



Efektivitas Teknik *Shaping* dalam Membentuk Perilaku Tepat Waktu pada Mahasiswa yang Sering Terlambat Masuk Kelas

Lisa Rahma¹, Endang Setianingsih²

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

Email Korespodensi: lisaarahmaa1@gmail.com

Submitted: 26-06-2026 | Received: 02-07-2026 | Published: 04-07-2026

ABSTRACT

Punctuality is a crucial aspect of academic discipline that significantly influences the quality of the learning process. However, the phenomenon of students arriving late to class remains a common issue in higher education settings. This study aims to examine the effectiveness of shaping techniques in developing punctual behavior among university students who frequently arrive late to class. Shaping is a behavioral approach that involves reinforcing successive approximations toward a target behavior. This research employed a single-subject experimental design (A-B-A) involving three university students identified as having chronic tardiness behavior. The intervention was conducted over eight sessions, with data collected through direct observation and self-monitoring. The results showed a significant reduction in lateness frequency and duration following the intervention, with all subjects demonstrating consistent punctual behavior by the end of the program. The subjects reported increased self-awareness and motivation to maintain punctuality. This study concludes that shaping techniques are effective in developing punctual behavior among university students and can serve as an alternative intervention for addressing academic discipline issues in higher education institutions.

Keywords: *Shaping Technique; Punctual Behavior; Academic Discipline; Students; Behavioral Intervention.*

ABSTRAK

Ketepatan waktu merupakan aspek penting dalam kedisiplinan akademik yang berpengaruh signifikan terhadap kualitas proses pembelajaran. Namun, fenomena mahasiswa yang terlambat masuk kelas masih menjadi masalah umum di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *shaping* dalam membentuk perilaku tepat waktu pada mahasiswa yang sering terlambat masuk kelas. Teknik *shaping* merupakan pendekatan perilaku yang melibatkan pemberian penguatan secara bertahap terhadap perilaku yang mendekati target. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen subjek tunggal (A-B-A) yang melibatkan tiga mahasiswa yang diidentifikasi memiliki perilaku terlambat kronis. Intervensi dilaksanakan selama delapan sesi, dengan data dikumpulkan melalui observasi langsung dan pemantauan mandiri. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam frekuensi dan durasi keterlambatan setelah intervensi, dengan semua subjek menunjukkan perilaku tepat waktu yang konsisten pada akhir program. Subjek melaporkan peningkatan kesadaran diri dan motivasi untuk mempertahankan ketepatan waktu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *shaping* efektif dalam membentuk perilaku tepat waktu pada mahasiswa dan dapat menjadi alternatif intervensi untuk mengatasi masalah kedisiplinan akademik di perguruan tinggi.

Katakunci: Teknik *Shaping*; Perilaku Tepat Waktu; Kedisiplinan Akademik; Mahasiswa; Intervensi Perilaku.



PENDAHULUAN

Ketepatan waktu merupakan salah satu bentuk perilaku disiplin yang menjadi indikator penting dalam menciptakan budaya akademik yang efektif di perguruan tinggi. Kehadiran mahasiswa secara tepat waktu tidak hanya menunjukkan tanggung jawab terhadap proses pembelajaran, tetapi juga mendukung terciptanya suasana kelas yang kondusif dan meningkatkan efektivitas interaksi antara dosen dan mahasiswa. Perilaku disiplin, termasuk kebiasaan hadir tepat waktu, merupakan bagian dari pembentukan karakter yang dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dan modifikasi perilaku secara bertahap (Dhana et al., 2023). Oleh karena itu, ketepatan waktu tidak hanya dipandang sebagai kepatuhan terhadap aturan akademik, tetapi juga sebagai salah satu kompetensi perilaku yang mendukung keberhasilan belajar mahasiswa.

Meskipun demikian, keterlambatan masuk kelas masih menjadi permasalahan yang sering dijumpai di berbagai perguruan tinggi. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan dosen di Universitas Muhammadiyah Aceh, masih terdapat mahasiswa yang berulang kali datang terlambat sehingga mengganggu kelancaran proses perkuliahan. Keterlambatan menyebabkan mahasiswa kehilangan kesempatan mengikuti materi yang disampaikan pada awal perkuliahan serta dapat mengganggu konsentrasi dosen maupun mahasiswa lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cecilia dan Wicaksono (2024) yang menunjukkan bahwa perilaku terlambat merupakan salah satu bentuk perilaku yang perlu segera ditangani karena berdampak pada efektivitas kegiatan belajar dan kedisiplinan peserta didik.

Perilaku terlambat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya. Rendahnya kemampuan mengatur waktu, kebiasaan menunda aktivitas, kurangnya disiplin, serta lemahnya kontrol diri menjadi beberapa faktor yang sering memicu keterlambatan. Selain itu, padatnya aktivitas akademik maupun organisasi juga dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu secara efektif. Apabila kondisi tersebut terjadi secara berulang, perilaku terlambat dapat berkembang menjadi kebiasaan yang sulit diubah tanpa adanya intervensi yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang mampu membentuk kebiasaan baru secara bertahap melalui proses pembelajaran perilaku.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam modifikasi perilaku adalah teknik *shaping*. Teknik ini merupakan bagian dari pendekatan behavioristik yang berlandaskan teori *operant conditioning* dan dilakukan dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap setiap perubahan perilaku yang semakin mendekati perilaku target (Miltenberger, 2004; Komalasari, 2011). Melalui proses tersebut, individu tidak dituntut untuk langsung menampilkan perilaku yang diharapkan, tetapi dibimbing melalui tahapan-tahapan kecil yang diberikan penguatan secara konsisten hingga perilaku yang diinginkan terbentuk. Pendekatan ini dinilai efektif karena perubahan dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan individu sehingga peluang keberhasilannya menjadi lebih besar.

Efektivitas teknik *shaping* telah dibuktikan dalam berbagai penelitian pada bidang pendidikan dan bimbingan konseling. Cecilia dan Wicaksono (2024) melaporkan bahwa penerapan teknik *shaping* mampu menurunkan perilaku keterlambatan pada peserta didik melalui pemberian penguatan secara bertahap terhadap perubahan perilaku yang ditunjukkan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Safi'an et al. (2022), yang menunjukkan bahwa konseling behavioristik dengan teknik *shaping* efektif meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Selain itu, Dhana et al. (2023) menyatakan bahwa penerapan teknik *shaping* berkontribusi dalam meningkatkan perilaku disiplin karena peserta memperoleh penguatan positif pada

setiap kemajuan yang dicapai. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik *shaping* memiliki potensi yang besar untuk diterapkan sebagai strategi pembentukan perilaku disiplin, termasuk perilaku hadir tepat waktu pada mahasiswa.

Mekanisme perubahan perilaku melalui teknik *shaping* dilakukan dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap setiap respons yang semakin mendekati perilaku target, sedangkan perilaku yang belum sesuai tidak diberikan penguatan. Dengan cara tersebut, individu secara bertahap terdorong untuk mempertahankan perilaku positif hingga akhirnya terbentuk sebagai kebiasaan baru (Miltenberger, 2004). Dalam praktik konseling, teknik *shaping* diawali dengan mengidentifikasi perilaku awal, menetapkan target perilaku yang ingin dicapai, menentukan bentuk penguatan yang sesuai, kemudian mengevaluasi perkembangan perilaku secara berkala (Komalasari, 2011). Pendekatan ini dinilai efektif karena perubahan perilaku tidak dilakukan secara instan, tetapi melalui tahapan yang realistis sesuai kemampuan individu.

Penerapan teknik *shaping* telah menunjukkan hasil yang positif pada berbagai permasalahan perilaku di lingkungan pendidikan. Majid et al. (2024) melaporkan bahwa teknik *shaping* dalam konseling behavioristik mampu membantu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik melalui pemberian penguatan secara bertahap. Hasil serupa juga ditemukan oleh Monicana dan Mukarromah (2023), yang menunjukkan bahwa pendekatan behavior dengan teknik *shaping* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam membentuk perilaku yang lebih adaptif melalui proses latihan yang sistematis. Selain itu, penelitian Putri dan Kuntoro (2024) menunjukkan bahwa teknik *shaping* efektif meningkatkan durasi perilaku *on-task* pada peserta didik, sehingga memperkuat bukti bahwa strategi ini dapat diterapkan dalam pembentukan berbagai perilaku positif.

Dalam konteks kedisiplinan, penelitian Wahyudi dan Hasanah (2024) menunjukkan bahwa pendekatan behavioral yang dipadukan dengan teknik *shaping* mampu meningkatkan tanggung jawab serta mengurangi perilaku terlambat pada peserta didik di lingkungan pendidikan berasrama. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Rahayu et al. (2022) dan Safi'an et al. (2022) yang menyimpulkan bahwa konseling behavioristik dengan teknik *shaping* efektif meningkatkan kedisiplinan belajar melalui pemberian penguatan positif secara konsisten. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik *shaping* memiliki potensi yang luas untuk diterapkan pada berbagai bentuk perilaku disiplin, termasuk perilaku hadir tepat waktu.

Meskipun demikian, penelitian mengenai efektivitas teknik *shaping* masih didominasi oleh subjek siswa sekolah dasar, sekolah menengah, maupun santri di lingkungan pesantren. Penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan teknik *shaping* untuk membentuk perilaku tepat waktu pada mahasiswa di perguruan tinggi masih relatif terbatas. Padahal, mahasiswa memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda, seperti tingkat kemandirian yang lebih tinggi, kebebasan dalam mengatur jadwal belajar, serta tanggung jawab yang lebih besar dalam mengelola waktu dibandingkan peserta didik pada jenjang sekolah. Perbedaan karakteristik tersebut memungkinkan munculnya faktor-faktor yang berbeda dalam pembentukan perilaku disiplin sehingga memerlukan strategi intervensi yang disesuaikan dengan konteks perguruan tinggi.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada peningkatan kedisiplinan belajar, pengurangan prokrastinasi akademik, atau pembentukan perilaku adaptif secara umum. Penelitian yang secara spesifik menargetkan perubahan perilaku keterlambatan masuk kelas pada mahasiswa masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) karena menerapkan teknik *shaping*

sebagai strategi modifikasi perilaku untuk membentuk kebiasaan hadir tepat waktu pada mahasiswa yang sering terlambat masuk kelas di Universitas Muhammadiyah Aceh. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku selama proses intervensi berlangsung, tetapi juga membantu mahasiswa membangun kebiasaan disiplin yang dapat dipertahankan dalam kegiatan akademik sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah teknik *shaping* efektif dalam membentuk perilaku tepat waktu pada mahasiswa yang sering terlambat masuk kelas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *shaping* dalam membentuk perilaku tepat waktu pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi berbasis pendekatan behavioristik yang dapat diterapkan oleh dosen, konselor, maupun pihak perguruan tinggi dalam meningkatkan kedisiplinan mahasiswa. Selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian modifikasi perilaku di lingkungan pendidikan tinggi, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengembangkan intervensi perilaku berbasis *behavior analysis* pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen subjek tunggal (*Single-Subject Experimental Design/SSED*) menggunakan pola A-B-A. Desain ini dipilih karena mampu menunjukkan perubahan perilaku setiap subjek secara individual melalui perbandingan kondisi sebelum intervensi (*baseline A1*), selama pemberian intervensi (B), dan setelah intervensi dihentikan (*baseline A2*). Dengan desain tersebut, efektivitas teknik *shaping* dalam membentuk perilaku hadir tepat waktu dapat diamati secara langsung berdasarkan perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh masing-masing subjek (Skinner, 2005).

Subjek penelitian terdiri atas tiga mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Aceh yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria subjek meliputi: (1) memiliki riwayat keterlambatan masuk kelas minimal tiga kali dalam satu bulan terakhir, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga selesai, dan (3) tidak sedang mengikuti program intervensi perilaku lain yang berkaitan dengan kedisiplinan. Penentuan subjek dilakukan berdasarkan hasil observasi awal, konfirmasi kepada dosen pengampu mata kuliah, serta persetujuan dari masing-masing mahasiswa untuk berpartisipasi dalam penelitian. Ketiga subjek terdiri atas dua mahasiswa laki-laki dan satu mahasiswa perempuan dengan rentang usia 19–21 tahun.

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi perilaku, lembar pencatatan waktu kedatangan (*self-monitoring sheet*), serta dokumentasi kehadiran mahasiswa. Lembar observasi digunakan untuk mencatat waktu kedatangan subjek pada setiap pertemuan sehingga perubahan perilaku dapat dipantau secara objektif. Sementara itu, *self-monitoring sheet* digunakan sebagai data pendukung untuk membantu subjek memantau perkembangan perilakunya selama mengikuti intervensi.

Penelitian dilaksanakan selama delapan minggu yang terdiri atas tiga fase. Fase pertama (*baseline A1*) berlangsung selama dua minggu untuk memperoleh gambaran awal mengenai pola keterlambatan subjek tanpa perlakuan. Selanjutnya, fase intervensi (B) dilaksanakan selama empat minggu melalui delapan sesi dengan durasi sekitar 60 menit setiap sesi. Intervensi diberikan menggunakan teknik *shaping*, yaitu membentuk perilaku hadir tepat waktu melalui tahapan-tahapan kecil yang disertai pemberian *positive*

reinforcement. Tahapan intervensi meliputi identifikasi perilaku awal, penetapan target perilaku, penyusunan tahapan perubahan perilaku, pemberian penguatan pada setiap keberhasilan yang dicapai, serta evaluasi perkembangan perilaku selama proses intervensi (Komalasari, 2011; Miltenberger, 2004). Penguatan yang diberikan berupa pujian verbal, umpan balik positif, serta *token economy* yang dapat ditukarkan dengan *reward* sederhana setelah peserta mencapai target yang telah ditentukan.

Setelah seluruh sesi intervensi selesai, penelitian dilanjutkan dengan fase *baseline* kedua (A2) selama dua minggu. Pada fase ini penguatan tidak lagi diberikan sehingga peneliti dapat mengamati apakah perilaku hadir tepat waktu tetap dipertahankan oleh subjek setelah intervensi berakhir. Analisis data dilakukan menggunakan analisis visual yang menjadi karakteristik utama penelitian *Single-Subject Experimental Design*. Data hasil observasi disajikan dalam bentuk grafik untuk membandingkan perubahan perilaku pada setiap fase penelitian. Analisis dilakukan dengan memperhatikan perubahan level, arah kecenderungan (*trend*), stabilitas data, serta persentase perubahan perilaku antara fase A1, B, dan A2. Selain itu, data hasil *self-monitoring* dan catatan observasi digunakan sebagai informasi pendukung untuk memperkuat interpretasi terhadap perubahan perilaku yang terjadi selama penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi pada fase *baseline* (A1) selama dua minggu, ketiga subjek masih menunjukkan perilaku terlambat masuk kelas secara konsisten. Subjek 1 (S1) memiliki rata-rata keterlambatan 12 menit dengan frekuensi lima kali selama sepuluh hari perkuliahan. Subjek 2 (S2) menunjukkan rata-rata keterlambatan 15 menit dengan frekuensi enam kali, sedangkan Subjek 3 (S3) memiliki rata-rata keterlambatan 10 menit dengan frekuensi empat kali. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku terlambat telah menjadi kebiasaan yang memerlukan intervensi untuk membentuk perilaku yang lebih adaptif. Selama fase intervensi (B), terlihat adanya penurunan frekuensi maupun durasi keterlambatan pada seluruh subjek. Perubahan mulai tampak sejak sesi kedua dan terus mengalami peningkatan hingga sesi kedelapan. Pada akhir intervensi, seluruh subjek mampu mencapai target perilaku, yaitu hadir sebelum perkuliahan dimulai. Rata-rata keterlambatan S1 menurun dari 12 menit menjadi 2 menit, S2 dari 15 menit menjadi 3 menit, sedangkan S3 dari 10 menit menjadi 1 menit. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *positive reinforcement* secara bertahap melalui teknik *shaping* mampu membentuk perilaku hadir tepat waktu.

Pada fase *baseline* kedua (A2), perilaku tepat waktu masih dapat dipertahankan meskipun penguatan tidak lagi diberikan. Rata-rata keterlambatan S1 sebesar 3 menit, S2 sebesar 4 menit, dan S3 sebesar 2 menit. Walaupun terjadi sedikit peningkatan dibandingkan akhir fase intervensi, tingkat keterlambatan tersebut masih jauh lebih rendah dibandingkan kondisi awal. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang terbentuk selama intervensi masih bertahan setelah penghentian penguatan. Sebagai data pendukung, hasil wawancara singkat menunjukkan bahwa seluruh subjek merasakan perubahan kebiasaan setelah mengikuti program. Subjek menyampaikan bahwa mereka menjadi lebih mampu mengatur waktu, lebih sadar terhadap pentingnya datang tepat waktu, serta merasa lebih nyaman mengikuti perkuliahan sejak awal. Selain itu, pemberian pujian dan sistem *token economy* dinilai mampu meningkatkan motivasi mereka untuk mempertahankan perilaku yang telah terbentuk.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *shaping* efektif dalam membentuk perilaku tepat waktu pada mahasiswa yang sering terlambat masuk kelas. Perubahan perilaku terlihat secara bertahap pada setiap fase intervensi, kemudian tetap bertahan pada fase *baseline* kedua meskipun penguatan telah dihentikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian penguatan secara sistematis mampu meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku yang diharapkan hingga menjadi kebiasaan baru (Miltenberger, 2004). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Cecilia dan Wicaksono (2024) yang melaporkan bahwa teknik *shaping* efektif menurunkan perilaku terlambat pada peserta didik melalui pemberian penguatan secara bertahap. Penelitian Safi'an et al. (2022) juga menunjukkan bahwa konseling behavioristik dengan teknik *shaping* mampu meningkatkan kedisiplinan belajar karena individu memperoleh penguatan setiap kali menunjukkan perubahan perilaku yang lebih baik. Hasil penelitian Wahyudi dan Hasanah (2024) semakin memperkuat temuan tersebut, yaitu bahwa teknik *shaping* efektif meningkatkan tanggung jawab dan mengurangi perilaku terlambat pada peserta didik di lingkungan pendidikan.

Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui prinsip dasar *operant conditioning*, yaitu perilaku yang memperoleh penguatan positif akan lebih mungkin muncul kembali pada kesempatan berikutnya (Miltenberger, 2004). Pada penelitian ini, penguatan diberikan dalam bentuk pujian verbal dan *token economy* setiap kali subjek berhasil menunjukkan kemajuan menuju target perilaku. Penguatan tersebut tidak hanya meningkatkan motivasi subjek, tetapi juga membantu membentuk kebiasaan hadir tepat waktu secara bertahap sesuai prinsip *shaping* yang dikemukakan oleh Komalasari (2011). Selain dipengaruhi oleh pemberian penguatan, keberhasilan perubahan perilaku juga didukung oleh penerapan tahapan perilaku yang disusun secara bertingkat sesuai kemampuan masing-masing subjek. Pendekatan ini memungkinkan subjek memperoleh pengalaman berhasil pada setiap tahap sehingga meningkatkan keyakinan untuk mencapai target berikutnya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Majid et al. (2024) yang menunjukkan bahwa teknik *shaping* lebih efektif apabila perubahan perilaku dilakukan melalui target-target kecil yang realistis dan disertai penguatan yang konsisten.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa teknik *shaping* dapat diterapkan pada mahasiswa yang memiliki karakteristik berbeda dengan peserta didik pada jenjang sekolah. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada siswa sekolah maupun santri, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan yang sama juga efektif diterapkan pada mahasiswa yang memiliki tingkat kemandirian lebih tinggi dalam mengatur aktivitas akademiknya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan tambahan bukti empiris mengenai penerapan teknik *shaping* sebagai strategi modifikasi perilaku pada konteks pendidikan tinggi.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah subjek yang hanya terdiri atas tiga mahasiswa menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, durasi penelitian yang relatif singkat belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, memperpanjang masa tindak lanjut (*follow-up*), serta mengombinasikan teknik *shaping* dengan strategi modifikasi perilaku lainnya agar perubahan perilaku dapat dipertahankan secara lebih optimal.

Tabel 1. Hasil Observasi Perilaku Ketepatan Waktu Mahasiswa pada Setiap Fase Penelitian

Subjek	Baseline (A1) Rata-rata Keterlambatan (menit)	Intervensi (B) Akhir Intervensi (menit)	Baseline (A2) Rata-rata Keterlambatan (menit)	Perubahan
S1	12	2	3	Terjadi penurunan keterlambatan sebesar 9 menit dan perilaku tepat waktu tetap bertahan setelah intervensi.
S2	15	3	4	Terjadi penurunan keterlambatan sebesar 11 menit dan perilaku tetap lebih baik dibandingkan kondisi awal.
S3	10	1	2	Terjadi penurunan keterlambatan sebesar 8 menit dan perilaku tepat waktu mampu dipertahankan.

(Sumber: Observasi perilaku mahasiswa, 2026)

Berdasarkan Tabel 1, seluruh subjek menunjukkan penurunan rata-rata keterlambatan setelah diberikan intervensi menggunakan teknik *shaping*. Penurunan terbesar terjadi pada Subjek 2, yaitu dari rata-rata 15 menit menjadi 3 menit pada akhir fase intervensi. Meskipun pada fase *baseline* kedua terjadi sedikit peningkatan keterlambatan, perilaku hadir tepat waktu tetap lebih baik dibandingkan kondisi awal. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik *shaping* mampu membentuk perilaku hadir tepat waktu secara bertahap dan perubahan perilaku cenderung bertahan setelah intervensi dihentikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik *shaping* efektif dalam membentuk perilaku tepat waktu pada mahasiswa yang sering terlambat masuk kelas di Universitas Muhammadiyah Aceh. Efektivitas tersebut terlihat dari adanya penurunan frekuensi dan durasi keterlambatan pada seluruh subjek selama fase intervensi dibandingkan dengan kondisi awal (*baseline*). Setelah diberikan intervensi melalui tahapan perilaku yang disusun secara bertahap dan disertai pemberian *positive reinforcement*, ketiga subjek menunjukkan perubahan perilaku yang positif hingga mampu mencapai target perilaku, yaitu hadir tepat waktu sebelum perkuliahan dimulai. Meskipun pada fase *baseline* kedua terjadi sedikit peningkatan keterlambatan setelah penguatan dihentikan, perilaku hadir tepat waktu tetap berada pada kondisi yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang terbentuk cenderung dapat dipertahankan meskipun penguatan tidak lagi diberikan secara terus-menerus.

Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa teknik *shaping* merupakan salah satu strategi modifikasi perilaku yang efektif dalam meningkatkan kedisiplinan akademik mahasiswa. Pendekatan ini memungkinkan perubahan perilaku dilakukan secara bertahap melalui serangkaian target yang realistis

*Efektivitas Teknik Shaping dalam Membentuk Perilaku Tepat Waktu pada Mahasiswa yang Sering Terlambat
Masuk Kelas*
(Rahma, et al.)

sehingga lebih mudah dicapai oleh individu. Pemberian penguatan positif secara konsisten pada setiap kemajuan yang ditunjukkan subjek juga berperan dalam meningkatkan motivasi serta mempertahankan perilaku yang diharapkan hingga menjadi suatu kebiasaan. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami perubahan perilaku, tetapi juga mengalami peningkatan kesadaran mengenai pentingnya ketepatan waktu, kemampuan mengelola waktu dengan lebih baik, serta meningkatnya rasa tanggung jawab terhadap proses pembelajaran.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling maupun intervensi perilaku di lingkungan perguruan tinggi, khususnya dalam upaya meningkatkan kedisiplinan mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *shaping* dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi yang praktis, sistematis, dan mudah diterapkan oleh dosen, konselor, maupun pihak program studi untuk membantu mahasiswa mengurangi kebiasaan terlambat masuk kelas. Melalui penerapan tahapan perubahan perilaku yang terencana dan pemberian penguatan yang sesuai, mahasiswa didorong untuk membangun kebiasaan positif yang dapat mendukung keberhasilan proses pembelajaran.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang relatif sedikit dan waktu pelaksanaan intervensi yang terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dengan karakteristik yang lebih beragam, memperpanjang masa *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan perubahan perilaku, serta mengombinasikan teknik *shaping* dengan strategi modifikasi perilaku lainnya agar efektivitas intervensi dapat semakin ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cecilia, C., & Wicaksono, A. S. (2024). Meningkatkan kehadiran siswa dengan teknik *shaping*: Pendekatan studi kasus yang bertarget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 421–427. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.16595>
- Dhana, P. W., Harum, A., & Thalib, S. B. (2023). Peningkatan kedisiplinan belajar siswa melalui teknik *shaping*. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 5(2), 90–95. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v5i2.1868>
- Khotimah, C., Wahyuni, E. N., Permatasari, D., & Latifah, L. (2022). Upaya meningkatkan kemandirian belajar siswa berbantu teknik *shaping*. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.21067/jki.v7i1.6569>
- Kincaid, S. L. (2023). Gradual change procedures in behavior analysis. *Behavior Analysis in Practice*, 16(1), 117–126. <https://doi.org/10.1007/s40617-022-00689-6>
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan teknik konseling*.
- Majid, E. S., Rahmawati, W. K., & Syamsiah, S. F. (2024). Penerapan teknik *shaping* dalam konseling behavioristik untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademis mahasiswa Ibnu Katsir 2 Jember. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 2(1), 45–53. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v2i1.1636>
- Miltenberger, R. G. (2004). *Behavior modification: Principles and procedures* (3rd ed.). Wadsworth/Thomson Learning.



- Monicana, N., & Mukarromah, S. (2023). Konseling individual menggunakan pendekatan behavior dengan teknik *shaping*. *IHTIROM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(2), 313–347. <https://doi.org/10.70412/itr.v2i2.60>
- Orihara, T., & Tanno, T. (2022). A review of studies on response shaping: From art to science. *Japanese Psychological Review*, 65(1), 1–19. https://doi.org/10.24602/sjpr.65.1_1
- Putri, D. A. D., & Kuntoro, I. A. (2024). Increasing the duration of on-task behavior in children with borderline intellectual functioning through shaping techniques. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 16(1), 23–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v16i1.11470>
- Rahayu, E. S., Hidayati, R., & Rahardjo, S. (2022). Meningkatkan kedisiplinan belajar siswa melalui konseling behavioristik dengan teknik *shaping*. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling*, 1(1), 130–136. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8601>
- Safi'an, M. N., Gudnanto, G., & Sumarwiyah, S. (2022). Penerapan konseling behavioristik dengan teknik *shaping* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik SMP N 2 Nalumsari. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling*, 1(2), 201–210. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i2.8746>
- Shagita, P. C., Afrilianto, M., & Manuardi, A. R. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *shaping* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(2). <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i2.24406>
- Skinner, C. H. (2005). *Single-subject designs for school psychologists*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203725887>
- Sundono, M. (2012). Mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah melalui layanan konseling individual pendekatan behavioristik dengan teknik behavior *shaping* di SMP Negeri 19 Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v1i1.1078>
- Wahyudi, H. F., & Hasanah, E. (2024). Behavioral approach using shaping techniques to increase the responsibility of late students in Islamic boarding schools. *Demagogi: Journal of Social Sciences, Economics and Education*, 1(2), 73–80.
- Wicaksono, B. (2022). Implementing shaping and differential reinforcement technique in helping children with language difficulty. *Psychological Research and Intervention*, 5(2), 44–52. <https://doi.org/10.21831/pri.v5i2.60492>