

Efektivitas Penerapan *New Behavior* Terhadap Remaja di Kelurahan Rappokalling

Nur Fitriany Fakhri¹, Nurul Fikria², Qhanita Ghanaya Has³, Yenilia Rezky Pramudyanti⁴

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: nurfitriany.fakhri@unm.ac.id, nurulfikria03@gmail.com, ghanitaghanaya@gmail.com,
yeniliarezky23@gmail.com

Article History:

Received: 05 Juli 2023

Revised: 12 Juli 2023

Accepted: 13 Juli 2023

Keywords: Psikoedukasi, Proktinasi, Punishment, Cognitive Behavioral Modification.

Abstract: Banyak hal yang dapat dilakukan untuk dapat mengubah kebiasaan prokrastinasi kearah yang lebih baik. Tujuan pemberian metode perubahan gaya belajar agar remaja tersebut mengetahui bagaimana cara mengubah kebiasaan prokrastinasi tersebut kearah yang lebih baik dengan memberikan teori punishment, cognitive behavioral modification, reinforcement, fading, shading, dan stimulus control kemudian menerapkan teori tersebut kedalam exercise yang diberikan. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif eksperimen dengan menggunakan pre-test – pos-ttest one group design. Teknik pengambilan data menggunakan teknik purposive sampling. Subjek penelitian adalah 5 orang remaja SMA di Kelurahan Rappokalling. Hasil yang didapatkan dari pemberian pre-test – pos-ttest one group design yaitu diketahui bahwa pada saat pre-test semua subjek tidak mengetahui prokrastinasi, punishment, cognitive behavioral modification, reinforcement, fading dan shading, serta stimulus control dan berdasarkan hasil post-test terdapat peningkatan pengetahuan terkait prokrastinasi, punishment, cognitive behavioral modification, reinforcement, fading dan shading, serta stimulus control pada subjek. Kesimpulan dari hasil yang didapat dari pemberian Pre-Test dan Post-test berbanding terbalik antara sebelum dan sesudah pemberian Pre-Test dan Post-test. Dari 5 remaja yang diberikan semuanya memberikan perbedaan yang terjadi dari sebelum dan sesudah pemberian psiedukasi.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Awal (SMA) merupakan jenjang pendidikan yang penting karena pada jenjang ini akan menentukan kearah mana siswa akan memilih jurusan yang akan mereka pada perkuliahan. Di jenjang ini juga para siswa memasuki usia masa remaja yang dimana masa remaja merupakan masa peralihan menuju masa dewasa (Santrock, 2007). Pada masa ini siswa

akan mengalami banyak perubahan yang terjadi pada mereka sehingga akan berdampak pada beberapa aspek di kehidupan mereka, khususnya pada aspek perkembangan kognitif. Semakin bertambahnya usia mereka, semakin banyak juga tantangan dan tanggungjawab yang mereka emban sehingga dibutuhkan konsentrasi dan fokus yang tinggi.

Namun, tidak hanya aspek kognitif yang juga ikut terpengaruhi, aspek emosi remaja juga ikut terpengaruhi. Perubahan tersebut mengakibatkan remaja menjadi lebih mudah terpengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, khususnya teman sebaya. Hal tersebut mengakibatkan remaja yang awalnya fokus mengemban tanggungjawab untuk menuntaskan tugasnya menjadi menunda-nunda dalam menyelesaikannya (Desmita dalam Novritalia & Maimunah, 2014).

Berdasarkan penelitian Alvira (2013) ditemukan data bahwa siswa masih menggunakan “sistem kebut semalam (sks)” untuk belajar, yaitu mengerjakan tugas satu hari sebelum dikumpulkan, mengerjakan tugas di sekolah sebelum bel masuk dibunyikan, mengobrol saat mengerjakan tugas dan keterlambatan mengumpulkan tugas. Hal ini didukung oleh studi pendahuluan yang dilakukan terhadap siswa SMA di Denpasar yang berusia 15-18 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi terjadi karena tenggat waktu tugas yang masih jauh, malas mengerjakan tugas, lebih mengutamakan ulangan daripada tugas, menonton film, jalan-jalan dengan teman, dan melakukan hobi yang disukai (Pradnyaswari, 2018). Banyak hal yang dapat dilakukan untuk dapat mengubah kebiasaan prokrastinasi tersebut kearah yang lebih baik. Salah satunya adalah mengubah gaya belajar mereka dengan menerapkan teori *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*,serta *stimulus control*.

Menurut Fadjar (dalam Ernata, 2017: 784) *punishment* adalah usaha edukatif untuk mengarahkan individu kearah yang benar dengan menerapkan hukuman bersifat pedagogis, yaitu untuk memperbaiki dan mendidik kearah yang lebih baik. Menerapkan *punishment* tidak lain hanyalah untuk memperbaiki tingkah laku individu untuk menjadi lebih baik. *Punishment* disini sebagai alat untuk memperbaiki pelanggaran yang dilakukan individu. Menurut Ernata (2017), *punishment* merupakan alat pendidikan yang tidak menyenangkan, bersifat negatif, tetapi juga dapat menjadi motivasi, alat pendorong untuk membuat individu lebih giat. Individu yang pernah mendapatkan *punishment* karena melakukan kesalahan atau tidak mengerjakan sesuatu, maka ia akan berusaha untuk tidak memperoleh *punishment* lagi. Ia berusaha untuk dapat selalu memenuhi tugas-tugasnya agar terhindar dari bahaya *punishment*. Hal ini berarti bahwa individu didorong untuk selalu belajar menjadi lebih baik.

Cognitive behavior modification adalah pendekatan perubahan perilaku yang memandang individu tidak hanya pada perilaku yang ditunjukkan tetapi sebelumnya terdapat proses berpikir yang dialami yang diwujudkan dalam pernyataan diri (Meichenbaum, 1977). *Cognitive behavior modification* menekankan pada modifikasi pikiran, emosi dan perilaku seseorang secara mandiri untuk mengubah perilaku yang salah (Karneli et al., 2018). Dengan demikian, *cognitive behavior modification* dapat digunakan untuk mengubah perilaku individu melalui proses modifikasi pikiran, emosi dan perilaku. Hal ini sesuai dengan pendapat Wang (2000) bahwa tujuan dari pendekatan *cognitive behavior modification* adalah untuk membantu mengendalikan dan menyesuaikan aktivitas kognitif yang berdampak pada perubahan perilaku.

Reinforcement adalah respon, baik yang bersifat verbal ataupun non verbal, yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku peserta didik, yang bertujuan untuk memberikan informasi atau *feedback* (umpan balik) bagi penerima (peserta didik) atas perbuatannya sebagai suatu tindak dorongan ataupun koreksi (Hamid Darmadi, 2010:2). Menurut (Sobry Sutikno 2010:82), selain sebagai pendorong bagi peserta didik untuk

lebih giat melakukan suatu kegiatan, *reinforcement* juga dapat meningkatkan frekuensi suatu tingkah laku positif yang ditampilkan oleh peserta didik. Selanjutnya (Sobry Sutikno 2010:82) mengemukakan tujuan pemberian *reinforcement* dalam proses pembelajaran, yaitu (1) meningkatkan perhatian peserta didik terhadap pelajaran, (2) merangsang dan meningkatkan motivasi belajar, (3) Meningkatkan kegiatan belajar dan membina tingkah laku peserta didik yang produktif.

Fading merupakan perubahan stimulus secara berangsur-angsur dalam mengontrol satu respon sehingga akhirnya respon tersebut muncul dengan sebagian stimulus atau sebagian stimulus yang baru. *Fading* adalah salah satu teknik yang digunakan dalam membentuk tingkah laku dengan jalan mula-mula memberikan *prompt* (bantuan) penuh kepada siswa untuk melakukan tingkah laku yang diharapkan, kemudian secara bertahap bantuan itu makin dikurangi, sehingga akhirnya siswa mampu melakukan tingkah laku yang diharapkan tanpa bantuan dari guru ataupun orang lain. Untuk itu stimulus yang digunakan hendaklah diatur sedemikian rupa dimana dalam pelaksanaan kegiatan perlu ditentukan stimulus dan berapa lama untuk memberikannya. Komalasari dkk (2011) mengatakan teknik *shaping* merupakan pembentukan tingkah laku yang belum pernah muncul sebelumnya dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) secara langsung dan teroganisir saat tingkah laku tersebut ditampilkan. Sedangkan menurut Chaplin (2011), teknik *shaping* merupakan mengajarkan suatu sikap yang diinginkan dengan cara memperkuat setiap unsur tingkah laku secara sistematis atau bertahap sampai kearah tingkah laku akhir.

Thoresen dan Mahoney (dalam Cormier dan Cormier, 1985: 534) menjelaskan *stimulus control* adalah cara-cara mengurangi stimulus yang berhubungan dengan perilaku yang tidak dikehendaki dan secara simultan meningkatkan perilaku yang diharapkan. Selanjutnya Kanfer (dalam Cormier dan Cormier, 1985: 534) mendefinisikan *stimulus control* sebagai penetapan rencana dari kondisi lingkungan terhadap sebuah tingkah laku yang tidak diharapkan untuk terjadi. *Stimulus control* digunakan untuk mempertahankan perilaku atau keterampilan yang diinginkan (Komalasari, dkk 2016), begitu juga dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu. Pada produk yang dikembangkan ini, prosedur stimulus control berupa lembar kerja setiap akhir penyampaian materi, evaluasi mingguan dan evaluasi keseluruhan.

Melihat fenomena tersebut, kami memutuskan untuk memberikan intervensi berupa psikoedukasi dan *exercise* kepada remaja, khususnya siswa yang duduk di bangku SMA daerah Kelurahan Rappokalling. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai apa itu prokrastinasi dan bagaimana cara mengubah kebiasaan prokrastinasi tersebut kearah yang lebih baik dengan memberikan teori *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading*, *shading*, dan *stimulus control* kemudian menerapkan teori tersebut kedalam *exercise* yang diberikan. Psikoedukasi serta *exercise* ini memiliki manfaat untuk membangun kesadaran remaja, khususnya siswa yang duduk di bangku SMA terhadap kebiasaan buruk yang tanpa sadar mereka lakukan agar tidak terbiasa melakukannya di kemudian hari.

METODE

Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data awal kualitatif *need assessment* terkait prokrastinasi terhadap remaja, khususnya siswa yang duduk di bangku SMA dengan jumlah subjek sebanyak 5 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif eksperimen dengan menggunakan *pre-test – pos-ttest one group design*. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian adalah 5 orang remaja SMA di Kelurahan Rappokalling. Penelitian dilakukan di BumMas Gadde Ta, Kelurahan Rappokalling

selama kurang lebih 18 hari. Subjek diberikan *pre-test* untuk melihat pengetahuan dasar mengenai prokrastinasi, subjek kemudian diberikan psikoedukasi dengan memberikan materi mengenai prokrastinasi, *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*, serta *stimulus control*. Setelah diberikan psikoedukasi, peneliti memberikan *exercise* kepada subjek sebagai acuan, dan terakhir peneliti memberikan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rangkaian kegiatan pelaksanaan penelitian

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1	<i>Need Assesment</i> dan <i>Pre-test</i>	1 April 2023
2	Psikoedukasi dan <i>Exercise</i>	8 April 2023
3	<i>Post-test</i>	18 April 2023

Need assessment merupakan suatu kerangka orientasi dan penasehat yang menjadi dasar bagi perancangan program pelayanan berbasis kebutuhan. Dengan kata lain, penilaian kebutuhan menjadi proses pengumpulan informasi yang komprehensif dan sistematis tentang individu untuk memeriksa kemampuan dan kesulitan mereka dalam menentukan kebutuhan layanan yang sebenarnya. Urgensi ini mengisyaratkan bahwa peneliti harus terlebih dahulu menyesuaikan diri dengan keadaan individu saat merencanakan program untuk memudahkan tercapainya tujuan penelitian.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan pada tanggal 1 April 2023 secara *offline*. *Pre-test* dilakukan dengan memberikan angket pengetahuan mengenai prokrastinasi kepada subjek dan memperoleh sebanyak 5 orang remaja. Kemudian dilakukan *post-test* dengan memberikan angket pengetahuan mengenai prokrastinasi.

Kegiatan psikoedukasi mengenai prokrastinasi, *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*, serta *stimulus control* diberikan kepada subjek. Sebelum memberikan psikoedukasi mengenai apa itu prokrastinasi, *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*, serta *stimulus control*, dilakukan *pre-test* selama 10 menit untuk mengetahui pengetahuan subjek terkait prokrastinasi, *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*, serta *stimulus control*. Hasil yang di dapatkan setelah pemberian *pre-test* adalah subjek belum mengetahui apa itu prokrastinasi, *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*, serta *stimulus control*. Adapun hasil diagram pie hasil *pre-test* siswa sebagai berikut:

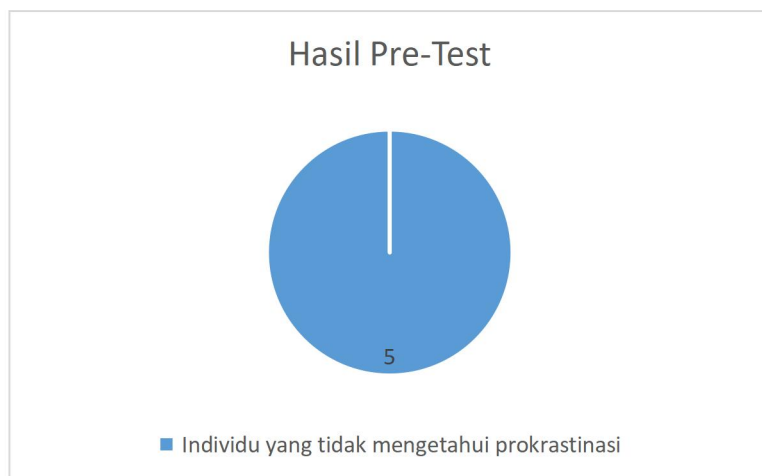


Diagram 1. Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil diagram pie diketahui bahwa pada saat *pre-test* semua subjek tidak mengetahui prokrastinasi, *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*, serta *stimulus control*. Setelah di berikan *pre-test*, siswa di berikan psikoedukasi mengenai prokrastinasi, *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*, serta *stimulus control*, dan arahan untuk melakukan *exercise journal timetabledan* ada pun dokumentasi dari pemberian psikoedukasi sebagai berikut:



Gambar 1. Pemberian psikoedukasi dan arahan *exercise*

Setelah pemberian materi responden sasaran diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait prokrastinasi, *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*, serta *stimulus control*. Setelah paham terkait prokrastinasi, *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*, serta *stimulus control*, kelompok sasaran diberikan arahan untuk melakukan *exercise* sebagai acuan untuk membentuk perilaku yang baru. Setelah kurang lebih 10 hari melakukan *exercise*, subjek di berikan *post-test* selama 10 menit untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan setelah di berikan psikoedukasi dan *exercise*. Berikut diagram pie hasil *post-test*:



Diagram 2. Hasil *Post-test*

Berdasarkan hasil *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan terkait prokrastinasi, *punishment*, *cognitive behavioral modification*, *reinforcement*, *fading* dan *shading*, serta *stimulus control* pada subjek.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada 5 remaja SMA di Kelurahan Rappokalling dapat disimpulkan bahwa remaja tersebut telah mengetahui bagaimana cara mengubah kebiasaan prokrastinasi kearah yang lebih baik dengan memberikan penerapan teori-teori. Psikoedukasi ini memiliki manfaat membangun kesadaran remaja agar tidak melakukan kebiasaan prokrastinasi.

Hasil yang didapatkan dari pemberian *Pre-Test* dan *Post-Test* berbanding terbalik antara sebelum dan sesudah pemberian *Pre-Test* dan *Post-test*. Dari 5 remaja yang diberikan semuanya menunjukkan perbedaan signifikan menjadi lebih baik dari sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi.

DAFTAR REFERENSI

- Pradnyaswari, N. M., Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran *Self-Control* dan *Self-Regulated* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Psikologi Udayana*, 32-43.
- Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Daerah Pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(1), 1-7. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i01.86>