Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling
e-ISSN 2829-7512
Publisher:
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Lambung Mangkurat
Banjarmasin Kalimantan Selatan

IMPLEMENTASI TEKNIK SHAPING DALAM KONSELING UNTUK MENDORONG PERUBAHAN PERILAKU

Najiatul Khaifa[1], Nathasa Noor Fauzana[2], Nizar Kurniawan[3] , Siti Nur Aisyah[4]
Bimbingan dan Konseling, Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
*Penulis koresponden, *e-mail*: 2310123320011@mhs.ulm.ac.id

Abstract: Psychological and behavioral problems such as academic procrastination, consumptive behavior, public speaking anxiety, and fear of failure are commonly experienced by university students and can disrupt their learning process and personal development. These problems require counseling services that are able to promote gradual and sustainable change. This study aims to examine the application of the shaping technique in the individual counseling process as an intervention to help students reduce these problems. The research employed a quantitative approach using measurements conducted before and after the counseling services through the distribution of questionnaires. The changes observed were most evident in behavioral aspects, while cognitive and emotional aspects also showed meaningful improvement. These findings indicate that the shaping technique has the potential to be an effective intervention strategy in student guidance and counseling services when applied consistently.
Keywords: academic procrastination; consumptive behavior; fear of failure; public speaking anxiety; shaping technique

Abstrak: Permasalahan psikologis dan perilaku seperti prokrastinasi akademik, perilaku konsumtif, kecemasan public speaking, dan rasa takut gagal sering dialami oleh mahasiswa dan dapat mengganggu proses belajar serta perkembangan diri. Permasalahan tersebut memerlukan layanan konseling yang mampu mendorong perubahan secara bertahap dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan teknik shaping dalam proses konseling individual sebagai upaya bantuan untuk membantu mahasiswa mengurangi permasalahan tersebut. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah layanan konseling di lakukan melalui penyebaran angket. Perubahan yang terjadi paling terlihat pada aspek perilaku, sementara aspek kognitif dan emosional juga mengalami perbaikan yang bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik shaping berpotensi menjadi strategi intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling mahasiswa apabila diterapkan secara konsisten.
Kata Kunci: kecemasan public speaking; perilaku konsumtif; prokrastinasi akademik; rasa takut gagal; teknik shaping

PENDAHULUAN

Perilaku manusia sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang dapat menghambat pencapaian tujuan jangka panjang, terutama dalam konteks akademik dan kesejahteraan psikologis. Di dunia perkuliahan, mahasiswa sering menghadapi masalah perilaku yang berdampak negatif pada kualitas hidup mereka, baik secara psikologis maupun akademik. Salah satu masalah yang sering muncul adalah prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan menunda menunda pekerjaan dan mengutamakan aktivitas yang lebih menyenangkan meskipun tidak lebih penting (Muntazhim & Psikologi, 2022). Fenomena ini banyak dijumpai pada mahasiswa yang lebih tertarik melakukan kegiatan lain yang lebih mudah atau menyenangkan, seperti bermain ponsel, menonton video atau sekedar bersantai, yang pada akhirnya mengganggu produktivitas mereka dalam menyelesaikan tugas akademik (Paranna, 2021). Selain itu, kecemasan berbicara di depan umum juga menjadi tantangan yang signifikan, menghambat kemampuan mahasiswa untuk berkomunikasi secara efektif baik dalam konteks akademik maupun sosial. Tidak jarang, mahasiswa merasa takut gagal atau malu untuk berbicara di depan umum yang menurunkan rasa percaya diri mereka (Hadawiya & Wijiastuti, 2024). Tak kalah penting perilaku konsumtif berbelanja online yang semakin dipermudah dengan kemajuan teknologi. Perilaku ini tidak hanya merugikan secara finansial tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, memicu stres keuangan, kecemasan dan kesulitan dalam mengelola waktu serta prioritas akademik (Mustomi & Puspasari, 2020).

Perubahan perilaku yang diperlukan untuk mengatasi masalah-masalah tersebut memerlukan pendekatan yang efektif dan terstruktur. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *shaping* yang berasal dari psikologi behaviorisme dan dikembangkan oleh B.F. Skinner. Teknik ini berfokus pada penguatan bertahap terhadap perilaku yang mendekati perilaku yang dinginkan. Siapa yang dapat diterapkan dalam konseling untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah seperti prokrastinasi akademik, kecemasan berbicara di telepon umum, ketakutan akan kegagalan dan perilaku konsumtif belanja online. Melalui penguatan positif yang diberikan secara bertahap, setiap kali mahasiswa menunjukkan perilaku yang semakin mendekati perilaku yang diinginkan, teknik ini memungkinkan mereka untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan lebih produktif (Monicana & Mukarromah, 2023). Dengan menggunakan teknik *shaping* mahasiswa dapat belajar mengelola waktu, mengurangi kecemasan sosial, meningkatkan rasa percaya diri dan mengelola keuangan mereka dengan lebih bijak.

Penulisan artikel ilmiah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai penerapan teknik *shaping* dalam konseling individual, khususnya untuk membantu mahasiswa mengatasi berbagai masalah perilaku yang menghambat perkembangan akademik

dan pribadi mereka. Dengan menganalisis bagaimana teknis *shaping* dapat diterapkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, menghilangkan rasa takut gagal dan mengurangi perilaku konsumtif belanja online, diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan yang berguna bagi konselor, pendidik dan praktisi psikologi dalam menghadapi masalah perilaku yang sering kali muncul di kalangan mahasiswa (Ulya et al., 2021). Selain itu, artikel ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana Teknik *shaping* dapat menjadi metode yang efektif dalam membentuk kebiasaan baru yang lebih positif dan membantu mahasiswa mencapai potensi terbaik mereka baik secara akademik maupun pribadi.

Manfaat penulisan artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik konseling individual di perguruan tinggi. Dengan memahami dan menerapkan teknik *shaping*, konselor dan pendidik dapat lebih efektif dan membantu mahasiswa mengatasi kebiasaan buruk dan mengembangkan perilaku yang lebih positif. Artikel ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut mengenai penerapan teknik *shaping* dalam konteks pendidikan dan psikologi, khususnya dalam menangani masalah perilaku yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Bagi mahasiswa, penerapan teknik siapin ini dapat membantu mereka mengelola masalah-masalah perilaku yang mengganggu kehidupan akademik dan kesejahteraan psikologis mereka, seperti prokrastinasi, kecemasan berbicara di depan umum, ketakutan akan kegagalan dan perilaku konsumtif berbelanja online. Jadi diharapkan artikel ini dapat memberikan manfaat praktis yang berdampak positif pada kualitas hidup mahasiswa dan memberikan mereka alat yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan yang lebih baik dalam pendidikan dan kehidupan mereka.

METODE

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana konseling individual yang dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai masalah perilaku, seperti kecenderungan konsumtif dalam berbelanja online, prokrastinasi akademik, kecemasan berbicara di depan umum dan rasa takut gagal. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokusnya pada pengalaman individu, memungkinkan peneliti untuk memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang perubahan yang dialami oleh mahasiswa selama dan setelah menjalani sesi konseling.

Dalam penelitian ini beberapa mahasiswa mengaku mengalami salah satu masalah perilaku yang telah disebutkan. Mereka terlebih dahulu diminta untuk mengisi angket guna mengidentifikasi tingkat kecenderungan mereka terhadap masalah yang dihadapi, seperti kebiasaan menunda tugas, kecemasan berbicara di depan umum, rasa takut akan kegagalan atau perilaku konsumtif saat berbelanja online. Angket ini berfungsi sebagai instrumen awal

untuk memberikan gambaran tentang permasalahan yang dialami oleh narasumber yang kemudian digunakan sebagai dasar dalam merancang sesi konseling.

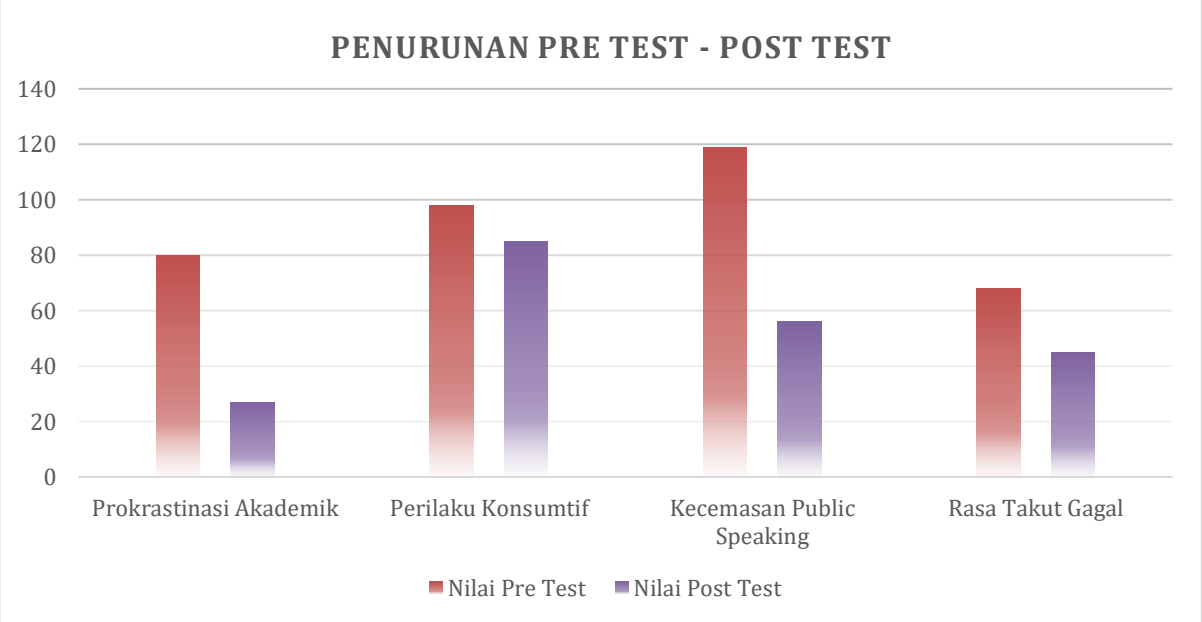
Setelah mengisi angket, narasumber menjalani sesi konseling individual yang menggunakan pendekatan berbasis teknik *shaping*. Teknik *shaping* berfokus pada pengubahan perilaku secara bertahap dengan memberikan penguatan positif setiap kali perilaku yang diinginkan muncul. Teknik ini bertujuan untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang lebih adaptif, setiap perubahan yang terjadi diharapkan bersifat bertahap dan mendalam.

Setelah sesi konseling, narasumber akan diwawancara untuk menggali pengalaman mereka selama proses konseling dan untuk mengetahui apakah ada perubahan signifikan dalam perilaku mereka. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mengenai perasaan, pemikiran dan refleksi narasumber terkait perubahan yang mereka rasakan. Pada tahap akhir, data dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cara membandingkan skor sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling. Analisis ini dilakukan untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada mahasiswa setelah intervensi, khususnya dalam menurunkan masalah perilaku dan membentuk kebiasaan yang lebih positif. Temuan analisis selanjutnya digunakan untuk menilai efektivitas teknik shaping dalam mendukung peningkatan fungsi akademik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data diperoleh melalui penyebaran angket pre-test, dilanjutkan dengan pelaksaan konseling individual dengan teknik shaping, dan pada tahap akhir diberikann angket post-test yang bertujuan untuk mengetahui kondisi mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan. Aspek yang diukur meliputi prokrastinasi akademik, perilaku konsumtif dalam berbelanja online, kecemasan berbicara di depan umum, serta rasa takut akan kegagalan. Analisis data dilakukan dengan cara membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat perubahan yang terjadi.



Gambar 1. Grafik Penurunan Pretest dan Posttest

Hasil perbandingan pre-test dan post-test pada empat variabel menunjukkan penurunan skor setelah pemberian layanan. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kondisi masalah yang lebih berat, sehingga penurunan skor menggambarkan adanya perbaikan kondisi responden. Selanjutnya, hasil tes pretest dan posttest dianalisis menggunakan analisis N-Gain dengan tujuan untuk mengetahui adanya penurunan skor dari pretest ke posttest setelah layanan diberikan (Oktavianti & Purnomo, 2024). Adapun perhitungan N-Gain dilakukan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{N Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Kategorisasi nilai N-Gain Score ditentukan berdasarkan besar kecilnya nilai N-Gain yang diperoleh. Kategori tersebut membedakan hasil peningkatan ke dalam tingkat tinggi, sedang, dan rendah. Pembagian kategori tersebut sebagai berikut:

Kategori N-Gain Score	
Nilai N-Gain	**Kategori**
g > 0,7	Tinggi
0,3 <= g <= 0,7	Sedang
g < 0,3	Rendah

Tabel 1. Tabel Kategori N-Gain Score

Hasil peningkatan N-Gain juga dikategorikan dalam bentuk persentase, yang mengelompokkan efektivitas intervensi ke dalam kategori tidak efektif, kurang efektif, cukup efektif, dan efektif. Pembagiannya sebagai berikut:

Ketegori Tafsiran Efektivitas N-Gain	
Persentase	**Kategori**
< 40	Tidak Efektif
40 - 55	Kurang Efektif
55 - 75	Cukup efektif
> 76	Efektif

Tabel 2. Tabel Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain

No.	Variable	Nilai		Selisih	N-Gain	N-Gain (%)	Kategori
		Pre Test	Post Test				
R1	Prokrastinasi Akademik	80	27	53	0,898	89,8	Efektif
R2	Perilaku Konsumtif	98	85	13	0,867	86,7	Efektif
R3	Kecemassan Public Speaking	119	56	63	0,76	75,9	Cukup Efektif
R4	Rasa Takut Gagal	68	45	23	0,719	72	Cukup Efektif

Tabel 3. Tabel Hasil Uji Efektivitas

Variabel Prokrastinasi Akademik memperlihatkan skor pre-test 80 menurun menjadi 27 pada post-test, dengan penurunan 53 poin. Nilai N-Gain sebesar 0,898 atau 89,8% berada pada kategori tinggi dan efektivitas efektif, hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling mampu membantu konseli mengurangi kebiasaan menunda secara signifikan. Variabel Perilaku Konsumtif menunjukkan skor pre-test 98 menurun menjadi 85 dengan penurunan 13 poin. Meskipun penurunan tersebut relatif kecil, namun nilai N-Gain sebesar 0,867 atau 86,7% tetap berada pada kategori tinggi dan efektivitas efektif. Hal ini menunjukkan bahwa konseli mulai mampu mengendalikan perilaku konsumtifnya secara lebih adaptif.

Variabel Kecemasan Public Speaking menunjukkan skor pre-test 119 menurun menjadi 56 dengan penurunan 63 poin. Nilai N-Gain sebesar 0,76 atau 75,9% termasuk kategori tinggi dengan efektivitas cukup efektif, yang menandakan bahwa intervensi membantu konseli mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dan mulai membangun kepercayaan diri, meskipun perubahan yang terjadi belum sepenuhnya optimal. Variabel Rasa Takut Gagal memperlihatkan skor pre-test 68 menurun menjadi 45 dengan penurunan 23 poin. Nilai N-Gain sebesar 0,719 atau 72% berada pada kategori tinggi dengan efektivitas cukup efektif, yang menunjukkan bahwa konseli mulai mampu mengelola ketakutan terhadap kegagalan dan mengembangkan sikap yang lebih positif, meskipun masih memerlukan penguatan lanjutan untuk mencapai hasil yang lebih maksimal.

Hasil di atas menunjukkan bahwa penerapan teknik shaping mampu membantu mahasiswa melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Walaupun tingkat keberhasilan yang dicapai pada setiap aspek tidak sama, penggunaan teknik shaping dalam konseling menunjukkan bahwa pembentukan perilaku membutuhkan waktu serta penguatan yang dilakukan secara bertahap. Dengan melaksanaan konseling yang lebih berkesinambungan, disertai pemberian penguatan yang konsisten dan latihan yang dilakukan secara rutin, perubahan perilaku yang diharapkan berpeluang menjadi lebih maksimal (Habsy et al., 2024).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh variabel mengalami penurunan skor dari pre-test ke post-test setelah layanan konseling diberikan. Teknik shaping berperan penting dalam proses ini, karena konseli tidak langsung dituntut berubah besar, tetapi dibantu melalui penguatan pada perubahan-perubahan kecil yang mengarah ke perilaku yang lebih positif. Pada variable prokrastinasi akademik, hasil menunjukkan perbaikan paling jelas dengan nilai N-Gain yang sangat tinggi dan kategori efektivitas “efektif”. Maka penggunaan teknik shaping cukup berhasil membantu konseli mengurangi kebiasaan menunda, dengan membiasakan mulai mengerjakan tugas lebih awal, menyelesaikan tugas secara bertahap, dan menjaga konsistensi. Penguatan terhadap setiap kemajuan kecil juga membuat konseli lebih mampu mengatur waktu,

mengendalikan distraksi, dan membangun kebiasaan belajar yang lebih baik (Puspita Sari et al., 2022). Dalam variabel perilaku konsumtif, penurunan skor tidak terlalu besar, namun nilai N-Gain tetap tinggi dan masuk kategori "efektif". Hal ini terjadi karena ruang perbaikan pada variabel ini memang tidak terlalu besar. Dengan teknik shaping, konseli dilatih secara bertahap untuk menahan pembelian impulsif, mempertimbangkan kebutuhan sebelum membeli, dan mengurangi kebiasaan belanja yang tidak direncanakan. Meskipun perubahannya kecil, secara proporsional perubahan tersebut cukup berarti.

Variabel kecemasan public speaking juga mengalami penurunan skor yang cukup besar dengan kategori N-Gain tinggi, walaupun efektivitasnya berada pada tingkat "cukup efektif", teknik shaping tetap membantu konseli dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum secara bertahap, mulai dari kondisi yang lebih ringan hingga lebih menantang. Konseli mulai belajar mengelola rasa tegang dan berani tampil, meskipun masih membutuhkan latihan lanjutan agar kepercayaan diri bisa meningkat secara optimal. Pada variabel terakhir, yaitu rasa takut gagal, hasil menunjukkan adanya penurunan skor dengan N-Gain kategori tinggi dan efektivitas "cukup efektif". Perubahan pada aspek ini cenderung lebih sulit karena berkaitan dengan cara konseli menilai diri sendiri dan memaknai kegagalan. Akan tetapi, melalui teknik shaping, konseli dilatih untuk berani mencoba, menerima kesalahan kecil, dan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Meskipun perubahannya belum maksimal, hasil ini menunjukkan adanya perkembangan ke arah yang lebih positif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik shaping lebih cepat berdampak pada perilaku yang bisa diubah secara langsung, seperti prokrastinasi akademik dan perilaku konsumtif. Sementara itu, aspek yang berkaitan dengan perasaan dan pola pikir, seperti kecemasan public speaking dan rasa takut gagal, juga mengalami perbaikan tetapi memerlukan proses yang lebih panjang dan konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik shaping efektif digunakan dalam konseling, terutama jika diterapkan secara berkelanjutan dan disertai penguatan yang konsisten (Isnugrahani & Pratiwi, 2019).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penerapan teknik shaping terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, perilaku konsumtif, kecemasan public speaking, dan rasa takut gagal pada responden atau konseli. Seluruh variabel menunjukkan penurunan skor dari pre-test ke post-test, yang menandakan berkurangnya intensitas masalah setelah layanan koseling diberikan. Hasil analisis N-Gain menunjukkan bahwa teknik shaping paling efektif dalam menangani aspek perilaku yang dapat dimodifikasi secara langsung, seperti prokrastinasi akademik dan perilaku konsumtif, dengan kategori efektivitas "efektif". Sementara itu, pada aspek afektif-kognitif seperti kecemasan public speaking dan rasa takut gagal, teknik shaping juga menunjukkan hasil yang positif dengan kategori "cukup efektif", sehingga masih membutuhkan penguatan lanjutan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Teknik shaping dapat digunakan sebagai salah satu alternatif teknik dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya untuk menangani permasalahan perilaku dan pengendalian diri. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar pemberian layanan konseling dilakukan dalam durasi yang lebih panjang, dengan jumlah sesi yang lebih intensif dan variasi latihan yang lebih beragam, terutama pada aspek afektif dan kognitif. Selain itu, penelitian lanjutan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar atau menggunakan desain penelitian yang berbeda agar hasil yang diperoleh semakin kuat.

REFERENSI

Habsy, B. A., Firdaus Khaelani, F., Hanani, A. K., Anggraini, F. A., Zulfah, S. Z., Aulia'u Rahma, A., Penulis, N., Sayyidah, :, & Zulfah, Z. (2024). *Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku: Imitation, Shaping, Dan Chaining Di Sekolah Ramah Anak*. *1*(7). Https://Ejournal.Jurnalpengabdiansosial.Com/Index.Php/Jps

Hadawiya, R., & Wijiastuti, A. (2024). *Membangun Rasa Percaya Diri Peserta Didik Autis Melalui Teknik Shaping*.

Isnugrahani, R., & Pratiwi, T. I. (2019). *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 29 Gresik*.

Monicana, N., & Mukarromah, S. (2023). Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Shaping. *Ihtirom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *2*(2), 313–347.

Muntazhim, M. A., & Psikologi, J. (2022). Acta Psychologia Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. In *Acta Psychologia* (Vol. 4, Issue 1). Http://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Acta-Psychologia

Mustomi, D., & Puspasari, A. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *CERMIN: Jurnal Penelitian*, *4*(1), 133–147.

Oktavianti, N. I., & Purnomo, A. R. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Peserta Didik. *Biochephy: Journal Of Science Education*, *4*(2), 712–725. Https://Doi.Org/10.52562/Biochephy.V4i2.1257

Paranna, A. L. (2021). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Xi Mipa Sma Negeri 1 Tarakan. *Universitas Borneo Tarakan*. *Tersedia Di Https://Repository. Ubt. Ac. Id/Repository/UBT22-12-2021-145041. Pdf*.

Puspita Sari, E., Hartati, S., & Siswanti, R. (2022). *Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa*.

Ulya, R. M., El Hakim, A. F. I., & Jamaluddin, M. (2021). Penerapan Konseling Behavior Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Psikologi 2018 UIN Malang. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance And Counseling*, *5*(2), 178–195.