

ABSTRAK

Jihan Aulia (1214010079) : *Konseling Individu Melalui Metode Modifikasi Perilaku dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa (Penelitian Penelitian di MAS Manba'ul Huda Kelas XI Jl. Cijawura Girang IV No.16, Sekejati, Kec. Buahbatu, Kota Bandung, Jawa Barat)*

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda tugas akademik yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Permasalahan ini banyak ditemukan pada siswa kelas XI di MAS Manba'ul Huda, diketahui bahwa siswa cenderung menunda penyelesaian tugas Karya Tulis Ilmiah (KTI), disebabkan oleh faktor internal seperti rendahnya motivasi, kurangnya kepercayaan diri, dan manajemen waktu yang buruk, serta faktor eksternal seperti gangguan dari media sosial dan lingkungan yang kurang mendukung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi prokrastinasi akademik siswa, proses layanan konseling individu melalui metode modifikasi perilaku, serta hasil konseling individu dalam mengatasi prokrastinasi akademik di MAS Manba'ul Huda.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data melalui teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.

Teori yang dijadikan landasan dalam penelitian ini adalah teori Behavioristik oleh B.F. Skinner mengenai reinforcement dan punishment dalam pembentukan perilaku, serta teori prokrastinasi akademik oleh Joseph R. Ferrari yang menekankan bahwa prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan berkaitan dengan aspek kepribadian dan kecenderungan penundaan yang konsisten dalam berbagai situasi, terutama dalam konteks akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi prokrastinasi akademik siswa kelas XI di MAS Manba'ul Huda, ditandai dengan kebiasaan menunda tugas, serta munculnya kecemasan, stres, dan kurangnya manajemen waktu. Proses konseling individu yang dilakukan guru BK berlangsung secara efektif melalui tiga tahapan, yaitu membangun hubungan dan identifikasi masalah, penerapan teknik modifikasi perilaku seperti reinforcement positif dan punishment, serta evaluasi dan tindak lanjut. Keberhasilan layanan ini ditunjukkan melalui perubahan perilaku siswa, seperti meningkatnya kesadaran diri, motivasi belajar, kedisiplinan, dan kemampuan menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu.

Kata Kunci: Konseling Individu, Modifikasi Perilaku, Prokrastinasi Akademi, Behavioristik.