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

Pendekatan Chaining dalam Konseling Individual untuk Mengembangkan Kebiasaan Belajar Adaptif pada Mahasiswa dengan Masalah Prokrastinasi, Emosi, dan Konsentrasi

Allaina Salsabiila[1], Muhammad Hafizh Maulana[2], Syifattuz Zahra Azhar[3]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
e-mail:2310123320008@mhs.ulm.ac.id[1], hafizmaulanam8@gmail.com[2], syifa25azzahra@gmail.com[3]

Abstract: This study discusses the application of the chaining technique as a behavioral modification method to assist students in building structured learning routines and increasing concentration. Chaining breaks down complex behaviors into smaller, sequential steps, supported by reinforcement at each stage. In the learning context, this technique helps students manage distractions, regulate emotions, and improve their ability to maintain focus. Emotional regulation plays an important role in the learning process, as the ability to recognize and manage emotions supports adaptive responses to academic pressures. Meanwhile, procrastination—often caused by intention–action gaps, negative emotions, and doubts about ability—can interfere with academic performance. Through a systematic approach, this study explores how chaining can reduce procrastination behavior while strengthening emotional regulation and concentration. The findings are expected to contribute to guidance and counseling practices, particularly in designing interventions that support student academic success.
Keywords: chaining technique; concentration; emotional regulation; learning behavior; procrastination

Abstrak: Penelitian ini membahas penerapan teknik chaining sebagai metode modifikasi perilaku untuk membantu mahasiswa membentuk rutinitas belajar yang terstruktur serta meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Chaining bekerja dengan memecah keterampilan kompleks menjadi langkah-langkah kecil yang dipelajari secara berurutan dan diperkuat pada setiap tahap. Dalam konteks pembelajaran, teknik ini membantu mahasiswa mengelola distraksi, meningkatkan regulasi emosi, dan mempertahankan fokus selama proses belajar. Regulasi emosi berperan penting karena kemampuan mengenali serta mengelola emosi dapat menentukan respons adaptif terhadap tekanan akademik. Sementara itu, prokrastinasi—yang sering muncul akibat perbedaan antara niat dan tindakan, emosi negatif, serta keraguan diri—dapat menghambat performa akademik. Melalui pendekatan sistematis, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana teknik chaining dapat mengurangi perilaku prokrastinasi sekaligus meningkatkan regulasi emosi dan konsentrasi belajar. Temuan penelitian diharapkan memberikan kontribusi bagi praktik bimbingan dan konseling, khususnya dalam merancang intervensi untuk mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Kata Kunci: chaining; konsentrasi; perilaku belajar; prokrastinasi; regulasi emosi

PENDAHULUAN

Dalam ranah bimbingan dan konseling, teknik chaining merupakan salah satu metode modifikasi perilaku yang sangat potensial untuk membantu mahasiswa membangun kebiasaan belajar yang adaptif. Chaining bekerja dengan memecah keterampilan kompleks menjadi rangkaian langkah-langkah kecil, di mana setiap tahap secara sistematis memicu tahap berikutnya, dan reinforcement diberikan setelah seluruh rangkaian berhasil dijalani (Habsy et al., 2024). Terdapat tiga model chaining utama: *forward chaining*, *backward chaining*, dan *total-task chaining*, yang dapat diadaptasi sesuai karakteristik dan kebutuhan konseli (Kawi et al., 2024).

Dalam konteks pembelajaran, penggunaan chaining dapat sangat membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam konsentrasi dan mengalami distraksi. Dengan merinci proses belajar menjadi tahapan konkret mulai dari persiapan, aktivitas inti, hingga refleksi/penilaian konselor dapat memberikan penguatan positif terhadap kemajuan kecil mahasiswa. Hal ini membantu membentuk rutinitas terstruktur, memperkuat fokus, dan mendorong konsistensi yang esensial untuk mencapai tujuan akademik secara efektif (Kawi et al., 2024).

Selain itu, regulasi emosi memainkan peran krusial dalam proses belajar. Kemampuan mahasiswa untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi sangat berpengaruh pada cara mereka menghadapi tekanan akademik. Ketika regulasi emosi berjalan baik, individu mampu berpikir adaptif dan tetap stabil dalam situasi sulit; sebaliknya, regulasi emosi yang lemah dapat menumbuhkan pola pikir negatif serta kecemasan yang menghambat prestasi (Nur et al., 2021). Penelitian empiris mendukung hal ini: misalnya, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik artinya, mahasiswa yang mampu mengatur emosinya cenderung menunda tugas lebih sedikit.

Konsentrasi belajar juga menjadi aspek penting dalam keberhasilan akademik. Faktor-faktor seperti kualitas tidur, nutrisi pagi, kondisi mental, dan motivasi belajar secara signifikan memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk memusatkan perhatian (Wulandari, 2024). Tanpa konsentrasi yang memadai, mahasiswa akan kesulitan menyelesaikan tugas secara efisien, yang pada gilirannya dapat memperparah kecenderungan menunda atau prokrastinasi.

Berbicara tentang prokrastinasi, istilah ini mengacu pada kecenderungan untuk menunda pekerjaan secara sukarela meskipun individu menyadari konsekuensi negatif jangka panjangnya. Dalam konteks akademik, prokrastinasi sering ditandai oleh beberapa indikator: kegagalan memenuhi tenggat waktu (*perceived time*), kesenjangan antara niat dengan tindakan (*intention action gap)*, stres emosional akibat penundaan, dan keraguan terhadap kemampuan diri (*perceived ability*) meskipun kapasitas kognitif tidak secara langsung rendah.

Secara praktis, perilaku prokrastinasi terbukti menjadi kendala serius dalam proses belajar. Studi konseling mendemonstrasikan bahwa teknik perilaku seperti self-management, self-instruction, dan penguatan positif dapat mengurangi kecenderungan menunda tugas (Haryanti et al., 2020). Misalnya, penelitian oleh Rahmadani (2019) memperlihatkan bahwa konseling individu dengan teknik self-management berhasil menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Gabungan antara teknik chaining dan regulasi emosi dalam layanan konseling individual menawarkan pendekatan yang relatif baru dan holistik. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa mengurai dan mengulang pola belajar yang lebih adaptif, tetapi juga memberikan

ruang bagi pengelolaan emosi yang dapat memicu prokrastinasi. Dengan demikian, intervensi chaining berpotensi menciptakan rutinitas belajar yang lebih stabil dan terkontrol, serta membangun kedewasaan emosional yang mendukung konsistensi akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas *pendekatan chaining dalam konseling individual* sebagai strategi intervensi pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik, kesulitan mengendalikan emosi, dan gangguan konsentrasi. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh pemahaman empiris mengenai bagaimana chaining dapat digunakan sebagai alat konseling untuk mengembangkan kebiasaan belajar adaptif dan meningkatkan regulasi emosi serta konsentrasi mahasiswa, yang pada akhirnya mendukung perolehan hasil akademik yang lebih baik.

METODE

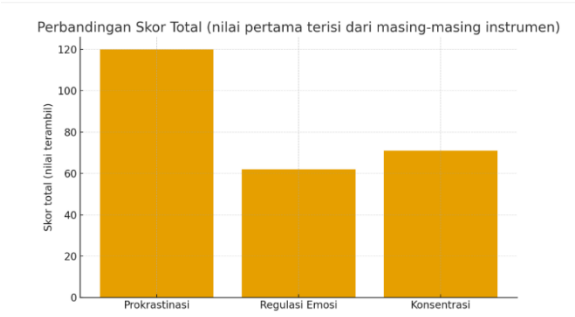
Pengantar Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi prokrastinasi akademik, regulasi emosi, dan konsentrasi belajar mahasiswa. Instrumen angket disusun berdasarkan prinsip teknik chaining sehingga setiap butir mencerminkan tahapan perilaku yang berurutan, memungkinkan peneliti melihat pola prokrastinasi, strategi pengelolaan emosi, dan kemampuan fokus secara lebih runtut. Pengisian angket dilakukan secara daring oleh mahasiswa dari berbagai program studi melalui dua tahap, yakni pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah konseling individual berbasis chaining diberikan. Pendekatan ini memberi dasar untuk menilai perubahan perilaku mahasiswa berdasarkan perkembangan setiap tahapan yang terukur melalui respons angket.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengamati kecenderungan perubahan pada masing-masing variabel. Skor angket menunjukkan variasi tingkat prokrastinasi, perbedaan kemampuan regulasi emosi, dan peningkatan atau penurunan konsentrasi belajar setelah intervensi. Hasil pre-test dan post-test memberikan gambaran mengenai sejauh mana konseling dengan teknik chaining membantu mahasiswa memecah perilaku bermasalah menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah dikelola. Dengan demikian, metode ini tidak hanya menampilkan nilai rata-rata atau skor total, tetapi juga mengilustrasikan dinamika perubahan perilaku mahasiswa yang muncul dari proses konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Grafik 1 Perbandingan Skor Total

Analisis data dilakukan terhadap tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian, yaitu: (1) angket prokrastinasi (pre–post), (2) angket regulasi emosi, dan (3) angket konsentrasi belajar. Meskipun jumlah responden terbatas, data tetap memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan perubahan perilaku setelah konseling individual berbasis teknik chaining.

1. Prokrastinasi Akademik (Pre–Post Test)

Data menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi setelah konseling. Skor total pre-test yang tercatat sebesar 120, dan pada post-test mengalami penurunan. Penurunan ini tampak terutama pada indikator:

- kesulitan memulai tugas,
- kecenderungan menunda pekerjaan, dan
- penggunaan aktivitas pengalih (misalnya gawai, tontonan, atau hiburan lain).

Penurunan skor menggambarkan bahwa konseli mulai mampu mengelola tahapan aktivitas belajar secara lebih runtut, sebagaimana diarahkan melalui chaining.

2. Regulasi Emosi

Data pada instrumen regulasi emosi menunjukkan skor total masuk pada kategori sedang–cukup baik, yaitu berkisar antara 62–79. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseli memiliki kemampuan mengelola emosi secara moderat, namun beberapa aspek masih memerlukan penguatan, di antaranya:

- kemampuan menenangkan diri ketika menghadapi tekanan,
- kontrol impuls ketika marah atau cemas, dan
- kemampuan mempertahankan stabilitas emosional saat menghadapi tugas akademik.

Setelah intervensi chaining, gambaran umum menunjukkan adanya peningkatan kemampuan konseli dalam mengenali pemicu emosional yang menyebabkan penundaan belajar.

3. Konsentrasi Belajar (Post Test)

Hasil post-test konsentrasi belajar memperlihatkan skor total 71, yang berada pada kategori cukup baik. Konseli melaporkan bahwa ia mampu memberikan perhatian pada materi ketika kondisi lingkungan mendukung, serta dapat memahami pelajaran dengan lebih baik saat situasi tenang dan bebas distraksi.

Peningkatan konsentrasi ini selaras dengan prinsip chaining yang menyusun kegiatan belajar menjadi langkah-langkah konkret, mulai dari menyiapkan tempat belajar, mengurangi distraksi, hingga menyelesaikan tugas secara bertahap.

Pembahasan

1. Efektivitas Chaining dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik

Data penelitian menunjukkan adanya penurunan skor prokrastinasi setelah intervensi. Perubahan ini dapat dipahami melalui mekanisme chaining yang mengurai perilaku kompleks menjadi rangkaian tindakan kecil yang lebih mudah dilakukan. Mahasiswa yang awalnya mengalami hambatan memulai tugas mulai menunjukkan kemampuan untuk memulai langkah pertama, kemudian mengembangkan kebiasaan menyelesaikan langkah selanjutnya.

Temuan ini sesuai dengan (Nasution et al., 2021) yang mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik sering muncul akibat beban tugas yang dirasakan terlalu besar atau tidak terstruktur. Ketika mahasiswa diberikan struktur langkah yang jelas, beban psikologis untuk memulai tugas menjadi lebih ringan. Dalam penelitian Fitriyani, struktur tugas terbukti menurunkan intensi mahasiswa untuk menunda.

(Rahman et al., 2018) juga menemukan bahwa intervensi berbasis perilaku efektif dalam menurunkan prokrastinasi, terutama ketika diberikan dalam konteks konseling individual. Menurut mereka, modifikasi perilaku bekerja optimal ketika konseli menerima penguatan setelah menyelesaikan perilaku kunci. Pola tersebut sangat sejalan dengan prinsip chaining yang secara sistematis memperkuat setiap tahapan perilaku.

Dari sisi aplikatif, chaining membantu mahasiswa yang terbiasa menunda karena distraksi digital (gawai, media sosial) dengan memberikan rangkaian aktivitas kecil yang harus diselesaikan sebelum mereka mengakses hiburan. Pola ini membantu mengurangi intention–action gap yang menjadi ciri khas prokrastinasi. Dengan kata lain, chaining bekerja pada aspek perilaku sekaligus kognitif.

2. Peningkatan Regulasi Emosi Setelah Intervensi

Regulasi emosi sangat penting dalam efektivitas belajar, terutama di kalangan mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik. Dalam penelitian ini, peningkatan skor regulasi emosi menunjukkan bahwa konseli menjadi lebih mampu mengenali, mengelola, dan mengevaluasi emosinya selama proses belajar. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian Handayani, Taibe, & Minarni (2023) yang menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran online (Handayani et al., 2023).

Selanjutnya, penelitian oleh (Bayantari et al., 2022) menunjukkan bahwa regulasi diri (termasuk pengaturan emosi, perilaku, dan pikiran) berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa kedokteran, yang mendukung gagasan bahwa intervensi chaining dapat memperkuat regulasi diri dan mengurangi tekanan emosional.

Teknik chaining, yang memecah tugas menjadi langkah-langkah kecil, memberikan rasa kontrol (*sense of agency*) kepada konseli. Karena setiap langkah dapat diselesaikan satu per satu, konseli merasa tidak kewalahan, dan keberhasilan pada tiap langkah kecil memberikan reinforcement emosional positif. Rasa kontrol ini penting untuk regulasi emosi karena membantu mahasiswa menghindari persepsi tugas sebagai beban emosional besar.

3. Peningkatan Konsentrasi Belajar Melalui Pembiasaan Terstruktur

Peningkatan konsentrasi belajar dalam penelitian ini dapat dipahami dari terciptanya rutinitas belajar yang terstruktur. Melalui chaining, mahasiswa diarahkan untuk menyusun lingkungan belajar, menetapkan waktu fokus, dan mengurangi gangguan semua ini berfungsi sebagai *stimulus setting* yang mendukung perhatian dan fokus jangka panjang.

Meskipun tidak semua penelitian secara spesifik menyebut “chaining”, studi dari (Perdana & Wijaya, 2021) menemukan bahwa subskala regulasi diri seperti manajemen waktu dan pengaturan lingkungan belajar merupakan prediktor kuat resiliensi akademik mahasiswa. Hal ini selaras dengan pendekatan chaining yang mengatur langkah belajar kecil dan lingkungan untuk membangun kebiasaan belajar yang stabil.

4. Integrasi Aspek Perilaku, Emosi, dan Kognitif dalam Pendekatan Chaining

Kekuatan chaining terletak pada kemampuannya untuk menjangkau berbagai dimensi psikologis sekaligus: perilaku, emosi, dan kognitif. Dengan menstruktur-kan perilaku belajar menjadi langkah-langkah kecil, chaining tidak hanya mengubah tindakan tetapi juga meningkatkan regulasi diri dari segi emosi dan kognisi.

Temuan regulasi diri sebagai faktor penting dalam resiliensi akademik (Perdana & Wijaya, 2021) menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengatur waktu dan lingkungan belajar sangat berpengaruh pada kemampuan mahasiswa menghadapi stres dan beban akademik. Dalam

kerangka chaining, ketika regulasi diri (emosional dan kognitif) membaik, konseli lebih siap menyelesaikan tugas-tugas kecil, merasakan keberhasilan berulang, dan membangun motivasi serta fokus yang lebih kuat.

5. Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, penelitian ini menguatkan pemahaman bahwa:

1. Perilaku kompleks dapat dimodifikasi melalui penguraian langkah kecil yang terstruktur.
2. Regulasi emosi dan prokrastinasi memiliki hubungan dua arah.
3. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh kebiasaan dan lingkungan yang teratur.

Secara praktis, penelitian ini memberikan rekomendasi bagi konselor:

- menerapkan chaining pada klien dengan masalah belajar;
- menggabungkan latihan regulasi emosi sebelum memulai sesi chaining;
- menyediakan reinforcement konsisten untuk setiap langkah keberhasilan;
- membangun rutinitas belajar untuk memperkuat konsentrasi dan kedisiplinan belajar.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan chaining efektif membantu mahasiswa dalam membangun kebiasaan belajar yang lebih adaptif. Hasil analisis menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan memulai tugas dan menurunnya kecenderungan menunda. Hal ini terjadi karena langkah-langkah kecil dalam chaining memberi mahasiswa arah yang jelas dan mengurangi perasaan kewalahan saat menghadapi tugas akademik.

Selain itu, regulasi emosi mahasiswa mengalami peningkatan. Mahasiswa menjadi lebih mampu menenangkan diri, mengendalikan impuls, serta menjaga stabilitas emosional saat menghadapi tekanan belajar. Setiap keberhasilan kecil pada tahapan chaining memberikan pengalaman positif yang memperkuat kontrol diri mahasiswa.

Peningkatan konsentrasi belajar juga tampak setelah intervensi diberikan. Pembiasaan belajar yang terstruktur membantu mahasiswa fokus lebih lama, memahami materi dengan lebih baik, serta mengurangi gangguan yang biasanya menghambat proses belajar.

Secara keseluruhan, chaining bekerja secara integratif pada aspek perilaku, emosi, dan kognitif sehingga cocok diterapkan dalam konseling individual bagi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi, gangguan konsentrasi, atau kendala regulasi emosi. Untuk penelitian selanjutnya, penggunaan sampel yang lebih besar serta desain eksperimen yang lebih kuat sangat disarankan agar temuan dapat digeneralisasi dengan lebih tepat.

REFERENSI

Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, *6*(3), 609–618. https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175

Habsy, B. A., Hanani, A. K., Anggraini, F. A., Zulfah, S. Z., & Rahma, A. A. (2024). Penerapan Teknik Reinforcement Dan Punishment Di Sekolah Ramah Anak. *Jurnal Pengabdian Sosial*, *1*(7), 622–628. https://doi.org/10.59837/xqae3k16

Handayani, R., Taibe, P., & Minarni, M. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3*(1), 261–266. https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2122

Haryanti, A., Santoso, R., Psikologi, F., Semolowaru, J., Psikologi, F., & Semolowaru, J. (2020). *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi*. *1*(01).

Kawi, A. B. R., Ufi, I. M. W. N., Ndaumanu, J. J., Nalle, K. N., & Clara, M. E. (2024). Rural Community Service MODIFIKASI PERILAKU DALAM MENGURANGI TINGKAT DISTRAKSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNDANA ANGKATAN 2022 Abstrak Rural Community Service. *Rural Community Service*, *01*, 61–69.

Nasution, F., Uyun, M., & Erlita, S. (2021). Konformitas dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, *1*(2), 271–282. https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i2.9291

Nur, M., Nurdin, H., Rahmah, A. I., & Ansyar, A. (2021). *Regulasi Emosi sebagai Upaya Kontrol Diri Warga Binaan Rutan Kelas 1 Makassar*. *2*(2), 197–202.

Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psycho Idea*, *19*(2), 186. https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711

Rahman, I. K., Indra, H., & Kasman, R. (2018). Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Tadbir Muwahhid*, *2*(2), 111. https://doi.org/10.30997/jtm.v2i2.1330

Wulandari, S. (2024). *Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa*. *10*(1), 101–108.