

# Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Operant Conditioning untuk Mengatasi Prokrastinasi Siswa

Ulfa Auliya Nurzuliyana<sup>1</sup>, Susilo Rahardjo<sup>2</sup>, Edris Zamroni<sup>3</sup>  
Universitas Muria Kudus<sup>1,2,3</sup>  
e-mail: [susilo.rahardjo@umk.ac.id](mailto:susilo.rahardjo@umk.ac.id)<sup>2</sup>

## Info Artikel

### Sejarah Artikel

Diterima: Agustus 2019

Revisi: September 2019

Disetujui: Oktober 2019

Dipublikasikan: Desember 2019

### Keyword

Prokrastinasi Akademik

Behavioristik

Operant Conditioning

## Abstract

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi siswa kelas XI IPS 2 SMA 2 Kudus tahun ajaran 2017/2018, 2. Untuk mengatasi prokrastinasi siswa kelas XI IPS 2 SMA 2 Kudus tahun ajaran 2017/2018. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu AAP, AJR, dan SDP siswa kelas XI IPS 2 SMA 2 Kudus tahun ajaran 2017/2018 yang mengalami prokrastinasi. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah: 1) Wawancara, 2) Observasi, 3) Dokumentasi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah induktif. Adapun cara menganalisis data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis mulai dari proses pengumpulan data, mengklarifikasi, mendeskripsikan, dan menginterpretasikan masing-masing bagian. Dengan menggunakan konseling behavioristik teknik operant conditioning dapat menghasilkan perubahan tingkah laku pada klien untuk mampu memulai mengerjakan tugas, mampu menyelesaikan tugas yang telah dikerjakan, cepat dalam mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas tepat waktu, dan mendahulukan mengerjakan tugas daripada melakukan aktifitas lain.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



## Pendahuluan

Perilaku menunda-nunda tugas dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi. Ghufro dan Risnawita S (2012: 155) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Steel (2007, dalam Kartadinata dan Tjundjing, 2008) faktor yang mempengaruhi yaitu karakteristik tugas, perbedaan individual, dan demografi. Karakteristik tugas menunjukkan hal-hal yang paling dominan pada lingkungan yang memungkinkan siswa melakukan prokrastinasi.

Pada hal ini siswa diharapkan memiliki kemampuan melaksanakan tugasnya sebagai pelajar yaitu belajar dengan optimal sesuai tuntutan yang dihadapi. Untuk memenuhi tuntutan tersebut siswa diharapkan datang ke sekolah tepat waktu, belajar sesuai jadwal yang telah diberikan dengan tidak membolos pada jam-jam pelajaran yang sedang berlangsung, mengerjakan tugas yang diberikan guru, mengumpulkan tugas tepat waktu, dan tidak menunda-nunda untuk belajar atau mengerjakan tugas yang diberikan.

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang paling banyak dialami oleh siswa kelas XI IPS 2 SMA 2 Kudus tahun ajaran 2017/2018. Prokrastinasi akademik siswa dapat menghambat proses belajar siswa dan mengakibatkan prestasi siswa rendah. Timbulnya prokrastinasi terjadi karena faktor eksternal dan faktor internal. Kondisi fisik dan psikologis dapat mempengaruhi prokrastinasi siswa. Selain itu faktor eksternal yang terdapat diluar individu yang mempengaruhi yaitu pola asuh orangtua dan kondisi lingkungan.

Berdasarkan dari hasil observasi yang peneliti lakukan bersama konseli serta wawancara dengan Guru BK, Orang Tua Konseli, Konseli, Wali Kelas XI IPS 2, dan Teman Konsli yang dilakukan peneliti pada tanggal 13 Maret 2018 dan menindak lanjuti dari hasil Praktik Pengalaman Lapangan di SMA 2 Kudus, peneliti menemukan bahwa ternyata siswa di SMA 2 Kudus Kelas XI IPS 2 banyak yang melakukan prokrastinasi, tetapi peneliti mengambil tiga siswa dengan persentase tertinggi, yaitu AAP, AJR, SDP dengan penyebab berbeda-beda.

AJR melakukan prokrastinasi akademik disebabkan karena klien merasa tugas yang diberikan guru sukar untuk dikerjakan selain itu hampir setiap pelajaran ada tugas sehingga AJR cenderung merasa bosan dan mengakibatkan prokrastinasi dan menunggu teman yang lain mengerjakan terlebih dahulu. Selain itu juga karena adanya kecemasan sosial yang terjadi karena perbedaan individual yang mempengaruhi AJR untuk melakukan prokrastinasi akademik. Tugas yang biasanya diberikan oleh guru biasanya berupa latihan mengerjakan soal-soal yang bersumber dari buku paket atau tugas membuat power point yang harus dipresentasikan di depan kelas dan didiskusikan bersama.

SDP melakukan prokrastinasi akademik disebabkan karena rendahnya pengawasan orang tua sehingga SDP cenderung menunda-nunda tugas karena rendahnya pengawasan orangtua serta SDP banyak melakukan aktifitas lain di luar sekolah seperti lebih tertarik dengan jalan-jalan bersama teman-temannya, nonton bioskop, dan nongkrong-nongkrong di Cafe.

AAP melakukan prokrastinasi akademik disebabkan karena faktor internal dan eksternal. Untuk faktor internal terjadi disebabkan oleh sistem full day school yang menguras tenaga karena aktifitas belajar menjadi padat juga menyebabkan kondisi fisiologis AAP lelah sehingga mengakibatkan prokrastinasi akademik. Adapun faktor eksternal yaitu karena pola asuh orangtua yang otoriter sehingga mengharuskan AAP mengikuti les private tanpa mempertimbangkan kondisi AAP.

Prokrastinasi akademik ini seharusnya tidak terjadi di dalam dunia pendidikan karena berpengaruh negatif bagi siswa baik sekarang maupun yang akan datang. Namun kenyataannya hal tersebut masih terjadi. Prokrastinasi tersebut ditandai dengan siswa menunda-nunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Untuk membantu mengatasi prokrastinasi akademik yang dialami siswa, peneliti memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan behavioristik menggunakan teknik operant condotioing. Komalasari, Wayuni dan Karsih (2016: 153) menyatakan bahwa pendekatan behavioral didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. Pendekatan ini berpandangan bahwa setiap tingkah laku didapatkan sebagai hasil belajar dari lingkungan secara keliru. Jadi pendekatan behavioristik memandang manusia terlahir netral artinya manusia tidak lahir baik atau buruk. Semua tingkah laku adaftif maupun maladaftif dapat dipelajari.

Menurut Corey (2013: 198) teknik operant conditioning merupakan satu aliran utama lainnya dari pendekatan behavioristik yang berlandaskan teori belajar, melibatkan ganjaran kepada individu atas pemunculan tingkah lakunya (yang diharapkan) pada saat tingkah laku itu muncul. Dalam operant conditioning pemberian penguatan positif dapat memperkuat tingkah laku, sedangkan pemberian penguatan negatif bisa memperlemah tingkah laku. Jadi dapat diartikan bahwa teknik operant conditioning itu berpusat pada usaha untuk membentuk tingkah laku yang belum pernah dimiliki melalui ganjaran yang didapat agar tingkah laku tersebut berpeluang untuk sering terjadi.

Dengan cara mengkondisikan perilaku konseli, konseling behavioristik dengan teknik operant conditioning ini sangat tepat untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang merupakan

tingkah laku maladaftif terjadi karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan dengan tepat.

Adrianta dan Tjundjing (2007) dalam penelitiannya yang berjudul *Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi dan Conscientiousness*, menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan conscientiousness menggunakan alat ukur peneliti sebesar -0.612. Hasil ini diperkuat dengan menguji kedua variabel menggunakan alat ukur lain. Contohnya dengan menggunakan API (Aitken Procrastination Inventory) dan BFI (Big Five Inventory) dimensi conscientiousness, peneliti menemukan adanya hubungan signifikan sebesar -0.481. Dari hasil pengujian silang antara skala prokrastinasi peneliti dengan BFI dimensi conscientiousness dan API dengan skala conscientiousness dan API dengan skala conscientiousness peneliti, peneliti menemukan adanya korelasi signifikan masing-masing sebesar -0.536 dan -0.489. Dengan adanya korelasi negatif hasil tersebut menyiratkan bahwa adanya hubungan negatif antara prokrastinasi dengan conscientiousness sehingga menyisakan harapan bahwa dengan mengembangkan kualitas diri yang terstruktur, terkendali, dan tekun, mahasiswa dapat terhindar dari dampak negatif prokrastinasi. Aspek negatif prokrastinasi yaitu kegagalan memenuhi kewajiban yang penting, perasaan tidak berharga (karena seringkali gagal menunaikan kewajiban), dan munculnya ketidaknyamanan psikologi saat melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu pentingnya mengembangkan karakter conscientious pada mahasiswa.

Penerapan teknik operant conditioning didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Laksmi, Sulastri dan Sedanayasa (2014) yang berjudul *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Operant Conditioning untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas IPB SMA Bhaktiyasa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. Hasil penelitian yang dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri dari yang digunakan yaitu analisis deskriptif kualitatif menyatakan bahwa pada siklus I ternyata 3 orang dikatakan berhasil mengatasi kesulitan belajar dan 2 orang dikatakan belum berhasil sehingga perlu dilanjutkan pada siklus II. Pada pelaksanaan siklus II terjadi perubahan sehingga 2 orang siswa ini dapat dikatakan telah mampu mengatasi kesulitan belajar. Artinya siswa sudah mampu belajar dengan sewajarnya tanpa hambatan dan bisa berprestasi. Data diperkuat oleh perolehan nilai siswa sebelum dan sesudah diberikan tindakan serta melihat lembar pengamatan belajar yang dibuat pada setiap siklusnya.

### **Metode Penelitian**

Pada penelitian ini yang dilakukan peneliti yaitu mendeskripsikan faktor penyebab siswa melakukan prokrastinasi dan proses konseling behavioristik teknik operant conditioning dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 2 SMA 2 Kudus. Dalam penelitian ini, sumber data utama yaitu tiga siswa kelas XI IPS 2 SMA 2 Kudus yang melakukan prokrastinasi akademik, seperti menunda untuk memulai dan mengerjakan tugas, tidak menyelesaikan tugas sampai tuntas di waktu yang telah ditentukan, lamban dalam mengerjakan tugas dan siswa memilih melakukan aktifitas lain dari pada mengerjakan tugas. Informasi data dalam penelitian dapat diperoleh melalui sumber data. Sumber data dalam penelitian ini merupakan subyek dari mana data diperoleh. Sumber data biasanya berupa orang, tempat, dan dokumen. Sumber data dalam penelitian ini ialah siswa, wali kelas, guru BK, teman konseli, orang tua konseli, dan buku pribadi konseli.

Penelitian yang dilakukan di SMA 2 Kudus dengan sasaran 3 siswa kelas XI IPS 2 yang diambil melalui presentase paling tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik, antara lain AAP dengan nomor induk 7769 yang beralamat Kedungdowo RT.01/RW.06, AJR dengan nomor induk 7786 yang beralamat Pasuruan Kidul RT.04/RW.01, SDP dengan nomor induk 8069 yang beralamat Pasuruan Lor RT.02/RW.06. AAP, AJR, dan SDP merupakan siswa berjenis kelamin perempuan dengan karakteristik prokrastinasi akademik siswa yaitu menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, siswa menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang telah dikerjakan, siswa

*Ulfa Aulia Nurzulian, dkk (Penerapan Konseling Behavioristik.....)*

lambat dalam mengerjakan tugas, siswa terlambat mengumpulkan tugas yang telah ditentukan, dan siswa melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan selain mengerjakan tugas

### Hasil dan Pembahasan

Setelah diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan behavioristik teknik *operant conditioning* sebanyak tiga kali dengan menerapkan setiap aspek-aspek dari yang terkecil sampai aspek yang dimaksud. Konseli AAP yang awalnya berperilaku prokrastinasi kini mampu mengondisikan dirinya untuk tidak melakukan prokrastinasi. Perubahan yang ditunjukkan oleh AAP yaitu AAP telah mampu memulai dalam mengerjakan tugas, mengerjakan tugas sampai tuntas, mampu mengerjakan tugas lebih cepat dari temannya, dan mendahulukan tugas dibanding aktifitas lainnya. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan observasi kepada konseli sesudah konseling yang dilakukan pada tanggal 11 April 2017 dengan hasil bahwa AAP sudah tidak pernah melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil wawancara peneliti dengan guru BK, wali kelas XI IPS 2 dan teman konseli setelah melakukan konseling pada tanggal 11 April 2018 menunjukkan bahwa perubahan yang ditunjukkan AAP sangat signifikan. Karena tugas yang diberikan oleh guru selalu dikumpulkan tepat waktu dan tidak menunda-nunda tugas lagi. Adapun hasil wawancara peneliti dengan konseli, konseli merasa senang karena AAP mampu mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dialaminya sehingga AAP berkomitmen untuk terus menjadi lebih baik lagi.

Dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling behavioristik teknik *operant conditioning* mampu mengatasi prokrastinasi yang dialami oleh AAP sehingga nilainya menjadi lebih baik lagi dan mendapat point tambahan dari guru. Pada teknik *operant conditioning* hadiah (*reward*) yang diberikan peneliti sangat mempengaruhi perubahan tingkah laku AAP yang bermula mengalami prokrastinasi setelah diberikan konseling behavioristik teknik *operant conditioning* AAP tidak lagi melakukan prokrastinasi. Hal tersebut terjadi juga karena AAP memiliki semangat yang tinggi untuk merubah tingkah lakunya sehingga dengan mudah AAP dapat mengontrol diri dengan melibatkan hadiah yang diberikan pada setiap aspek perilaku yang diinginkannya. Selain itu juga tahapan dalam teknik *operant conditioning* yang mengurutkan setiap aspek dari yang paling mudah sampai aspek yang diinginkan. Sehingga membuat AAP tidak terasa terbebani untuk mengganti tingkah laku prokrastinasi akademik dengan tingkah laku yang baru yang diinginkannya.

Pada konseling pertama peneliti bersama konseli menganalisis perilaku yang bermasalah yaitu prokrastinasi yang dialami AAP sehingga peneliti dan konseli berkomitmen untuk merubah tingkah laku bermasalah melalui konseling behavioristik teknik *operant conditioning*. Dengan antusias konseli yang tinggi terhadap tahap proses konseling pertemuan kedua, konseli mampu menjalankan setiap aspek-aspek perilaku yang diinginkannya sesuai kesepakatan antara konseli dengan peneliti. Hadiah yang telah disepakati pada konseling pertemuan pertama oleh konseli dan peneliti merupakan motivasi agar konseli mampu melakukan setiap aspek perilaku yang diinginkan. Sehingga dengan bantuan teknik *operant conditioning* konseli mampu mengatasi prokrastinasi yang dialaminya. Serta konseli mampu memulai mengerjakan tugas, konseli mampu menyelesaikan tugas yang telah dikerjakan sehingga tugas sehingga tugas tersebut dapat tertuntaskan, mampu cepat dalam mengerjakan tugas, mampu mengumpulkan tugas tepat waktu, dan mendahulukan mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan pada bab IV terhadap konseli AJR dapat dijelaskan faktor-faktor penyebab konseli yaitu karena karakteristik tugas yang menurut AJR sulit untuk dikerjakan, selain itu juga karena kecemasan dalam hubungan sosial karena adanya

*Ulfa Aulia Nurzulian, dkk (Penerapan Konseling Behavioristik.....)*

perbedaan individu mempengaruhi AJR untuk melakukan prokrastinasi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Steel (2007, dalam Kartadinata dan Tjundjing, 2008) bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu karakteristik tugas, perbedaan individu, dan demografi. Untuk membantu mengatasi masalah prokrastinasi peneliti memberikan layanan konseling behavioristik teknik *operant conditioning*. Adapun perubahan yang ditunjukkan AJR setelah melaksanakan konseling behavioristik teknik *operant conditioning* yang dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan konseling.

Pada konseling pertemuan pertama konseli dan peneliti berkomitmen untuk merubah tingkah laku prokrastinasi konseli melalui konseling behavioristik teknik *operant conditioning* dengan tahapan yang melibatkan pemberian hadiah setiap tingkah laku yang diinginkan muncul. Pada konseling pertemuan kedua konseli mengalami proses perubahan tingkah laku menjadi lambat sehingga peneliti memberikan *punishment* berupa dorongan secara maksimal yang digunakan untuk menekan konseli dalam merubah tingkah laku prokrastinasi. *Punishment* diberikan ketika konseli merasa bahwa dirinya tidak mampu merubah tingkah lakunya, padahal dalam teknik *operant conditioning* menggunakan tahapan dengan membuat aspek tingkah laku dari yang mudah sampai diinginkannya. Setelah diberikan *punishment* konseli mulai mampu mengendalikan dirinya untuk terus mencoba merubah tingkah lakunya. Pada konseling pertemuan ketiga konseli telah menunjukkan beberapa perubahan sehingga konseli dan peneliti bersepakat mengakhiri proses konseling.

Dengan adanya bantuan pemberian konseling behavioristik teknik *operant conditioning* yang semula AJR berperilaku prokrastinasi telah mengalami perubahan yaitu AJR sudah tidak melakukan aktifitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas, memulai dalam mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan observasi kepada konseli sesudah konseling yang dilakukan pada tanggal 11 April 2017 dengan hasil bahwa AJR sudah tidak pernah melakukan prokrastinasi akademik. Hasil wawancara peneliti dengan guru BK, wali kelas XI IPS 2 dan teman konseli setelah melakukan konseling pada tanggal 11 April 2018 menunjukkan adanya perubahan yang awalnya melakukan prokrastinasi akademik setelah diberikan konseling sudah tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya. Dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling behavioristik teknik *operant conditioning* mampu mengatasi prokrastinasi yang dialami oleh AJR.

SDP dapat dijelaskan faktor-faktor yang menyebabkan konseli melakukan prokrastinasi yaitu rendahnya pengawasan orangtua karena orangtuanya bercerai. Ayahnya menikah lagi dan tinggal bersama keluarga barunya di Sumatera sedangkan ibunya di Yogyakarta. SDP tinggal di Kudus hanya bersama adiknya oleh karena itu rendahnya pengawasan dalam belajar juga mempengaruhi SDP melakukan prokrastinasi. Selain itu juga kontrol diri yang rendah yang dimiliki oleh SDP mempengaruhi SDP melakukan prokrastinasi dengan cara SDP melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan yang tidak ada kaitannya dengan tugas seperti jalan-jalan, nongkrong-nongkrong, dan nonton bisokop. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Goldfried dan Marbaum (2009, dalam Aini dan Mahardayani 2011) yang menyatakan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan melakukan prokrastinasi yaitu, rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, kecemasan sosial dan pengawasan.

Setelah diberikan layanan konseling individu melalui pendekatan behavioristik teknik *operant conditioning* sebanyak tiga kali dengan menggunakan aspek-aspek terkecil sampai aspek yang diinginkan konseli dengan diberikan hadiah setiap tingkah laku tersebut muncul konseli mampu

mengatasi masalah prokrastinasi yang dialami. Dengan diberikan tahapan untuk mengurutkan dari aspek terkecil sampai aspek yang dimaksud SDP dapat dengan mudah untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang dialaminya.

Pada proses konseling pertama konseli dan peneliti berkomitmen untuk mengatasi prokrastinasi akademik melalui konseling behavioristik teknik *operant conditioning*. Untuk konseling pertemuan kedua konseling mengalami kelambatan dalam proses perubahan hal tersebut terjadi karena kurangnya dalam mengontrol diri untuk tidak melakukan aktifitas yang tidak ada kaitannya dengan belajar. Sehingga peneliti terus memberikan *reinforcement* agar konseli termotivasi untuk merubah tingkah laku prokrastinasi. *Reinforcement* yang diberikan peneliti berupa penguatan sehingga SDP merasa termotivasi untuk segera menyelesaikan aspek-aspek yang telah disepakati sehingga SDP mampu mengatasi masalah yang dialaminya. Pada konseling pertemuan ketiga konseli telah menunjukkan perubahan dan mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik dengan melakukan aktifitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas, dan tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas.

### Simpulan

Konseli adalah siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik dengan menunjukkan sikap sering menunda menyelesaikan tugas, selalu menunda tugas yang harus segera diselesaikan, dia selalu sulit mengerjakan tugas sesuai batas waktu yang telah direncanakan sendiri, dan selalu mengerjakan aktifitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas. Pada pertemuan kedua konseli belum sepenuhnya mampu melakukan pengelolaan perilaku yang diinginkan dengan baik. Pada pertemuan ketiga terjadi perubahan yang lebih baik, konseli sudah mampu melakukan perubahan tingkah laku dan mampu menerapkan teknik operant conditioning dengan baik. Pelaksanaan setiap aspek-aspek dalam teknik operant conditioning dilakukan dengan baik dan jujur oleh klien. Siswa diharapkan mampu memahami keadaan yang ada pada dirinya, dan memahami dampak yang ditimbulkan dari masalah prokrastinasi akademik, sehingga siswa mampu mengatasi masalah yang sedang dialaminya, agar siswa dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik sesuai dengan prosedurnya.

### Daftar Pustaka

- Adrianta, Edwin dan Tjundjing, Sia. 2007. Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, 22 (4), 352-374.
- Aini, Noor Aliya dan Mahardayani, Iranita Hervi. 2011. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (2), 65-67.
- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Delphi, Bandi. 2009. *Layanan Perilaku Anak Hiperaktif*. Klaten: PT Intan Sejati Klaten
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S, Rini. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Terjemah Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadi, Sutrisno. 2002. *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.

- 
- Hartono dan Soedarmadji, Boy. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Herdiansyah, Haris. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Huda, Muh Nur. 2015. *Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Operant Conditioning dalam Mengatasi Perilaku Hiperaktif Siswa Kelas XI IPS SMA PGRI 2 Kayen Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus
- Husetiya, Yemima. 2010. *Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Dipenogoro*, [online], ([http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1\\_mima.pdf](http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1_mima.pdf), diakses tanggal 30 November 2017).
- Kartadinata, Iven dan Tjundjing, Sia. 2008. I Love You Tomorrow Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Psychological Journal*, 23 (2), 109-119.
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka. Dan Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Laksmi, Sulastri, dan Sedayanayas. 2014. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Operant Conditioning untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas XI IPB SMA Bhaktiyasa Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2 (1), 1-10.
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang
- Lesmana, Jeanette Murad. 2008. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI Press
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Novitasari, Dwi. 2017. *Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Operant Conditioning dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa kelas VIII E SMP 5 Kudus Tahun Ajaran 2016/2017*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Olson, Matthew H dan Hergenhahn, B.R. 2013. *Pengantar Teori Kepribadian Edisi ke-8*. Terjemah Yudi Santoro. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: FIP UM Padang.
- Purwoko, Budi. dan Pratiwi, Titin Indah. 2007. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Unesa University Press.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Non tes*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Ratri, Sekar dan Fatma, Anne. 2013. Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2 (2), 159-180.
- Sudrajat, Akhmad. 2007. *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Konseling Individual*. Yogyakarta: Paramita Publishing.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sutriyah. 2012. *Pengaruh Metode Pemberian Tugas dengan Guru terhadap Kompetensi Menjabat Blazer Siswa Kelas XI SMKN 4 Yogyakarta*. Disertasi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Teknik Busana.

Ulfa Aulia Nurzulian, dkk (Penerapan Konseling Behavioristik.....)

- 
- Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI. 2007. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Jakarta: PT Imperial Bhakti Utama.
- Utaminingsih, S., Utomo, S., & Zamroni, E. (2017). Strengthening of Indonesian Islamic Character Though Islamic Education Management Based of Soft Skills. *Addin*, 11(1), 215-242.
- Wakhidah, Nor. 2017. *Upaya Meningkatkan Perilaku Anti Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Pada Siswa kelas XI IPS 2 SMA 1 Gebog*. Skripsi tidak diterbitkan . Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi Karir)*. Andi Yogyakarta
- Zakiah, Naili. Hidayati, Frieda Nuzulia R. dan Setyawan, Imam. 2010. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8 (2), 156-167.
- Zamroni, E. (2016). Counseling Model Based on Gusjigang Culture: Conceptual Framework of Counseling Model Based on Local Wisdoms in Kudus. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 116-125.
- Zamroni, E. (2016). Self Resilience Pada Konselor: Konstruksi Konselor Tahan Uji Sebagai Pribadi Efektif Dalam Melayani Konseli. *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).