

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian

1. Sejarah Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

Ma'had Ali merupakan nama Ma'had yang pada masa itu didirikan oleh Institut Islam Negeri (IAIN) Raden Fatah Kota Palembang yang kemudian mengalami pergantian nama menjadi Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Kota Palembang. Ma'had berdiri pada tahun 2010. Pada awal berdirinya Ma'had tersebut, mahasiswa yang dapat berkecimpung didalamnya adalah, yang secara resmi menjadi penerima beasiswa Bidik Misi dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan Kementerian Agama Republik Indonesia, dimana mahasiswa penerima beasiswa Bidik Misi wajib selama satu tahun dan selebihnya merupakan mahasiswa penerima Beasiswa Bidik Misi dengan ketentuan nilai yang harus patuhi dengan peraturan yang berlaku di Ma'had.

Pada tahun itu, penerima bidik misi di Ma'had berjumlah 140 mahasantri yang terdiri dari 70 orang putri dan 70 orang putra. Seiring berjalannya waktu Ma'had semakin meningkatkan kualitas dan kuantitasnya dengan mengalami berbagai perkembangan. Pada tahun 2011, penerimaan mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry selain melalui jalur bidik misi juga telah dibuka jalur reguler yang diseleksi melalui tes akademik dan keagamaan, sehingga yang menjadi mahasantri di Ma'had tersebut merupakan mahasantri pilihan yang lulus melalui seleksi intelektual.

Di tahun 2011 yang mendaftar melalui jalur reguler hanya berjumlah 5 orang putri dari jurusan Pendidikan Bahasa Arab (PBA), pada tahun inilah Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry mulai terkenal dilingkungan kampus. Pada tahun ini, di masa periode Januari hingga Juni 2021, jumlah keseluruhan mahasantri yang menjadi penghuni di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah baik melalui jalur

bidik misi dan jalur reguler berjumlah 413 orang mahasantri. 413 orang mahasantri tersebut terdiri dari 310 orang putri dan 103 putra. Pada tahun 2019-2020 jumlah keseluruhan mahasiswa yang bertempat tinggal di Ma'had baik jalur bidik misi dan jalur reguler berjumlah 332 orang putra dan putri.⁴⁷

Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang merupakan salah satu wujud nyata dari program besar Universitas yang memiliki tujuan untuk membentuk pembinaan insan akademik agar lebih melatih kemampuan intelektualitas dan kemampuan dalam menerapkan alwasathiyah sebagai akademisi dengan mengamalkan nilai-nilai akhlakulkarimah. Adapun program-program unggulan di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang, yaitu sebagai berikut :⁴⁸

⁴⁷Wawancara dengan Bapak Jammanudin, M.Ag, Selaku Mudir di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry UIN Raden Fatah Kota Palembang, Pada tanggal 15 April 2021 pukul 10.30 WIB.

⁴⁸Buku Pedoman Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang

- a. Tahfizul Qur'an
- b. Taddabur Al-Qur'an
- c. Fahmul Fiqh
- d. Kitab Hidayatus Salikin
- e. Bahasa Arab
- f. Majelis Zikir

2. Letak Geografis Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang mempunyai lokasi yang sangat strategis. Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry berlokasi di jalan Prof.K.H Zainal Abidin Fikry No. 01, KM 3,5 Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan. Ma'had ini berada tepat di tengah-tengah Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Melihat tempat ini berada di jantung Universitas menempatkan Ma'had dalam posisi dan kondisi yang sangat baik, lingkungan strategis inilah yang membuat proses belajar berjalan dengan lancar.

Proses kegiatan belajar dan mengajar di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah

dilaksanakan dari sebelum sholat subuh pukul 04:00-06:00 WIB hingga sore pukul 16:20-17:30 WIB, kemudian dilanjutkan pada malam hari dimulai ba'da maghrib sampai isya, seterusnya mahasantri belajar mandiri sampai pukul 21:15 WIB dan diakhiri dengan do'a malam bersama. Pada pukul 22:00 WIB semua mahasantri wajib memasuki kamar masing-masing untuk beristirahat.

Namun, dari sekian banyak jadwal yang harus dipatuhi di Ma'had tersebut, berdasarkan hasil wawancara tak terstruktur yang peneliti lakukan bersama mudir Ma'had sendiri beliau mengatakan bahwa kurang lebih terdapat sekitar 20% sampai 25% mahasantri yang kurang mematuhi jadwal kegiatan setiap harinya dengan baik. Masih terdapat mahasantri yang lebih mementingkan kegiatan diluar kewajiban Ma'had dan kuliah seperti ada beberapa mahasantri yang tidak tepat waktu ketika berkumpul dan mengumpulkan tugas, izin keluar Ma'had ketika ada kegiatan yang sudah jelas mendukung perkuliahannya

namun kurang ia sukai, memprioritaskan handphone dari pada serius dalam menghafal. Disamping itu, mayoritas mahasiswa Ma'had merupakan mahasiswa terpilih dari segi akademik yang bijaksana dalam menyelesaikan kuliah mereka tepat pada waktunya.⁴⁹

Hampir keseluruhan dari kegiatan yang ada di Ma'had tersebut merupakan kegiatan-kegiatan yang sudah jelas sangat mendukung perkuliahan. Dari beberapa permasalahan tersebut, pihak Ma'had tentu mengambil tindakan tegas dengan memberikan peringatan kepada mahasiswa yang dirasa kurang mematuhi peraturan yang ada dengan sanksi tertentu.

3. Visi dan Misi Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang, memiliki visi dan misi yang senantiasa dipegang teguh sehingga Ma'had dari

⁴⁹Wawancara dengan Bapak Jammanudin, M.Ag, Selaku Mudir di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry UIN Raden Fatah Kota Palembang, Pada tanggal 15 April 2021 pukul 10.30 WIB.

tahun ketahun semakin mengalami perkembangan yang signifikan hingga saat ini. Visi dan misi tersebut yaitu:

a. Visi

Menjadikan Ma'had Al-Jami'ah yang “Rindu Bahagia” (Rindang, Inovatif, Nasionalis, Demokratis, Universal, Bina, Akhlakulkarimah, Harmoni, Aktif, Gembira, Ilmiah dan Amanah).

b. Misi

Memberikan proses pembinaan insan Akademik yang memiliki kemampuan intelektualitas dan mampu menerapkan alwasathiyah sebagai akademisi dengan nilai-nilai akhlakulkarimah.

c. Tujuan

Adapun tujuan dari Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang adalah sebagai berikut:

- 1) Pembinaan mahasiswa yang memiliki kemampuan Akademik cerdas rasional, cerdas emosional dan cerdas spiritual.

- 2) Pembinaan mahasantri Universitas Islam Negeri Raden Fatah yang mampu memiliki kemampuan (skil) sesuai potensi yang ada serta dapat berguna dalam kehidupan bermasyarakat.
- 3) Pembinaan mahasantri Universitas Islam Negeri Raden Fatah yang mampu memahami dan menerapkan nilai-nilai alwasathiyah atau moderasi keberagamaan dan asas toleransi dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.
- 4) Pembinaan mahasantri Universitas Islam Negeri Raden Fatah yang memiliki kepekaan dan kecintaan pada ekosistem alam semesta.
- 5) Pembinaan mahasantri yang mampu memiliki dan menerapkan gotong royong dan kebersamaan dalam kehidupan sebagai insan Akademi dan sebagai warga masyarakat.

- 6) Pembinaan mahasantri yang mampu membudayaakan nilai-nilai keilmuan kenusantaraan seperti kitab kuning dan arab melayu.⁵⁰

d. Strategi Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

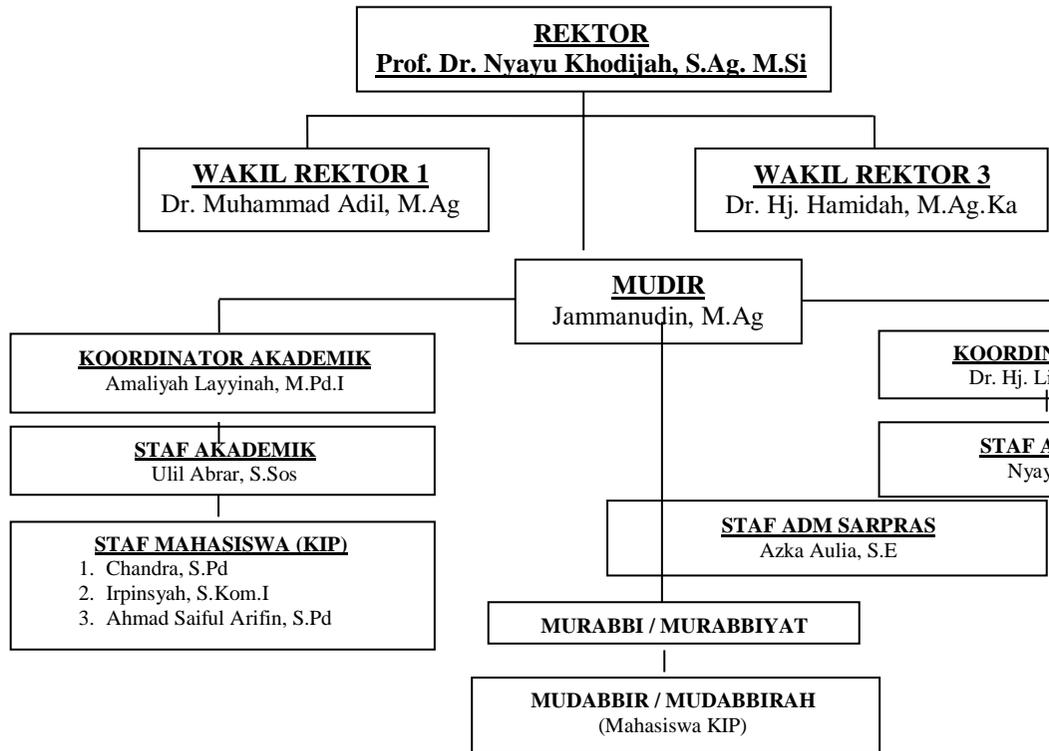
Strategi yang digunakan dalam pembinaan kualitas insan Akademi di Ma'had Al-Jami;ah Al-fikry adalah sebagai berikut:

- 1) Membentuk bustanululuum berbagai disiplin keilmuan
- 2) Membina dan mengembangkan multipotensi berbagai disiplin keilmuan dan kebudayaan manusia.
- 3) Membentuk MOU dengan berbagai instansi pemerintah maupun swasta sebagai mitra proses pembinaan insan Akademi di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang.

⁵⁰Buku Pedoman Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang.

4. Struktur Organisasi Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry mempunyai struktur organisasi kepengurusan yang bertujuan agar segala sesuatu yang akan dilaksanakan lebih terarah sesuai dengan struktur kinerja guru secara profesional yang terdapat di Ma'had. Adapun susunan organisasi kepengurusan di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang, adalah sebagai berikut:



Gambar 4.1

Bagan
Struktur
Organisasi
Ma'had Al-
Jami'ah Al-
Fikry

1. Keadaan Guru Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

Sebagai institusi pendidikan, Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Kota Palembang memiliki tim pengajar yang sesuai dengan bidangnya masing-masing. Adanya tenaga pengajar akan membantu kemajuan dan perkembangan proses belajar mengajar yang dilaksanakan di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry, hal tersebut agar mahasiswa bisa mencapai tujuan dengan semaksimal mungkin serta mendapatkan hasil yang terbaik.

Tugas pokok para pengajar yaitu memandu proses belajar mengajar di Ma'had berdasarkan kurikulum yang berlaku. Seorang guru atau pengajar juga memegang peranan penting sebagai promotor dalam pendidikan seluruh mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry. Guru-guru yang mengajar di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry adalah guru profesional dan berkualifikasi menengah yang telah memperoleh ijazah S2 dan benar-

benar ahli di bidangnya masing-masing sesuai dengan bidang studi yang ditekuninya.

Adapun nama dan data mengenai keadaan guru-guru atau tenaga pengajar dan pegawai di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.1
Daftar Nama dan Tugas Guru di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

No.	Nama Guru	Jabatan	Pendidikan Terakhir	Bidang Studi yang Diajarkan
1.	Jammanudin, M.Ag	Direktur Ma'had	S2	Tadabbur Al-Qur'an
2.	Sailani, S.Sy	Musyrif	S1	Pembina Putra
3.	Isnaini Rahmawati, M.Hum	Musyri-fa h	S2	Pembina Putri dan Bahasa Arab
4.	Dr. Noer Huda	Dekan dan Dosen	S3	Penulisan Karya Ilmiah
5.	Drs. M. Legawan	Dosen	S2	Ilmu Fiqh

	Isa, MHI			
6.	Drs. Mardi, M.Ag	Dosen	S2	Ibadah Kemasyarakata n
7.	Ustd. Muhtadin, Al-Hafidz	Guru Tahfiz	S1	Tahfidz Al- Qur'an
8.	Ustadzah Latifah	Guru Tahfidz	SMA	Tahfidz Al- Qur'an

2 Fasilitas Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

Fasilitas yang tersedia di Ma'had AlJami`ah AlFikry merupakan sarana prasarana yang digunakan oleh lembaga pendidikan. Hal ini erat kaitannya dengan kemampuan Universitas dalam menyediakan fasilitas untuk meningkatkan pendidikan dan kelangsungan program di dalam institusi. Ma'had Al Jami`ah Al Fikry menawarkan sebanyak mungkin fasilitas yang dapat menunjang dan meningkatkan pendidikan mahasiswa, yang sangat membantu

perkembangan pendidikan di Universitas Asal Negeri Islam Raden Fatah, di kota Palembang.

Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry menyediakan program-program terbaiknya sebagai manfaat dalam menunjang skil pendidikan keagamaan yang dapat mencerminkan mahasantri Ma'had Al-Jami'ah seperti program dibidang studi islam, pembelajaran dan tahfidzul Qur'an.

Disamping itu, Ma'had Al'Jami'ah Al-Fikry juga menyediakan fasilitas berupa hotspot wifi yang dapat digunakan untuk mempermudah mengakses jejaring internet. Selain itu juga menyediakan ranjang, kasur, lemari, kursi, meja belajar, kipas angin, dan perlengkapan lain sebagainya untuk keperluan di setiap kamar mahasantri. Adanya fasilitas di setiap kamar dapat memperingan mahasantri sehingga mereka tidak terbebani untuk membeli perlengkapan tersebut. Adapun rincian sarana dan prasarana dan fasilitas yang disediakan di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas

Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang, yaitu sebagai berikut :

Tabel. 4.2
Daftar Inventaris Fasilitas Sarana dan Prasarana
Gedung Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

No.	Jenis Barang	Jumlah	Keadaan Barang
1.	Mobil	1	Baik
2.	Ranjang	192	Baik
3.	Kasur	384	Baik
4.	Lemari Pakaian	192	Baik
5.	Box dan Meja	192	Baik
6.	Belajar	76	Baik
7.	Cermin	192	Baik
8.	Hordeng	192	Baik
9.	Kursi	384	Baik
10.	Bantal	76	Baik
	Kipas Angin		

Sumber : Dokumentasi Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang 2020/2021

Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry memiliki 2 gedung yaitu gedung A dan gedung B. Gedung A terdiri dari 4 lantai dimana setiap lantai memiliki

jumlah ruang kamar yang berbeda. Pada lantai 1 memiliki 19 ruang kamar, lantai 2 memiliki 24 ruang kamar, lantai 3 memiliki 24 ruang kamar, lantai 4 memiliki 24 ruang kamar. Jadi jumlah seluruh kamar khusus mahasantri di gedung A ada 91 kamar. Berbeda jumlah kamarnya pada gedung B, di gedung B pada lantai 1 memiliki 14 ruang kamar, lantai 2 memiliki 20 ruang kamar, lantai 3 memiliki 20 ruang kamar, dan lantai 4 memiliki 20 ruang kamar. Jadi jumlah seluruh kamar mahasantri pada gedung B ada 74 ruang kamar.

Fasilitas yang melengkapi masing-masing kamar disediakan 2 ranjang, 4 kasur busa, 4 bantal, 2 hordeng, 2 meja belajar, 2 kursi, 2 lemari pakaian, dan 1 kipas angin. Pada gedung A dan gedung B Ma'had Al-Jami-ah Al-Fikry masih terdapat beberapa kamar yang belum ada penghuninya namun untuk fasilitas sudah disediakan dengan lengkap. Dari deskripsi fasilitas diatas bisa dipastikan bahwa sarana prasarana disana telah diupayakan dengan semaksimal mungkin, hal

tersebut dapat menjadi penunjang kenyamanan bertempat tinggal serta semua fasilitas yang memadai diharapkan mampu mempermudah berlangsungnya proses belajar mengajar.

3. Jumlah Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry mempunyai jumlah mahasantri yang berbeda-beda di setiap tahun ajaran baru. Mahasantri yang tinggal di Ma'had diperuntukkan untuk mahasantri bidikmisi yang wajib asrama hanya satu tahun. Akan tetapi, jika mereka ingin memperpanjang masa tinggal di Ma'had, mereka harus mengikuti prosedur tes pada jalur reguler. Pada tahun 2019-2020 mahasantri yang tinggal di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry seluruhnya berjumlah 332 orang sudah termasuk putra dan putri. Sedangkan pada tahun 2020/2021 ini mahasantri yang tinggal di Ma'had Al-

Jami'ah Al-Fikry seluruhnya berjumlah 413 mahasiswa.⁵¹

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang yang dilaksanakan kurang lebih berjalan selama 1 bulan dan dimulai pada tanggal 20 April 2021 sampai dengan 31 Mei 2021 dengan judul penelitian *“Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang”*. Adapun tabel jadwal pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

⁵¹Wawancara dengan Bapak Jammanudin, M.Ag, Selaku Mudir di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang, Pada tanggal 15 April 2021 pukul 10.30 WIB.

Tabel 4.3
Jadwal Penelitian

No.	Jenis Kegiatan	Keterangan
1.	Validasi Instrumen	Selasa, 20 April 2021
2.	Penentuan Subyek Penelitian	Jum'at, 23 April 2021
3.	Pemberian Pretest	Senin, 26 April 2021
4.	Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan <i>Teknik Cognitive Restructuring</i> :	
	• Pertemuan hari ke-1	Senin, 26 April 2021
	• Pertemuan hari ke-2	Kamis, 29 April 2021
	• Pertemuan hari ke-3	Sabtu, 1 Mei 2021
	• Pertemuan hari ke-4	Rabu, 26 Mei 2021
	• Pertemuan hari ke-5	Sabtu 29 Mei

		2021
	• Pertemuan hari ke-6	Senin, 31 Mei 2021
5.	Pemberian Posttest	Senin, 31 Mei 2021

Penelitian ini sudah mendapatkan izin yang resmi langsung dari mudir serta dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan dan jadwal yang telah disepakati antara peneliti dan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konseling kelompok dengan mengimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang.

Sebelum melaksanakan penelitian peneliti menyebarkan angket prokrastinasi akademik kepada populasi yaitu mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry angkatan 2019 berjumlah 332 orang mahasiswa dengan tujuan untuk menentukan sampel sebagai subjek

penelitian yaitu 10% dari jumlah populasi. Dari hasil analisis angket, kemudian diambil sebanyak 33 orang sampel mahasiswa yang memiliki kriteria prokrastinasi tinggi, sampel tersebut dijadikan subjek dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang terjadi di Ma'had al-Jami'ah Al-Fikry dengan melakukan konseling kelompok yang mengimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring*.

2. Deskripsi Umum Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Angkatan Tahun 2019

Dari hasil penyebaran angket prokrastinasi akademik kepada 332 mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang angkatan 2019, diperoleh hasil persentase kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada

mahasantri yang kemudian peneliti kategorikan kedalam empat kriteria, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.4
Kriteria Umum Prokrastinasi Akademik Mahasantri
Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry

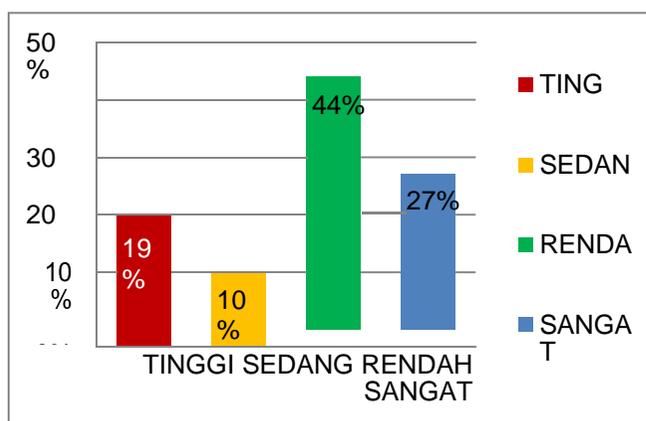
Kriteria	Interval Kelas	F	Persentase %
Tinggi	75-80	91	27%
Sedang	69-74	146	44%
Rendah	63-68	32	10%
Sangat Rendah	57-62	63	19%
Jumlah		332	100%

Keterangan:

F : Jumlah Responden

Dari tabel diatas dapat dilihat gambaran secara umum kriteria kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasantri Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry pada 332 reponden sebagai populasi yaitu terdapat 63 mahasantri yang berada pada kriteria tinggi dengan persentase (19%), 32 mahasantri yang berada pada kriteria sedang dengan persentase (10%), 146 mahasantri yang berada pada kriteria rendah dengan persentase (44%), 91 mahasantri yang berada pada kriteria sangat rendah dengan persentase

(27%) dengan hasil total persentase 100%. Dari hasil tabel diatas, dapat dilihat secara grafik perilaku prokrastinasi akademik mahasantri Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry, yaitu sebagai berikut:



Gambar 4.2
Grafik Kriteria Umum Perilaku Prokrastinasi Akademik
Mahasantri Ma'Had Al-Jami'Ah Al-Fikry

Dari gambar grafik diatas terlihat bahwa prokrastinasi akademik pada mahasantri Ma'had Al-Jami'Ah AL-Fikry angkatan 2019 tidak terlalu tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya mahasiswa yang perilakunya suka menunda-nunda dalam standar sedang dan rendah. Dengan demikian, konseling kelompok dengan mengimplementasikan *Teknik Cognitive*

Restructuring pada penelitian ini bertujuan untuk mengatasi mahasiswa yang terindikasi kedalam prokrastinasi berkriteria tinggi ataupun sedang sehingga mahasiswa diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik tersebut.

Berdasarkan dari tujuan dilakukannya penelitian ini, maka hasil yang akan dilaporkan yaitu mengenai gambaran secara umum kriteria perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry angkatan 2019, gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang terpilih sebagai sampel penelitian saat sebelum diberikannya perlakuan dan gambaran sesudah diberikannya perlakuan, serta seberapa besar pengaruh perubahan dari *Teknik Cognitive Restructuring* untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Al-Fikry

Dari hasil *pretest* pada sampel penelitian yaitu mahasantri Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry yang terindikasi kriteria perilaku prokrastinasi akademik tinggi diambil 33 orang mahasantri dari 67 mahasantri terindikasi kedalam kriteria tinggi dengan skor hasil *pretest* antara 75-80. Dari hasil *pretest* dalam penelitian ini memperoleh skor rata-rata 77,45.

Kemudian setelah mengetahui keadaan awal sampel atau subyek penelitian selanjutnya peneliti memberikan perlakuan yaitu layanan konseling kelompok kepada 33 orang mahasantri yang terpilih dengan mengimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring* yang bertujuan untuk mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Adapun hasil *peretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini, sebagai berikut :

Tabel 4.5
Hasil Pretest dan Posttest
Mahasantri Ma'had Al-Jami-Ah Al-Fikry

No.	Responden	Skor Pretest	Kriteria	Skor Posttest	Kriteria
1.	UH	80	Tinggi	59	Sangat Rendah
2.	DFR	80	Tinggi	65	Rendah
3.	EF	80	Tinggi	57	Sangat Rendah
4.	EY	79	Tinggi	61	Sangat Rendah
5.	NI	79	Tinggi	58	Sangat Rendah
6.	HJN	79	Tinggi	66	Rendah
7.	WLL	78	Tinggi	64	Rendah
8.	SN	78	Tinggi	62	Sangat Rendah
9.	SY	78	Tinggi	60	Sangat Rendah
10.	WAF	78	Tinggi	68	Rendah
11.	MF	78	Tinggi	60	Sangat Rendah
12.	SPS	78	Tinggi	67	Rendah
13.	FPN	78	Tinggi	63	Rendah
14.	RO	77	Tinggi	59	Sangat Rendah
15.	BDM	77	Tinggi	57	Sangat Rendah
16.	YML	77	Tinggi	56	Sangat Rendah
17.	LN	77	Tinggi	57	Sangat Rendah
18.	WHYD	77	Tinggi	62	Sangat Rendah
19.	RN	77	Tinggi	60	Sangat Rendah
20.	IPU	77	Tinggi	56	Sangat Rendah
21.	ISH	77	Tinggi	57	Sangat Rendah
22.	LS	77	Tinggi	66	Rendah
23.	MRDT	77	Tinggi	62	Sangat Rendah
24.	WA	77	Tinggi	59	Sangat Rendah
25.	HSB	77	Tinggi	65	Rendah

26.	MCNM	77	Tinggi	60	Sangat Rendah
27.	FH	76	Tinggi	61	Sangat Rendah
28.	ES	76	Tinggi	59	Sangat Rendah
29.	TW	76	Tinggi	65	Rendah
30.	TA	76	Tinggi	66	Rendah
31.	HAA	76	Tinggi	58	Sangat Rendah
32.	M	76	Tinggi	62	Sangat Rendah
33.	L	76	Tinggi	60	Sangat Rendah
	Σ	2556		2017	
	Mean	77,45454545		61,12121212	

Dari tabel di atas kita dapat mengetahui perubahan dari mahasantri terhadap layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* yang telah diberikan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik maka peneliti menyajikan data skor hasil *posttest* seperti tertera di atas.

Dari hasil *posttest* dapat diketahui bahwa 33 mahasantri yang menjadi sampel penelitian ini seluruhnya mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dan diberikannya perlakuan dengan *Teknik Cognitive Restructuring*. Dari tabel di atas dapat sama-sama kita amati mahasantri berada pada kriteria sangat

rendah perilaku prokrastinasi akademik yang ada pada dirinya setelah melaksanakan perlakuan. Pada hasil *posttest* nilai rata-rata yang diperoleh turun menjadi 61,12.

Kemudian sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* dapat diketahui hasil dari gain score untuk mengetahui selisi pengurangan nilai *pretest* dan *posttest*, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.6
Hasil Perhitungan Gain Skor

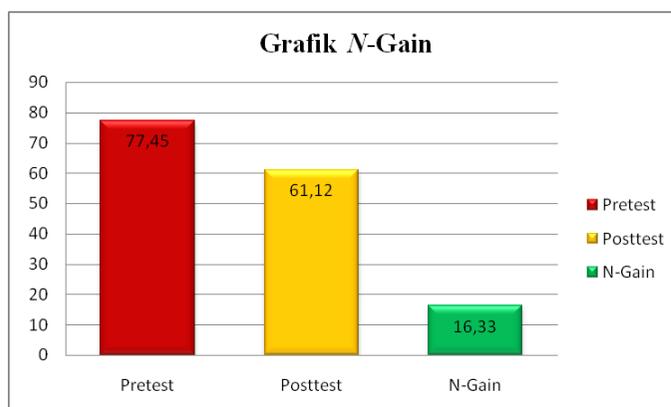
No.	Responden	Skor Pretest	Skor Posttest	<i>N-Gain</i>
1.	UH	80	59	21
2.	DFR	80	65	15
3.	EF	80	57	23
4.	EY	79	61	18
5.	NI	79	58	21
6.	HJN	79	66	13
7.	WLL	78	64	14
8.	SN	78	62	16
9.	SY	78	60	18
10.	WAF	78	68	10
11.	MF	78	60	18
12.	SPS	78	67	11
13.	FPN	78	63	15

14.	RO	77	59	18
15.	BDM	77	57	20
16.	YML	77	56	21
17.	LN	77	57	20
18.	WHYD	77	62	15
19.	RN	77	60	17
20.	IPU	77	56	21
21.	ISH	77	57	20
22.	LS	77	66	11
23.	MRDT	77	62	15
24.	WA	77	59	18
25.	HSB	77	65	12
26.	MCNM	77	60	17
27.	FH	76	61	15
28.	ES	76	59	17
29.	TW	76	65	11
30.	TA	76	66	10
31.	HAA	76	58	18
32.	M	76	62	14
33.	L	76	60	16
	Σ	2556	2017	539
	Mean	77,45	61,12	16,33

Jika dilihat dari tabel 4.5 maka dapat dilihat hasil *pretest* > dari hasil *posttest* yaitu $77,45 > 61,12$ yang menyatakan bahwa hasil diatas mengalami penurunan pada hasil *posttest* dimana bisa disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh untuk

mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry.

Berdasarkan dari tabel 4.6 diatas jika dilihat dari tabel tersebut selisi penurunan perilaku prokrastinasi akademik yang dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* memperoleh nilai gain score yaitu 16,33. Berikut ini gambar grafik penuruan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang sebagai berikut:



Gambar 4.3
Grafik Hasil *N-Gain*

Berdasarkan gambar 4.3 di atas menjelaskan tingkat penurunan dari hasil *pretest-posttest* dan *N-Gain* yang diperoleh dari penelitian ini. Pada penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa Teknik Cognitive Restructuring berpengaruh untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry yang dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*.

4. Proses Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini mengimplementasikan layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* dan sampel sebanyak 33 orang mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry yang telah diberikan *pretest* terlebih dahulu. Adapun gambaran proses dari pemberian perlakuan layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengatasi ataupun mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-

Fikry angkatan 2019 Universitas Islam Raden Fatah, adalah sebagai berikut:

a. Pretest Awal

Pemberian pretest kepada sampel penelitian dilaksanakan pada hari Selasa 20 April 2021 diruang Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang, dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal dari sampel penelitian. Hasil dari penyebaran *pretest* berupa angket prokrastinasi akademik kepada 332 populasi. Dari hasil angket tersebut ada 67 orang mahasiswa yang berada pada kriteria tinggi namun berdasarkan pendapat dari Suharsimin Arikunto maka sampel pada penelitian ini hanya diambil 10% dari jumlah populasi. Dilihat dari hasil prangkingan maka peneliti mengambil peringkat 1-33 untuk menjadi sampel penelitian.

b. Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Dalam penelitian ini, pelayanan yang diberikan ialah konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* kepada 33 mahasiswa yang memiliki kriteria tinggi dan sedang, kemudian akan dilakukan sesuai dengan prosedur teknik yang dilakukan oleh peneliti. Proses konseling berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama antara peneliti dan mahasiswa. Langkah-langkah proses konseling kelompok dengan teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1) Pertemuan Hari Ke-1

Hari/Tanggal : Senin, 26 April 2021

Waktu : 17.00-17.45 WIB

Tempat : Ruang Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry

Pelaksanaan pada hari pertama diawali dengan pembentukan dan penerimaan 1 kelompok eksperimen yang beranggotakan 33 mahasiswa sebagai sampel terpilih. Kemudian peneliti

mengucapkan salam dan berdo'a bersama sejenak setelah itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada mahasantri karena telah berkenan hadir untuk mengikuti proses layanan konseling kelompok dengan

Teknik Cognitive Restructuring.

Selanjutnya peneliti mengajak anggota kelompok untuk memperkenalkan dirinya satu dengan yang lain. Setelah saling mengenal sesama anggota kelompok kemudian peneliti menjelaskan mengenai pengertian, tujuan, asas-asas konseling kelompok, dan tata cara proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Pada pertemuan ini, peneliti membuat kesepakatan bersama mengenai waktu pelaksanaan penelitian yaitu 45 menit dalam setiap pertemuan.

Pada pertemuan pertama ini peneliti belum masuk ketahap pembahasan masalah yang terkait. Melainkan peneliti memberikan pretest berupa

angket prokrastinasi akademik kepada kelompok eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui gambaran keadaan awal kelompok eksperimen sebagai informasi berupa data awal pada penelitian ini. Pelaksanaan kegiatan pada pertemuan pertama diakhiri peneliti dengan memimpin do'a bersama dan mengucapkan salam penutup.

2) Pertemuan Hari Ke-2

Hari/Tanggal : Kamis, 29 April 2021

Waktu : 17.00-17.45 WIB

Tempat : Ruang Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry

Pertemuan hari kedua diawali dengan mengucapkan salam dan berdo'a bersama. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa sebagai bagian dari anggota kelompok eksperimen karena telah berkeinginan hadir pada pertemuan kedua ini untuk melanjutkan sesi

layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitives Restructuring*.

Pada pertemuan kedua ini memiliki tujuan untuk memfasilitasi mahasantri agar mereka mampu mengidentifikasi pemahaman mahasantri mengenai pemikiran rasional dan irasional. Kemudian mahasantri dibimbing agar lebih peka terhadap pikiran yang irrasional yang sering terjadi pada diri mereka. Selanjutnya mahasantri dibantu peneliti untuk merubah pikiran irrasionalnya dengan cara mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, mengisi pekerjaan rumah dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk menunjukkan keyakinan irrasional yang terjadi pada diri mahasantri. Pertemuan hari kedua diakhiri peneliti dengan berdo'a bersama dan mengucapkan salam.

3) Pertemuan Hari Ke-3

Hari/Tanggal : Sabtu, 1 Mei 2021

Waktu : 45 Menit

Tempat : Ruangan Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry

Pertemuan hari ketiga diawali peneliti dengan mengucapkan salam dan berdo'a bersama. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa kelompok eksperimen karena telah berkenan hadir pada pertemuan hari ketiga. Pada pertemuan hari ketiga ini merupakan tahap inti dari kegiatan layanan konseling kelompok. Peneliti telah menyiapkan topik yang membahas tentang pengertian prokrastinasi akademik dan dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik serta cara mengatur waktu yang baik agar terhindar dari kebiasaan berperilaku prokrastinasi akademik.

Kegiatan diawali peneliti dengan menjelaskan topik bahasan pada pertemuan ini kemudian dilanjutkan dengan mengajak mahasiswa untuk

berdiskusi dan tanya jawab mengenai prokrastinasi akademik, dampak negatifnya dan bagaimana cara manajemen waktu dengan sebaik-baiknya agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian peneliti mengarahkan mahasiswa untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan serta membedakan antara pikiran yang rasional dan irrasional. Selanjutnya mahasiswa diarahkan oleh peneliti untuk mengungkapkan masalah berdasarkan lembar pekerjaan rumah yang telah disediakan oleh peneliti. Lembar pekerjaan rumah tersebut akan dibacakan dihadapan semua anggota kelompok pada pertemuan selanjutnya.

Pertemuan hari ketiga diakhir peneliti dengan menginformasikan bahwa kegiatan akan selesai. Kemudian peneliti memimpin do'a bersama serta mengucapkan salam penutup.

4) Pertemuan Hari Ke-4

Hari/Tanggal : Rabu, 26 Mei 2021

Waktu : 45 Menit

Tempat : Ruang Ma'had Al-
Jami'Ah Al-Fikry

Pada pertemuan hari keempat ini diawali peneliti dengan mengucapkan salam dan berdo'a bersama mahasantri kelompok eskperimen. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada mahasantri kelompok eskperimen karena telah berkenan hadir meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* pada pertemuan hari ke empat ini. Kemudian peneliti memulai kegiatan pada tahap ini dengan membahas topik hari ini sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan yaitu mengenai disiplin belajar efektif dan efisien.

Pembahasan mengenai topik pada pertemuan kali ini bertujuan agar mahasantri mengerti dan memahami seputar disiplin belajar secara efektif

dan efisien serta jika mahasantri telah memahami topik tersebut dapat membantu mereka untuk mengendalikan dirinya agar tidak menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah yang menjadi kewajibannya dalam mengemban ilmu pengetahuan. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab peneliti dengan mahasantri.

Selanjutnya peneliti membahas untuk mengevaluasi lembar kerja yang diberikan pada pertemuan sebelumnya dan membacakan hasil lembar pekerjaan rumah tersebut dihadapan anggota kelompok eksperimen. Kemudian mahasantri diberikan lembar perkerjaan rumah yang berbeda dari sebelumnya oleh peneliti untuk diisi kembali dengan mensugesti diri para mahasantri dalam membantah pikiran-pikiran yang irrasional. Pertemuan hari keempat diakhiri dengan membaca do'a bersama dan mengucapkan salam penutup.

5) Pertemuan Hari Ke-5

Hari/Tangga : Sabtu, 29 Mei 2021

Waktu : 45 Menit

Ruangan : Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry

Pertemuan hari kelima diawali peneliti dengan membaca do'a bersama dan mengucapkan salam. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada mahasantri karena telah berkanan hadri pada pertemuan ini dan peneliti memastikan bahwa mahasantri kelompok eskperimen telah siap memulai kegiatan hari ini. Kegiatan pada hari ini di mulai peneliti menjelaskan topik bahasan mengenai penguatan cara berpikir yang rasional.

Topik bahasan pada pertemuan hari ini bertujuan agar mahasantri mengerti dan memahami bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang sangat merugikan

mahasiswa terutama jika dilihat dari sudut pandang akademik karena dapat mengganggu prestasi akademiknya. Peneliti menjelaskan bahwa dengan kita terus berpikir rasional akan menghasilkan dampak yang positif bagi kelangsungan hidup kita serta dapat menghilangkan stigma negatif yang dapat menjerumuskan kita kepada perilaku prokrastinasi akademik.

Peneliti sangat berharap mahasiswa kelompok eksperimen dapat mengerti dan memahami bahwa prokrastinasi akademik sangat merugikan untuk diri kita sebagai mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan, perilaku tersebut dapat membuat kita menjadi malas jika kita terlena dengan gejala yang kita rasakan. Peneliti membimbing mahasiswa dengan cara berpikir yang rasional untuk melihat ada atau tidaknya perkembangan pada prestasi akademiknya.

Pada pertemuan ini tidak lupa peneliti mengevaluasi pekerjaan rumah yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya dan memerintahkan mahasantri untuk membacakan hasilnya didepan semua anggota kelompok eskperimen. Sebelum peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok pada hari ini, peneliti memberikan pekerjaan rumah yang akan dievaluasi pada pertemuan berikutnya. Pertemuan hari keempat diakhiri peneliti dengan membaca do'a bersama dan mengucapkan salam penutup.

6) Perteemuan Hari Ke-6

Hari/Tanggal : Senin, 31 Mei 2021

Waktu : 45 Menit

Ruangan : Ma'had Al-Jami'Ah Al-

Fikry

Pada pertemuan hari keenam peneliti mengawali kegiatan dengan mengucapkan salam dan membaca do'a bersama. Kemudian peneliti

mengucapkan terimakasih kepada mahasantri yang telah berkenan hadir meluangkan waktunya untuk mengikuti rangkaian kegiatan pada hari ini. Pertemuan kali ini diawali dengan mengevaluasi pekerjaan rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya kemudian penulis memerintah mahasantri untuk membacaknya dihadapan teman-teman anggota kelompok eskperimennya.

Selanjutnya peneliti melakukan evaluasi secara keseluruhan apakah mahasantri menerapkan prosedur arahan yang telah dianjurkan peneliti diasrama secara mandiri dan memperaktekkannya pada saat pikiran negatif itu muncul dengan tujuan untuk meminimalisir munculnya stigma-stigma berpikir negatif. Pada pertemuan ini peneliti memfokuskan pada hasil akhir mahasantri setelah beberapa kali melakukan layanan konseling kelompok dengan *Teknik Thought Stopping*.

Untuk menghasilkan data yang valid peneliti memberikan *posttest* berupa angket prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelompok eksperimen. *Posttest* diberikan untuk mengetahui hasil akhir setelah melakukan proses dari layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* apakah ada atau tidak pengaruh terhadap mahasiswa yang terindikasi perilaku prokrastinasi akademik tersebut.

Setelah semua prosedur telah dilaksanakan dengan baik, peneliti menginformasikan bahwa rangkaian kegiatan yang berjalan kurang lebih selama 1 bulan ini telah selesai. Kemudian peneliti mengakhiri kegiatan ini dengan mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa yang telah bersedia menjadi sampel kegiatan. Peneliti mengakhiri pertemuan terakhir ini dengan memimpin do'a bersama dan mengucapkan salam penutup.

C. Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak pengurangan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan dengan *Teknik Cognitive Restructuring*. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon atau Uji Z dengan SPSS 20.

Tabel 4.7
Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	33 ^a	17.00	561.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	33		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Berdasarkan pada tabel diatas dijelaskan bahwa *Negative Ranks* atau Selisi (-) antara hasil pretest dan posttest adalah hasil untuk pretest dan posttest adalah 33 pada nilai N, *Mean Rank* 17.00 dan *Sum Of Ranks* 561.00. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ke-33 mahasiswa mengalami penurunan

dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Kemudian, *ties* merupakan kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, pada penelitian ini memperoleh nilai *ties* 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada persamaan nilai mahasantri antara *pretest* dan *posttest*.

Pada penelitian ini Uji Wilcoxon peneliti menggunakan dasar pengambilan keputusan untuk dijadikan pegangan atau pedoman, yaitu sebagai berikut :

1. Jika nilai *asympt Sig. (2-tailed)* < 0,05, maka H_a diterima.
2. Jika nilai *asympt.Sig. (2-tailed)* > 0,05, maka H_0 ditolak.

Tabel 4.8
Uji Wilcoxon (Uji Z)

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest
Z	-5.020 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dilihat dari tabel 4.8 diatas, diketahui *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai 000. Nilai 000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya ada penurunan dari hasil *pretest* ke hasil *posttest*. Jika dilihat dari

nilai $Z = -5.020 = 000$ sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa ada pengaruh yang efektif dalam penggunaan layanan konseling kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang.

D. Pembahasan

Perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry jika dilihat dari penjelasan mudir tidak terlalu tinggi atau bisa dikatakan dalam kriteria sedang karena disana mahasiswa dituntut untuk disiplin dengan semua peraturan akademisi yang ada dan dituntut untuk lulus tepat pada waktu yang telah ditentukan. Namun tidak dipungkiri ada diantara mereka yang masih memiliki kecenderungan berperilaku prokrastinasi akademik yang diakibatkan oleh keputusan yang dibuat secara mendadak, bertindak tanpa mempertimbangkan sebab dan akibat yang akan terjadi sesudahnya.

Adapun ciri khas mahasantri yang telah melakukan kecenderungan prokrastinasi akademik yaitu menunda-nunda niat yang tadinya akan belajar seperti mengerjakan tugas kuliah yang seharusnya diselesaikan jauh hari sebelum waktu terakhir pengumpulan namun justru mengerjakannya beberapa hari terakhir, munculnya kesenjangan antara niat dari hati untuk belajar namun justru mengerjakan kegiatan yang lain seperti bermain handphone ataupun kegiatan lain diluar kegiatan belajar, dan melakukan hal-hal yang menurut mereka menyenangkan untuk dilakukan seperti pergi jalan-jalan bersama teman sebayanya.

Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasantri yang terpilih sebagai sampel penelitian ini terlihat dari tanda-tanda bahwa mahasantri sering merasakan adanya kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik dikarenakan faktor mahasantri yang memiliki pikiran irrasional bahwa semua tugas yang tertunda dapat diselesaikan pada hari selanjutnya, mahasantri kurang percaya diri untuk mengerjakan tugas kuliahnya dengan baik, mengutamakan hal-

hal yang lebih membuatnya nyaman dan menyenangkan sehingga mengesampingkan tugas-tugas akademik yang seharusnya dikerjakan, serta mahasiswa kurang bisa manajemen waktu antara belajar dan bermain.

Namun disamping itu juga ada faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu pola asuh orang tua dan lingkungan teman sebaya. Layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* merupakan perlakuan (*treatment*) pada penelitian ini yang dapat membantu mengatasi mahasiswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Teknik tersebut dapat membantu mahasiswa mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik, teknik ini juga mampu menyangkal kesalahan berpikir dengan menggantikan pikiran-pikiran mahasiswa yang irrasional menjadi rasional dan tentu lebih mengarah untuk berpikir lebih positif.

Dalam penelitian ini, layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring*, dimana mahasiswa

diminta untuk mengeksplorasi informasi latar belakang untuk mengungkap masalah masa lalu dan sekarang, mahasiswa diminta untuk menuliskan masalah terhadap keyakinan dalam berpikir irasional pada lembar kerja yang disediakan oleh peneliti, dan kemudian peneliti mengevaluasinya dan membantu mereka menerjemahkan keyakinan berpikir mahasiswa menjadi keyakinan rasional.

Pada penelitian ini, harapannya mahasiswa mampu mengurangi pemikiran irasional yang dimiliki dengan mengevaluasi dan menggantikannya dengan pemikiran yang rasional, sehingga mahasiswa dapat lebih memanfaatkan waktu untuk bisa mengoptimalkan kegiatan kuliah, kegiatan asrama yang seharusnya dikerjakan. Setelah dilaksanakannya teknik tersebut pada mahasiswa kemudian mahasiswa diminta untuk mendiskusikan, mengaplikasikan di kehidupan sehari-harinya mahasiswa.

Dari proses kegiatan layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* terdapat perubahan perilaku mahasiswa yang menunjukkan pada menurunnya

perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang sebelum diberikan perlakuan memiliki perasaan cemas terhadap dunia akademik, sungkan untuk mengerjakan tugas kuliahnya, mahasiswa yang lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan saja, kurang percaya diri, dengan layanan konseling kelompok yang mengimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring* pada mahasiswa yang telah melaksanakan prosedur sesuai arahan peneliti sudah memperlihatkan adanya perubahan perilaku pada dirinya.

Dilansir dari tesis hasil penelitian yang dilakukan oleh Hartika Utami Fitri (2017), yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan mengimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring* efektif digunakan karena memiliki pengaruh yang sangat signifikan untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada para akademisi, sehingga mampu

meminimalisir bias-bias gejala penyebab prokrastinasi akademik tersebut.⁵²

Perubahan perilaku mahasiswa menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik terlihat pada pertemuan konseling kelompok hari kelima, dimana mahasiswa telah berusaha memahami dan belajar untuk mempertentangkan pemikiran irrasional yang ada pada dirinya menjadi pikiran yang rasional dan lebih positif serta mendiskusikan sesuai dengan prosedur dari teknik tersebut.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ilham Wardhana (2019), bahwa penerapan *Teknik Cognitive Restructuring* biasa menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, serta mendapatkan hasil yang cukup efisien dalam konteks prokrastinasi akademik dengan pemberian *Teknik Cognitive Restructuring*

⁵²Hartika Utami Fitri, Tesis, "*Kefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restructuring dan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang*" (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2017), hlm.v

merupakan solusi konseling dalam memecahkan permasalahan dalam bidang akademik.⁵³

Proses konseling yang dilaksanakan 6 kali pertemuan selama kurang waktu kurang lebih 1 bulan telah berhasil dilaksanakan dan dapat dilihat jelas dari hasil pretest dan pottest yang mendapatkan hasil nilai rata-rata yaitu 77,45 >61,12. Dari hasil pretest dan posttest peneliti dapat menyimpulkan bahwa kegiatan layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* berpengaruh untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan penjelasan uraian diatas hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan *Teknik Cognitive Restructuring* bisa untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry.

Sejalan dengan hasil penelitian dari Rika Putri Handayani, Rosmawati, Elni Yakub (2019), dapat

⁵³Muhammad Ilham Wardhana, "*Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*", Jurnal BK UNESA Vol. 9, No.2 (2019), hlm.9

disimpulkan hasil uji prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori tinggi yaitu 71 % sebanyak 5 orang dan sedang 29% sebanyak 2 orang. Kemudian setelah diberikan teknik *cognitive restructuring* melalui bimbingan kelompok berada pada kategori sedang 14% sebanyak 1 orang dan kategori rendah 86% sebanyak 6 orang. Dapat dilihat penurunan yang signifikan terhadap hasil uji prokrastinasi akademik keadaan awal klien saat sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.⁵⁴

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam konseling kelompok yang telah dilakukan untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa dapat di lihat dari setiap tahapan treatment yang telah dijalankan, berdasarkan kemampuan konselor profesional untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan ataupun

⁵⁴Rika Putri Handayani, Rosmawati, Elni Yakub, "Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru*", JOM FKIP-UR, Vol 6 edisi 2 Juli-Desember (2019), hlm.6.

mengubah pola pikir anggota kelompok dari yang negatif menjadi positif untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

E. Keterbatasan Peneliti

Pada penelitian ini peneliti sangat menyadari bahwa masih banyak sekali hambatan dan kekurangan peneliti sebagai penulis dalam kegiatan layanan konseling kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring. Hal tersebut antara lain keterbatasan waktu yang telah disepakati karena juga proses kegiatan ini dilaksanakan 45 menit sebelum waktu berbuka puasa, karena hanya pada waktu tersebutlah para mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry sedang berkumpul bersama. Hambatan lainnya keadaan ruangan yang cukup terbuka membuat pelaksanaan kegiatan berjalan kurang kondusif.

Peneliti juga mengalami keterbatasan alat pengumpulan data yang digunakan hanya angket prokrastinasi akademik, wawancara, dan dokumentasi. Ada juga mahasiswa yang sulit mengemukakan pendapat mengenai dirinya dan harus sedikit diarahkan oleh peneliti sehingga

dapat mengganggu proses konseling dan mendapatkan hasil yang kurang sempurna. Namun, hal tersebut berusaha peneliti minimalisir, terjadi diluar kuasa dan kemampuan peneliti.