



PENGARUH TEKNIK EXTINCTION TERHADAP PENURUNAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Selvi Anggraeni

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, E-mail: 220401110208@student.uin-malang.ac.id

Handhala Al Ashshidie Wotan

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, E-mail: 220401110209@student.uin-malang.ac.id

Muhammad Jamaluddin

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, E-mail: jamaluddi@psi.uin-malang.ac.id

Abstract: *Academic procrastination is a common behavior among university students that negatively impacts academic achievement and psychological well-being. This study aimed to evaluate the effectiveness of the extinction technique in reducing academic procrastination by eliminating external reinforcers that maintain the behavior. A quantitative approach with a one-group pretest-posttest experimental design was employed, involving 15 active undergraduate students with high levels of procrastination. The intervention was conducted over 14 days and supported by daily self-monitoring. The Academic Procrastination Scale–Short Version (APS-S), adapted for Indonesian students, was used as the main measurement tool. Results from the Wilcoxon Signed-Rank Test showed a significant reduction in procrastination scores ($p < 0.001$), with an average decrease of 4.6 points. Qualitative data from daily monitoring and participant reflections supported the quantitative findings, indicating increased self-awareness and improved regulation of procrastination triggers. These findings suggest that the extinction technique is an effective behavioral modification strategy for reducing academic procrastination and fostering more adaptive study habits.*

Keywords: *academic procrastination, extinction technique, behavior modification, university students, self-monitoring*

Abstrak: Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas yang umum terjadi pada mahasiswa dan berdampak negatif terhadap prestasi serta kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik *extinction* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui penghilangan penguat eksternal yang mempertahankan kebiasaan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one-group pretest-posttest, melibatkan 15 mahasiswa aktif yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. Intervensi dilakukan selama 14 hari dengan dukungan *self-monitoring* harian. Alat ukur yang digunakan adalah skala Academic Procrastination Scale–Short Version (APS-S) versi Indonesia. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan penurunan skor prokrastinasi yang signifikan ($p < 0,001$), dengan rata-rata penurunan sebesar 4,6 poin. Data kualitatif dari monitoring dan refleksi partisipan mendukung hasil kuantitatif dengan menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan kemampuan mengelola dorongan menunda. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *extinction* efektif sebagai strategi modifikasi perilaku untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan mendorong terbentuknya kebiasaan belajar yang lebih adaptif.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, teknik extinction, modifikasi perilaku, mahasiswa, self-monitoring

INTRODUCTION

Prokrastinasi merupakan fenomena perilaku menunda tugas yang kerap dijumpai dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan tinggi. Mahasiswa berada dalam fase perkembangan yang sarat tuntutan akademik, sosial, dan emosional, yang menjadikan mereka sangat rentan terhadap prokrastinasi akademik (Koçer & Şeker, 2025). Perilaku ini sering berkembang dari kebiasaan sesaat menjadi pola kronis yang dapat menghambat pencapaian akademik dan mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Situasi ini diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan motivasi rendah, tingkat tanggung jawab rendah, serta tipe kepribadian tertentu cenderung lebih tinggi tingkat prokrastinasinya (Miltnerberger, 2008)..

Menjadi isu yang penting karena dampak dari prokrastinasi ini luas baik dalam aspek akademik maupun psikologis. Secara akademik, prokrastinasi telah terbukti berkaitan dengan penurunan prestasi, keterlambatan kelulusan, dan bahkan peningkatan risiko dropout (Koçer & Şeker, 2025). Selain itu, prokrastinasi berkontribusi pada penurunan kualitas hasil belajar, keterlambatan dalam menyelesaikan studi, dan rendahnya kepuasan diri (Winarso, 2023). Secara psikologis, mahasiswa yang kerap menunda tugas mengalami peningkatan stres, kecemasan, dan rasa bersalah, serta rendahnya efikasi diri akademik yang memperburuk siklus prokrastinasi (Sirois, 2014). Seperti studi oleh Farhadi Rad et al. (2025) juga menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi berkontribusi signifikan terhadap perilaku prokrastinasi. Dengan kata lain, prokrastinasi tidak hanya persoalan waktu, tetapi juga erat terkait proses belajar perilaku dan emosi.

Meskipun intervensi seperti pelatihan manajemen waktu dan peningkatan efikasi diri telah banyak digunakan, efektivitasnya dalam jangka panjang masih terbatas karena tidak secara langsung menasar pada sumber penguatan perilaku prokrastinasi (Nurmala et al., 2024). Padahal, prokrastinasi sering diperkuat oleh reward jangka pendek seperti kenyamanan atau penghindaran tekanan (Kwon & Kim, 2024). Beberapa penelitian empiris menunjukkan bahwa teknik extinction dapat efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Sundari (2017) melakukan penelitian pada siswa SMP menggunakan pendekatan layanan konseling dengan teknik extinction, dan menemukan bahwa perilaku menunda menurun secara signifikan setelah intervensi. Adidiningrum dan Santosa (2023) juga mengungkapkan bahwa penggunaan extinction dalam bimbingan kelompok mampu mengurangi prokrastinasi siswa secara efektif, berdasarkan hasil uji pretest dan posttest. Kedua studi tersebut menekankan pentingnya konsistensi dan monitoring dalam penerapan extinction agar hasilnya maksimal.

Oleh karena itu teknik extinction dipilih dalam penelitian ini sebagai strategi untuk mengurangi prokrastinasi dengan menghentikan penguatan yang mempertahankan perilaku tersebut. Dalam pendekatan behavioristik, extinction terjadi ketika konsekuensi positif setelah perilaku dihilangkan, sehingga perilaku tersebut berangsur menurun (Skinner, dalam prinsip behavioristik). Prokrastinasi terbukti diperkuat oleh penghindaran stres jangka

pendek, sebagaimana ditunjukkan oleh Kwon dan Kim (2024), yang menemukan bahwa perilaku ini menjadi mediator antara depresi dan adiksi smartphone. Oleh karena itu, strategi extinction difokuskan pada pemutusan pola penguatan melalui pengelolaan lingkungan, dan diharapkan menghasilkan perubahan perilaku yang lebih konsisten dibandingkan intervensi kognitif semata. Cooper, Heron, dan Heward (2014) menjelaskan bahwa extinction harus diterapkan secara konsisten agar menghasilkan efek yang stabil. Jika penguat diberikan kembali meskipun hanya sesekali, maka extinction bisa gagal atau memperkuat perilaku yang ingin dihilangkan. Selain itu, extinction juga sering memunculkan efek samping seperti extinction burst, yaitu lonjakan sementara dalam frekuensi atau intensitas perilaku saat penguat dihentikan. Individu mungkin menunjukkan perilaku dengan lebih intens sebelum akhirnya menurun. Fenomena ini dianggap sebagai bagian wajar dari proses perubahan perilaku

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *extinction* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Secara khusus, penelitian ini mengukur perubahan tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi, serta mengeksplorasi persepsi mahasiswa terhadap penguatan internal yang biasanya memperkuat perilaku menunda tugas.

METODE

Desain Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan tujuan untuk menguji pengaruh kausal teknik extinction terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Pendekatan ini memungkinkan pengukuran kuantitatif terhadap perubahan tingkat prokrastinasi akademik dan analisis statistik yang kuat. Penelitian ini menggunakan Single Subject Experimental Design (SSED) untuk fokus pada perubahan perilaku individu secara mendetail. SSED adalah desain eksperimen yang menekankan pengamatan berulang pada satu subjek atau sekelompok kecil subjek sehingga setiap individu bertindak sebagai kontrol terhadap dirinya sendiri. Desain one-group pretest-posttest dipilih untuk penelitian ini dengan menggunakan langkah: pretest untuk mengukur prokrastinasi akademik awal, intervensi teknik extinction, lalu posttest untuk mengukur perubahan setelah perlakuan. Metode ini bertujuan menilai efektivitas teknik extinction dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Desain one-group pretest-posttest memiliki kelebihan, seperti kemampuan mendeteksi perubahan individu karena setiap partisipan menjadi kontrol bagi dirinya sendiri. Metode ini sederhana karena hanya melibatkan satu kelompok tanpa kontrol terpisah, serta etis karena semua peserta mendapat intervensi bermanfaat. Namun, peneliti tetap harus menjaga persetujuan, kerahasiaan data, dan memastikan intervensi berjalan aman. Desain ini relevan untuk mengukur efektivitas teknik extinction dalam menurunkan prokrastinasi akademik dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi. Fokus pada tiap individu memungkinkan analisis sebab-akibat yang jelas antara teknik extinction dan penurunan prokrastinasi, sehingga desain ini cocok untuk menjawab tujuan penelitian.

Kemudian dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah teknik extinction, yaitu metode yang

digunakan untuk menghilangkan penguat positif atau negatif yang memicu perilaku menunda tugas. Sedangkan variabel dependen adalah prokrastinasi akademik, yaitu perilaku sadar menunda-nunda tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Kedua variabel tersebut akan diukur secara kuantitatif dan diamati secara individual untuk mengetahui pengaruh teknik extinction terhadap tingkat prokrastinasi akademik.

Penelitian ini melibatkan 15 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria: mahasiswa aktif, skor prokrastinasi akademik tinggi (berdasarkan APS-S), dan kesediaan mengikuti intervensi teknik extinction selama tujuh hari. Data dikumpulkan melalui tiga tahap: pretest, intervensi dengan monitoring harian selama 14 hari, dan posttest. Alat ukur utama adalah Academic Procrastination Scale – Short Version (APS-S) yang dikembangkan oleh (1991) yang kemudian di adaptasi oleh Rasyid et al, (2023) kedalam versi Indonesia yang valid dan reliabel, serta formulir self-monitoring harian untuk mencatat dorongan prokrastinasi dan respons selama intervensi.

APS-S terdiri dari 5 item dengan skala Likert 4 poin dan telah divalidasi oleh Rasyid, Wangsya, dan Putri (2023) melalui Confirmatory Factor Analysis (CFA) dengan hasil model fit yang baik sesuai dengan kriteria model fit dari Hu dan Bentler (1999). Proses adaptasi budaya dan bahasa juga dilakukan dengan ketat sehingga sesuai konteks Indonesia. Adaptasi ini mengikuti pedoman Beaton et al. (2000) sehingga memastikan kesesuaian konteks bahasa Indonesia tanpa menghilangkan makna asli item

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk membandingkan skor prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, data monitoring harian dan refleksi partisipan dianalisis secara deskriptif untuk memahami pola perubahan perilaku dan persepsi terhadap intervensi. Kombinasi data kuantitatif dan kualitatif ini memberikan gambaran menyeluruh tentang efektivitas teknik extinction dalam menurunkan prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *extinction* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebanyak 15 partisipan mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi tinggi mengikuti intervensi selama 14 hari. Pengukuran dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi menggunakan Academic Procrastination Scale–Short Version (APS-S).

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan skor prokrastinasi setelah intervensi. Nilai pretest berkisar antara 15 hingga 22, sementara nilai posttest berkisar antara 11 hingga 18. . Seluruh partisipan menunjukkan adanya selisih nilai antara pretest dan posttest, dengan selisih berkisar antara 3 hingga 8 poin. Rata-rata nilai pretest berada pada rentang 3,0 hingga 4,4, sedangkan rata-rata posttest berada pada rentang 2,2 hingga 3,6. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang konsisten dan bermakna secara deskriptif dari sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Rata-rata penurunan skor adalah 4,6 poin, yang menunjukkan penurunan yang konsisten pada sebagian besar partisipan.

Table 1

Hasil Pre-Test dan Post-Test

Nama	Pre Test	Post Test	Selisih Skor	Keterangan
ZM	16	11	5	Menurun
ARM	17	6	11	Menurun
MS	16	11	5	Menurun
HHZ	20	11	9	Menurun
AP	21	18	3	Menurun
BR	18	14	4	Menurun
CLB	21	19	2	Menurun
D	19	16	3	Menurun
EM	20	16	4	Menurun
FA	19	13	6	Menurun
GN	18	15	3	Menurun
HW	17	13	4	Menurun
IJW	15	11	4	Menurun
IT	22	17	5	Menurun
FNA	19	14	5	Menurun

Uji statistik Wilcoxon Signed-Rank Test digunakan karena data berasal dari dua pengukuran berpasangan dengan jumlah sampel kecil ($n = 15$). Hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yaitu terdapat penurunan signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan teknik *extinction*.

Tabel 2

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	W	z	df	p	Hodges-Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Pre	- Post	120.000	3.408	< .001		4.500	1.000	0.285

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Selain data kuantitatif, peneliti juga mengumpulkan data deskriptif kualitatif melalui monitoring harian selama 14 hari dan pertanyaan reflektif akhir. Monitoring menunjukkan bahwa pada 3–5 hari pertama, sebagian besar partisipan masih mengalami dorongan kuat untuk menunda tugas, terutama melalui aktivitas seperti membuka ponsel, menonton, atau tidur. Namun, mulai minggu kedua, mereka mulai menyadari dampak penundaan dan mulai

menerapkan strategi seperti menyusun prioritas, menjauhkan ponsel, dan memulai tugas dari bagian yang paling mudah.

Refleksi akhir mengungkapkan bahwa sebagian besar partisipan merasa lebih sadar terhadap kebiasaan menunda dan bertanggung jawab atas perilakunya. Mereka menyatakan bahwa proses ini membantu membangun kontrol diri dan kesadaran terhadap penguat eksternal yang sebelumnya memperkuat prokrastinasi. Bahkan, beberapa partisipan melaporkan adanya perubahan cara pandang terhadap tugas—dari beban menjadi tanggung jawab—dan munculnya kepuasan setelah menyelesaikan pekerjaan sebagai bentuk reinforcement internal baru. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik extinction tidak hanya menurunkan perilaku prokrastinasi, tetapi juga memperkuat regulasi diri partisipan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik extinction efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penurunan skor APS-S terjadi secara konsisten pada seluruh partisipan, dan signifikan secara statistik ($p < 0,001$), dengan rata-rata penurunan 4,6 poin. Ini menunjukkan bahwa penghilangan penguat eksternal, seperti kenyamanan sesaat dari menunda, berdampak nyata dalam mengubah perilaku mahasiswa.

Dari perspektif behavioristik, temuan ini sesuai dengan prinsip dasar operant conditioning B.F. Skinner, bahwa perilaku akan menurun bila penguatnya dihentikan. Prokrastinasi sebagai perilaku operan yang diperkuat oleh stimulus menyenangkan seperti hiburan atau penghindaran, berhasil ditekan melalui penerapan extinction secara sistematis selama 14 hari (Steel, 2007). Keberhasilan teknik ini tidak lepas dari dukungan self-monitoring, yang membantu partisipan mengenali pemicu dan penguat perilaku menunda. Seiring waktu, mereka mengembangkan respons baru seperti menjauh dari distraksi dan memulai tugas dengan strategi yang lebih adaptif (Skinner, 2005). Proses ini menunjukkan adanya pembelajaran perilaku baru yang mengarah pada penguatan kontrol diri.

Selain perubahan perilaku, terjadi pula transformasi kognitif. Refleksi akhir partisipan menunjukkan bahwa mereka mulai memandang tugas bukan lagi sebagai beban, tetapi sebagai tanggung jawab. Kepuasan setelah menyelesaikan tugas mulai berfungsi sebagai reinforcement internal, menandakan keberhasilan extinction tidak hanya dalam pelemahan perilaku negatif, tetapi juga dalam pembentukan kebiasaan positif.

Variasi penurunan skor antar individu mencerminkan bahwa efektivitas teknik ini juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti komitmen, tingkat stres, dan kemampuan regulasi diri. Namun, secara umum tidak ditemukan resistensi berarti terhadap proses, bahkan sebagian partisipan melaporkan peningkatan motivasi dan rasa pencapaian.

Dengan demikian, teknik extinction terbukti tidak hanya mampu menurunkan prokrastinasi, tetapi juga membuka ruang untuk restrukturisasi perilaku dan pembentukan disiplin belajar. Teknik ini sederhana, aplikatif, dan dapat menjadi alternatif intervensi berbasis perilaku di lingkungan pendidikan tinggi. Selain data kuantitatif, peneliti juga mengumpulkan data deskriptif kualitatif melalui monitoring harian selama 14 hari dan pertanyaan reflektif akhir. Monitoring menunjukkan bahwa pada 3–5 hari pertama, sebagian besar partisipan masih mengalami dorongan kuat untuk menunda tugas, terutama melalui

aktivitas seperti membuka ponsel, menonton, atau tidur. Namun, mulai minggu kedua, mereka mulai menyadari dampak penundaan dan mulai menerapkan strategi seperti menyusun prioritas, menjauhkan ponsel, dan memulai tugas dari bagian yang paling mudah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *extinction* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Melalui penghilangan penguat eksternal dan pelaksanaan monitoring harian selama 14 hari, partisipan mengalami penurunan signifikan dalam kecenderungan menunda tugas. Selain itu, terjadi peningkatan kesadaran diri, kontrol perilaku, serta pergeseran cara pandang terhadap tugas akademik. Hasil ini mendukung pendekatan behavioristik sebagai landasan intervensi perilaku dalam konteks pendidikan tinggi, dan menegaskan bahwa teknik sederhana seperti *extinction* dapat memberikan dampak nyata terhadap perubahan perilaku mahasiswa.

REFERENCES

- Adidiningrum, R., & Santosa, B. (2023). Pengaruh Teknik Extinction terhadap Prokrastinasi Akademik Remaja di Korong Matua Nagari Sikucua Timur Kabupaten Padang Pariaman. *Masaliq*, 3(6), 982–995. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v3i6.1565>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *SPINE*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1080/000163599428823>
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2014). *Applied Behavior Analysis* (2th ed.). Pearson Education, Inc.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(July 2012), 1–55.
- Koçer, N., & Şeker, G. (2025). Predictors of Academic Procrastination In University Students: Academic Motivation, Hope and Personality. *International Journal of Educational Research Review*, 10(1), 52–64. <https://doi.org/10.24331/IJERE.1596920>
- Kwon, Y., & Kim, J. (2024). The Effect of Depression on Smartphone Addiction Tendency in University Students: The Double Mediating Effects of Avoidant/Distractive Emotion Regulation Style and Academic Procrastination. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*, 24(24), 443–463. <https://doi.org/10.22251/JLCCI.2024.24.24.443>
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior Modification: Principles and Procedures* (4th ed.). Michele Sordi. www.thomsonedu.com/psychology
- Nurmala, S., Mashuri, A., Dara, Y. P., & Arifin, H. H. (2024). Beyond procrastination: Enhancing academic self-efficacy to reduce procrastination among students of SMPN X in Malang City. *Transformasi*, 20(2), 255–266. <https://doi.org/10.20414/TRANSFORMASI.V20I2.11247>

- Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, 15(1), 3003. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
- Rasyid, A. F., Putra, A., Wangsya, D., Aryanti, D., & Putri, D. (2023). Indonesian Adaptation of Academic Procrastination-Short Form (APS-S): Validity and Reliability. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(1), 25–34. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76717>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Skinner, B. . (2005). Science and Human Behavior. In *The B.F. Skinner Foundation*. The B.F. Skinner Foundation. <https://doi.org/10.1016/B978-012370509-9.00087-5>
- 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>
- Sundari, R. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Extinction untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Winarso, W. (2023). Mengelola Prokrastinasi Akademik: Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiusitas. In *Jejak Pustaka* (Vol. 11, Issue 1). Jejak Pustaka. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI