

UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK ISLAMI

Asroful Kadafi¹, Rizki Ramatus Mardiyah², & Ninik Komsiya Desy Rahmawati³

^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun,
Jawa Timur, Indonesia

Email: ^{1,2,3}asrofulkadafi@unipma.ac.id; rizkiramatus11@gmail.com & nkomsiya@gmail.com

Abstract: Academic procrastination is the habit of delaying work or work without any clear reason. This habit can adversely affect students. So researchers want to help this problem by giving treatment through Islamic group guidance services. This study uses a quasi experimental design with testing carried out pre-post design. The population in this study were 116 students who found 57% or about 70 students procrastinated. The sample in this study were 8 students taken by purposive sampling. The analysis was carried out through the Wilcoxon test, the result of which was obtained z-score of -2,366 and a significance level of 0,018. This means proving that Islamic group guidance services are effective in reducing Student academic procrastination.

Keywords: Academic Procrastination, Islamic Group Guidance

Abstrak: Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda tugas atau pekerjaan tanpa ada alasan yang jelas. Kebiasaan ini dapat berdampak buruk pada Mahasiswa. Sehingga peneliti ingin membantu masalah ini dengan memberikan treatment melalui layanan bimbingan kelompok Islami. Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental design dengan pengujian yang dilakukan desain pre-post design. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 116 Mahasiswa yang didapati sebesar 57% atau sekitar 70 Mahasiswa melakukan prokrastinasi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 Mahasiswa yang diambil secara purposif sampling. Analisa dilakukan melalui uji wilcoxon, yang hasilnya diperoleh z-score sebesar -2,366 dan taraf signifikansi sebesar 0,018. Hal ini berarti membuktikan jika layanan bimbingan kelompok Islami efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik Mahasiswa.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, Bimbingan kelompok Islami

A. PENDAHULUAN

Dalam psikologi, prokrastinasi berarti tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah, sehingga tugas penting pun tertunda. Psikolog sering menyebut perilaku ini sebagai mekanisme untuk mencakup kecemasan yang berhubungan dengan memulai atau menyelesaikan tugas atau keputusan apapun (Fiore, Neil A, 2006)

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah perilaku menunda sebuah tugas atau pekerjaan yang semestinya diprioritaskan tanpa alasan yang jelas (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang besar terhadap capaian prestasi Mahasiswa. Temuan penelitian (Jannah, 2014) menunjukkan jika semakin tinggi

skor prokrastinasi akademik maka Indeks Prestasi Semester akan semakin rendah. (Ramadhan & Winata, 2016) juga memaparkan jika prokrastinasi akademik menjadi salah satu penyebab turunya prestasi siswa. Temuan ini menunjukkan jika prokrastinasi menjadi hal penting untuk dikaji agar Mahasiswa ataupun Siswa tetap berprestasi. Di tataran Perguruan Tinggi prokrastinasi akademik sering terjadi pada Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi (Wulan & Abdullah, 2014). Hal serupa juga terjadi pada Perguruan Tinggi yang kami teliti, dari 116 Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 70 Mahasiswa atau 60% melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian (Suriyah & Tjundjing, 2007) menunjukan alasan Mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah karena: rasa malas, rasa kewalahan, tak mampu mengatur waktu dengan baik, dan sulit membuat keputusan. (Fauziah, 2015) juga membuktikan dalam penelitiannya, ada tiga factor yang mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu: fisik, psikis dan lingkungan. Lebih jauh (Aziz & Rahardjo, 2013) memaparkan factor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir ada dua, yaitu factor prokrastinasi primer dan factor prokrastinasi sekunder. Faktor prokrastinasi akademik primer antara lain: Kecemasan, buruknya pengelolaan waktu, rendahnya pendekatan tugas, Stres dan Kelelahan. Sedangkan faktor prokrastinasi akademik sekunder, yaitu: toleransi yang rendah terhadap tekanan dan usaha, rendah diri, lingkungan yang buruk dan kurang asertif. Dari beberapa hasil penelitian tersebut, dapat ditarik sebuah pendapat jika prokrastinasi terjadi akibat faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kecemasan, kelelahan, malas, buruknya manajemen waktu, rendah diri, dan factor eksternal seperti pengaruh lingkungan.

Fenomena prokrastinasi akademik di atas membuat peneliti prihatin, Mahasiswa yang seharusnya semangat untuk belajar cenderung mengabaikan kewajibannya sebagai pelajar. Dalam Islam disebutkan dalam sebuah Hadis jika menuntut ilmu hukumnya wajib. "*Mencari ilmu itu hukumnya wajib bagi muslimin dan muslimat* (HR. Ibnu Abdil Bari)". Lebih jauh lagi seperti yang diriwayatkan dalam Muslim yang berbunyi "*Carilah ilmu dari buaian sampai liang lahat*" (HR. Muslim). Hadis tersebut melihat jika menuntut ilmu merupakan hal penting. Bahkan dalam Al Qur'an Allah menjanjikan akan meninggikan derajat orang yang berilmu seperti dalam firmanNya "*Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat*" (Q.s. al-Mujadalah : 11) (Al-Quran, 2015). Penjelasan ini menjadi dasar pemilihan nilai Islam



dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik Mahasiswa. Pendekatan Religi dipandang tepat sebagai solusi mengatasi prokrastinasi, karena kedua hal ini memiliki sebuah korelasi (Hayyinah, 2004).

Strategi intervensi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi bisa melalui kelompok, karena kelompok memiliki andil dalam pembentukan perilaku prokrastinasi (Ferrari, Harriott, & Zimmerman, 1998). Dalam penelitian yang dilakukan (Uzun Ozer, Demir, & Ferrari, 2013) menunjukkan hasil jika terapi kelompok dapat mengurangi perilaku prokrastinasi. Dari kajian ini peneliti menerapkan layanan bimbingan kelompok Islami untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

B. METODE PENELITIAN

Strategi pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, tepatnya metode *quasi experimental design*. Metode ini dipilih atas dasar jika peneliti menyadari masih banyak variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya atau melemahnya variabel terikat (Sugiyono, 2016). Untuk desain, penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Jenis penelitian ini dipandang peneliti dapat dengan mudah melihat hasil dan lebih akurat, yaitu dengan cara membandingkan keadaan sebelum diberi treatment dan sesudah diberi treatment (Sugiyono, 2016).

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Madiun yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi. Jumlah Populasi atau subyek penelitian sebanyak 116 Mahasiswa. Dalam uji coba penelitian kami, untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok Islami dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa peneliti menggunakan *sampling purposive* dengan memperhatikan prioritas. Sampel penelitian ini ditentukan sebanyak 8 Mahasiswa dengan memperhatikan tingkat prokrastinasi tertinggi dibandingkan Mahasiswa yang lain dan tentunya atas dasar keefektifan layanan bimbingan kelompok Islami yang akan dilakukan.

Teknik pengumpulan data, diantaranya menggunakan observasi, wawancara, dan skala prokrastinasi akademik dengan indikator: *Perceived time* (gagal menepati deadline), *Intentionaction gap* (kesenjangan antara rencana dan kinerja), *Emotional distress* (rasa tertekan saat menunda tugas), *Perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan).

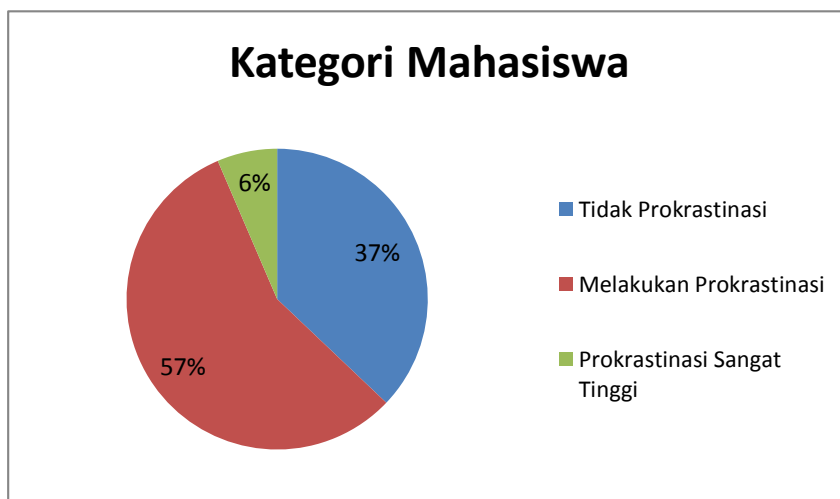


Analisis data dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu sebelum pelaksanaan penelitian, saat penelitian berlangsung dan setelah penelitian selesai. Sedangkan untuk menguji efektifitas bimbingan kelompok Islami untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik Mahasiswa digunakan uji Wilcoxon.

C. PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Hasil dari studi pendahuluan dilapangan didapatkan data populasi penelitian sebanyak 116 Mahasiswa. Temuan awal berdasar pengujian menggunakan skala prokrastinasi akademik didapati 57% atau 70 Mahasiswa melakukan prokrastinasi. Dari sini didapatkan 8 Mahasiswa yang mendapatkan skor paling tinggi dibanding Mahasiswa lainnya. Hali ini berarti, 8 Mahasiswa tersebut dikategorikan melakukukan prokrastinasi dalam kategori sangat tinggi. Untuk memperjelas akan disajikan dalam gambar 1.



Gambar 1. Kategori Mahasiswa dalam Melakukan Prokrastinasi Akedemik

Gambar 1 menunjukan dari total populasi yang ada yaitu sebesar 116 Mahasiswa. Terdapat 46 Mahasiswa atau 37% Mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi. Terdapat 70 Mahasiswa atau sebesar 57% melakukan Prokrastinasi akdemik. Dan sebanyak 8 Mahasiswa atau 6% Mahasiswa dalam kategori melakukan prokrastinasi akademik sangat tinggi. Temuan ini dijadikan peneliti dalam menentukan jumlah sampel, yaitu sebanyak 8 Mahasiswa. Selanjutnya mahasiswa ini akan diberikan treatment dengan bimbingan kelompok Islami.

Treatment atau perlakuan dengan bimbingan Kelompok Islami diberikan sebanyak 4 kali dengan tema yang berbeda, yaitu: treatment pertama dengan tema “keutamaan



UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA...

belajar bagi seorang Muslim". Treatment kedua dengan tema "Optimalisasi potensi yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT". Treatment ketiga dengan tema "Pemanfaatan waktu luang". Dan treatment keempat dengan tema "Bersyukur atas karuniaNya". Keempat treatment ini diaplikasikan untuk membangun empat dimensi prokrastinasi akademik agar Mahasiswa tidak lagi melakukan prokrastinasi. Empat hal tersebut diantaranya: *Perceived time* (gagal menepati deadline), *Intentionaction gap* (kesenjangan antara rencana dan kinerja), *Emotional distress* (rasa tertekan saat menunda tugas), *Perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan) (Ferrari et al., 1995). Dari hasil perlakuan dengan bimbingan kelompok Islami didapati penurunan tingkat Prokrastinasi Akademik seperti tercermin dalam table 1.

Tabel 1. Progres Perlakuan dengan Bimbingan Kelompok Islami terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Responden	Skor pre-test	Skor post-test
1	76	52
2	76	52
3	76	52
4	76	52
5	76	52
6	69	47
7	67	45
8	66	46

Tabel 1 di atas menunjukkan penurunan skor prokrastinasi akademik Mahasiswa baik secara keseluruhan maupun secara individu. Hal ini berarti tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa mengalami penurunan setelah diberikan treatment dengan bimbingan kelompok Islami. Hasil temuan ini diperkuat juga oleh analisa wilcoxon untuk menguji efektifitas treatment seperti tercermin dalam table 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks

Test Statistics^a	
sesudah - sebelum	
Z	-2,366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018



a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan pada hasil analisis menggunakan uji wilcoxon seperti terpapar dalam table 2 di atas dapat dijelaskan diperoleh z-score sebesar -2,366 dan taraf signifikansi sebesar 0,018. Hal ini berarti mempertegas jika layanan bimbingan kelompok Islami efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik Mahasiswa. Terbukti jika ada penurunan skor prokrastinasi akademik antara sebelum treatment dan sesudah diberi treatment.

2. Pembahasan

Prokrastinasi akademik sering dilakukan oleh Mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi (Wulan & Abdullah, 2014). Hal ini juga terjadi pada subyek penelitian ini. Temuan peneliti dari 116 Mahasiswa Program Studi BK Universitas PGRI Madiun yang sedang menyusun skripsi, sebanyak 70 Mahasiswa melakukan Prokrastinasi. Prokrastinasi akademik bisa menjadi permasalahan serius bagi Mahasiswa, salah satunya dapat menurunkan Indeks Prestasi Semester (Jannah, 2014). (Ramadhan & Winata, 2016) dalam penelitiannya juga mempertegas jika prokrastinasi akademik dapat menurunkan prestasi belajar Mahasiswa. Hal ini yang menjadi dasar peneliti melihat fenomena ini sebagai masalah yang harus diselesaikan.

Beberapa penelitian telah mencoba melakukan intervensi untuk menurunkan perilaku prokrastinasi. (Andayani & Karyanta, 2011) penelitian membuat model pembelajaran regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik. (Azima & Gusniarti, 2016) dalam penelitiannya melakukan pengamatan apakah terapi solat dapat menurunkan prokrastinasi akademik Mahasiswa. (Uzun Ozer et al., 2013) mengaplikasikan terapi kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan hasilnya menunjukkan efektif. Penelitian ini tidak terlepas dari hasil temuan sebelumnya yang menyatakan jika lingkungan social mempengaruhi terbentuknya prokrastinasi (Ferrari et al., 1998). Temuan penelitian (Ferrari et al., 1998) ini menjadi dasar peneliti untuk memanfaatkan setting kelompok dalam menurunkan prokrastinasi akademik Mahasiswa.

Dukungan dari teman dapat membuat individu menjadi termotivasi untuk melakukan aktivitas yang produktif (Ferrari et al., 1998). Oleh karena itu, dalam penelitian



UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA...

ini peneliti memanfaatkan dinamika yang terbangun dengan anggota kelompok yang lain untuk saling memotivasi agar berperilaku produktif. Seting seperti ini dalam layanan Bimbingan dan Konseling sering disebut dengan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan upaya bantuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki individu melalui pemanfaatan dinamika kelompok (Tohirin, 2011). Seting seperti ini juga sering dipakai di Pondok Pesantren (Prayitno, 2007). Tentunya untuk melaksanakan bimbingan kelompok di Pesantren memiliki ciri tersendiri yaitu sangat kental akan penanaman nilai Islam. Dari sini peneliti mengadopsi strategi ini untuk menurunkan prokrastinasi akademik Mahasiswa.

(Hayyinah, 2004) dalam penelitiannya membuktikan jika terdapat korelasi antara religiusitas dengan prokrastinasi. Hasil penelitiannya menyebutkan jika semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Penelitian ini sangat mendukung diinternalisasikannya nilai religi dalam layanan bimbingan dan konseling. Pemanfaatan dinamika kelompok dan penanaman nilai religi dipandang efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini peneliti mengemas treatment ini dengan bimbingan kelompok Islami. Bimbingan kelompok Islami merupakan layanan bantuan yang diberikan secara kelompok dengan memberdayakan atau mengembalikan individu pada fitrahnya untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan Akhirat (Anwar Sutoyo, 2009). Layanan bimbingan kelompok Islami dalam penelitian ini menekankan pada dua nilai utama dalam Islam terkait pendidikan, yaitu: keutamaan menuntut ilmu dan kewajiban muslim dalam menuntut ilmu. Dalam penelitian sebelumnya peneliti juga telah menguji efektifitas bimbingan kelompok Islami untuk meningkatkan aspirasi karir (Kadafi, 2016). Hal lain dalam pelaksanaan layanan bimbingan Islami perlu mempertegas internalisasi nilai Islam dalam proses pelaksanaan layanan (Kadafi & Ramli, 2017).

Bimbingan kelompok terdiri dari 4 tahapan, yaitu: pertama pembentukan, kedua transisi atau peralihan, ketiga tahap inti atau kegiatan, dan keempat tahap terminasi atau pengakhiran (Prayitno, 2007). Strategi internalisasi nilai Islami untuk menurunkan prokrastinasi akademik melalui pemanfaatan dinamika kelompok peneliti paparkan dalam table 3 di bawah ini.

Tabel 3. Internalisasi Nilai Islam dalam Bimbingan Kelompok untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa



Tema	Tema 1.	Tema 2.	Tema 3.	Tema 4.
Tahapan Bkp Islami	Keutamaan belajar bagi muslim	Optimalisasi petensi yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT	Pemanfaatan waktu luang	Bersyukur atas KaruniaNya
Pembentukan	1. Menga wali kegiatan dengan membaca syahadat dan istigfar baru dilanjut Doa sebelum belajar	1. Menga wali kegiatan dengan membaca syahadat dan istigfar baru dilanjut Doa sebelum belajar	1. Menga wali kegiatan dengan membaca syahadat dan istigfar baru dilanjut Doa sebelum belajar	1. Menga wali kegiatan dengan membaca syahadat dan istigfar baru dilanjut Doa sebelum belajar
	2. Perkenalan	2. Klarifikasi	2. Klarifikasi	2. Klarifikasi
	3. Ice breaking Islami	3. Ice breaking Islami	3. Ice breaking Islami	3. Ice breaking Islami
Transisi	Menimbang kesanggupan anggota kelompok untuk memasuki tahapan inti	Menimbang kesanggupan anggota kelompok untuk memasuki tahapan inti	Menimbang kesanggupan anggota kelompok untuk memasuki tahapan inti	Menimbang kesanggupan anggota kelompok untuk memasuki tahapan inti
Kegiatan	1. Diskusi terkait	1. Mencer mati video	1. Diskusi terkait	1. Mencer mati video



UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA...

keutamaan menuntut Ilmu bagi seorang Muslim (sumber rujukan Al Qur'an dan Hadis)	pentingnya memaksimalka n potensi diri (sumber rujukan Al Qur'an dan Hadis)	pemanfaatan waktu luang (sumber rujukan Al Qur'an dan Hadis)	tentang syukur nikmat (sumber rujukan Al Qur'an dan Hadis)
2. Refleksi diri sebagai seorang muslim	2. Diskusi dilanjutkan Refleksi diri sebagai seorang muslim	2. Refleksi diri sebagai seorang muslim	2. Refleksi diri sebagai seorang muslim
3. Mencap ai tingkatan individu menyadari jika selama ini melakukan tindakan berlawanan dengan yang seharusnya dilakukan seorang muslim (yaitu tidak tepat waktu atau menunda pekerjaan, yang seharusnya sebagai	3. Mencap ai tingkatan individu menyadari jika selama ini memiliki persepsi salah terhadap dirinya (yaitu persepsi negative merasa tidak mampu, yang seharusnya sebagai muslim berprasangka positif atas apa yang telah	3. Mencap ai tingkatan individu menyadari jika selama ini sering menyia- nyikan waktu luang mereka (seharusnya sebagai muslim tidak boleh terlena dengan kenikmatan akan waktu luang dan memiliki etos kerja tinggi untuk menyelesaikan tugas)	3. Mencap ai tingkatan individu menyadari jika selama ini tidak atau kurang bersyukur (yaitu merasa tertekan ketika mendapat tugas, yang seharusnya sebagai muslim mensukuri atas tugas tersebut sebagai tugas)



	muslim	dianugrahan			
	mengutamakan	Nya)			
	n tugas yang				
	dimanahkan)				
Terminasi	1.	Penyam	1.	Penyam	1.
	paian	kesan	paian	kesan	paian
	dan pesan dari	dan pesan dari	dan pesan dari	dan pesan dari	dan pesan dari
	masing-masing	masing-masing	masing-	masing-	masing-
	anggota	anggota	masing	masing	masing
	kelompok	kelompok	anggota	anggota	anggota
	2.	Mengak	2.	Mengak	2.
	hiri dan	hiri dan	2.	Menga	2.
	menetapkan	menetapkan	khiri dan	hiri kegiatan	hiri kegiatan
	pertemuan	pertemuan	menetapkan	Bkp	Bkp
	selanjutnya	selanjutnya	pertemuan		
			selanjutnya		

Tabel 3 di atas memaparkan alur pelaksanaan treatment dengan bimbingan kelompok Islami untuk mengurangi prokrasinasi Akademik Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Alur tersebut secara sederhana dapat dijelaskan sebagai berikut: pertama, setiap mengawali kegiatan bimbingan kelompok Islami, nafas Islam sudah dimunculkan seperti dengan melafalkan kalimat Syahadat dan Istigfar. Hal ini dilakukan untuk membangkitkan fitrah iman dari anggota kelompok. Setiap individu telah dibekali 4 fitrah dalam dirinya, yaitu: fitrah iman, fitrah jasmani, fitrah rohani dan fitrah nafs. Dan fitrah iman yang akan menentukan perkembangan ketiga fitrah lainnya (Anwar Sutoyo, 2009). Setelah tahap pembentukan berhasil dibangun maka dilanjutkan pada langkah atau tahapan kedua yaitu transisi, pada setiap kegiatan hampir sama yaitu meninjau kesiapan anggota kelompok untuk masuk pada tahap kegiatan.

Tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan ini yang menjadi pembeda dari masing-masing pertemuan. Setiap pertemuan membahas materi yang berbeda sesuai tema yang telah ditentukan dan dengan metode yang berbeda juga. Tahap ini merupakan tahapan kunci keberhasilan proses layanan bimbingan kelompok Islami ini. Dan tahap terakhir yaitu tahap terminasi pada tahapan ini anggota kelompok diberi



UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA...

kesempatan untuk menyampaikan pesan dan kesan dari berlangsungnya kegiatan kelompok. Layanan ini dikatakan berhasil jika anggota kelompok menyadari akan kesalahannya (yaitu melakukan prokrastinasi akademik) dan melakukan taubatan (kembali pada fitrahnya) menjadi pribadi yang beriman untuk melaksanakan amanahnya sebagai Mahasiswa.

Hasil dari penelitian ini yang ditunjukkan dari hasil uji *wilcoxon* diperoleh z-score sebesar -2,366 dan taraf signifikansi sebesar 0,018. Hal ini menunjukkan jika layanan bimbingan kelompok Islami efektif untuk menurunkan Prokrastinasi akademik Mahasiswa. Sehingga langkah-langkah yang telah dilakukan peneliti dalam memberikan perlakuan pada subyek penelitian dinyatakan berhasil untuk mereduksi masalah yang ada. Namun perlu diingat keberhasilan dalam layanan bimbingan kelompok Islami juga tidak terlepas atas ijin Allah SWT (Anwar Sutoyo, 2009), hal ini juga menjadi penekanan pada anggota kelompok untuk terus menjaga dan meningkatkan keimanan mereka. Faktor lain yang menjadi penentu keberhasilan layanan bimbingan kelompok Islami yaitu kualitas keimanan Konselor (Anwar Sutoyo, 2017). Sosok Konselor yang akan diteladani anggota kelompok sudah sewajarnya harus memiliki tingkat keimanan yang baik. Karena kunci keberhasilan layanan bimbingan dan konseling bernafas Islam yaitu dengan cara mengembalikannya atau mengembangkan fitrah iman konseli.

D. KESIMPULAN

Temuan awal peneliti mendapati tingginya angka prokrastinasi akademik pada Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Program Studi BK Universitas PGRI Madiun. Prokrastinasi akademik terjadi disebabkan oleh factor internal dari individu seperti rasa malas dan factor eksternal seperti pengaruh teman sebaya atau lingkungan. Selain itu peneliti mendapati jika ada pengaruh kualitas religiusitas individu yang menyebabkan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Hasil Penelitian membuktikan jika treatment bernafas religi (bimbingan kelompok Islami) berhasil mereduksi prokrastinasi akademik Mahasiswa.

E. SARAN

Berdasar hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan kepada Konselor maupun Ketua Program Studi menjadikan bimbingan kelompok Islami menjadi salah satu



alternative treatment khususnya dalam membantu masalah prokrastinasi akademik Mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran. (2015). *Departemen Agama RI*. Bandung: CV Darus Sunnah.
- Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2011). Model pembelajaran regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Wacana*.
<https://doi.org/10.1093/her/17.3.327>
- Anwar Sutoyo. (2009). *Bimbingan dan Konseling Islami*. Semarang: Widya Karya.
- Anwar Sutoyo. (2017). Peran Iman dalam Pengembangan Pribadi Konselor yang Efektif. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*. <https://doi.org/10.20961/jpk.v1i1.11240>
- Azima, M. F. N. T., & Gusniarti, U. (2016). . "Pengaruh Pelatihan Shalat untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa." *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi* 8.1.
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psycho Idea*. <https://doi.org/10.3917/dev.123.0215>
- Fauziah, H. H. (2015). Fakor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S., & Zimmerman, M. (1998). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00141-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00141-X)
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)90075-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)90075-6)
- Hayyinah. (2004). Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika*.
- Jannah, M. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*.
- Kadafi, A. (2016). Efektivitas Bimbingan Kelompok Islami untuk Meningkatkan Aspirasi Karir Mahasiswa. *Universitas Ahmad Dahlan*, 5(1), 43–48.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4482>
- Kadafi, A., & Ramli, M. (2017). Integrated qs al mudatsir in the reality group conseling to



UPAYA MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA...

- grow the character of students academic responsibility. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 117-125.
<https://doi.org/http://doi.org/10.25273/counsellia.v7i2.1867>
- Prayitno. (2007). *Seri Pemandu Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Pesantren*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Pendidikan Manajemen Perkantoran*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/10.1016/j.drudis.2010.11.005>
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). I love you tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Jurnal ANIMA*.
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Uzun Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A Pilot Study. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrantisasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*.

