplorasi durasi intervensi yang lebih panjang guna menguji keberlanjutan efek penurunan prokrastinasi akademik dalam jangka menengah hingga panjang. Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini hanya berjalan 7 hari, sehingga penelitian ini belum mengukur efek *maintenance* apakah setelah reward diberhentikan pada hari ke-8 tetap rajin menulis skripsi atau kembali prokrastinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- Firnanda, I. A., Hidayati, R., & Jamaluddin, M. (2024). Efektivitas Teknik Pemberian Reward untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 10.
- Firnanda, I. A., Hidayati, R., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Teknik Pemberian Reward untuk mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. 2, 1–10.
- Ghazali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25* (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya

- pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1). <https://doi.org/10.21831/AP.V4I1.47654>
- Musleh, Z., Zamroni, Z., Islami, P., Ahwanty, S., & Ah, M. (2025). *Positif Reinforcement Dalam Mengurangi Perilaku Menunda Tugas Pada Mahasiswa Semester Awal Universitas Islam Negeri Mataram*.
- Purwanto, C. V, & Natalya, L. (2019). Tomorrow Will Always Come, I Am a Last-Minute Person: Validation of the Active Procrastination Scale-Bahasa Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1), 46–59.
- Raharjani, A., Widarnandana, I. G. D., & Dewi, N. N. A. I. (2023). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (JAKASAKTI)*, 2(3).
- Rahayu, F., & Mahendra, J. P. (2023). Prokrastinasi Akademik dikalangan Mahasiswa Semester Akhir. *Coution: Journal of Counseling and Education*.
- Rais, A. A., & Hakim, S. N. (2024). *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Hardiness dan Religiusitas*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, L. M., Pratitis, N. T., & Haryanti, A. (2022). Internal Locus of Control dan Kemampuan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Skripsi. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(2), 21–30.
- Sholikhah, L. D., & Suryanti, H. H. S. (2026). The Effectiveness of Technique Positive Reinforcement in Reducing Academic Procrastination Among Final-Year Students: An Experimental Study. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 715–728.
- Skinner, B. F. (2014). *a brief survey of operant behavior*.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.