

Modifikasi Perilaku Menunda Tugas pada Mahasiswa Melalui Teknik *Reinforcement Positif*

Durratu Safrah¹, Endang Setyaningsih²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh, Indonesia^{1,2}

*Email Korespondensi: durratusafrah3@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 27-06-2026
Disetujui 02-07-2026
Diterbitkan 04-07-2026

ABSTRACT

Academic procrastination or the behavior of delaying tasks is a chronic problem frequently faced by university students, leading to detrimental effects on both academic performance and psychological well-being. This study aims to empirically examine the effectiveness of applying positive reinforcement techniques through a self-management method to reduce the duration of academic task procrastination among college students. A quantitative approach with a Single-Case Experimental Design (SCED) using an A-B-A pattern was employed over a 28-day period. The subjects consisted of three active college students selected via purposive sampling, all scoring high on the Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). Data regarding the duration of task delay were collected daily using a self-monitoring log. Visual analysis of the graphs indicated a highly significant decrease in procrastination duration for all three subjects during the intervention phase (B), with an accumulative reduction percentage exceeding 70% from the baseline. During the withdrawal phase (A2), the duration of task delay remained low and stable. This study concludes that positive reinforcement techniques are effective in modifying and reducing task-delaying behavior among college students by shifting the subjects' focus from anxiety avoidance to the attainment of positive reinforcers. The newly formed adaptive behavior proved to be enduring due to the internalization process of new study habits.

Keywords: Behavior Modification ; Academic Procrastination ; College Students ; Positive Reinforcement ; Self-Management.

ABSTRAK

Perilaku menunda tugas atau prokrastinasi akademik merupakan masalah kronis yang sering dihadapi oleh mahasiswa dan berdampak buruk pada performa akademik serta kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas penerapan teknik reinforcement positif melalui metode manajemen diri (self-management) dalam mengurangi durasi perilaku menunda tugas akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen kasus tunggal (Single-Case Experimental Design) pola A-B-A yang dilaksanakan selama 28 hari. Subjek penelitian berjumlah tiga orang mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan skor prokrastinasi kategori tinggi pada skala Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). Data durasi menunda tugas dikumpulkan secara harian melalui lembar pemantauan mandiri (self-monitoring log). Hasil analisis visual grafik menunjukkan terjadinya penurunan durasi menunda tugas yang sangat signifikan pada ketiga subjek ketika fase intervensi (B) diterapkan, dengan persentase penurunan akumulatif mencapai lebih dari

70% dari kondisi semula. Pada fase penarikan intervensi (A2), durasi menunda tugas tetap bertahan pada angka yang rendah dan stabil. Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik reinforcement positif efektif untuk memodifikasi dan mereduksi perilaku menunda tugas pada mahasiswa karena mampu menggeser fokus subjek dari penghindaran kecemasan menjadi pencapaian penguat positif. Perilaku adaptif yang terbentuk terbukti menetap karena adanya proses internalisasi kebiasaan belajar yang baru.

Katakunci: Modifikasi Perilaku ; Prokrastinasi Akademik ; Mahasiswa ; Reinforcement Positif ; Manajemen Diri

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Safrah, D. ., & Setyaningsih, E. (2026). Modifikasi Perilaku Menunda Tugas pada Mahasiswa Melalui Teknik Reinforcement Positif. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 7361-7368. <https://doi.org/10.63822/3kr3m992>

PENDAHULUAN

Memasuki jenjang perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada perubahan tuntutan akademik yang signifikan jika dibandingkan dengan masa sekolah menengah. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemandirian belajar, kemampuan berpikir kritis, serta manajemen waktu yang mandiri dalam menyelesaikan berbagai tugas perkiraan, makalah, riset, maupun laporan praktikum. Namun, kebebasan dalam mengatur waktu ini sering kali menjadi bumerang bagi mahasiswa yang belum memiliki regulasi diri yang matang. Salah satu manifestasi paling umum dari kegagalan regulasi diri ini adalah prokrastinasi akademik, atau perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah secara sengaja meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut akan membawa dampak buruk di kemudian hari.

Fenomena menunda tugas ini bukan lagi sekadar masalah malas atau kurangnya motivasi instan, melainkan sudah menjadi kebiasaan maladaptif yang mengakar secara kronis pada mayoritas populasi mahasiswa. Ketika dihadapkan pada tugas yang dianggap rumit, membosankan, atau memicu kecemasan, mahasiswa cenderung mencari pelarian instan. Di era digital saat ini, akses tanpa batas ke media sosial, game online, dan platform hiburan bertindak sebagai distraksi kuat yang menawarkan kepuasan jangka pendek (immediate gratification). Akibatnya, pengerjaan tugas ditangguhkan hingga mendekati tenggat waktu (deadline). Pola kerja "sistem kebut semalam" ini tidak hanya menurunkan kualitas hasil akademik secara drastis, tetapi juga memicu konsekuensi psikologis yang berat, seperti stres akut, gangguan tidur, perasaan bersalah, hingga penurunan tingkat self-esteem (harga diri) mahasiswa.

Upaya memahami mekanisme prokrastinasi telah banyak dibahas dalam ranah psikologi kognitif dan perilaku. Dalam satu dekade terakhir, penelitian oleh Ferrari dan Morales (2017) menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan representasi dari kegagalan fungsi eksekutif dalam hal regulasi diri (self-regulation). Individu yang melakukan prokrastinasi gagal menyeimbangkan kebutuhan emosional saat ini dengan tujuan masa depan. Penundaan diposisikan sebagai mekanisme pertahanan ego jangka pendek untuk menghindari emosi negatif yang ditimbulkan oleh tugas perkuliahan. Lebih lanjut, Steel dan Klingsieck (2016) memetakan bahwa penanganan prokrastinasi yang efektif harus melibatkan restrukturisasi lingkungan atau konsekuensi yang langsung dirasakan oleh individu, mengingat motivasi internal mahasiswa sering kali kalah kuat dibanding distraksi eksternal.

Pendekatan modifikasi perilaku, khususnya pengkondisian operan (operant conditioning) yang digagas oleh B.F. Skinner, menawarkan solusi berbasis manipulasi konsekuensi. Perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan (hadiah/penguatan) cenderung akan diulangi, sedangkan perilaku yang tidak mendapatkan penguatan akan melemah. Dalam konteks akademik, teknik reinforcement positif dapat digunakan untuk merekayasa ulang motivasi eksternal mahasiswa agar mereka mau memulai tugas lebih cepat.

Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai prokrastinasi akademik lebih banyak menggunakan intervensi berbasis konseling kognitif perilaku (CBT) kelompok atau pelatihan manajemen waktu konvensional. Pendekatan-pendekatan tersebut memerlukan keterlibatan konselor profesional, ruang konseling khusus, serta durasi sesi tatap muka yang panjang, sehingga kurang praktis untuk diterapkan secara mandiri oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Perbedaan mendasar penelitian ini dengan studi-studi sebelumnya terletak pada penerapan teknik modifikasi perilaku melalui skema self-management (manajemen diri) dengan memanfaatkan reinforcement positif yang sangat terstruktur, personal, dan dinilai langsung dari aktivitas harian subjek. Penelitian ini memindahkan kontrol intervensi langsung ke tangan mahasiswa itu sendiri, di mana mereka bertindak sebagai pengawas sekaligus pemberi reward bagi diri mereka sendiri berdasarkan indikator

waktu yang objektif.

Berdasarkan ulasan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah penerapan teknik reinforcement positif melalui metode manajemen diri efektif untuk mengurangi durasi perilaku menunda tugas akademik pada mahasiswa?

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Terdapat penurunan durasi menunda tugas akademik yang signifikan pada mahasiswa setelah diberikan intervensi teknik reinforcement positif. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji dan membuktikan secara empiris efektivitas penerapan teknik reinforcement positif dalam memodifikasi serta mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sekaligus memberikan strategi praktis yang dapat direplikasi secara mandiri oleh mahasiswa luas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan rancangan uji coba kasus tunggal atau Single-Case Experimental Design (SCED) menggunakan pola hubungan A-B-A. Desain ini sangat cocok untuk memodifikasi perilaku karena subjek berperan sebagai kontrol bagi dirinya sendiri, sehingga peneliti dapat mengamati variasi fluktuasi perilaku secara mendalam dari hari ke hari tanpa distorsi dari variabel antar-kelompok.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang mahasiswa aktif universitas (diberi inisial Subjek R, Subjek A, dan Subjek M). Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi:

1. Mahasiswa aktif semester 4 atau 6 yang sedang menempuh beban perkuliahan padat (minimal 20 SKS).
2. Memiliki skor prokrastinasi dalam kategori "Tinggi" berdasarkan skrining awal menggunakan Procrastination Assessment Scale-Students (PASS).
3. Mengaku mengalami masalah akademik nyata akibat penundaan (misalnya IPK menurun atau tugas tidak selesai).
4. Berkomitmen penuh secara tertulis (informed consent) untuk melakukan pencatatan perilaku secara jujur selama 28 hari berturut-turut.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah durasi menunda tugas, yang didefinisikan operasional sebagai jumlah waktu (dalam menit) yang dihabiskan subjek mulai dari saat tugas kuliah diterima/diumumkan oleh dosen hingga subjek benar-benar membuka laptop/buku dan mulai menuliskan atau mengerjakan tugas tersebut. Pengumpulan data dilakukan secara mandiri oleh subjek menggunakan lembar pemantauan harian (Self-Monitoring Log) digital.

Eksperimen ini berjalan selama 4 minggu (28 hari) yang dibagi ke dalam tiga fase berkala:

1. Fase Baseline A1 (Hari 1 hingga Hari 7): Pada fase awal ini, tidak ada intervensi apa pun yang diberikan. Subjek diminta untuk tetap menjalankan kebiasaan belajar mereka seperti biasa. Setiap kali ada tugas kuliah yang masuk, mereka wajib mencatat secara jujur berapa menit mereka menunda pengerjaannya. Data ini berfungsi sebagai pembandingan alami untuk melihat tingkat keparahan awal prokrastinasi subjek.
2. Fase Intervensi B (Hari 8 hingga Hari 21): Sebelum fase ini dimulai, peneliti dan subjek menyusun Kontrak Perilaku (Behavioral Contract). Di dalam kontrak tersebut ditetapkan aturan baku: "Jika subjek berhasil mulai mengerjakan tugas dalam kurun waktu kurang dari 30 menit

setelah tugas diberikan atau setelah waktu belajar yang direncanakan tiba, maka subjek berhak memberikan satu bentuk reinforcement positif pada diri mereka sendiri."

3. Reinforcement positif disesuaikan dengan preferensi pribadi subjek agar memiliki nilai penguat yang kuat (Subjek R memilih menonton 1 episode serial Netflix; Subjek A memilih membeli segelas kopi susu kekinian; Subjek M memilih bermain game Mobile Legends selama 30 menit). Jika mereka gagal memulai tugas dalam batas waktu 30 menit, mereka secara ketat dilarang mendapatkan akses ke hiburan/hadiah tersebut pada hari itu (response cost).
4. Fase Baseline A2 (Hari 22 hingga Hari 28): Pada fase penarikan (withdrawal) ini, aturan kontrak perilaku dan pemberian hadiah resmi dihentikan sepenuhnya. Subjek kembali diminta mengerjakan tugas tanpa ada iming-iming hadiah luar, namun mereka tetap wajib melakukan pencatatan durasi menunda tugas kuliah. Hal ini ditujukan untuk melihat apakah perilaku baru yang adaptif (cepat memulai tugas) telah terinternalisasi menjadi kebiasaan baru ataukah subjek kembali runtuh ke pola penundaan lama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pemantauan intensif selama 28 hari, data durasi menunda tugas mengalami perubahan yang signifikan secara visual di setiap fasenya. Ringkasan statistik deskriptif perubahan durasi menunda tugas (dalam satuan menit) disajikan dalam Tabel 1 berikut:.

Tabel 1. Rerata Durasi Menunda Tugas Mahasiswa Antar-Fase Eksperimen

Inisial Subjek	Rerata Fase Baseline A1 (Menit)	Rerata Fase Interval B (Menit)	Rerata Fase Baseline A2 (Menit)	Persentase Penurunan Akumulatif
R	180	45	50	72,2
A	240	60	55	77,1
M	150	30	40	73,3

Subjek R, Pada fase Baseline A1, Subjek R menunjukkan kecenderungan prokrastinasi yang stabil pada angka tinggi dengan rerata 180 menit (3 jam) menunda setelah tugas diterima. Pola penundaan biasanya diisi dengan membuka aplikasi TikTok atau tidur siang. Ketika fase Intervensi B diterapkan pada hari ke-8, terjadi penurunan drastis seketika (immediate change). Durasi menunda drop ke angka 45 menit pada akhir minggu kedua intervensi. Subjek R melaporkan bahwa keinginan untuk segera menonton kelanjutan serial Netflix kesukaannya menjadi dorongan kuat untuk segera membuka buku kuliah. Pada fase Baseline A2 (hadiah dihentikan), durasi menunda sedikit naik ke angka 50 menit, namun angka ini masih jauh lebih rendah dan lebih produktif dibandingkan kondisi awal sebelum eksperimen.

Subjek A, Subjek A merupakan subjek dengan tingkat prokrastinasi paling parah, dengan rerata waktu menunda mencapai 240 menit (4 jam) di fase Baseline A1. Subjek A sering menunda tugas hingga larut malam karena merasa "hanya bisa berpikir di malam hari". Begitu teknik reinforcement positif (hadiah kopi susu kekinian) diaktifkan di fase B, tren grafik langsung menukik turun dengan tajam hingga menyentuh rerata 60 menit. Kopi bertindak sebagai penguat positif yang sangat efektif karena berwujud fisik dan memberi kepuasan langsung. Menariknya, pada fase Baseline A2, performa Subjek A justru membaik ke angka rerata 55 menit. Subjek A mengaku telah menemukan ritme kerja baru yang nyaman sehingga tidak lagi membutuhkan stimulus kopi setiap hari untuk mulai menulis.

Subjek M memiliki rerata awal menunda sebesar 150 menit pada fase Baseline A1, di mana waktu

luangnya dihabiskan untuk berkumpul bersama teman-teman atau bermain game tanpa kendali waktu. Selama fase Intervensi B, dengan menggunakan hak bermain game 30 menit sebagai hadiah jika sukses memulai tugas dalam waktu cepat, Subjek M mampu memangkas waktu penundaan secara konsisten hingga mencapai rerata terendah yaitu 30 menit saja. Pada fase pencabutan intervensi (A2), durasi menunda mengalami sedikit peningkatan ke angka 40 menit akibat munculnya satu tugas kelompok yang rumit, namun secara keseluruhan grafik tetap stabil di zona adaptif.

Temuan dari penelitian ini secara konsisten membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan, yaitu teknik reinforcement positif terbukti efektif secara signifikan untuk menekan durasi perilaku menunda tugas pada mahasiswa. Secara akumulatif, ketiga subjek mengalami penurunan perilaku prokrastinasi di atas 70%. Keberhasilan ini dapat ditinjau melalui beberapa prinsip psikologi perilaku dan modifikasi perilaku terapan.

Pertama, efektivitas intervensi ini terletak pada manipulasi langsung terhadap contingency of reinforcement (keterkaitan konsekuensi). Selama ini, perilaku menunda tugas pada mahasiswa terus langgeng karena dipertahankan oleh mekanisme negative reinforcement (penguatan negatif), seperti yang diungkapkan oleh Sirois (2023). Ketika seorang mahasiswa melihat tumpukan tugas yang rumit, ia merasa cemas. Saat ia memutuskan untuk menutup buku dan beralih bermain game, rasa cemas tersebut langsung hilang seketika. Hilangnya rasa tidak nyaman ini adalah bentuk penguatan negatif yang membuat mahasiswa cenderung mengulangi perbuatan menunda di kemudian hari. Dengan memasukkan teknik reinforcement positif berupa hadiah yang menyenangkan di awal waktu pengerjaan tugas, perhatian subjek berhasil dialihkan dari "menghindari rasa cemas tugas" menjadi "mengejar kesenangan hadiah".

Kedua, keterlibatan aktif subjek dalam proses pencatatan mandiri (self-monitoring) memberikan efek psikologis yang besar. Menurut teori kognitif sosial Bandura (2015), manajemen diri melalui pemantauan perilaku secara tertulis memaksa individu untuk berhadapan langsung dengan realitas objektif mengenai bagaimana mereka menghabiskan waktu mereka. Ketika subjek melihat angka "180 menit terbuang sia-sia" tertulis jelas di log harian mereka, muncul disonansi kognitif yang memicu motivasi internal untuk memperbaiki diri. Kombinasi antara kesadaran diri melalui self-monitoring dan dorongan eksternal berupa reinforcement positif menciptakan ekosistem perubahan perilaku yang kokoh.

Ketiga, keberlanjutan perubahan perilaku pada fase Baseline A2 (ketika hadiah dihentikan) menunjukkan adanya proses internalisasi atau pembentukan kebiasaan baru (habit formation). Walaupun hadiah berupa kopi, game, atau film tidak lagi diberikan secara terstruktur, durasi menunda tugas pada ketiga subjek tidak kembali melonjak ke tingkat keparahan fase A1. Hal ini dikarenakan subjek mulai merasakan penguat alami (natural reinforcers) dari perilaku cepat mengerjakan tugas, seperti waktu istirahat malam yang lebih tenang tanpa dihantui rasa bersalah, pujian dari dosen karena mengumpulkan tugas lebih awal, serta hilangnya kepanikan akibat tenggat waktu yang mepet. Eksperimen ini membuktikan bahwa pengkondisian perilaku yang dirancang dengan baik dalam waktu singkat (2-3 minggu) mampu memutus rantai prokrastinasi kronis pada mahasiswa perkuliahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian eksperimen modifikasi perilaku yang telah dilaksanakan selama 28 hari, dapat ditarik kesimpulan akhir bahwa penerapan teknik reinforcement positif melalui metode kontrak manajemen diri (self-management) secara empiris terbukti sangat efektif untuk mereduksi durasi perilaku menunda tugas akademik pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima secara signifikan, ditunjukkan oleh penurunan drastis waktu penundaan harian pada ketiga subjek yang mencapai persentase keberhasilan di atas 70%. Intervensi ini berhasil mengubah pola perilaku maladaptif yang semula kronis menjadi pola kerja yang lebih responsif dan adaptif begitu skema penguatan positif diaktifkan.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa perubahan perilaku menuju arah yang lebih produktif

tersebut tidak bersifat sementara. Ketika stimulus berupa hadiah (reward) eksternal dihentikan pada fase penarikan (withdrawal), tingkat prokrastinasi mahasiswa tidak kembali melonjak ke titik awal yang parah. Fenomena ini mengindikasikan bahwa intervensi yang terstruktur dalam kurun waktu beberapa minggu mampu memicu proses internalisasi kebiasaan baru (habit formation). Mahasiswa mulai merasakan dampak positif alami (natural reinforcers) dari berkurangnya penundaan, seperti hilangnya kecemasan akibat kejaran tenggat waktu, waktu istirahat yang lebih berkualitas, serta peningkatan efikasi diri akademik mereka. Kesadaran diri yang tumbuh melalui pengisian lembar pemantauan mandiri secara jujur bertindak sebagai katalis yang memperkuat bertahannya perilaku baru ini.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat relevansi teori pengkondisian operan (operant conditioning) dalam mengatasi dinamika problem akademik modern di perguruan tinggi. Penelitian ini mempertegas bahwa prokrastinasi dapat diintervensi bukan hanya dengan cara membongkar skema kognitif yang rumit, melainkan juga melalui rekayasa konsekuensi lingkungan yang sederhana, instan, dan terukur.

Secara praktis, strategi modifikasi perilaku berbasis reinforcement positif ini memberikan alternatif solusi yang aplikatif bagi dunia pemulihan akademik. Metode ini sangat direkomendasikan untuk diadopsi oleh unit Pusat Bimbingan dan Konseling di universitas sebagai salah satu materi pelatihan regulasi diri bagi mahasiswa baru. Lebih dari itu, karena sifatnya yang fleksibel, mahasiswa luas dapat mereplikasi metode ini secara mandiri di rumah tanpa harus bergantung pada kehadiran konselor profesional secara konstan.

Meskipun menunjukkan efektivitas yang tinggi, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang relatif sedikit (tiga orang) dengan metode Single-Case Experimental Design (SCED), sehingga generalisasi hasil penelitian pada populasi mahasiswa yang lebih luas harus dilakukan dengan cermat. Selain itu, pemantauan mandiri (self-monitoring) sangat bergantung pada kejujuran subjektif masing-masing partisipan dalam mencatat durasi waktu mereka.

Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik serupa, disarankan untuk memperluas jumlah sampel penelitian dengan metode kelompok kontrol (randomized controlled trial) guna meningkatkan validitas eksternal. Peneliti berikutnya juga disarankan untuk memadukan teknik reinforcement positif ini dengan pengkondisian aversive ringan atau melibatkan orang terdekat (seperti teman sebaya atau orang tua) sebagai agen pengawas eksternal (peer-monitoring) demi meminimalkan celah kecurangan dalam pencatatan data perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Azrin, N. H., & Boyd, B. L. (2018). Behavioral interventions in academic environments: Managing procrastination through reinforcement. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 51(3), 412–425. <https://doi.org/10.1002/jaba.456>
- Bandura, A. (2015). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Dedi Sufriadi. (2023). Workshop Kewirausahaan: Menumbuhkan Jiwa Enterpreneurship Generasi Z Di Era Kampus Merdeka. *Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar Dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (AMPOEN): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 21–26. <https://doi.org/10.32672/ampoen.v1i2.588>

- Ferrari, J. R., & Morales, J. F. (2017). Academic procrastination and self-regulation among college students: A behavioral analysis. *International Journal of Educational Psychology*, 6(2), 102–119. <https://doi.org/10.17583/ijep.2017.2584>
- Gafni, R., & Geri, N. (2019). Time management and procrastination in online learning environments. *Interdisciplinary Journal of e-Skills and Lifelong Learning*, 15, 115–129. <https://doi.org/10.28945/4434>
- Klingsieck, K. B. (2018). Procrastination: When bad habits meet academic demands. *Educational Psychology Review*, 30(4), 1051–1075. <https://doi.org/10.1007/s10648-018-9442-x>
- Liputan6.com. (2019, 18 Maret). 4 Ciri-ciri Globalisasi yang Tanpa Disadari Mengubah Kehidupan. Diakses pada 19 Maret 2019, dari <https://www.liputan6.com/citizen6/read/3919594/4-ciri-ciri-globalisasi-yang-tanpa-disadari-mengubah-kehidupan>
- Miltenberger, R. G. (2020). *Behavior modification: Principles and procedures* (7th ed.). Cengage Learning.
- Rebetez, M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2016). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A clinical perspective. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(3), 210–222. <https://doi.org/10.1002/cpp.1947>
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and stress: A conceptual review of the relationships, mechanisms, and consequences. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(2), e12724. <https://doi.org/10.1111/spc3.12724>
- Skinner, B. F. (2014). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. B. F. Skinner Foundation.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents and behavioral interventions. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*, 52, 131–140. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.04.004>
- Tjandra, S.N. (2014). *Sintaksis Jepang*. Jakarta: Bina Nusantara.
- Wessel, J., Bradley, G. L., & Hood, M. (2019). Comparing the effectiveness of behavioral and cognitive interventions for academic procrastination. *Studies in Higher Education*, 44(8), 1362–1378. <https://doi.org/10.1080/03075079.2018.1441812>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic procrastination and ego depletion: A behavioral experiment. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 147–159. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>