

MODIFIKASI PERILAKU DALAM MENGURANGI TINGKAT DISTRAKSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNDANA ANGKATAN 2022

Avlyn B. R. Kawi¹⁾, Ifandry M. W. Ndu Ufi²⁾, Joana J. Ndaumanu³⁾, Keyzha N. Nalle⁴⁾, Clara M. E. Ndun⁵⁾, Mardiana Artati⁶⁾

¹⁻⁶ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

*alamat korespondensi: avlynbendalinarambukawi@gmail.com, mardiana.artati@staf.undana.ac.id

Abstract

This study aims to reduce distraction behaviors in psychology students through the application of behavior modification techniques. Six students who frequently exhibited behaviors such as checking their phones, leaving the classroom, and engaging in non-academic interactions were the subjects of the study. Initial analysis revealed that the main contributing factors were difficult material, long lecture duration, easy access to mobile phones, and social disturbances. Combined behavior modification techniques including behavioral contracts, forward chaining, reinforcement, and punishment were employed. The results of this study are expected to contribute to improving student focus and academic performance.

Keywords: Behavior Modification, Distraction, Students, Forward Chaining, Reinforcement

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku distraksi pada mahasiswa psikologi melalui penerapan teknik modifikasi perilaku. Enam mahasiswa yang sering menunjukkan perilaku seperti mengecek ponsel, keluar kelas, dan berinteraksi non-akademik menjadi subjek penelitian. Analisis awal menunjukkan bahwa faktor pemicu utama adalah materi yang sulit, durasi perkuliahan yang panjang, akses mudah terhadap ponsel, dan gangguan sosial. Teknik modifikasi perilaku yang dikombinasikan meliputi kontrak perilaku, forward chaining, reinforcement, dan punishment. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan fokus belajar mahasiswa dan kinerja akademik.

Kata kunci: Modifikasi Perilaku, Distraksi, Mahasiswa, Forward Chaining, Reinforcement

1. PENDAHULUAN

Distraksi adalah salah satu perilaku maladaptif yang sering terjadi dalam lingkungan pendidikan tinggi, khususnya di kalangan mahasiswa yang harus menghadapi perkuliahan dengan materi yang berat dan perkuliahan yang panjang. Perilaku ini sering kali muncul sebagai respons terhadap berbagai faktor yang mengganggu konsentrasi, seperti kebosanan, kelelahan, atau ketidakmampuan untuk mengikuti materi secara efektif (Sahara, 2024). Studi menunjukkan bahwa gangguan konsentrasi ini dapat berujung pada penurunan motivasi belajar, yang pada gilirannya berdampak pada performa akademik mahasiswa (Fitri & Thalib, 2024).

Berdasarkan hasil observasi, terdapat 6 orang mahasiswa program studi psikologi, angkatan 2022 yang kerap kali menunjukkan perilaku distraksi. Subjek tersebut, yakni; DB, YR, YP, TN, DS, dan NH yang berada pada satu kelas yang sama. Adapun beberapa faktor pemicu seperti: materi yang terasa sulit atau kurang menarik, durasi perkuliahan yang panjang, akses mudah terhadap ponsel, serta adanya gangguan sosial dari teman. Di samping itu, studi menunjukkan bahwa kesulitan memahami materi yang dianggap kompleks atau kurang menarik dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk fokus, terutama pada kelas dengan durasi panjang (Sahara, 2024). Akses mudah terhadap perangkat elektronik, seperti ponsel,

juga menjadi salah satu faktor dominan dalam meningkatkan perilaku distraksi, karena ponsel menyediakan banyak peluang untuk aktivitas non-akademik yang lebih menarik (Nasution & Rola, 2011). Selain itu, gangguan sosial dari teman sebaya, termasuk obrolan yang tidak relevan, dapat memperburuk situasi, menciptakan suasana yang kurang kondusif untuk belajar (Junco, 2012).

Akibatnya, 6 orang subjek kerap kali menunjukkan perilaku distraksi, yakni: pertama, mengecek ponsel secara berulang, baik itu untuk sekadar melihat notifikasi, menggunakan media sosial, atau bermain game, kedua, keluar kelas tanpa alasan yang jelas, ketiga melakukan berbagai interaksi yang bersifat non-akademik atau percakapan yang tidak relevan dengan materi perkuliahan. Distraksi ini merujuk pada gangguan yang mengalihkan perhatian mahasiswa dari tugas utamanya, yaitu belajar, dan berdampak pada keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran (Junco, 2012). Aktivitas yang tidak relevan dengan tujuan akademik, seperti bermain ponsel dan percakapan sosial, merupakan bentuk distraksi yang sering muncul, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tantangan dalam memahami materi. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa gangguan seperti ponsel dapat mengalihkan perhatian dan mengurangi efektivitas pembelajaran (Carleto et al., 2018; Mittelmeier et al., 2019). Selain itu, percakapan yang tidak relevan selama pembelajaran juga menjadi bentuk distraksi sosial yang dapat menghambat proses belajar (Gelles et al., 2020; Zhao et al., 2015).

Kendati demikian, observasi terhadap konsekuensi berbagai perilaku tersebut menunjukkan bagaimana berbagai perilaku distraksi memperkuat atau memperlemah kebiasaan mahasiswa dalam kelas. Pertama, kepuasan atau rasa nyaman sementara dimana mahasiswa seringkali merasa lebih rileks atau terhibur ketika melakukan perilaku distraksi. Misalnya, mengecek ponsel atau berbicara dengan teman memberikan jeda dari rasa bosan yang mereka alami selama perkuliahan. Kedua, peningkatan distraksi dimana jika perilaku ini diperkuat oleh tanggapan dari teman atau lingkungan (misalnya, teman menanggapi percakapan atau ikut melakukan

perilaku distraksi), maka perilaku tersebut cenderung lebih sering dilakukan. Ketiga, kesulitan dalam memahami materi : perilaku distraksi yang berulang sering kali mengakibatkan mahasiswa tertinggal dalam memahami materi, yang terlihat dari respons lambat atau kebingungan saat ditanya oleh dosen.

Penerapan teknik modifikasi perilaku dibutuhkan untuk mengurangi tingkat distraksi pada 6 orang subjek. Penerapan teknik modifikasi perilaku telah terbukti efektif untuk mengurangi perilaku distraksi, termasuk pada lingkungan pendidikan. Modifikasi perilaku seperti token ekonomi, kontrak perilaku, dan penguatan positif secara konsisten dapat membantu membentuk perilaku yang lebih adaptif (Hasanah, 2023). Dalam mengurangi tingkat distraksi pada 6 orang subjek terkait, 4 teknik modifikasi perilaku dikombinasikan. Keempat teknik modifikasi perilaku tersebut meliputi kontrak perilaku, *forward chaining*, *reinforcement*, dan *punishment*.

Meskipun tidak ada penelitian yang secara spesifik membahas ketiga teknik tersebut secara bersamaan dalam konteks distraksi, namun terdapat banyak penelitian yang mendukung efektivitas masing-masing teknik dalam mengatasi berbagai masalah perilaku, termasuk yang berkaitan dengan fokus dan perhatian.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Distraksi di lingkungan pendidikan tinggi merupakan persoalan yang faktual dan aktual, terutama pada mahasiswa yang harus menghadapi beban perkuliahan berat dan panjang. Gangguan konsentrasi seperti penggunaan ponsel untuk aktivitas non-akademik, keluar kelas tanpa alasan jelas, serta percakapan di luar topik pembelajaran menjadi tantangan utama yang menghambat keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar. Masalah ini tidak hanya berdampak pada individu yang melakukan distraksi, tetapi juga pada suasana kelas secara keseluruhan, sehingga mengurangi efektivitas pembelajaran.

Faktor-faktor pemicu perilaku distraksi mencakup materi perkuliahan yang sulit atau kurang menarik, durasi kuliah yang panjang tanpa jeda, serta akses mudah ke perangkat

elektronik seperti ponsel. Selain itu, interaksi sosial yang tidak relevan dengan pembelajaran turut memperburuk situasi. Studi menunjukkan bahwa perilaku distraksi seperti ini dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar dan hasil akademik, yang menjadi kebutuhan mendesak untuk diatasi melalui pendekatan yang sistematis.

Modifikasi perilaku merupakan strategi yang relevan untuk menjawab kebutuhan ini. Teknik seperti kontrak perilaku, *forward chaining*, *reinforcement*, dan *punishment* dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa mengatasi distraksi dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Tantangan berikutnya adalah memastikan efektivitas program ini secara berkelanjutan, sehingga perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

3. METODE PELAKSANAAN

Target Modifikasi Perilaku

Subjek dalam modifikasi perilaku ini merupakan 6 orang mahasiswa angkatan 2022, Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana. Keenam subjek tersebut, yakni DB, YR, YP, TN, dan NH yang berada dalam satu kelas yang sama. Berdasarkan hasil pemetaan data baseline, didapatkan frekuensi dan durasi perilaku yang dilakukan setiap sesi observasi (tabel 1).

Desain Modifikasi Perilaku

Desain modifikasi perilaku yang digunakan berupa penggabungan teknik kontrak perilaku, *forward chaining*, dan *reinforcement*. Terdapat 7 kali sesi modifikasi perilaku yang terdiri dari 3 kali sesi observasi, 3 kali sesi pelaksanaan dan 1 kali sesi follow up.

Kontrak perilaku, sebagai langkah awal, menjadi pedoman yang mengatur perilaku yang diharapkan dan perilaku yang harus dihindari. Hal ini sesuai dengan pendapat Soeriawinata (2019), yang menyatakan bahwa kontrak perilaku membantu menciptakan batasan jelas bagi subjek sehingga perilaku dapat dimonitor lebih efektif.

Teknik *chaining*, yang memecah keterampilan kompleks menjadi tahapan sederhana, memungkinkan subjek untuk

memahami dan melaksanakan instruksi secara bertahap.

Tabel 1. Hasil observasi frekuensi dan durasi perilaku masing-masing subjek

Subjek	Perilaku Distraksi	Observasi			Rata-rata
		1	2	3	
DB	Mengecek ponsel	4	5	6	5
	Keluar kelas tanpa alasan jelas	2	2	3	2.3
	Berbicara dengan Teman	4	5	3	4
YR	Mengecek ponsel	6	4	5	5
	Keluar kelas tanpa alasan jelas	2	3	2	2.3
	Berbicara dengan Teman	3	4	4	4
YP	Mengecek ponsel	5	6	4	5
	Keluar kelas tanpa alasan jelas	3	2	2	2.3
	Berbicara dengan Teman	5	3	4	4
TN	Mengecek ponsel	4	5	6	5
	Keluar kelas tanpa alasan jelas	2	2	3	2.3
	Berbicara dengan Teman	4	4	4	4
DS	Mengecek ponsel	6	5	4	5
	Keluar kelas tanpa alasan jelas	3	2	2	2.3
	Berbicara dengan Teman	3	5	4	4
NH	Mengecek ponsel	5	6	4	5
	Keluar kelas tanpa alasan jelas	2	3	2	2.3
	Berbicara dengan Teman	4	3	5	4

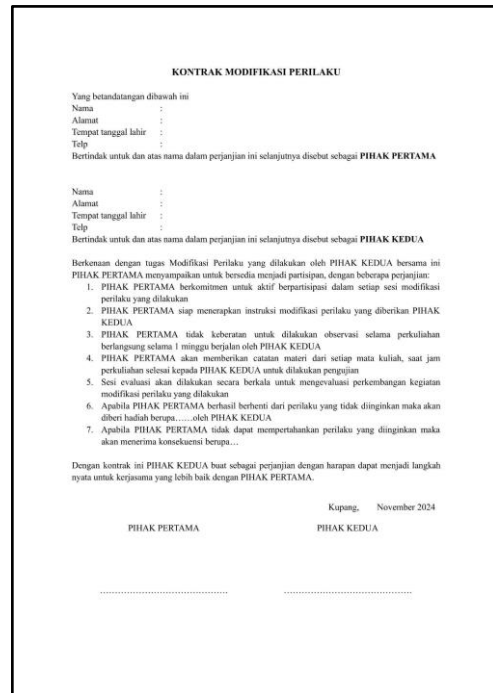
Chaining ini juga mengajarkan subjek untuk membentuk kebiasaan baik melalui

urutan tindakan yang terstruktur, dengan setiap tahap berfungsi sebagai stimulus untuk tahap berikutnya (Miltenberger, 2008). Lilly, 2020 menyebutkan terdapat empat jenis *chaining*: rantai maju (*forward chaining*), rantai mundur (*backward chaining*), rantai balik (*reverse chaining*), dan rantai tugas total (*total task chaining*). Semua jenis *chaining* dimulai dengan memecah urutan tindakan yang diinginkan menjadi langkah-langkah komponen yang lebih kecil dan mengajarkan satu atau beberapa langkah ini ke kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, sebelum menghubungkan langkah-langkah tersebut untuk membentuk respon akhir. Peneliti menggunakan teknik *forward chaining* dalam studi ini untuk membantu 6 subjek melakukan serangkaian tugas, dimulai dengan meminta subjek duduk pada bangku di bagian depan, lalu meminta subjek menyiapkan notes dan alat tulis, setelah itu mengarahkan subjek untuk menyimpan ponsel.

Reinforcement digunakan untuk memperkuat perilaku positif melalui pemberian penghargaan setelah subjek berhasil mengikuti prosedur dengan benar. Penghargaan yang akan diberikan kepada subjek berupa buku notes dan alat tulis. Sebaliknya, *punishment* dalam bentuk kontrak kontingensi memberikan konsekuensi atas pelanggaran aturan yang telah disepakati, sehingga subjek lebih terkontrol dalam berperilaku. Dalam hal ini, *punishment* yang akan diberikan berupa laporan tertulis dengan minimal 100 halaman yang berisikan alasan dibalik perilaku tersebut, serta bagaimana mereka berencana untuk memperbaikinya.

Prosedur Modifikasi Perilaku

1. Perancangan Kontrak Perilaku: Kontrak perilaku yang telah direncanakan memuat ketentuan-ketentuan terkait, yakni sebagai berikut.



Gambar 1. Kontrak perilaku yang berlaku selama program modifikasi perilaku berjalan.

2. Penandatanganan Kontrak Perilaku: Setelah 6 orang subjek membaca dengan saksama keseluruhan isi kontrak perilaku, mereka diminta untuk menandatangani kontrak perilaku tersebut. Dengan demikian 6 orang subjek menyetujui keseluruhan ketentuan serta konsekuensi yang ditetapkan.
3. Modifikasi Perilaku Dijalankan: Selama proses yang ditentukan sebagai proses modifikasi, 6 orang subjek yang sebelumnya telah menyetujui keseluruhan isi kontrak perilaku turut dikuatkan oleh pengaplikasian teknik *forward chaining*. Setiap subjek diminta untuk membuat notes kecil yang berisikan peringatan untuk tetap patuh terhadap kontrak perilaku yang telah disepakati. Tindakan tersebut merupakan bentuk implementasi dari teknik *forward chaining*. Apabila subjek melanggar ketentuan yang telah disepakati dalam kontrak perilaku maka *punishment* akan diberikan. Sebaliknya, jika dalam ketentuan sesi yang berlaku subjek berhasil mematuhi keseluruhan ketentuan kontrak perilaku maka penghargaan akan diberikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan teknik *forward chaining* memiliki beberapa keuntungan. Salah satunya adalah memungkinkan peserta untuk menyelesaikan langkah-langkah dalam urutan alamiah mereka, sangat mirip dengan lingkungan alamiah dan mempermudah proses generalisasi. Kemiripan dengan lingkungan alami memungkinkan *forward chaining* untuk digabungkan dengan prosedur analisis perilaku lainnya dengan cukup mudah dan meningkatkan kemudahan implementasi oleh orang lain (Cooper et al., 2020). Keuntungan tambahan termasuk kegunaannya dalam memecah rantai respons yang panjang menjadi lebih pendek (McWilliams et al., 1990) dan mengurangi jumlah kesalahan yang dilakukan peserta dengan hanya mengajarkan satu langkah pada satu waktu (Walls et al., 1981). Weiss (1978) juga berspekulasi bahwa karena setiap respon yang diajarkan menggunakan *forward chaining* secara langsung diperkuat di beberapa titik selama pengajaran, semua respon menjadi lebih kuat dibandingkan jika diajarkan menggunakan metode rantai yang berbeda.

Penelitian oleh Adam Ismail (2023) dan McGaffney Bonner (2023) mendukung efektivitas *reinforcement* positif dalam meningkatkan fokus dan mengurangi perilaku distraksi, yang relevan dengan konteks mahasiswa yang sering terdistraksi oleh notifikasi atau aktivitas sosial. Adam Ismail (2023) mencatat bahwa penguatan semacam ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan akademik, tetapi juga membantu siswa mengembangkan fokus jangka panjang pada tugas mereka.

Di samping itu, penelitian oleh Vargas et al. (2022) menunjukkan bahwa *punishment* dapat efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa, meskipun *punishment* sering dianggap sebagai metode terakhir, ia dapat memberikan hasil yang signifikan dalam situasi di mana penguatan positif atau teknik lainnya tidak memberikan hasil yang cukup. Meskipun demikian, penggunaan *punishment* harus disertai dengan pendekatan yang hati-hati dan pengawasan untuk menghindari potensi dampak negatif, seperti peningkatan kecemasan atau agresi.

Proses Modifikasi Perilaku

Hasil menunjukkan bahwa selama proses modifikasi perilaku yang berlangsung dalam tiga sesi perkuliahan, terdapat empat subjek, yaitu YR, YP, TN, yang berhasil memenuhi seluruh ketentuan kontrak dan tidak menunjukkan perilaku distraksi sama sekali. Keberhasilan ini dicapai dalam rentang waktu 2-4 jam per sesi, di mana keempat subjek diberikan penghargaan sebagai penguatan positif. Dibandingkan dengan data baseline, YR dan YP menunjukkan penurunan signifikan dari rata-rata frekuensi distraksi sebanyak lima kali per sesi menjadi nol selama intervensi. TN yang sebelumnya juga menunjukkan perilaku distraksi berhasil tidak melakukan distraksi selama intervensi, meskipun pada sesi follow-up ditemukan kembali menunjukkan distraksi sebanyak tiga kali.

Namun, dua subjek lainnya, DB dan NH, tidak sepenuhnya mematuhi kontrak perilaku. DB menunjukkan perilaku distraksi berupa mengecek ponsel sebanyak dua kali pada sesi kedua, sedangkan NH berbicara di luar topik pembelajaran pada sesi ketiga. Meskipun demikian, kedua subjek ini telah menyelesaikan konsekuensi sesuai ketentuan yang berlaku.

Proses Follow-up

Follow-up yang dilaksanakan pada hari ketujuh tanpa sepengetahuan subjek menunjukkan bahwa tiga subjek kembali menunjukkan perilaku distraksi. NH mengecek ponsel sebanyak dua kali, DS keluar kelas tanpa alasan jelas sebanyak satu kali, dan TN berbicara di luar topik sebanyak dua kali serta keluar kelas tanpa alasan jelas satu kali. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat penurunan frekuensi perilaku distraksi dibandingkan baseline, program belum sepenuhnya efektif dalam mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka waktu panjang.

Beberapa kekurangan dari program ini turut mempengaruhi hasil yang diperoleh. Pertama, penguatan positif hanya diberikan selama sesi intervensi tanpa adanya strategi *reinforcement* jangka panjang, sehingga perilaku distraksi cenderung kembali muncul

setelah intervensi berakhir. Kedua, durasi program yang relatif pendek, yaitu hanya tiga sesi, tidak cukup untuk menciptakan perubahan perilaku yang mendalam dan berkelanjutan. Ketiga, kurangnya langkah preventif selama proses follow-up juga menjadi kendala dalam memastikan keberlanjutan hasil intervensi. Kendati demikian, keberhasilan subjek YR, YP, dan selama intervensi menunjukkan bahwa program ini memiliki potensi efektivitas yang lebih baik jika dilakukan dengan durasi yang lebih panjang dan penguatan yang lebih konsisten.

5. KESIMPULAN

Program modifikasi perilaku ini berhasil menurunkan frekuensi perilaku distraksi pada sebagian besar subjek selama sesi intervensi. Empat subjek, yaitu YR, YP, TN, dan, berhasil mematuhi seluruh ketentuan kontrak tanpa menunjukkan perilaku distraksi. Namun, dua subjek lainnya, DB dan NH, masih menunjukkan perilaku distraksi meskipun telah menjalani konsekuensi sesuai ketentuan. Hasil follow-up mengindikasikan bahwa program ini belum sepenuhnya efektif dalam mempertahankan perubahan perilaku, karena perilaku distraksi muncul kembali pada tiga subjek, yaitu NH, DS, dan TN. Kekurangan program, seperti durasi intervensi yang pendek dan kurangnya penguatan berkelanjutan, turut mempengaruhi hasil akhir. Oleh karena itu, diperlukan strategi lanjutan, seperti penguatan jangka panjang dan perpanjangan durasi program, untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih stabil dan berkelanjutan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan jurnal ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

7. REFERENSI

Alloway, T., Wilson, G., & Graham, J. (N.D.). *Sniffy™ The Virtual Rat Lite, Version 2.0, Second Edition Order The Text Packaged With Sniffy Lite*

And Save Your Students Money! Your Students Can Perform "Classic" Experiments That Closely Resemble Those Discussed In Miltenberger's Text.

Annisa, N., Adhyaksa Damanik, F., Khalidaziyah, R., Noprial Lubis, R., & Wulan Dari Lubis, S. (2023). *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran Pengaruh Media Sosial Dalam Proses Belajar Siswa.*

Apriani, L. S., Antara, P. A., & Ujianti, P. R. (2018, 7 27). Pengaruh Teknik Chaining Terhadap Kemampuan Toilet Training Anak Kelompok Bermain Gugus Ii Kecamatan Buleleng Tahun Pelajaran 2017/201. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksh*, 6(2), 136-147. <https://doi.org/10.23887/paud.v6i2>

Ash, D., & Holding, D.H. (1990). Backward versus Forward Chaining in the Acquisition of a Keyboard Skill. *Human Factors: The Journal of Human Factors and Ergonomics Society*, 32, 139 - 146.

Barton, B. A., Adams, K. S., Browne, B. L., & Arrastia-Chisholm, M. C. (2021). *The effects of social media usage on attention, motivation, and academic performance. Active Learning in Higher Education*, 22(1), 11–22. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1469787418782817>

Blau, T., Bonilla, E. V., Chades, I., & Dezfouli, A. (2022). *Optimizing Sequential Experimental Design with Deep Reinforcement Learning. Proceedings of Machine Learning Research*, 162, 2107- 2128.

Bonner, C. M. (2023). *The Effects of Self-Management and Positive Reinforcement on the Off-Task Behavior of Students with ADHD.* Rowan University. <https://rdw.rowan.edu/etd/1260>.

- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Chaining Techniques: A Systematic Literature Review and Best Practice*. *Behavior Modification*, 5(1), 61-74.
- Crawley, D., Zhang, L., Jones, E. J. H., Ahmad, J., Oakley, B., Cáceres, A. S. J., Charman, T., Buitelaar, J. K., Murphy, D. G. M., Chatham, C., den Ouden, H., & Loth, E. (2020). *Modeling flexible behavior in childhood to adulthood shows age-dependent learning mechanisms and less optimal learning in autism in each age group*. *PLoS Biology*. 18(10), 1-25.
<https://doi.org/10.1371/journal.pbio.300090>
- Dj Khantohe, F., Adam, A., Rusmin, K., & Hj Huran, W. (2023). Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Pola Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Iain Ternate). In *Jurnal Amanah Ilmu* (Vol. 3).
- Fauziah, S. R. R., Adi, K. R., & Wiradimadja, A. (2024). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Self Discipline di SMA Panjura Kota Malang. *Jurnal Integrasi Dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*, 4(10), 5-5.
<https://doi.org/10.17977/UM063V4110P5>
- Fitri, A. S. (2021, April 29). *Penerapan Teknik Token Economy Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di Smk Negeri 6 Bulukumba*.
- Halek, D., & Suaema, A. (2023, June). Penerapan Reinforcement Untuk Meningkatkan Disiplin Pada Siswa Kelas Vii Smp Nasional Banau Kota Ternate. *Humano: Jurnal Penelitian*, 14(1), 159-165.
<https://doi.org/10.33387/humano.v14i1.6076>
- Hanley, G. P., Piazza, C. C., Fisher, W. W., & Maglieri, K. A. (2005). *On the effectiveness of and preference for punishment and extinction components of function-based interventions*. *Journal of applied behavior analysis*, 38(1), 51-65.
<https://doi.org/10.1901/jaba.2005.6-04>
- Herawati, I., & Rocmah, L. I. (2024, October 4). Optimalisasi Teknik Chaining dan Reinforcement untuk Meningkatkan Kemandirian Anak Usia Dini. *Journal of Education Research*, 5, 4712-4721.
- Hsu, P., & Dunn, J.M. (1984). *Comparing reverse and forward chaining instructional methods on a motor task with moderately mentally retarded individuals*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1, 240-246. https://doi.org/10.1007/978-3-642-74873-8_33
- Ismail, A. (2023). *Using Positive Reinforcement to Increase Student Engagement in the Classroom*. Minnesota State University.
<https://red.mnstate.edu/thesis/850>.
- Konseling Individual dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. (2023, 6 29). *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(1), 1-12.
<https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2619>
- Lilly, K. "Chaining Techniques: A Systematic Literature Review and Best Practice Recommendations" (2020). *Culminating Projects in Community Psychology, Counseling and Family Therapy*. 74.
- Marhani, I., Mz, I., & Syarif, D. F. T. (2023). *Chaining and Prompting Technique of Behavior Modification to Improve Adaptive Skills in Child with Intellectual Disability*. *International Journal of Universal Education*, 1(1), 24-29.

- McWilliams, R., Nietupski, J., & Hamre-Nietupski, S. (1990). *Teaching Complex Activities to Students with Moderate Handicaps Through the Forward Chaining of Shorter Total Cycle Response Sequences. Education and Training in Mental Retardation*, 25(3), 292–298. <http://www.jstor.org/stable/23878605>
- Mujiyati. (2021, August). Mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa melalui teknik token economy. *Jurnal Fokus Konseling*, 1, 142-150.
- Putri, K. A. R., Sumaryati, S., & Ivada, E. (2022, December). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan akuntansi. *Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 8(3), 89-100.
- Ramadan, M., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh stres akademik, fasilitas belajar, dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar daring mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 2(1), 52-66. <https://doi.org/10.21831/jpai.v20i1.48530>
- Risqi Ragil Fauziah, S., Rohmah Adi, K., & Wiradimadja, A. Strategi Guru Dalam Meningkatkan *Self Discipline* Di SMA Panjura Kota Malang. *Jurnal Integrasi Dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*, 4(10), 2024. <https://doi.org/10.17977/um063.v4.i10.2024.5>
- Sahara, V. (2024, August 26). Pengaruh Stres Akademik Dan Minat Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Riau Kepulauan Serta Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan Konselin. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 6(5), 71-80. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v6i5.5530>
- Sarafino, E. P. (2011). *Applied Behavior Analysis: Principles and Procedures for Modifying Behavior*. Wiley.
- Setiawan, H., Oktaviana, H., Andawas, F. D. D., Zulkarnaen, M. N., & Saripah, W. (2022, February 28). Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Pola Belajar Mahasiswa. *Jurnal Digital Bisnis, Modal Manusia, Marketing, Entrepreneurship, Finance, & Strategi Bisnis (Dimensi)*, 2(1). <https://doi.org/10.32897/dimensi.v2i1.1181>
- Slocum, S. K., & Tiger, J. H. (2011). *An assessment of the efficiency of and child preference for forward and backward chaining. Journal of applied behavior analysis*, 44(4), 793–805. <https://doi.org/10.1901/jaba.2011.44-793>
- Smith, R., & Jones, T. (2010). *An Assessment of the Efficiency of Forward and Backward Chaining in Teaching Multistep Tasks. Journal of Behavior Analysis*, 25(3), 345-360.
- Smith, A., & Brown, B. (2015). A Review of Chaining Techniques: Implications for Future Research. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 48(2), 235-250.
- Soeriawinata, R. (2019). *Strategi Pembelajaran Dan Modifikasi Perilaku*. Graha Ilmu.
- Tannia, L. N. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4, 5203 - 5212. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>
- Vargas, M., Caldwell, M., & Hernandez, L. (2022). *Punishment as a tool in managing maladaptive*

behaviors: A systematic review. Behavior Modification, 46(4), 509-528.

<https://doi.org/10.1177/01454455211013345>

Walls, R. T., Zane, T., & Ellis, W. D. (1981). Forward and backward chaining, and whole task methods: Training assembly tasks in vocational rehabilitation. *Behavior Modification, 5(1), 61-74.*

<https://doi.org/10.1177/014544558151005>

Weiss K. M. (1978). A comparison of forward and backward procedures for the acquisition of response chains in humans. *Journal of the experimental analysis of behavior, 29(2), 255-259.*

<https://doi.org/10.1901/jeab.1978.29-255>