

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang memusyawarahkan program besar membangun Ma'had Al'Jami-Ah Al-Fikry dengan tujuan untuk membentuk alumni-alumni yang berakhlakul karimah dengan kompetensi yang dimiliki sehingga dapat lebih siap fisik dan mental saat akan berhadapan langsung dengan perkembangan dunia. Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry hingga saat ini sudah sangat menunjukkan kemajuannya ditambah lagi telah banyak menciptakan alumni-alumni yang berkompeten dalam bidang agama. Hal tersebut ditunjang dengan program-program dan kegiatan yang dilaksanakan disana seperti pemahaman materi kegiatan ibadah harian, menghafal Al-Quran, pemahaman nilai-nilai keagamaan, pemahaman untuk meningkatkan kemampuan berbahasa arab, dan ada kegiatan tambahan seperti ekstrakurikuler nasyid dan hadro.

Mahasiswa yang sedang menuntut ilmu pendidikan akademik di salah satu perguruan tinggi, memiliki kewajiban belajar sebaik-baiknya agar dapat lulus tepat pada waktunya. Mahasiswa harus mampu menerima, mengikuti, dan memahami materi perkuliahan didalam setiap mata pelajaran yang telah diberikan oleh masing-masing dosen pada saat proses belajar mengajar sedang berlangsung. Seorang mahasiswa wajib bertanggung jawab penuh akan semua tugas-tugas akademiknya seperti terlaksananya proses belajar dengan baik, membuat dan melaksanakan suatu program penelitian hal tersebut bertujuan sebagai penunjang kemampuan seorang individu saat akan berinteraksi langsung ke dalam lingkungan masyarakat.

Kewajiban memanfaatkan pendidikan dengan sebaik-baiknya telah menjadi tugas seorang individu yang sedang menjalankan sekolahnyapada tingkat yang lebih tinggi dengan tujuan untuk mengasah dan menambah kualitas, kuantitas, dan potensi yang sebernarnya telah dimiliki sejak kita lahir. Mahasiswa mengharuskan melatih dirinya agar mampu

mengembangkan potensi minat dan bakat yang dimiliki. Dimana mahasiswa merupakan agent perubahan, kekuatan moral, dan kontrol sosial, sebagai generasi penerus bangsa yang baik dan memiliki loyalitas tinggi terhadap bangsa, tentu pendidikan yang baik dan berkualitaslah yang akan menjadi penunjang hal tersebut. Namun demikian, untuk menjadi sempurna selayaknya hakikat seorang mahasiswa tentu tidaklah mudah karena, ada banyak permasalahan yang justru akan menghambat kerja dari seorang mahasiswa yaitu Masalah yang sering muncul dalam dunia pendidikan adalah prokrastinasi akademik.

Istilah prokrastinasi itu sendiri berasal dari bahasa Latin *procrastination* yang diawali kata “*pro*” berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran kata “*crastinus*” berarti keputusan pada hari selanjutnya. Jika digabungkan kedua kata tersebut artinya berubah menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> M. Nur Ghufron, *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik*, Tesis (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada. 2003), hlm. 150.

Menurut Solomon dan Rothblum Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda suatu kewajiban yang dilakukan dengan sengaja oleh suatu individu yang dilatarbelakangi dari keputusan diri individu itu sendiri.<sup>2</sup> Dari penjelasan menurut para ahli tersebut, prokrastinasi adalah kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang dalam menunda-nunda suatu kewajiban kerja atau tugas yang membuat keterbatasan waktu menjadi tidak efisien sehingga hasil yang didapat tidak optimal.

Prokrastinasi akademik ialah keterlambatan perilaku dalam melakukan atau menyelesaikan tugas sekolah sehingga mengesampingkan kewajiban dengan melakukan hal lain yang tidak penting, dengan demikian hal tersebut akan menjadi sebuah kebiasaan buruk.<sup>3</sup> Perilaku prokrastinasi akademik tersebut biasanya terjadi karena perasaan yang takut gagal dalam menyelesaikan tugas, tidak menyukai tugas yang telah menjadi tanggungjawab kita, mengesampingkan tugas yang

---

<sup>2</sup>Kartadinata. I. & Sia. T. *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*, Anima Indonesia Psychological Journal, 23 (2), 2008. Hlm.110.

<sup>3</sup>Mawardi, Kholid, *Tingkat Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Aktifis*, Insania: Vol. 24, No. 1 (ISSN 1410-0053 ), 2019, hlm.123.

telah menjadi kewajiban diatas kebutuhan yang kita inginkan. Individu yang cenderung melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator.

Permasalahan seorang prokrastinator cenderung terletak pada manajemen waktu yang kurang baik, kondisi psikis dan fisik yang kurang stabil juga bisa mempengaruhi kerja seorang prokrastinator. Perilaku prokrastinasi yang terjadi dominan berkaitan langsung dengan rasa cemas yang muncul karena takut mengalami suatu kegagalan disaat mengerjakan tugas, tidak menggemari tugas yang telah diberikan oleh seorang guru atau pimpinan, ketergantungan kepada teman dan susah dalam mengambil suatu keputusan.

Manajemen diri yang tidak baik dapat mempengaruhi seorang individu melakukan prokrastikasi akademik, sehingga untuk melatih peningkatan manajemen diri yang baik untuk para mahasiswa yaitu dengan memberikan bimbingan yang tegas serta jelas, baik itu dari pihak dosen dan begitu juga dari mahasiswa agar ikut berpartisipasi lebih dalam keaktifan kuliah.

Mahasiswa yang menetap di Ma'had Al'Jami'ah Al'Fikri cenderung menghabiskan waktu untuk perihal yang lebih nyaman dan menggembirakan seperti lebih memilih untuk menonton film, mengikuti kegiatan diluar tugas wajib, bermain game, mendengarkan musik, bermain dan bercerita dengan teman sebaya dari pada fokus belajar memahami materi-materi tugas perkuliahan dengan program-program kegiatan yang ada di Ma'had Al'Jami'ah Al'Fikri.

Mayoritas mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan dan harus menyeimbangkannya dengan kegiatan-kegiatan yang ada diasrama, mengalami kecenderungan penundaan belajar dalam memulai suatu tugas ataupun menyelesaikannya dalam konteks akademik. Mereka mengira pekerjaan tersebut nantinya bisa diselesaikan dengan cara menyalin tugas orang lain atau mencontek, mereka juga terkadang tidak percaya diri atas kebenaran tugas yang telah dikerjakan serta kurang baik dalam manajemen waktu. Mereka cenderung melakukan kegiatan atau aktivitas yang

dapat membuatnya bahagia dan menyenangkan sehingga berdampak dalam menunda tugas dan pekerjaannya.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa di Ma'had Al'Jami'ah Al'Fikri tersebut memberi petunjuk bahwasanya rata-rata masih ada mahasiswa yang belum mempercayai dirinya sendiri sehingga menjadi lalai dalam mengerjakan kewajiban tugas dan berujung dengan cara mencontek punya temannya, sistem kebut semalam bahkan tidak mengerjakan tugasnya sama sekali, yang kemudian pada akhirnya akan menimbulkan kecemasan pada akan menerima nilai akhir.

Secara umum, ruang lingkup prokrastinasi akademik dapat dilihat dari terealisasi atau tidaknya tugas-tugas akademik seperti tugas membuat karangan suatu cerita, belajar saat akan melaksanakan ujian sekolah, tugas belajar membaca, tugas administratif, menghadiri suatu pertemuan, dan pencapaian tugas akademik secara menyeluruh.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup>M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita. S, *Teori-teori Psikologi*, (Palembang: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm.157-158.

Hasil penelitian menurut Abdul Saman (2017) yang ditinjau dari beberapa aspek seperti aspek penundaan, aspek kelambanan, dan aspek kesenjangan, tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makasar berada pada kategori rendah. Dimana terdapat 0 orang mahasiswa berada di kategori sangat tinggi, 25 orang mahasiswa kategori tinggi, 84 orang mahasiswa kategori sedang, 99 orang kategori rendah, dan 22 orang kategori sangat rendah.<sup>5</sup>

Hasil penelitian dari Juliawati, Dosi dan Hengki Yandri (2018) yang meneliti tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah IAIN Kerinci berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh setelah melakukan analisis statistik, yaitu prokrastinasi disana berada pada kategori sedang dimana masih ada mahasiswa yang sering kali melakukan prokrastinasi akademik yang berhubungan dengan

---

<sup>5</sup>Saman, Abdul, *Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)*, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, Vol. 3, No. 2, (e-ISSN 2477-2518), Desember 2017, hlm. 55.



penundaan melakukan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dan lebih memilih mengerjakan sesuatu yang cenderung membuat mereka senang.

Dari beberapa data-data yang terjadi langsung dilapangan, dari hasil beberapa penelitian terkait permasalahan prokrastinasi akademik, hal itu telah terbukti dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan beragam persentase kategori perilaku Prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa dalam setiap lembaga pendidikan.

Dalam mengurangi gejala terjadinya perilaku prokrastinasi akademik perlunya upaya pencegahan melalui konseling kelompok. Pengaruh dari prokrastinasi yang dilihat sebagai permasalahan yang rumit, maka hal ini menjadi pelajaran dalam bidang pelayanan konseling kelompok. Konseling kelompok dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu seorang individu melalui proses interaksi serta menemukan jalan keluar pencegahan masalah yang sedang dihadapi oleh individu dalam menjalankan suatu pendidikan, yang bertujuan agar dapat lebih mengerti dirinya agar lebih

mampu menentukan arah hidup dirinya harus kemana dan mengambil keputusan dengan baik terhadap permasalahan yang sedang dihadapi sesuai dengan kondisi perkembangan kejiwaannya.

Permasalahan prokrastinasi akademik yang sering muncul dan berkembang dalam ruang lingkup akademik, perlu dengan sigat dan tanggap untuk cepat disadari dan diatasi dengan konseling kelompok karena hal tersebut berkaitan langsung dengan kesiapan dan kesehatan psikologisnya. Dengan adanya strategi dan upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, paling tidak dapat meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik tersebut yang dapat berakibat negatif pada kelangsungan proses pembelajaran mahasiswa. Pada topik ini, salah satu cara untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan konseling kelompok dengan menerapkan teknik konseling, yaitu *Teknik Cognitive Restructuring*.

Menurut Nursalim (2014), *Teknik Cognitive Restructuring* adalah teknik yang tidak hanya membantuk

kline untuk lebih mengetahui dan mengurangi indikasi dari pikiran-pikiran yang negatif, namun juga membantu klien dalam membentuk dan mengubahnya agar menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif.<sup>6</sup> Dalam melaksanakan suatu proses bimbingan dan konseling, disini peran seorang konselor harus aktif dan cepat tanggap dalam menyikapi permasalahan klien karena, konselor merupakan instruktur yang mengajarkan dan membetulkan kognisi daripada seorang klien.

Didukung dengan hasil penelitian dari Indramastuti Agustin Merdeka dalam jurnal Muhammad Ilham Wardhana pada tahun 2017 mengenai “Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017.”<sup>7</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Teknik Cognitive Restructuring* berpengaruh dalam mengatasi dan mengurangi

---

<sup>6</sup>Febria, Syarifah Hidayanti, dan Muhammad Fa’jar, *Keefektifan Self-Instruction dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa SMK*, Jurnal Bimbingan Konseling 5 (1) (e-ISSN 2502-4450), 2016, hlm.71.

<sup>7</sup>Ilham Muhammad, Wardhana, *Penerapan Cognitive Restructuring dapat menurunkan prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*, Jurnal Mahasiswa UNESA(2017), hlm. 4.

prokrastinasi akademik, Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa teknologi rekonstruksi kognitif efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik dan mahasiswa mampu manajemen waktu sehingga keberhasilan dalam belajar mendapatkan hasil pencapaian secara maksimal.

*Teknik Cognitive Restructuring* sering digunakan dengan baik untuk klien dengan depresi, gangguan panik, masalah harga diri, stres, refleksi diri negatif, kecemasan, fobia, dan fobia. Teknik ini diciptakan dan diciptakan untuk membantu mengembangkan respon emosional klien menjadi lebih baik dengan mengubah kebiasaan menilai dengan cara yang kurang familiar.

Strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi, yaitu: Pertama, pemikiran irasional dan kognisi defektif menciptakan perilaku yang disengaja yang berdampak negatif pada diri sendiri seperti dalam ruang lingkup pendidikan hal yang sering dilakukan oleh para mahasiswa yaitu menunda untuk mulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas kuliahnya sesuai waktu yang ditentukan hal tersebut

secara tidak langsung justru akan merugikan dirinya pribadi dan akan mengancam hasil akhir dari tugas tersebut. Perilaku itu dilakukan karena mereka cenderung melakukan hal-hal yang lebih membuat perasaan senang dan merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan waktu yang lebih singkat. Kedua, pikiran dan persepsi diri dapat diubah dengan mengubah sikap dan aktivitas pribadi. Dengan teknik ini, pemikiran atau pernyataan irasional dapat membantu individu mengatur kembali keyakinan salah mereka dengan mengumpulkan bukti menuju perubahan keyakinan yang lebih positif.

Teknik ini dapat membantu individu yang memiliki permasalahan kognitif dengan cara mengubah individu untuk merestruktur keyakinan sehingga dapat membentuk pikiran yang positif dan mendapatkan perubahan yang lebih baik. Dengan mengimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring* pada penelitian ini, diharapkan mampu Bantu klien membangun hubungan antara persepsi dan persepsi merekatentang emosi dan perilaku sehingga dapat terkontrol

dengan baik dan berdampak baik terhadap kelangsungan proses belajar dan mengajarnya disuatu instansi pendidikan.

Berdasarkan hasil wawancara online melalui *WhatsApp* yang saya lakukan pada hari Rabu, 1 Juli 2020 terhadap beberapa mahasiswa yang bertempat tinggal di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang disamping tercapainya suatu tujuan dengan berdirinya Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry tentu masih terdapat beberapa hal yang justru sangat menjadi perhatian seperti masih banyak mahasiswa yang menetap di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry yang tidak siap secara psikologis untuk disiplin saat menjalankan tugas-tugas wajib perkuliaahan dan ditambah dengan adanya program-program kegiatan di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry.

Dari penjelasan diatas yang telah penulis paparkan bahwasanya penulis akan meneliti lebih lanjut mengenai ***“PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGATASI PROKRASINASI AKADEMIK***

***(PADA MAHASISWA DI MA’HAD AL-JAMI’AH AL-  
FIKRY UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH  
KOTA PALEMBANG)***”.

## **B. Batasan Masalah**

Pada penelitian ini maka penulis memberi batasan masalah dalam penelitian kuantitatif ini, yaitu sebagai berikut:

1. *Teknik Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Ma’had Al-Jami’Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
2. Karakteristik prokrastinasi akademik yang dibahas dalam penelitian ini mengenai keyakinan psikologis tentang kemampuan yang dimiliki (tantangan dan tekanan), gangguan pemikiran, faktor sosial, manajemen waktu, prakarsa individu, dan rasa malas yang muncul.

## **C. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik yang terjadi pada Mahasantri aktif angkatan 2019 di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang?''.
2. Bagaimanapengaruh *Teknik Cognitive Restructuring*dalam mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang?''.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik yang terjadi Pada Mahasiswa aktif angkatan 2019 di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang.
2. Untuk menganalisa pengaruh *Teknik Cognitive Restructuring* efektifdalam mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'Ah Al-



Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota  
Palembang

### **E. Manfaat Penelitian**

Peneliti mengharapkan teknik *cognitive restructuring* mampu meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang. Adapun penelitian ini dapat memberi beberapa manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
  - a. Sebagai informasi tentang gejala prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang.
  - b. Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.
  - c. Sebagai wawasan dan keilmuan baru pada bimbingan dan konseling
  - d. Sebagai khasanah keilmuan pada bidang bimbingan dan konseling

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi konselor sebagai salah satu upaya untuk mengatasi dan meminimalisir gejala prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang dengan menerapkan *Teknik Cognitive Restructuring*.
- b. Bagi mahasiswa/i :
  - 1) Sebagai bekal untuk berperilaku yang baik, menambah pengalaman, dan wawasan pedoman kehidupan serta mampu menghadapi berbagai rintangan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dengan maksimal.
  - 2) Memberikan pemahaman terperinci tentang prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang.
  - 3) Memberikan informasi mengenai upaya mengatasi dan meminimalisir perilaku prokrastinasi di waktu yang akan datang.

## **F. SISTEMATIKA PENULISAN**

Agar pe mbahasan dalam proses penulisan skripsi ini berlangsung secara terstruktur, maka penulis membagi menjadi lima bab yang masing-masing meliputi :

### **BAB I : Pendahuluan**

Pada bab ini berisi gambaran umum penulisan penelitian yang meliputi Latar Belakang, Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Hasil Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

### **BAB II : Tinjauan Teoritis**

Pada bab ini berisi pembahasan meliputi Tinjauan Pustaka, Kerangka Teori, dan Hipotesis Penelitian (jika ada).

### **BAB III : Metodologi Penelitian**

Pada bab ini berisikan mengenai Metodologi Penelitian, Pendekatan Penelitian, Data dan Sumber Data, Lokasi Penelitian, Variabel Penelitian (jika ada), Populasi dan Sampel Penelitian (jika ada), Uji Validitas dan Reabilitas Data (jika ada), Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, dan Sistematika Penulisan Laporan.

**BAB IV : Hasil dan Pembahasan**

Pada bab ini berisikan mengenai gambaran umum lokasi penelitian, Hasil penelitian, dan Pembahasan.