

ABSTRAK

HARIYATI, NIM. 1702052008 dengan judul tesis “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Muhasabah* Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo” Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar tahun 2021.

Penelitian ini di latar belakanginya banyaknya siswa SMA Negeri 1 Lintau Buo melakukan penundaan dalam kinerja akademik padahal upaya konseling telah dilakukan oleh konselor terdahulu namun tidak menunjukkan perubahan secara signifikan. untuk itu peneliti ingin melihat pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, dengan *one group pretest and posttest design*. Dalam penelitian ini penulis memberikan *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* kepada 10 orang siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa dengan nilai *mean paired differences* adalah 15.47. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata prokrastinasi akademik *pretest* dengan rata-rata nilai *posttest* $135.68 - 120.21 = 15.47$. Jika dibandingkan antara *t hitung* dengan *t tabel* maka nilai *t hitung* bernilai positif karena hasil *posttest* lebih rendah dari pada *pretest*. Nilai *t hitung* $>$ *t tabel* yaitu $34.619 > 1.734$ dan mempunyai nilai $p < 0,05$. Kemudian, nilai *sig. (2-tailed)* adalah sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci : *Layanan Konseling Kelompok, Prokrastinasi Akademik Siswa, Pendekatan Muhasabah*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Swt atas segala limpahan rahmat dan karunia Nya kepada penulis sehingga dapat menyusun Tesis ini. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad Saw. selaku penutup segala Nabi dan Rasul yang diutus dengan sebaik-baik agama, sebagai rahmat untuk seluruh manusia, sebagai personifikasi yang utuh dari ajaran Islam dan sebagai tumpuan harapan pemberi cahaya syari'at di akhirat kelak.

Penulisan Tesis ini adalah untuk melengkapi syarat-syarat dan tugas untuk mencapai gelar Magister Pendidikan pada Program Studi bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Program Pascasarjana Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar. Selanjutnya, Dalam konteks ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Marjoni Imamora.,M.Sc, MA selaku Rektor IAIN Batusangkar.
2. Bapak Dr. Suswati Hendriani,M.Pd., selaku Direktur Pascasarjana IAIN Batusangkar.
3. Ibuk Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi, MA,. selaku Ketua Program BKPI Pascasarjana IAIN Batusangkar.
4. Bapak Dr. Ardimen, M.Pd.Kons, selaku Dosen Pembimbing 1.
5. Ibuk Dr. Silvia Netri, M.Pd, Kons, selaku Dosen Pembimbing 2.
6. Bapak Dr. Irman, S.Ag.,M.Pd selaku validator 1 yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penulisan tesis ini
7. Bapak Dr. Dasril, S.Ag. M.Pd selaku validator 2 yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penulisan tesis ini
8. Kepala SMA Negeri 1 Lintau Buo, Bapak Jon Wilson, S.Pd, M.Si

Akhirnya, kepada Allah jualah penulis berserah diri, semoga bantuan, motivasi dan bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak dibalas oleh Allah Swt dengan balasan yang berlipat ganda.. *Amin*. Batusangkar, 03 Agustus 2021

Penulis

Hariyati
NIM. 1702052008

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bimbingan dan konseling merupakan sebuah program yang bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mencapai perkembangannya secara optimal. Pelayanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada perkembangan yang dimaksud yaitu sebuah pelayanan yang diberikan lebih mengutamakan dan mengedepankan berbagai bentuk dan jenis layanan yang memungkinkan siswa dapat mengurangi perilaku siswa, baik perkembangan pada bidang akademik maupun perkembangan perilaku.

Tugas guru bimbingan dan konseling membantu siswa dalam berbagai hal, baik secara tatap muka ataupun melalui berbagai media. Dalam menangani berbagai permasalahan siswa di sekolah, guru bimbingan dan konseling dapat bekerja sama atau berkolaborasi dengan seluruh komponen yang ada di sekolah, sehingga pelayanan yang diberikan dapat membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Upaya guru bimbingan dan konseling dalam pengentasan permasalahan siswa menggunakan berbagai layanan BK yang terbagi pada 3 kelompok yaitu bidang pribadi-sosial, akademik dan karier. Nurihsan (2006) mengatakan bahwa terdapat empat jenis masalah yang terdapat pada individu, masalah-masalah tersebut antara lain: masalah akademik, sosial pribadi, karier dan masalah keluarga.

Kaitannya dengan permasalahan akademik, diantara permasalahan peserta didik yang kebanyakan dibicarakan oleh guru dan guru BK di sekolah adalah penundaan siswa terhadap tugas-tugas yang telah diberikan oleh guru dan juga kurangnya pengaturan dalam menggunakan waktu, Sehingga waktu hanya terbuang sia-sia tanpa adanya kegiatan yang jelas. Perilaku siswa tersebut dapat dikategorikan sebagai seseorang yang

mempunyai perilaku menyimpang di mana tidak disiplin terhadap tugas akademik yang diberikan guru di sekolah.

Diantara perilaku menyimpang yang dibahas dalam ilmu psikologi adalah prokrastinasi, Prokrastinasi yang dilakukan oleh individu terkait dengan bidang akademik disebut dengan prokrastinasi akademik (Ferrari, 1995).

Secara konseptual, menurut Ferrari (dalam Ghufroon 2003: 20):

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Sedangkan secara operasional Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan seseorang untuk menunda, mengakhiri, dan mengabaikan dalam menyelesaikan tugas sekolah, sehingga seringkali tugasnya tidak selesai tepat waktu.

Selanjutnya Ferrari (dalam Rizky, 2009. h. 17) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan sikap mengulur waktu dalam melaksanakan pekerjaan formal di sekolah”. Selain itu sejalan dengan pendapat Seung, (2012:12). Menguraikan mengenai prokrastinasi akademik yaitu:

“Procrastination has been commonly understood as a maladaptive behavior that impedes successful academic experiences”. Suka mengulur pekerjaan merupakan perilaku maladaptif dan penghambat sukses akademik. Prokrastinasi akademik yaitu kegagalan dalam mengerjakan pekerjaan pada waktu seharusnya atau dikerjakan pada detik-detik terakhir. (Dalam Indra, Yusuf & Jamna, 2015.p.175).

Pendapat para pakar tersebut mengungkapkan prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang suka mengulur tugas baik itu dalam mngewali atau pun menyudahi pekerjaan akademik. Penundaan ini disebabkan karena adanya cara pandang yang salah atau salah dalam memahami tugas-tugas yang diberikan seperti adanya rasa takut untuk gagal sehingga memberikan dampak negatif dalam diri individu yang demikian membuat individu lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugas tersebut.

Permasalahan prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa sering terjadi di sekolah-sekolah, dampak negatif terhadap diri siswa sendiri dan orang lain belum sepenuhnya di sadari oleh siswa merupakan sebagai salah satu penghambat dalam mencapai prestasi akademiknya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hijrah Eko Putra tahun 2016 di SMA Negeri Kota Magelang menyatakan bahwa dari jumlah 256 siswa kecendrungan prokrastinasi akademik terdapat 4 siswa dengan kategori sangat rendah (2%), 23 siswa (9%) dalam kategori rendah, 136 siswa (53%), dengan kategori sedang dan 93 siswa (36%) dengan kategori tinggi, dengan kata lain setengah jumlah dari kelas XI memiliki kriteria *prokrastinasi* akademik yang cukup tinggi.

Adapun gambaran prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 lintau Buo, Beberapa guru bidang studi menyatakan rata-rata siswa selalu menunda- nunda tugas baik yang berkaitan dengan tugas belajar di sekolah maupun tugas belajar di rumah (PR) sehingga menimbulkan permasalahan dan keresahan yang hampir dialami oleh siswa. Guru merasa tidak nyaman dengan tugas yang tidak selesai yang mana setiap guru memberikan penugasan baik kelompok ataupun perorangan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan guru BK di SMAN 1 lintau Buo, menjelaskan bahwa “fenomena penundaan tugas dikalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) khususnya dominan terjadi pada siswa kelas XI dibandingkan dengan kelas lainnya. Kisaran 40% sampai 60% siswa kelas XI melakukan prokrastinasi akademik. Guru BK juga menegaskan perilaku kurangnya tanggung jawab dan komitmen siswa terhadap tugas maupun belajarnya belum dirasakan oleh siswa kelas XI. menyebabkan tugas yang diberikan oleh guru terbengkalai dan tidak dapat dikerjakan dengan tepat waktu.

Dari hasil wawancara dengan beberapa guru mata pelajaran yang mengajar dikelas XI menyatakan bahwa terdapat 30% sampai 60% siswa yang menunda tugas akademik seperti menunda mengerjakan tugas sampai melebihi batas waktu yang ditentukan bahkan sampai tidak

mengumpulkan tugas yang diberikan, sering mengerjakan tugas rumah pada saat pelajaran berlangsung, terlambat mengumpulkan tugas, tidak membuat catatan yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa kebanyakan menyebutkan bahwa siswa mengalami penundaan tugas secara disengaja, faktornya sangat bermacam-macam mulai dari malas, mengantuk, tidak bisa mengatur waktu dengan baik, kurangnya motivasi atau dukungan, lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman dan memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan dibandingkan dengan melakukan tidak menyenangkan seperti lebih suka menonton tv, jalan-jalan, main game, siswa tidak mengerti intruksi dari tugas yang diberikan guru, sehingga siswa tidak yakin di mana memulai dan bagaimana cara menyelesaikan tugasnya dengan baik, dan siswa lebih memilih untuk mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah dengan melihat pekerjaan temannya karena merasa tidak bisa mengerjakan sendiri tugas yang diberikan oleh guru.

Selanjutnya berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara penulis serta dukungan beberapa data hasil belajar dan absensi siswa yang diperoleh dari guru BK, nampak secara nyata bahwa kelas XI yang menonjol prokrastinasi akademiknya dibandingkan dengan tingkatan kelas lainnya.

Uraian fenomena di atas perlu adanya upaya dalam menangani masalah prokrastinasi akademik siswa tersebut. Dalam hal ini guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam hal pengentasan masalah siswa, salah satunya melalui layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok dengan dipandu oleh guru BK sebagai pemimpin kelompok diharapkan mampu meminimalisir perilaku prokrastinasi siswa. Menurut Prayitno (2011: 89) “Layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok,

masalah yang dibahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok”.

Pemilihan layanan konseling kelompok dianggap praktis dan hemat waktu karena dapat membantu beberapa siswa dalam satu waktu, segala pembahasan yang dibicarakan dalam kelompok juga akan menjadi pengalaman dan pembelajaran bagi siswa lain dalam pengentasan permasalahannya. Pada umumnya dalam praktik konseling kelompok konselor sering mengacu kepada teori konseling barat. Demikian halnya dengan masalah prokrastinasi, beberapa peneliti banyak mengatasinya dengan teknik dan pendekatan teori barat.

Berikut beberapa penelitian tersebut yaitu yang dilakukan oleh Putri, (2019). tentang “Konseling kelompok dengan terapi realita dalam menurunkan prokrastinasi akademik”, Penelitian oleh setyowati, Erli and Santosa, Hardi and Biantoro, Yudi. (2018). Tentang “Upaya menurunkan prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik”. Selanjutnya penelitian oleh Hanah Pratini dan Aini Nur Afifah, (2018). Teori barat lebih memandang hakekat manusia dari sisi sebagai makhluk individu dan makhluk sosial saja, padahal ada dimensi lain tidak bisa diabaikan yang secara fitrahnya melekat pada manusia itu sendiri yaitu akal, nafsu dan hati nurani yang Allah berikan kepada hamba-Nya.

Selanjutnya berdasarkan pandangan di atas, dalam penelitian ini peneliti ingin mengkolaborasikan pendekatan teori barat dengan konseling islami melalui setting layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Muhasabah sebagai konsep ajaran Islam dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Melalui *muhasabah* seseorang mampu mengembangkan dirinya secara optimal dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. (dalam Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina

dan Karneli, 2019. P.279). Dengan menghisab diri /menilik diri pada apa yang sudah dilakukan seseorang akan memiliki jiwa yang sehat.

Penyampaian pakar tersebut membuktikan bahwa *muhasabah* adalah upaya seseorang untuk introspeksi diri (*Tabayyun*), terhadap sikap dan perilaku yang telah dilakukan selama ini (eksplorasi masa lalu). Upaya terapi dan pembinaan diri (meniliti diri) dapat membantu seseorang memecahkan permasalahan dirinya sehingga seseorang tersebut dapat menjalani perkembangan dirinya dengan mudah dan jauh dari jiwa yang sakit.

Muhasabah yang penulis maksud dalam penelitian ini bukanlah *muhasabah* yang disamakan dengan kegiatan *muhasabah* tahunan di sekolah yang dilakukan untuk persiapan memasuki ujian akhir sekolah dan kegiatan pesantren ramadhan ataupun pesantren kilat. *Muhasabah* yang dimaksud adalah suatu proses evaluasi diri/menghisab diri dengan menggunakan *teknik tabayyun, Al-hikmah, Mau'izah dan Mujadalah*. Yusuf LN & Nurihsan (dalam Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina dan Karneli, 2019). Teknik *muhasabah* tersebut lalu dikombinasikan dalam proses konseling kelompok.

Berdasarkan teori serta fenomena yang terjadi di atas, maka penulis ingin melakukan riset tentang : **Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat identifikasi masalah yaitu:

- 1) Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Lintau Buo.
- 2) Pengaruh Pendekatan *Muhasabah* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Lintau Buo.

- 3) Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Lintau Buo.

C. Batasan Masalah

Dari banyaknya identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, agar lebih fokus maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti pada “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Lintau Buo”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalahnya adalah “Apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Lintau Buo.”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penulisan untuk mengungkapkan data empiris “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo”

F. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis penelitian ini adalah sebagai pengembangan keilmuan konseling, terutama konseling kelompok agar lebih variatif dan inovatif. Sedangkan manfaat praktis penelitian ini dapat menjadi acuan guru BK/Konselor dalam melaksanakan praktik layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* untuk membantu pengentasan masalah siswa.

G. Luaran penelitian

Adapun luaran penelitian ini adalah laporan hasil penelitian dan artikel ilmiah yang diterbitkan dalam jurnal terakreditasi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Prokrastinasi

a. Pengertian Prokrastinasi

Secara epistemologi, prokrastinasi yang dalam bahasa Inggris disebut *procrastination* berasal dari bahasa Latin *procrastinare*. *Procrastinare* berasal dari kata *pro* yang berarti maju, ke depan atau bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Berdasar asal kata, maka secara harfiah prokrastinasi adalah menunda atau menangguhkan hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator.

Menurut Seung, dkk (2012:12) menjelaskan bahwa *“Procrastination has been commonly understood as a maladaptive behavior that impedes successful academic experiences”*. Penundaan umumnya dapat dipahami sebagai perilaku maladaptif yang dapat menghambat sukses akademik. Prokrastinasi seperti respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan sukses. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. (Dalam Indra, S.Yusuf, A.M, Jamna, J. 2015, p.175).

Pendapat di atas menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi dilakukan karena adanya suatu pandangan bahwa pekerjaan tersebut dirasa begitu berat, tidak menyenangkan atau kurang menarik. Selain itu, adanya penundaan terhadap pekerjaan karena tidak adanya suatu penghargaan dari apa yang telah dilakukan. Oleh sebab itulah individu tersebut lebih memprioritaskan mengerjakan suatu kegiatan yang memiliki *reward* yang lebih tinggi dan memiliki tingkat kerugian yang rendah. Milgram (dalam Sandra, 2013, h. 218) menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah “bagian dari perilaku menunda, menghasilkan produk perilaku yang berada di bawah standar, melibatkan tugas yang dianggap penting untuk dilakukan oleh prokrastinator, dan menghasilkan kondisi emosional yang mengganggu”.

Pendapat ahli tersebut dapat dipahami bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang menunda, yang akhirnya menghasilkan suatu produk perilaku di bawah standar dan menghasilkan kondisi emosional yang mengganggu. Prokrastinasi suatu ketidakmampuan seseorang dalam mengatur dirinya. Ketidakmampuan tersebut mengakibatkan tertundanya suatu pekerjaan yang seharusnya mampu ia

kerjakan. Dilain sisi prokrastinasi merupakan suatu kecendrungan untuk memulai suatu pekerjaan dengan lambat yang akhirnya memberikan dampak buruk bagi pelakunya.

b. Prokrastinasi Akademik

Secara konseptual, menurut Ferrari (dalam Ghufroon 2003: 20):

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Sedangkan secara operasional Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan seseorang untuk menunda, mengakhiri, dan mengabaikan dalam menyelesaikan tugas sekolah, sehingga seringkali tugasnya tidak selesai tepat waktu.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh individu terkait dengan bidang akademik disebut dengan prokrastinasi akademik (Ferrari, dkk, 1995). Rothblum dan Salomon (dalam Aini dan Mahardayani, jurnal Volume 1, No. 2, 2011, h. 65) mengungkapkan bahwa “Prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat”.

Selanjutnya Ferrari (dalam Rizky, 2006, h. 17) mengungkapkan bahwa “prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus”.

Pendapat para pakar menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku seorang individu yang suka menunda tugas baik itu dalam memulai atau pun menyelesaikan tugas akademik, dan lebih menyukai melakukan kegiatan yang lain yang tidak berguna. Oleh sebab itu tugas yang seharusnya diselesaikan pada waktunya justru menjadi terbengkalai dan terlambat.

c. Bentuk Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Dewi dan Asri 2014 :36) bentuk prokrastinasi akademik meliputi penundaan dalam: 1) melaksanakan kewajiban, 2) belajar untuk menghadapi ujian, 3)

membaca buku, 4) tugas administrasi (menyalin catatan, mengisi daftar hadir kegiatan), 5) menghadiri kegiatan pembelajaran, dan 6) kinerja akademik secara keseluruhan (menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan).

Berdasarkan penjelasan di atas tugas-tugas akademik yang menjadi sasaran prokrastinator berupa tugas mengarang, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, kerja administratif seperti menyalin catatan, menghadiri pertemuan dan penundaan terhadap kinerja akademik secara keseluruhan.

Ferrari (dalam Ghufon dan Risnawita (2010, h. 154) membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni: (1) *functional procrastination*. (2) *disfunctional procrastination*. Pendapat pakar tersebut dapat dipahami bahwa prokrastinasi dibagi kepada dua bentuk yaitu, *functional procrastination*, adalah suatu perilaku menunda karena ada maksud untuk mencari informasi yang lebih lengkap dan akurat agar tugas yang akan dilaksanakan dapat dikerjakan lebih sempurna. *Disfunctional procrastination*, merupakan suatu perilaku menunda suatu pekerjaan yang tidak memiliki tujuan yang berakibat jelek dan menimbulkan masalah dalam diri individu.

Selanjutnya Ghufon dan Risnawita (2010, h. 156-157) berpendapat bahwa prokrastinasi dibagi kedalam dua bentuk:

Prokrastinasi akademik kaitannya dengan tugas formal dan non akademik kaitannya dengan tugas harian.

Para ahli di atas menyampaikan ada dua bentuk prokrastinasi, pertama akademik dan non akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda tugas atau kegiatan akademik. Sedangkan prokrastinasi non akademik merupakan suatu perilaku yang menunda suatu kegiatan atau tugas yang berkaitan dengan tugas atau kegiatan dalam kehidupan sehari-hari yang meliputi tugas menyiapkan makanan, mencuci dan lain sebagainya.

d. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Jhonshon dan McCown (dalam Ghufon, 2010, h. 158-159) mengatakan ciri-ciri prokrastinasi akademik dengan indikator sebagai berikut, menunda memulai dan menyelesaikan tugas, berlambat-lambat dalam mengerjakannya, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, mengerjakan aktivitas lain yang disukai.

Dari pendapat ahli tersebut, dipahami bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik meliputi mengulur-ulur dalam mengawali maupun menyudahi tugas belajar. Kebanyakan dikarenakan banyak persiapan yang dibutuhkan sehingga menyita banyak waktu dan menjadi lamban dari semestinya. Lebih memilih dan menyukai pekerjaan yang mengasyikan. Umpama mengobrol, bercanda ria, main gadget dan menyenangkan lainnya.

Young (dalam Ahmaini, 2010, h. 21-22) mengungkapkan bahwa karakteristik orang yang melakukan perilaku menunda adalah: tidak disiplin waktu, rendah diri, menyalahkan orang lain atas pekerjaan yang tidak selesai dikerjakan, merasa jadi korban karena tidak memahami pekerjaan yang orang lain mampu mengerjakannya.

Pendapat ahli di atas menjelaskan ciri-ciri individu berbuat prokrastinasi akademik. Dari beberapa ciri-ciri tersebut akan membentuk karakteristik tersendiri pada diri individu yang menjadi pelaku prokrastinasi. Dan karakteristik pelaku prokrastinasi tersebut dapat kita lihat pada uraian yang telah penulis kutip di atas.

e. Area Prokrastinasi Akademik

Petterson (dalam Ghufon, 2010, h. 156) mengatakan bahwa “Seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh seorang prokrastiator, yaitu tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya”. Menurut Green (dalam Ghufon, 2010, h. 157), “jenis tugas yang menjadi

objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik”.

Penjelasan pakar tersebut menyatakan seorang yang melakukan prokrastinasi tertentu pada beberapa hal saja, namun terkadang ada juga yang melakukan prokrastinasi pada segala hal. Tugas yang menjadi sasaran bagi pelaku yaitu penundaan terhadap tugas akademik.

Salomon dan Rothblum (dalam Ghufroon 2010, h. 157) menyebutkan bahwa terdapat enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu “tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan”.

f. Efek Prokrastinasi dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa

Menurut Utomo (dalam Ursia, 2013. h. 2), Prokrastinasi “dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu menjadi rendah”. Salomon dan Rothblum (dalam Ursia, 2013. h. 2) juga mengungkapkan bahwa:

Kerugian dari perilaku prokrastinasi yaitu timbul rasa cemas karena tugas dikerjakan tidak sesuai ekspektasi sehingga banyak kesalahan mengerjakannya karena dikejar *deadline*.

Pendapat ahli diatas dapat dipahami bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan gangguan pada psikologis individu dan mampu menurunkan etos kerja menjadi rendah, karna ketidak mampuan individu menyudahi pekerjaan sesuai waktunya.

g. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut (Ghufron dan Risnawita, 2010, h, 163-164), “Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal”.

1) Faktor internal meliputi;

Kondisi fisik individu, misalnya kelelahan (*fatigue*) dan kondisi psikologis individu, kaitannya dengan :

- a) Pengaruh motivasi,
- b) Pengalaman Masa Lalu.
- c) Distorsi Kognitif

Faktor disebut di atas menandakan prokrastinasi dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan memiliki kemampuan yang rendah atau memiliki hasil kerja yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

2) Faktor eksternal

Menurut Ghufron dan Risnawita. (2010, h. 165) faktor eksternal diantaranya:

1) Pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua adalah “Suatu hubungan interaksi antara orang tua yaitu ayah dan ibu dengan anaknya yang melibatkan segala bentuk dan prosesnya sebagai bentuk dari upaya pengasuhan tertentu dalam keluarga guna membentuk kepribadian anak” (Ramdhani, 2013, h. 139).

Penjelasan para Ahli tersebut menyiratkan pola asuh orang tua yang otoriter juga dapat menjadikan individu melakukan prokrastinasi.

2) Kondisi Lingkungan

Millgram (dalam Ghufron, 2010. H. 166) mengungkapkan bahwa “kondisi lingkungan yang *lanient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan

yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan”.

2. Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah*

a. Pengertian Konseling Kelompok dan *Muhasabah*

1) Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2011:89). “Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok; masalah yang dibahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok”. Menurut Sukardi (2008: 79) “Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di kelompok itu”.

Menurut Kurnanto (2013: 9) “Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama”.

2) Pengertian *Muhasabah*

Secara etimologis *muhasabah* adalah bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *hasaba-yuhasibu* yang kata dasarnya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang berarti menghitung. Al kali, (1989, h. 183). Sedangkan dalam kamus Arab- Indonesia *muhasabah* ialah perhitungan, atau introspeksi. Munawir, (1984, h. 283).

Sejalan dengan itu, Rajab & Sabli (2010:182) menyatakan bahwa

“*Muhasabah al-nafs* adalah upaya menghitung-hitung diri atau dengan kata lain, seorang muslim mengenali dirinya, upaya apa yang telah diperbuatnya dan bagaimana ia mampu mengenali Tuhannya serta mengaplikasikan keimanannya melalui amalan-amalan dan ibadah”.

Introspeksi diri atau Muhasabah diri diidentikkan dengan menilai diri sendiri, mengevaluasi, atau introspeksi diri dengan mengacu kepada Alquran dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan berdasarkan keinginan diri sendiri. Muhasabah merupakan salah satu cara untuk memperbaiki hati, melatih, menyucikan, dan membersihkannya. (Rofaah, 2016: 115).

Penjelasan dari para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya muhasabah atau introspeksi diri adalah salah satu cara evaluasi dan membersihkan diri sendiri dari kesalahan-kesalahan yang mungkin telah diperbuat. *Muhasabah* adalah memperhatikan dan merenungkan hal-hal baik dan buruk yang telah dilakukan. Termasuk memperhatikan niat dan tujuan suatu perbuatan yang telah dilakukan, serta menghitung untung dan rugi suatu perbuatan.

3) Pengertian Konseling Kelompok dengan Pendekatan

Muhasabah

Berbagai konsep dan teori tentang konseling kelompok secara konvensional sudah di paparkan sebelumnya di atas. Konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* merupakan hal yang baru dalam kajian dan penelitian bimbingan kelompok. Maka yang dimaksud dengan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* dalam penelitian ini adalah proses konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam pengentasan masalah pada masing-masing anggota kelompok menggunakan pendekatan *muhasabah*.

Sejalan dengan itu menurut Ardimen (2020: 27) :

Model konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* (model KKp-M) adalah salah satu model bimbingan dan konseling melalui layanan konseling kelompok yang integratif dan interkonektif dengan pendekatan *muhasabah* dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri individu untuk menghadapi tantangan perubahan dalam kehidupan.

Pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *muhasabah* dijadikan sebagai pendekatan dalam konseling kelompok dapat memfasilitasi berbagai aspek perkembangan individu dalam berbagai tantangan kehidupan.

b. Tujuan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *muhasabah*

1) Tujuan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok dapat mengentaskan masalah pribadi tiap-tiap anggota kelompok. Dengan konseling kelompok tiap-tiap anggota kelompok dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing. Sehingga tercapainya tujuan bersama dalam kelompok. Menurut Sukardi (200.h.68). Tujuan layanan konseling kelompok adalah belajar mengembangkan keterampilan berbicara, berlatih bertenggang rasa, pengembangan minat dan bakat dan pengentasan masalah klien.

Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan dinamikakan melalui berbagai masukan, tanggapan baru dan teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Dalam konseling kelompok klien dapat belajar dari klien lain tentang bagaimana mengemukakan dan memecahkan persoalan atau kesulitan yang dihadapi anggota kelompok. Dengan demikian, dalam situasi kelompok setiap klien dapat memberikan bantuan berharga kepada klien dalam kelompok.

Kesimpulan uraian para ahli di atas bahwa setiap anggota kelompok dapat aktif dalam kegiatan kelompok, dalam artian tiap-tiap anggota kelompok dapat menolong teman sekelompoknya terhadap permasalahan yang dialami, sehingga anggota kelompok

menemukan jalan keluar yang terbaik terhadap masalah yang dialami dan dapat menjalani kehidupan yang lebih efektif.

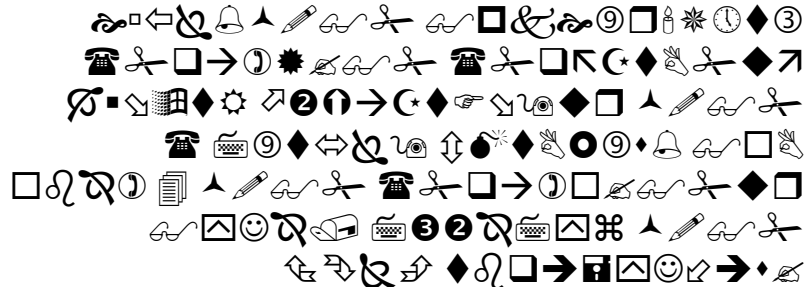
Selanjutnya Neviyarni berpendapat (2009:81) bahwa: “siswa yang mampu mewujudkan diri, akan mampu berdiri sendiri sebagai pribadi yang mantap dan mandiri”. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perwujudan diri klien akan terdorong melakukan tindakan dan mampu berdiri sendiri. Oleh karena itu dengan adanya konseling kelompok akan memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan diri individu. Dalam konseling kelompok, tiap-tiap anggota kelompok dapat mengemukakan masalah pribadinya serta melatih anggota kelompok agar berani berbicara di depan orang banyak. Dalam artian anggota kelompok dapat berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik dalam suasana kelompok.

Kemudian menurut Tohirin (2007, h.181). Tujuan layanan konseling kelompok adalah: “berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa khususnya kemampuan komunikasinya”. Senada dengan pendapat di atas, menurut Wibowo (2013). Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu “pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah serta masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain”.

Kesimpulannya adalah konseling kelompok dapat mengentaskan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, serta berkembangnya kemampuan diri siswa untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab terutama terhadap akademiknya dan terentaskan permasalahan yang menghambat kelancaran studinya di sekolah

2) Tujuan Muhasabah

Tujuan *muhasabah* atau mengevaluasi diri adalah untuk melihat kekurangan dan kelemahan demi perbaikan di masa yang akan datang (QS. Al-Hasyr:18) Allah berfirman:



Yang artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhan-Nya), dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang ia telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)). Dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” Surah Al-Hasyr ayat 18. (Qsoft. Aplikasi Alquran Data V.7.0.5.)

Umar Bin Khattab pernah mengatakan,

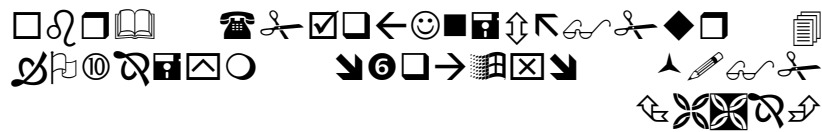
“Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab, itu akan memudahkan hisab kalian kelak. Timbanglah amal kalian sebelum ditimbang kelak. Ingatlah keadaan yang genting pada hari kiamat”.

Apa yang dikatakan Umar bin Khattab juga sesuai dengan sabda Nabi dalam hadits yang diriwayatkan Syadad bin Aus, bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda,

“Orang yang cerdas (sukses) adalah orang yang menghisab (mengevaluasi) dirinya sendiri, serta beramal untuk kehidupan sesudah kematiannya. Sedangkan orang yang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya serta berangan-angan terhadap Allah SWT”.

Dengan melakukan *muhasabah* diri, manusia akan membuka hati dan menyadari segala dosanya. Setelah itu, muslim yang taat akan bertaubat dan tak mengulangi kesalahannya. Sebab taubat adalah bentuk penyesalan seorang muslim sebagaimana dalam hadits, Rasulullah bersabda “Menyesal adalah taubat”. (HR. Ibnu Majah) Allah berfirman dalam Al-Qur’an Surat (Al-Baqoroh:235):





Artinya: “Dan ketahuilah bahwasanya Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu; Maka takutlah kepada-Nya” (QS. Al-Baqoroh 235).

Beberapa ayat dan hadits di atas menjelaskan bahwa setiap manusia yang beriman hendaknya selalu melakukan *muhasabah* dengan menilai diri sendiri, mengevaluasi, atau introspeksi diri dengan mengacu kepada Al-qur'an dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan berdasarkan keinginan diri sendiri. *Muhasabah* sebagai upaya memperbaiki hati, melatih, menyucikan, dan membersihkannya, *Muhasabah* juga sebagai bentuk mencintai diri sendiri, mengoreksi diri dan bersyukur atas segala yang telah diterima dari Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa.

3) Tujuan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah*

Pada konseling kelompok permasalahan yang dibicarakan adalah permasalahan berkenaan dengan pendidikan, pekerjaan, pribadi, atau sosial yang ditujukan untuk membantu individu membuat perencanaan dan mengambil keputusan yang lebih tepat. Sedangkan tujuan *muhasabah* adalah membantu individu untuk menggapai kemaslahatan kehidupan dengan berjalan sesuai koridornya berlandaskan pada Al-qur'an dan Sunnah. Sejalan dengan pendapat Abdullah, (2016) bahwa tujuan dari *muhasabah* adalah untuk meningkatkan keberhasilan individu dan dapat menciptakan hidup lebih bahagia dan bermakna (manajemen hidup bahagia dunia dan akhirat). Manusia berkewajiban mengembangkan diri yang dilandasi keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.

Adapun tujuan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* adalah :

Untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri terutama meningkatkan identitas diri (*self identity*), konsep diri (*self concept*), keyakinan diri (*self efficacy*), regulasi diri (*self regulation*), integritas diri (*self integrity*), penyesuaian diri (*self adjasment*), motivasi diri (*self motivation*), motivasi berprestasi (*acievement motivation*), komitmen religius (*religious commitment*), dan sikap optimis

untuk menghadapi tantangan perubahan dalam kehidupan. (Ardimen, Neviyarni, Firmman, Gustina dan Karneli 2019:289).

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* adalah *memfasilitasi* individu agar mampu mandiri terhadap diri dan kehidupannya serta bertanggung jawab dalam kehidupannya sehingga menjadi pribadi yang berkembang dari segala aspek yang ada pada dirinya secara optimal.

3. Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah* dalam mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa

1) Tahapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah*

Prayitno berpendapat (2017:150), dalam proses konseling kelompok melalui beberapa tahapan sebagai berikut; tahap 1 yaitu pembentukan, tahap 2 yaitu peralihan, tahap 3 yaitu kegiatan, tahap 4 yaitu penyimpulan dan tahap 5 yaitu penutupan. Hampir sama dengan itu Nurihsan (2011:98-99) menguraikan tahapan konseling kelompok yaitu (1) tahap pembentukan; (2) tahap peralihan; dan (3) tahap kegiatan.

Tahapan-tahapan konseling kelompok di atas harus ada dalam proses konseling kelompok konvensional, akan menjadi cacat proses konseling kelompok jika ada satu tahapan saja yang dihilangkan atau diabaikan. Tujuan dari konseling kelompok tidak akan tercapai, hubungan keterikatan antara satu anggota kelompok harus terbentuk oleh konselor sebagai pemimpin kelompok. Imbasnya dalam pembahasan masalah akan menjadikan kelompok lebih komunikatif, terbuka dan saling percaya.

Menurut Ardimen (2019), beberapa dari kajian literatur jarang ditemukan metode baku yang secara rinci menjelaskan tahapan-tahapan *muhasabah*. Hal ini diperkuat oleh Aulia (2006:86) yang menyatakan bahwa “tidak ada metode baku dan cara tertentu yang menjelaskan langkah- langkah rinci tentang metode *muhasabah*. Sebab jiwa manusia memiliki ragam karakter dan perbedaan hingga pola *muhasabah* yang cocok bagi seseorang belum tentu cocok untuk orang lain”.

Selanjutnya Aulia (2006:92-94) menguraikan metode *muhasabah* Al-Ghazali. Al Ghazali rahimahullah mengatakan kepada dirinya, “Celakalah engkau wahai diri, jika keberanianmu bermaksud kepada Allah karena keyakinanmu bahwa Allah tidak melihatmu, berarti kekufuranmu sudah melewati batas. Celakalah engkau wahai diri, engkau tidak boleh terpedaya dengan tipuan dunia. Jangan terpedaya untuk menjauhi Allah. Apa urusanmu dengan urusan orang

lain?, jangan sia-siakan waktumu. (dalam Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, Karneli, 2019, p.287)

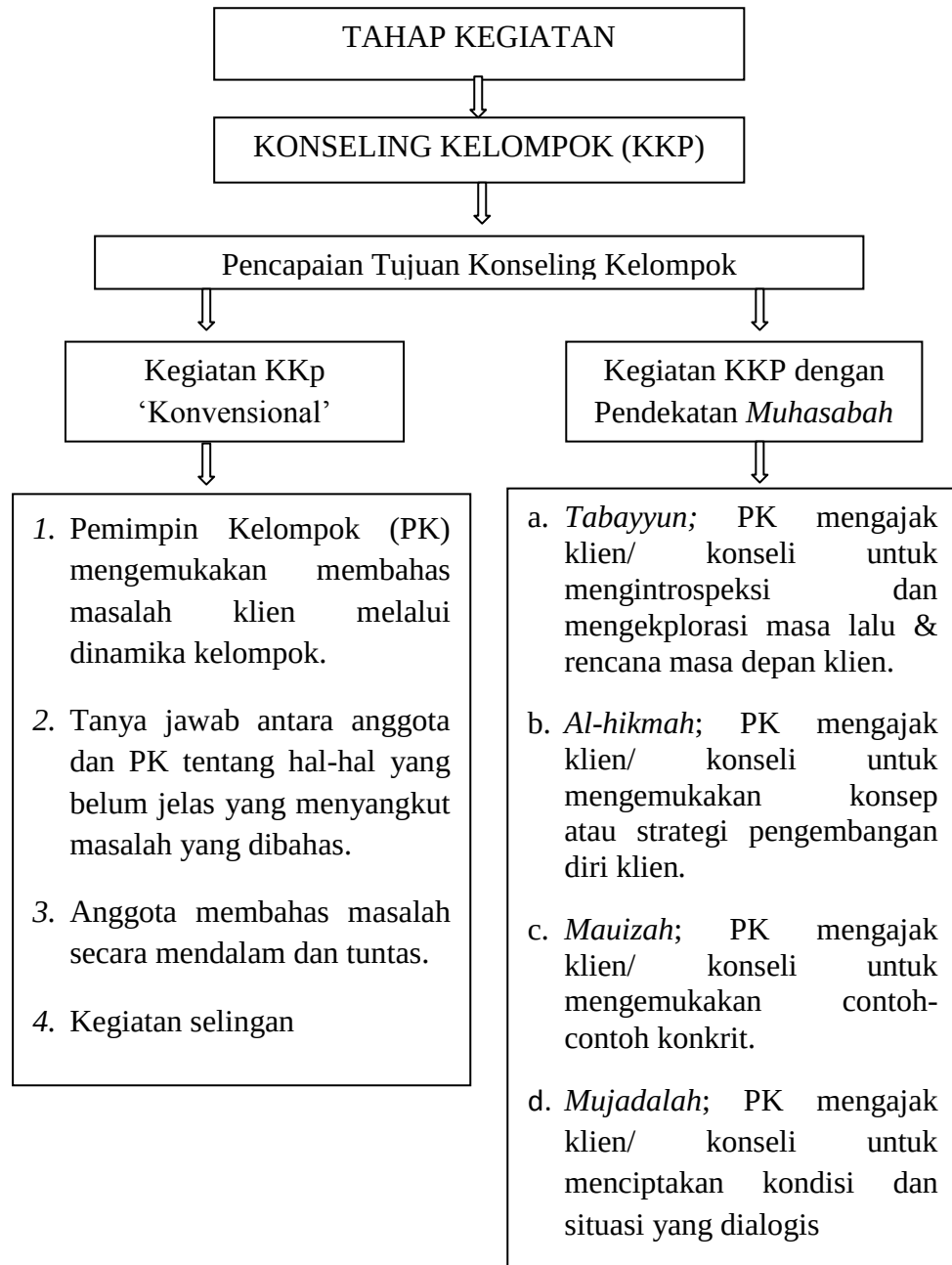
Melalui *muhasabah* individu akan dapat menerima kekurangan diri dan kelebihan diri. Kegiatan *muhasabah* juga dapat mengarahkan seseorang memahami diri dan menentramkan hati dengan melakukan tindakan yang lebih positif serta menyadari kesalahannya diwaktu lalu. Kegiatan *muhasabah* seseorang dapat menghasilkan dorongan sifat-sifat yang positif dan diakhiri dengan berdzikir kepada Allah SWT serta mampu merefleksikan diri. Salwa, Azahari, & Tamkin (2013).

Merujuk pendapat ahli di atas sangatlah penting untuk melakukan introspeksi diri karena sudah tercantum didalam al-qur'an diantaranya surat Al-Hasyr ayat 18, surat Al-Baqoroh ayat 235 dan hadis riwayat Tirmizdi. Sehingga dapat disimpulkan *muhasabah* sangat efektif dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan siswa khususnya siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi. Melalui konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *muhasabah* yang sarat dengan dinamika, guru BK mengajak siswa berdialog, saling terbuka dalam kelompok terhadap amalan-amalan (rutinitas belajar) yang telah dilakukan, menimbang baik dan buruk dari amalannya. Semakin hari dari waktu ke waktu menguntungkan atau merugikan atau sia-sia saja rutinitas belajar yang telah dijalannya dan pada akhirnya perubahan apa yang diharapkan sehingga selanjutnya siswa mampu mengambil sikap yang bijaksana pada perilaku yang akan merugikannya dikemudian hari.

Adapun praktik tehnik *muhasabah* dalam konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa yang penulis maksud bukanlah *muhasabah* yang mana seluruh anggota kelompok menundukkan kepala sambil memejamkan mata lalu pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menghisab diri dari kesalahan amalan yang telah diperbuat. Akan tetapi *muhasabah* yang dimaksud adalah suatu proses introspeksi diri dengan menggunakan *teknik tabayyun, al-hikmah, mauizah, dan mujadalah*. Yusuf LN & Nurihsan (dalam Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina dan Karneli, 2020, p.21).

Selanjutnya untuk mempermudah memahami tahapan pelaksanaan modifikasi kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* di atas, akan digambarkan terlebih dahulu perbandingan konseling kelompok konvensional dengan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah*, dalam bentuk bagan di bawah ini :

Bagan 1. Perbedaan Konseling Kelompok Konvensional dan Konseling Kelompok Pendekatan *Muhasabah*



Bagan 1. Modifikasi Kegiatan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah. Adopsi dari (Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina dan Karneli, 2019)

2) Kualifikasi guru BK/ konselor dalam KKp-M

Modifikasi konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* diharapkan seorang guru Bk/konselor yang agamais, memiliki wawasan keagamaan yang luas, baik budi pekerti dan profesional di bidang BK. Pemimpin kelompok dalam konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* adalah guru BK atau konselor yang islami. Guru BK atau konselor yang islami memiliki karakteristik sebagai berikut: (a) beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT; (b) berakhlakul karimah (seperti jujur, bertanggung jawab, sabar, ramah, dan kreatif); dan (c) memiliki kemampuan profesional (memiliki wawasan keilmuan dan keterampilan dalam bidang konseling) (Yusuf LN & Nurihsan, 2006:80).

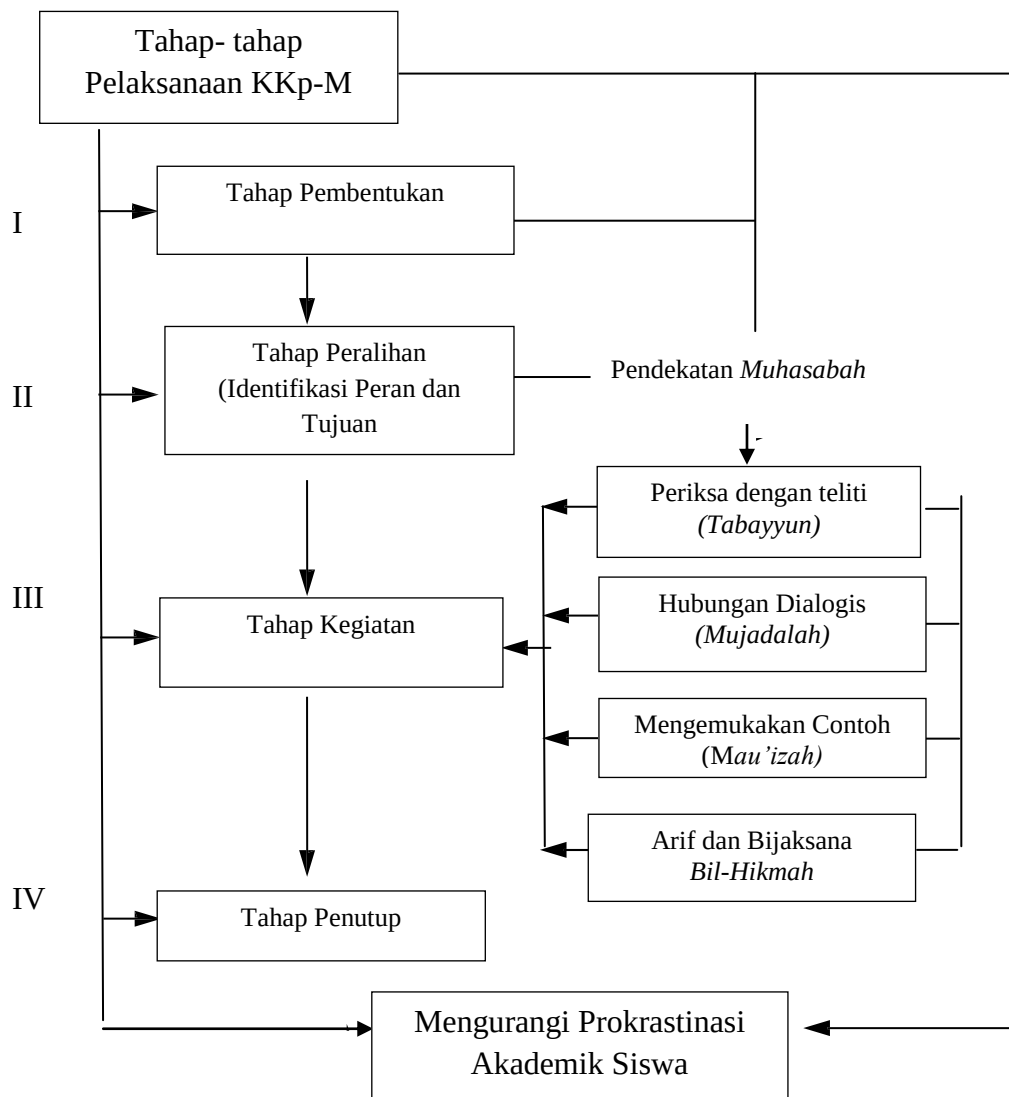
Sejalan penyampaian ahli di atas, secara terperinci Ardimen (2018:113) menjelaskan karakteristik kepribadian seorang konselor ;

(a) beriman dan bertaqwa; (b) menyenangkan manusia, komunikator yang terampil; (c) pendengar yang baik; (d) memiliki ilmu yang luas, terutama wawasan tentang ilmu agama (ajaran Islam), psikologi, manusia dan sosial budaya; (e) menguasai keterampilan dan teknik konseling terutama keterampilan melaksanakan konseling kelompok; (f) memiliki sikap empati; dan (g) menjadi fasilitator dan motivator yang handal.

Untuk penerapan tehnik konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* dapat digambarkan melalui bagan tahapan KKp-M di bawah ini :

Bagan 2. Tahap Pelaksanaan Model Konseling Kelompok dengan pendekatan *Muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Pelaksanaan KKp-M dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa dilaksanakan dengan 4 tahapan di bawah ini :



Bagan 2. Tahap Pelaksanaan Model KKp-M
Adopsi dari (Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, Karneli, 2019)

Masing-masing tahap KKp-M disertai dengan tugas guru BK/Konselor diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Tahap Pelaksanaan KKp-M

NO	Tahap KKp-M	Tugas Pemimpin Kelompok	Tugas Anggota Kelompok
1	Tahap Pembentukan	• Guru BK/konselor mengajak klien/konseli berdo'a untuk mengawali kegiatan dengan ikhlas karena Allah SWT. • Guru BK/konselor memperkenalkan dan mendiskusikan KKp-M dengan klien/konseli. • Guru BK/konselor mengajak klien/konseli untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara sukarela. • Guru BK/konselor mendiskusikan mekanisme kegiatan KKp-M. • Guru BK/konselor mengajak klien/konseli untuk mengikuti kegiatan KKp-M dengan sukarela. • Guru BK/konselor mendiskusikan azas KKp-M.	• Klien/konseli berdo'a untuk mengawali kegiatan dan meyakini setiap kegiatan dalam pantauan Allah SWT. • Klien/konseli menandatangani kontrak kegiatan KKp-M dengan sukarela. • Klien/konseli saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara sukarela. • Klien/konseli berkomitmen untuk mengikuti kegiatan. • Klien/konseli berkomitmen untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan KKp-M. • Klien/konseli menyampaikan azas KKp-M.
2	Tahap Peralihan : Mengidentifikasi Peran dan Tujuan Kelompok	• Guru BK/konselor menjelaskan tujuan kegiatan KKp-M. • Guru BK/konselor mendorong dibahasnya suasana perasaan yang terjadi	• Klien/konseli memahami tujuan kegiatan KKp-M. • Klien/konseli menyiapkan diri untuk mengikuti kegiatan tahap berikutnya.

		pada diri anggota kelompok. • Guru BK/konselor mengajak Klien/konseli untuk mengidentifikasi perannya masing-masing. • Guru BK/konselor mengajak klien/konseli untuk mendiskusikan tujuan dari KKp-M. • Guru BK/konselor menanyakan kesiapan kelompok untuk melaksanakan dan memberikan kesempatan bertanya tentang tugas yang belum dipahami. • Guru BK/ konselor memulai masuk ke tahap kerja/kegiatan.	• Klien/konseli menjelaskan perannya masing-masing dalam kegiatan KKp-M. • Klien/konseli mendiskusikan dan menjelaskan tujuan KKp-M. • Klien/konseli menyiapkan dirinya masing-masing untuk melaksanakan tugas secara sukarela dan bertanya tentang tugas-tugas yang belum dipahami. • Klien/konseli mengarahkan diri masuk ke tahap kerja/kegiatan.
3	Tahap Kegiatan	• Guru BK/konselor mengajak klien/konseli mengelompokan dan menggali kondisi dirinya berkenaan dengan permasalahan yang dibahas. • Guru BK/konselor mengajak klien/konseli untuk menciptakan situasi yang dialogis dalam membahas masalah yang dihadapinya. • Guru BK/konselor mengajak klien/konseli untuk mengemukakan contoh konkrit tentang permasalahan yang dibahas.	• Klien/konseli mengklasifikasi dan mengeksplorasi kondisi dirinya terkait dengan permasalahan yang dibahas. • Klien/konseli berpartisipasi aktif dan menciptakan situasi dialogis dalam membahas masalah pribadi anggota kelompok. • Klien/konseli mengemukakan contoh konkrit masalah yang dihadapinya sehari-hari. • Klien/konseli mengemukakan konsep atau strategi pemecahan masalah yang dialaminya.

		• Guru BK/konselor mengarahkan klien/konseli untuk mengemukakan strategi pemecahan masalah yang dialaminya.	
4	Tahap Penutup	• Guru BK/konselor Memberikan penguatan masalah yang sudah dibahas. • Guru Bk/konselor mengajak klien/konseli untuk merumuskan rencana tindak lanjut. • Guru BK/konselor mengungkapkan bahwa kegiatan KKp-M akan berakhir. • Guru BK/konselor menutup kegiatan secara simpatik.	• Klien/konseli menyampaikan pendapatnya tentang masalah yang sudah dibahas. • Klien/konseli membicarakan langkah tindak lanjut kegiatan. • Klien/konseli menyiapkan diri untuk mengakhiri kegiatan KKp-M. • Klien/konseli mengakhiri kegiatan KKp-M.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan studi ini antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh Elly ernawati & Djarot (Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral melalui Teknik Shaping untuk mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP N 2 Barat Kabupaten Magetan) Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa 10 dari 211 siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan yang terindikasi memiliki masalah prokrastinasi akademik yang tinggi. Masalah prokrastinasi akademik dalam penelitian ini lebih difokuskan pada menunda penyelesaian tugas rumah (PR) dari sekolah. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa t -hitung sebesar 4.751, yang menunjukkan lebih besar apabila dibandingkan dengan harga t -tabel = 2,262/TS5%. Bertolak dari hasil analisis data penelitian disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik shaping sangat efektif untuk mengurangi prokrastinasi

Penelitian oleh Neneng Suryani Putri, Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik.(2019) Sunan Kalijaga Yogyakarta . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling kelompok berdasarkan terapi realitas terhadap tingkat prokrastinasi siswa. Subjek pada penelitian ini adalah siswa MA Mafaza yang berjumlah 14 siswa. 7 orang sebagai kelompok eksperimen dan 7 orang sebagai kelompok kontrol. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: skala prokrastinasi. Analisis data yang digunakan adalah Uji Wilcoxon adalah metode statistika yang biasa dipergunakan untuk menguji perbedaan 2 data yang berpasangan yaitu antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil analisis menggunakan SPSS melalui Uji Wilcoxon menunjukkan terdapat 6 sampel yang tingkat prokrastinasi akademiknya lebih kecil setelah diberi perlakuan dibandingkan sebelumnya. Pada kolom positive ranks menunjukkan bahwa tidak ada sampel yang tingkat kecemasannya meningkat setelah diberi diberikan perlakuan. Sedangkan pada kolom Ties terdapat 1 sample yang menunjukkan bahwa

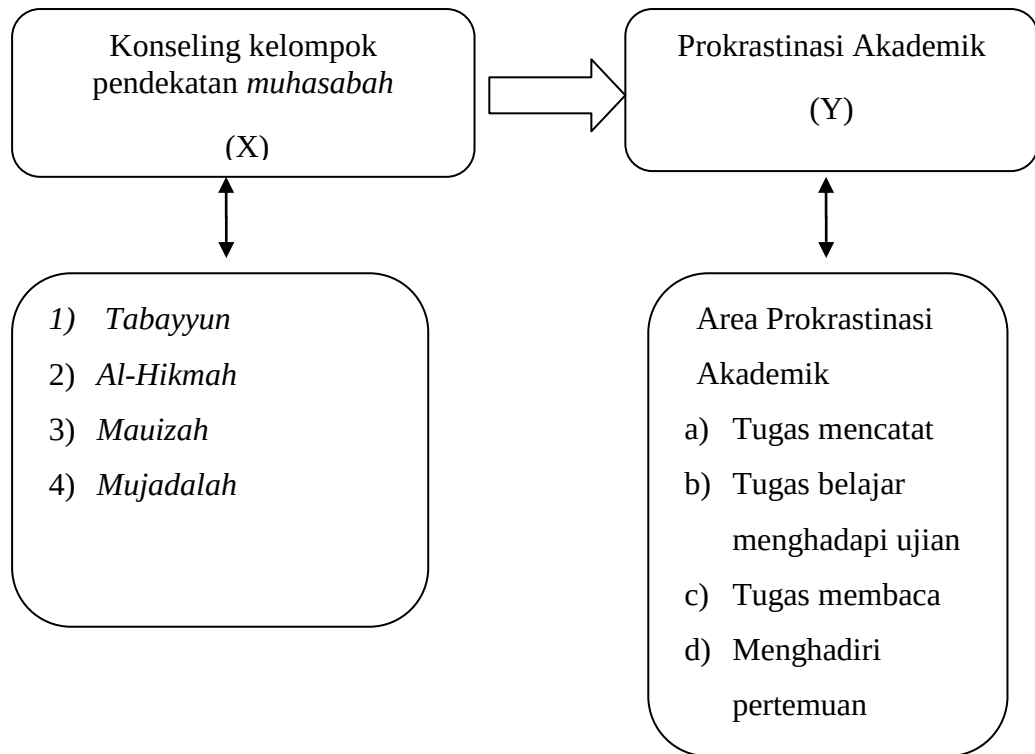
tidak terjadi perubahan atau penurunan apapun setelah diberi perlakuan. Hasil output menunjukkan bahwa nilai P atau P_v sebesar 0,027. Sedangkan taraf signifikan (α) penelitian sebesar 0,05. Sehingga nilai $P < \alpha$ atau $0.027 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh pemberian Konseling Kelompok menggunakan Terapi realita terhadap penurunan tingkan prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Ardimen, Neviyarni, Firman, Gudtina dan Karneli, 2019. Tentang Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah*. Tujuan penelitian ini adalah merumuskan model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. Metode Penelitian ini menggunakan studi literatur. Data dikumpulkan dari buku referensi, jurnal, prosiding dan laporan hasil penelitian. Analisis data melalui teknik contentanalysis(analisis isi) yang kemudian dideskripsikan dan dikembangkan oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwamodel Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah(model BKp-M) adalah salah satu model bimbingan dan konseling melalui layanan bimbingan kelompok yang integratif dan interkonektif dengan pendekatan muhasabahdengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri individu untuk menghadapi tantangan perubahan dalam kehidupan. Tujuan bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabahadalah untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri terutama meningkatkan identitas diri, konsep diri, keyakinan diri, regulasi diri, integritas diri, penyesuaian diri, motivasi diri, motivasi berprestasi, komitmen religius, dan sikap optimis untuk menghadapi tantangan perubahan dalam kehidupan.

C. Kerangka Berfikir

Untuk mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian, maka peneliti membuat sebuah alur atau kerangka pikir agar apa yang akan dicapai dan diperoleh lebih terstruktur dan sistematis.

Berikut merupakan Tabel 2.1 kerangka pikir dalam penelitian.



Keterangan :

Dari kerangka berfikir diatas dapat dipahami menurut Yusuf LN & Nurihsan dalam (Ardimen, 2019, p.287) melalui kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Muhasabah* ini, ada 4 tehnik yang dapat diberikan kepada klien/konseli (siswa) untuk dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya. Diantaranya, yaitu :

- 1) *Tabayyun*, yaitu; mengajak siswa untuk evaluasi diri dan menggali potensi diri.
- 2) *Al-Hikmah*, yaitu; mengajak siswa untuk menyampaikan ide, gagasan dalam menyalurkan dan pengembangan potensi fitrahnya.
- 3) *Mauizah*, yaitu; mengajak siswa agar secara leluasa menyampaikan contoh-contoh nyata.

4) *Mujadalah*, yaitu; mengajak klien/ konseli terciptanya suasana komunikatif dan realistis.

Melalui teknik *muhasabah* tersebut akan dapat mengurangi permasalahan prokrastinasi akademik siswa seperti tugas mengarang, tugas menghadapi ujian, tugas membaca, tugas kerja administratif dan tugas menghadiri pertemuan.

D. Hipotesis

$H_0 : t_0 \leq t_t$ Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Muhasabah* tidak efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

$H_a : t_0 > t_t$ Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Menurut Kasiram (2008: 210) penelitian eksperimen adalah suatu model penelitian, dimana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada objek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut. Adapun jenis eksperimen yang digunakan adalah eksperimen semu atau *quasi experiment*. Menurut Sugiyono (2010: 75) menyatakan bahwa ciri utama quasi experimental design adalah pengembangan dari true experimental design yang mempunyai kelompok kontrol namun tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variable-variabel dari luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Model *quasi experiment* yang penulis gunakan adalah nonequivalent control group design. Pertama diberikan *Pre-test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian diberikan perlakuan (treatment) kelompok eksperimen. Setelah itu, diberikan *post-test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2006:112). Dapat dilihat dari bagan berikut:

Tabel 3. 1
Model Quasi Experiment

Group	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Ekperimen (E)	O_1	X	O_2
Kontrol (K)	O_3	-	O_4

Ket:

E	:	Kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan
K	:	Kelompok kontrol yaitu kelompok pembanding yang tidak diberi perlakuan
O_1	:	<i>Pre-test</i> kepada kelompok eksperimen
O_3	:	<i>Pre-test</i> kepada kelompok kontrol
X	:	Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen
O_2	:	<i>Post-test</i> kepada kelompok eksperimen
O_4	:	<i>Post-test</i> kepada kelompok kontrol

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Lintau Buo kabupaten Tanah datar. Penelitian ini dilaksanakan mulai pada bulan januari sampai dengan juli 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Suatu penelitian membutuhkan adanya objek penelitian yang akan diteliti. Oleh karena itu, terlebih dahulu perlu ditetapkan objek penelitian atau yang disebut dengan populasi. Menurut Arikunto (2002:102) populasi merupakan sekumpulan data yang menjadi penelitian dalam suatu ruang lingkup tertentu. Selanjutnya menurut Mardalis (2004:166) populasi merupakan semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel atau sekumpulan kasus yang pantas, memenuhi syarat yang berkaitan dengan masalah penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Lintau Buo kabupaten Tanah datar dengan jumlah keseluruhan 276 orang.

Tabel 3.2

Populasi

No	Objek	Jumlah siswa
1.	XI IPA 1	28
2.	XI IPA 2	28
3.	XI. IPA 3	28
4.	XI. IPA 4	29
5.	XI. IPS 1	35
6.	XI. IPS 2	32
7.	XI. IPS 3	33
8	XI. IPS 4	31
9	XI. IPS 5	32

	JUMLAH	276

Sumber: data kelas dan jumlah siswa SMA N 1 Lintau Buo Tahun Pelajaran 2020/2021)

2. Sampel

Sampel merupakan wakil dari populasi yang akan diteliti, dengan kata lain sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili keseluruhan populasi. Pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik *randomly selection*. Menurut Heppner (2008: 151) *randomly selection* yaitu penyeleksian atau pengambilan sampel secara acak, sehingga semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Kemudian hasil random tersebut dibagi menjadi dua kelompok yang akan dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan teknik *randomly assigned*. Menurut Heppner. *et. al* (2008: 151) teknik *randomly assigned* yaitu pengambilan sampel yang ditandai secara acak. Hal ini didukung oleh Sugiyono (2006:132) bahwa untuk penelitian eksperimen sederhana yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Sampel dalam penelitian ini Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang dan sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperiment dan kelompok kontrol. Kemudian peneliti membagi sampel penelitian secara random menjadi dua kelompok yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol.

D. Definisi Operasional

Defenisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Salomon dan Rothblum (dalam Ghufro, 2010, h. 157) menyebutkan bahwa terdapat enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu “tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan. Jadi prokrastinasi yang penulis maksud pada penelitian ini adalah suatu perilaku yang menunda tugas akademik, berupa menunda tugas mengarang, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, dan tugas menghadiri pertemuan.

2. Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah*

Konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* (model KKp-M) merupakan salah satu model bimbingan dan konseling melalui layanan konseling kelompok yang integratif dan interkonektif dengan pendekatan *muhasabah* dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri individu untuk menghadapi tantangan perubahan dalam kehidupan, melalui tehnik; (1) *Tabayyun*, yaitu mengajak siswa untuk mengintrospeksi dan mengeksplorasi diri (2) *Al-Hikmah*, yaitu mengajak siswa untuk mengemukakan konsep atau strategi untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi dirinya; (3) *Mauizah*, yaitu mengajak siswa untuk mengemukakan contoh-contoh konkrit; (4) *Mujadalah*, yaitu mengajak klien/ konseli untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis untuk tercapainya tujuan konseling kelompok yang diharapkan. Yusuf LN & Nurihsan (dalam Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina dan Karneli, 2019).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian terdapat beberapa cara yang bisa dipakai untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini, instrumen

yang dipakai untuk mengumpulkan data merupakan pernyataan pada bentuk skala yang dibuat oleh Lemmens. Penilaian skor untuk prokrastinasi akademik siswa diukur dengan menggunakan skala Likert. Darmawan (2013: 115) menjelaskan “skala Likert digunakan untuk mengumpulkan data mengenai sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial”. Desmita (2006: 113) juga menjelaskan bahwa Skala Likert adalah skala psikologis (sikap) yang pertama kali dikembangkan oleh Rensis Likert pada tahun 1932. Skala Likert atau biasa dikenal dengan *Summed Branching Scale* merupakan skala yang paling banyak digunakan untuk mengukur atribut psikologis dalam penelitian saat ini.

Jawaban pada setiap item instrumen yang memakai skala Likert memiliki bentuk positif . Penulis menentukan skala Likert pada penelitian ini lantaran penulis ingin melihat tingkat prokrastinasi akademik siswa , jawaban dari skala Likert ini memiliki alternatif jawaban berupa selalu (SL), sering (S), kadang-kadang (K), jarang (J) dan tidak pernah (TP).

Tabel. 3.3
Skor Jawaban Skala Likert

No	Alternatif jawaban	Pernyataan positif	Negatif
1.	selalu (SL),	5	1
2.	sering (S)	4	2
3.	kadang-kadang (K)	3	3
4.	jarang (J)	2	4
5.	tidak pernah (TP).	1	5

F. Metode Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrument

Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu berupa skala. Skala mencari data tentang tingkat prokrastinasi akademik siswa Untuk memperoleh data yang dipelajari, peneliti terlebih dahulu harus mengambil langkah-langkah menyiapkan instrumen. Menurut Nurkancana (1993,p.219) tahapannya adalah a) menentukan jenis atau pola instrumen, b) menentukan isi instrumen, c) menyusun grid, d) menulis elemen, e) menguji instrumen. Berdasarkan kutipan di tersebut dapat dipahami bahwa terdapat lima tahap dalam membuat instrumen,

a. Menetapkan jenis atau pola instrumen

Menetapkan instrumen yang **akan** digunakan dalam penelitian ini adalah skala interaksi sosial model Likert. Noor (2012: 215) menjelaskan skala adalah “Alat ukur yang digunakan untuk mengkuantifikasi informasi yang diberikan oleh konsumen jika mereka diharuskan menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan dalam suatu kuesioner”.

b. Menentukan isi instrumen

Isi skala harus relevan dengan data yang **akan** dikumpulkan dan dapat didasarkan pada satu teori atau menggabungkan beberapa teori. Isi skala dalam penelitian ini adalah perkiraan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Data yang akan penulis kumpulkan tentang prokrastinasi akademik.

c. Menyusun kisi-kisi.

Saat menyusun kisi skala, berbagai hal dicantumkan. Hal-hal yang dimaksud adalah: 1) Variabel atau aspek yang akan diukur 2) Sub variabel atau rincian aspek yang akan diukur 3) Indikator dapat digunakan sebagai pedoman atau informasi tentang sub variabel 4) Jumlah item yang digunakan untuk mengukur setiap indikator harus digunakan.

Agar penulis dapat mempermudah penyusunan instrumen penelitian, maka penulis harus terlebih dahulu merancang instrumen tersebut dengan menggunakan istilah grid. Arikunto.S.(2006: 205) menjelaskan “kisi-kisi bermanfaat sebagai gambaran yang jelas, lengkap dan mempermudah penulis untuk mengembangkan instrumen karena kisi-kisi ini berfungsi sebagai pedoman dalam penulisan butir”. tabel kisi-kisi instrument penelitian;

Tabel 3.4

**Kisi-kisi instrument penelitian
Prokrastinasi akademik siswa**

Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jml
		+	-	
Penundaan tugas membaca	a. Menunda tugas membaca buku wajib/ referensi	1	2	2
	b. Menunda membaca materi pelajaran	8	25	2
Penundaan tugas belajar menghadapi ujian	a. Menunda tugas belajar untuk menghadapi penilaian harian	4. 29	18. 21	4
	b. Menunda tugas belajar menghadapi ujian sekolah	3.22	24.31	4
Penundaan tugas menulis	a. Menunda tugas menyalin catatan dan membuat PR	6.14	7. 15	4
	b. Menunda tugas membuat makalah / laporan	23.35	16	3
Penundaan menghadiri pertemuan	a. Terlambat masuk kelas	9.27	11.13	4
	b. Terlambat menghadiri upacara dan rapat	33.35	10.19	4
Penundaan tugas administratif	a. Mengabaikan waktu luang	30.34	5.17	4
	b. Mengabaikan tugas administratif akademik	12.32	20.28	4
Total				35

d. Menulis item-item

Dianjurkan dalam menulis item untuk lebih dari yang diperlukan untuk memberikan penulis kesempatan yang lebih baik untuk memilih item tersebut.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Saya tidak membaca buku pelajaran yang ditugaskan guru					
2	Sebelum istirahat, saya membaca buku pelajaran					
3	Saat ujian semester saya belajar dengan sistim <i>last minute</i> (kebut semalam)					
4	Ulangan harian saya hadapi dengan santai tanpa belajar					
5	Memanfaatkan waktu luang saya untuk belajar sebagai bekal ujian tengah semester					
6	Saya mengerjakan PR di sekolah, sebelum guru masuk ruangan kelas					

7	Saya mengerjakan tugas sekolah segera saat pulang dari sekolah					
8	Dari pada membaca materi pelajaran, saya lebih memilih tidur					
9	Saya masuk kelas setelah guru berada di dalam kelas					
10	Saya mengikuti upacara bendera dengan tekun					
11	Sebelum bel masuk berbunyi, saya sudah berada di sekolah					
12	Saya tidak memiliki persiapan untuk belajar					
13	Saat akan belajar saya menunggu guru yang mengajar di kelas					
14	Saya suka terlambat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru di dalam kelas					
15	Saya menyelesaikan tugas mencatat sebelum pelajaran berakhir					
16	Saya mengumpulkan tugas makalah sesuai dengan waktu yang telah ditentukan					
No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	K D	JR	TP
17	Waktu luang saya manfaatkan untuk mengerjakan tugas.					
18	Saya mengulang pelajaran jauh hari sebagai persiapan ulangan harian					
19	Saya hadir dalam pengecekan presensi kehadiran					
20	Saya menyiapkan keperluan belajar pada malam hari					
21	Saya hanya karena ada ulangan harian saja					
22	Saya membuat contekan untuk ujian semester					
23	Saya menunda mengerjakan membuat tugas laporan hingga saya lupa mengerjakannya					
24	Saya tidak menunda belajar untuk ujian semester					
25	Saya mengulang membaca materi pelajaran yang telah dipelajari di sekolah					
26	Saya mencari alasan untuk minta izin saat upacara bendera					
27	Saya masuk kelas sebelum guru masuk kelas					
28	Saya men-cek kembali daftar pelajaran saya pada pagi hari					
29	Saya tidak perlu mempersiapkan diri untuk penilaian harian saya di sekolah					
30	Waktu luang saya habiskan untuk sosial media (facebook, bbm, line, dll)					
31	Saya belajar dengan rajin untuk menghadapi ujian sekolah					
32	Saya tidak peduli dengan daftar pelajaran saya					
33	Saya menghadiri upacara dari awal hingga akhir					
34	Lebih mementingkan bermain dari pada menyelesaikan tugas saya					
35	Saya menunda mengerjakan membuat tugas catatan hingga					

	saya lupa mengerjakannya					
--	--------------------------	--	--	--	--	--

e. Uji coba instrumen.

Untuk memastikan valid dan reliabelnya skala yang telah disusun, perlu dilakukan uji coba terhadap skala tersebut.

2. Validitas dan Realibilitas

a. Validasi

Sebelum digunakan, angket terlebih dahulu harus dilakukan validasi. Menurut Ridwan (2005: 97) validasi yaitu mengukur apa yang hendak diukur (ketepatan). Maksudnya adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur sesuatu sesuai dengan apa yang hendak diukur.

1) Validitas Isi

Validitas isi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butir pernyataan atau pertanyaan berdasarkan pendapat profesioanal (*profesinal judgment*) para penelaah. Menurut Retnawati (2016:19) bahwa pada validitas isi, jika indeksnya kurang dari atau sama dengan 0.4 dikatakan validitasnya kurang, 0.4-0.8 dikatakan validitasnya sedang dan jika lebih dari 0.8 dikatakan sangat valid.

2) Validitas Konstruk

Menurut Widoyoko (2012: 145-146) suatu butir instrumen (angket) dikatakan valid apabila memiliki sumbangan yang besar terhadap skor total. Dengan kata lain dikatakan mempunyai validitas yang tinggi jika skor pada butir mempunyai kesejajaran dengan skor total. Kesejajaran dapat diartikan dengan korelasi, sehingga untuk menguji atau mengetahui validitas butir digunakan rumus korelasi *product moment* dengan angka kasar.

Adapun rumus *product moment* dengan angka kasar adalah:

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r = Koefisien korelasi

$\sum X$ = Jumlah skor dalam sebaran x

$\sum Y$ = Jumlah skor dalam sebaran y

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali skor x dengan skor y yang berpasangan

$\sum X^2$ = Jumlah skor yang dikuadratkan dalam sebaran x

$\sum Y^2$ = Jumlah skor yang dikuadratkan dalam sebaran y

n = banyaknya subjek skor x dan skor y yang berpasangan

Penegakan validitas konstruk melalui analisis faktor banyak digunakan oleh peneliti, terutama karena mudahnya penggunaan jasa komputer. Banyak program komputer yang telah tersedia untuk melakukan analisis faktor ini dan untuk penelitian sosial program yang populer adalah SPSS.

b. Reliabilitas

Selain validitas, suatu instrumen (angket) juga harus diuji reliabilitasnya. Reliabel artinya dapat dipercaya dan dapat diandalkan. Menurut Sugiyono (2006: 178) reabilitas menunjukkan bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap hasilnya akan sama. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Uji reliabilitas instrumen penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach menggunakan program SPSS versi 20. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Alpha Cronbach $\geq 0,60$.

G. Desain Penelitian

Adapun desain eksperimen semu yang peneliti pakai yaitu *prettest-posttest-control group design*. Adapun model desain eksperimennya adalah seperti berikut:

Tabel 3. 5
Model Ekperimen Semu

R Group	<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>
Ekperimen (E)	O_1	X	O_2
Kontrol/pembanding (P)	O_3	-	O_4

Maksud dari tabel di atas adalah peneliti melakukan penelitian kepada sekelompok sampel, dimana sampel tersebut sudah dibagi dalam dua kelompok yaitu sebagai kelompok eksperimen (E) dan sebagai kelompok kontrol (P). Sebelum kelompok eksperimen diberi *treatment* (X), maka kedua kelompok terlebih dahulu diberikan *pretest* (O_1) dan (O_3) untuk melihat kondisi masing-masing kelompok, setelah itu baru diberikan *treatment* (X) kepada kelompok eksperimen (E) dan kelompok kontrol (P) tidak diberikan *treatment*. Setelah diberikan *treatment*, kemudian diberi *posttest* kembali kepada kedua kelompok tersebut yaitu (O_2) dan (O_4). Berdasarkan hasil tersebut, peneliti akan melihat efektif tidaknya Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo.

Secara umum langkah-langkah untuk melaksanakan penelitian eksperimen adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan Pre-test, yaitu memberikan test berupa pertanyaan atau pernyataan tentang prokrastinasi akademik siswa sebelum dilaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *muhasabah* dalam mengurangi Prokrastinasi Akademik, baik itu kepada kelompok eksperimen maupun kepada kelompok kontrol. Tujuannya untuk mengetahui tingkat Prokrastinasi Akademik.
- 2) Melakukan *treatment*, memberikan perlakuan yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Muhasabah* kepada kelompok eksperimen, sementara itu kelompok kontrol atau pembanding tidak diberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *muhasabah*. Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *muhasabah* dilaksanakan sebanyak 7 kali

pertemuan dengan durasi 45-50 menit (Myrick, 2003: 222-223) kepada kelompok eksperiment.

- 3) Memberikan *Post-test* setelah perlakuan diberikan yaitu mengadakan tes dengan memberikan angket yang sama dengan tes awal, baik terhadap kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Tujuannya untuk membandingkan rerata tes pertama dengan tes kedua, apakah ada peningkatan skor atau tidak.

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

- a. Membuat pedoman pemberian skor untuk masing-masing jawaban responden. Adapun pedoman pemberian bobot terhadap jawaban responden seperti cara berikut:

Tabel 3. 6
Skor Alternatif Jawaban

No	Alternatif jawaban	Skor	
		Positif	Negatif
1	Selalu	5	1
2	Sering	4	2
3	Kadang-kadang	3	3
4	Jarang	2	4
5	Tidak pernah	1	5

- b. Memberikan skor (*scoring*), yaitu pemberian skor atau bobot pada masing-masing jawaban responden. Contohnya, apabila responden memilih alternatif jawaban selalu pada item yang bersifat positif, maka diberikan skor 5. Begitu juga sebaliknya, apabila responden memilih alternatif jawaban selalu pada item yang bersifat negatif, maka diberikan skor 1.
- c. Menjumlahkan skor dari masing-masing jawaban responden.
- d. Analisis data berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan.

Menurut Sudjana (2005:47) kriteria interval penelitian dapat ditentukan:

Kriteria	Rentang
Tinggi	$x > MinIdeal + 2 \cdot Interval$
Sedang	$MinIdeal + Interval < x \leq MinIdeal + 2 \cdot Interval$
Rendah	$x \leq MinIdeal + Interval$

Berdasarkan pendapat di atas, maka interval kriteria **ketenangan hati** peserta didik sebagai berikut:

Tinggi : $\geq 111-150$

Sedang: $\geq 71-110$

Rendah: 30-70

2. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus uji “t”. Menurut Sudijono (2005: 278) uji “t” dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis nihil yang menyatakan bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Maksudnya, uji “t” dipergunakan sebagai uji beda, yaitu untuk menguji apakah terdapat perbedaan antara mean kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan mean kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Mean dari kedua kelompok tersebut kemudian dibandingkan.

Adapun data yang diuji adalah data *post-test* kelompok eksperimen dengan data *post-test* kelompok kontrol sebagai pembanding. Jika mean dari kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, berarti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo dan apabila mean kelompok eksperimen lebih rendah atau sama dengan kelompok kontrol, berarti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* tidak efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo.

Rumus Uji “t” yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji “t” untuk dua sampel kecil yang tidak saling berhubungan, maksudnya jumlah sampel yang digunakan kurang dari 30, sedangkan sampel tersebut satu sama lain tidak memiliki pertalian yaitu dengan adanya dua kelompok (kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding) yang akan dibandingkan satu sama lain. Adapun bentuk rumus Uji “t” yang digunakan menurut Arikunto (2006:309) adalah:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\sum X_1^2 + \sum X_2^2}{N(N-1)}}$$

Selanjutnya harga t dihitung dibandingkan dengan harga kritik t pada table taraf signifikan. Apabila t hitungan (t_o) besar nilainya dari table (t_t), maka hipotesis nihil (H_o) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Muhasabah* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 1 Lintau Buo. Apabila harga t hitungan (t_o) kecil dari harga t table (t_t) maka hipotesis nihil (H_o) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Lintau Buo pada bulan maret sampai bulan Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS 4 SMAN 1 Lintau Buo. Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang dan sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian peneliti membagi sampel penelitian secara random menjadi dua kelompok yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol.

Pada bab ini akan menguraikan hasil penelitian keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Uraian hasil penelitian akan dijelaskan dalam beberapa bagian yaitu; (1) deskripsi data tingkat prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, (2) deskripsi model konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* yang diberikan pada siswa, (3) deskripsi hasil *post-test* tingkat prokrastinasi akademik siswa, (4) perbandingan data *pre-test* dan *post-test* tingkat prokrastinasi akademik siswa, (5) pengujian hipotesis penelitian, dan (6) pembahasan hasil penelitian.

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi data pre-test prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Populasi adalah siswa kelas XI SMA N 1 Lintau Buo tercatat dalam dapodik siswa sebanyak 276 orang siswa. Untuk melihat tingkat prokrastinasi akademik siswa. Dari 30 orang siswa yang mengisi angket selanjutnya dilakukan penjarangan untuk sampel penelitian yaitu siswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi sebanyak 20 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Proses pengambilan

[illegible]

Berdasarkan tabel 4.1 di atas tentang hasil *pre-test* tingkat prokratinasi akademik siswa kelompok eksperimen, dapat dijelaskan bahwa dari 10 orang responden terdapat nilai skor prokrastinasi akademik siswa dengan kategori sedang diperoleh oleh responden RI dengan 106 poin. Sementara untuk skor tingkat prokrastinasi yang sangat tinggi dengan skor paling besar diantara kelompok yang lainnya yaitu responden EV dengan 153 poin dan SA dengan 151 poin. Adapun rerata skor hasil *pre-test* sebanyak 131,8 poin berada pada tingkat prokrastinasi akademik pada kategori tinggi diperoleh oleh 7 orang responden. Sementara 2 responden masih berada pada kriteria sangat tinggi dan 1 responden berada pada kategori sedang. Artinya semakin tinggi hasil skor yang diperoleh maka tingkat prokrastinasi akademik siswa akan semakin menurun.

Tabel. 4.2
Klasifikasi Rentang Skor Prokrastinasi Akademik Siswa

No	Klasifikasi	Rentang Skor
1	Sangat Tinggi	147– 174

2	Tinggi	119 – 146
3	Sedang	91 – 118
4	Rendah	63 – 90
5	Sangat Rendah	35 – 62

Pada tabel 4.2 diatas diterangkan tujuh orang siswa berada pada skor tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. Dua orang siswa memiliki skor tingkat prokrastinasi akademik siswa dengan kategori sangat tinggi dan 1 respon dengan kategori sedang. Artinya semakin tinggi skor yang diperoleh responden maka akan semakin turun tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Pada deskripsi data ini juga akan digambarkan hasil *pretest* tentang prokrastinasi akademik siswa yang diperoleh kelompok kontrol.

Tabel 4.3
Hasil *Pretest* Skor Prokrastinasi Akademik Siswa Kelompok Kontrol

[illegible]

Berdasarkan tabel tersebut hasil *pretest* peserta didik kelompok kontrol menunjukkan bahwa 8 orang berada pada skor tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi dan satu responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dan satu responden lagi berada pada kategori sedang..

2. Deskripsi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok/*Treatment* dengan pendekatan *Muhasabah*

Setelah peneliti menetapkan kelompok eksperimen maka langkah selanjutnya adalah merencanakan layanan atau *treatment* yang akan

diberikan. Rencana pelaksanaan *treatment* atau layanan konseling kelompok pendekatan muhasabah adalah sebanyak enam kali pertemuan dengan kegiatan sebagai berikut:

Tabel. 4.4
Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Muhasabah*

No	Kegiatan	Waktu
1	Mengeksplorasi persoalan-persoalan berkenaan dengan prokrastinasi akademik siswa	12 Juli 2021
2	Pemahaman berkenaan dengan penundaan tugas membaca dan menulis	13 juli 2021
3	Pembahasan berkenaan dengan penundaan tugas menghadiri pertemuan	14 juli 2021
4	Pembahasan berkenaan dengan penundaan belajar menghadapi ujian	15 juli 2021
5	Pengentasan masalah prokrastinasi	16 juli 2021
6	Review, Evaluasi dan Penilaian	17 juli 2021

Pelaksanaan *treatment* melalui layanan konseling kelompok pendekatan *muhasabah* pada penelitian ini diberikan sebanyak enam kali sebagaimana yang telah peneliti paparkan di atas. Pelaksanaan *treatment* ini diharapkan akan menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Pada tahap pelaksanaan konseling kelompok penulis menggunakan teknik *Tabayyun*, *Al-Hikmah* , *Mauizah* dan *Mujadalah* pada tahap kegiatan konseling kelompok.

a. Pelaksanaan *Treatment I*

Treatment ini penulis laksanakan hari Senin tanggal 12 juli 2021 pada kelompok eksperimen pada pukul 14.00-16.00 WIB. Pelaksanaan *treatment* pertama ini peneliti mengeksplorasi persoalan-persoalan prokrastinasi akademik yang dialami oleh anggota kelompok. Peneliti menganggap kegiatan mengeksplorasi persoalan berkenaan dengan prokrastinasi akademik yang dialami oleh anggota kelompok itu sangatlah penting bagi peneliti untuk melihat bagaimana dan sejauh mana

persoalan yang dialami masing-masing anggota mengalami prokrastinasi akademik tersebut.

Tabel. 4.5
Skema *Treatment I*

No	Tahap	Kegiatan
1	Tahap Awal	a. menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas konseling kelompok b. kontrak tiga komponen, yaitu <i>mutual</i> , <i>competency</i> dan <i>legal object</i>
2	Tahap Pertengahan/ Tahap Kerja	Diskusi konseling kelompok mengeksplorasi persoalan-persoalan prokrastinasi akademik
3	Tahap Akhir	a. Penutupan konseling kelompok b. menyimpulkan dan mereview c. Doa d. Mengucapkan salam dan terima kasih

Pelaksanaan *treatment* pada pertemuan ini terdiri dari beberapa tahap, antara lain:

1) Tahap awal

Merupakan tahap dimana peneliti sebagai pemimpin kelompok mengucapkan puji syukur serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok atas kehadiran dan kesediaannya mengikuti kegiatan konseling kelompok ini. Kemudian sebelum kegiatan dimulai, diawali terlebih dahulu dengan pembacaan doa serta perkenalan dengan masing-masing anggota kelompok.

Peneliti sebagai pemimpin kelompok pada tahap ini menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan yang dilakukan pada saat sekarang ini adalah konseling kelompok. Peneliti juga menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas konseling kelompok kepada anggota kelompok. Selanjutnya, peneliti merumuskan kontrak dengan anggota kelompok, kontrak tersebut terdiri dari tiga komponen, yaitu *mutual* (penetapan tujuan KKP), *competency* (apa yang diharapkan dari pertemuan ini) dan *legal object* (tujuan). Masing-masing anggota

kelompok akan mengikuti, bersedia dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok demi mencapai tujuan kelompok yang telah dirumuskan yakni menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

2) Tahap Pertengahan/ Tahap Kerja

Tahap pertengahan atau tahap kerja dimulai ketika rappot sudah dibangun dengan anggota kelompok dan dirumuskannya sebuah kontrak dengan anggota kelompok yang disepakati secara bersama. Tahap ini dimulai dengan pertanyaan peneliti kepada anggota kelompok tentang pendapat mereka mengenai prokrastinasi akademik.

Anggota kelompok inisial HA mengatakan bahwa istilah prokrastinasi akademik itu baru dia dengar pertama kalinya . Anggota kelompok inisial EV mengatakan pendapat yang hampir sama, yakni prokrastinasi akademik tidak pernah ia ketahui sebelumnya. Namun Inisial DE mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suka melalaikan pekerjaan, itu dia ketahui dari angket yang di isinya dan inisial HK memberikan jawaban yang sama bahwa prokrastinasi akademik adalah seseorang yang suka melalaikan pekerjaan.

Peneliti sebagai pemimpin kelompok memberikan pujian kepada masing-masing anggota kelompok yang telah memberikan pendapatnya. Kemudian setelah tidak ada lagi yang berpendapat, peneliti menambahkan pendapat masing-masing anggota kelompok tentang definisi prokrastinasi akademik, yakni tipe seseorang yang suka menunda-nunda pekerjaan yang berhubungan dengan akademik.

Anggota kelompok pun paham dengan apa yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik, kemudian peneliti menanyakan kepada anggota kelompok apa saja aspek-aspek area prokrastinasi itu . Anggota kelompok SA langsung mengangkat tangan dan mengatakan bahwa bentuk prokrastinasi akademik situ adalah malas, lalai. Anggota kelompok DE juga berpendapat bahwa bentuk dari prokrastinasi akademik adalah malas belajar, malas masuk kelas. Peneliti memberikan apresiasi kepada anggota kelompok yang sudah

berpendapat, kemudian peneliti meminta anggota kelompok yang lain untuk berkomentar, dan hasilnya jawaban yang mereka berikan sama dengan jawaban anggota kelompok SA dan DE, yakni malas belajar, bolos.

Peneliti pun menambahkan bahwa apa yang dijelaskan oleh anggota tadi merupakan bentuk atau area dari prokrastinasi akademik itu ada empat, yaitu penundaan pada tugas membaca, menulis, menghadiri pertemuan dan kerja administratif akademik.

Selanjutnya, peneliti meminta pendapat anggota kelompok tentang contoh dari masing-masing bentuk prokrastinasi tersebut.. Peneliti pun langsung menunjuk anggota kelompok BI yang cenderung banyak diam selama proses kegiatan kelompok, HK memberikan contoh dari prokrastinasi akademik tersebut. Yaitu malas membaca Ketika peneliti meminta tanggapan anggota kelompok yang lain, RI berpendapat bahwa contoh dari bentuk prokrastinasi akademik dari segi menulis yaitu malas menulis, hampir sama dengan jawaban HK, sementara jawaban anggota kelompok yang lain juga sama dengan jawaban anggota kelompok HK dan RI.

Peneliti pun membenarkan jawaban yang telah diberikan oleh anggota bahwa bentuk dari contoh prokrastinasi tersebut salah satunya penundaan membaca yaitu menunda tugas membaca buku pelajaran yang diperintahkan guru dari waktu yang telah ditentukan. Terlambat membuat tugas menulis seperti menulis makalah resume dari jadwal pengumpulannya. sehingga ada yang menyalin tugas temannya.

Peneliti kemudian bertanya adakah diantara ananda yang berlaku demikian suka menyalin tugas pekerjaan teman. Semua anggota kelompok tersenyum malu karena merasa melakukannya. Selanjutnya, peneliti menanyakan pendapat masing-masing anggota kelompok kenapa hal demikian bias terjadi. Masing-masing anggota menjawab, ada karena tidak mengerti tugas menulis yang diberikan guru, ada yang menjawab tugas menumpuk jadi tidak tahu mana yang

mau di dahulukan, ada yang menjawab tugas resume membuat dirinya bosan dan melelahkan. HK menjawab tugas menumpuk belum lagi kerja di rumah membantu orang tua, BI menjawab terkadang mengerjakan tugas tidak adanya waktu karna pulang sekolah sudah sore, malam membantu orang tua buat jajanan untuk di bawa ke pasar.

Peneliti pun menanyakan dan menggali semua permasalahan anggota kelompok sembari menawarkan beberap alternative solusi yang dapat dipilih oleh anggota kelompok. jika disimpulkan, permasalahan masing-masing anggota kelompok berkenaan dengan prokrastinasi akademik adalah :

- a) Merasa bosan dan jenuh karna banyaknya tugas tugas yang diberikan guru
 - b) Kurang memahami tugas yang diberikan guru sehingga malas mengerjakannya
 - c) Tidak dapat membagi waktu untuk belajar karna harus membantu orang tua juga
 - d) Sering terlambat ke sekolah karna memakai transportasi umum
 - e) Kurang minat membuat tugas berkenaan dengan makalah dan resume atau laporan
 - f) Guru menerangkan tidak menarik dan sulit memahaminya
 - g) Motivasi belajar kurang
- 3) Tahap Akhir

Yaitu tahap penutupan konseling kelompok, tahap ini peneliti sebagai pemimpin kelompok akan menyimpulkan dan mereview semua yang telah dilakukan pada tahap awal dan tahap pertengahan. Namun, sebelumnya terlebih dahulu peneliti meminta anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan kelompok hari ini. LN mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan tugas akademik. Bentuknya menunda membaca, menulis, belajar dan terlambat masuk kelas.

Kegiatan kelompok pertemuan tersebut pun diakhiri dengan pembacaan doa.

b. Pelaksanaan *Treatment II*

Treatment ini penulis laksanakan hari Kamis tanggal 13 juli 2021 pada kelompok eksperimen pada pukul 15.00-16.00 WIB. Pelaksanaan *treatment* ini merupakan lanjutan dari *treatment* sebelumnya, dimana pada pertemuan ini akan dilakukan menggali permasalahan berkenaan dengan prokrastinasi dan memecahkan masalah yang dialami dengan memfokuskan pada ajaran agama Islam. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar masing-masing anggota kelompok dapat memahami dan menggali apa yang mereka lakukan selama ini merugikan atau menguntungkan untuk nilai akademiknya, terhadap belajarnya

Tabel. 4.6
Skema *Treatment* II

No	Tahap	Kegiatan
1	Tahap Awal	a. Pembukaan konseling kelompok b. Mengingat pembahasan konseling kelompok yang lalu
2	Tahap Pertengahan/ Tahap Kerja	a. Menggali kondisi dirinya berkenaan dengan prokrastinasi akademik b. Memecahkan masalah yang dialami dengan memfokuskan pada ajaran agama Islam
3	Tahap Akhir	a. Anggota kelompok diminta untuk menyimpulkan apa inti-inti pembahasan kelompok b. Doa c. Mengucapkan salam dan terima kasih

Pelaksanaan *treatment* pada pertemuan ini terdiri dari beberapa tahap, antara lain:

1) Tahap Awal

Pada tahap ini Peneliti sebagai pemimpin kelompok kembali menjelaskan dan mengingatkan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan yang dilakukan pada saat sekarang ini adalah konseling kelompok.

2) Tahap Pertengahan / Tahap Kerja

Pada pelaksanaan ini Peneliti kembali mengingatkan kepada anggota tentang persoalan-persoalan yang dihadapi, dan sekarang akan menggali lebih dalam masalah yang dihadapi tersebut dan bagaimana cara untuk mengentaskan masalah tersebut dengan cara bermuhasabah diri introspeksi diri terhadap apa yang telah dilakukan, menimbang baik buruk berperilaku melalaikan tugas belajar dan memberikan pemahaman dengan melalikan tugas akademik akan membuat jiwa menjadi sakit. Murah marah, mudah tersinggung atau sensitif

3) Tahap Akhir

Yaitu tahap akhir kegiatan kelompok, dimana sebelum diakhiri, anggota kelompok diminta untuk menyimpulkan apa inti-inti pembahasan kelompok hari ini. Anggota kelompok yang menyimpulkan adalah BI, ia mengatakan bahwa setiap diri hendaknya menghisap diri mengoreksi diri, menimbang apakah dengan melalaikan tugas belajar akan membantunya mendapatkan nilai sekolah yang bagus sehingga bias naik kelas.

Peneliti memberikan pujian pada anggota kelompok yang sudah menyimpulkan kegiatan hari ini dengan cukup baik. Kegiatan kelompok tersebut diakhir dengan berdoa agar mampu melaksanakan kegiatan dengan baik dan diakhiri pembacaan “hamdalah”.

c. Pelaksanaan *Treatment III*

Treatment ini penulis laksanakan hari Rabu tanggal 14 juli 2021 pada kelompok eksperimen pada pukul 14.00-16.00 WIB. Pelaksanaan *treatment* ini dalam pelaksanaanya tetap menggunakan teknik *tabayyun*, *Al-hikmah*, *Mauizah* dan *Mujadalah* berkenaan dengan tugas menghadiri pertemuan, untuk menggali permasalahan tersebut penulis mengajukan pertanyaan. Apa yang menjadi penyebab kalian menunda atau terlambat untuk menghadiri suatu pertemuan, baik itu pertemuan memulai

pelajaran, kegiatan kesenian maupun kegiatan lain yang harus kalian hadiri?

Siswa 1 : karena rumah kami jauh dari sekolah buk, dan kendaran sering penuh.

Siswa 2 : (berhubungan dengan kegiatan kesenian) kami tidak suka dengan kegiatan keseniannya buk, karena dinilai saja kami datang.

Peneliti memberikan pujian pada anggota kelompok yang sudah berpartisipasi aktif dalam kegiatan hari ini dengan cukup baik. Kegiatan kelompok tersebut diakhir dengan pembacaan “hamdalah”.

d. Pelaksanaan *Treatment IV*

Treatment ini penulis laksanakan hari kamis tanggal 15 juli 2021 pada kelompok eksperimen pada pukul 13.00-15.00 WIB. permasalahan prokrastinasi berkenaan dengan penundaan dalam mengahdiri pertemuan. Banyak anggota kelompok bermasalah dalam hal keterlambatan datang ke sekolah sehingga bermasalah untuk masuk ke dalam kelas untuk mengikuti kegiatan belajar. Maka dalam hal ini penulis sebagai pemimpin kelompok melemparkan beberapa alternatif kemungkinan untuk mengantisipasi agar siswa tidak terlambat untuk datang kesekolah, yang pertama yang harus dilakukan adalah memperkirakan waktu untuk sampai kesekolah, waktu yang dipilih adalah waktu maksimal, dan bangun lebih cepat, dan berangkat lebih cepat.

anggota kelompok pun berkomitmen untuk merubah dan mempraktekkan alternatif kemungkinan tips agar tidak terlambat masuk kelas dan datang ke sekolah. Kegiatan kelompok pun diakhiri dengan pembacaan “hamdalah”.

e. Pelaksanaan *Treatment V*

Treatment ini penulis laksanakan hari jumat tanggal 16 juli 2019 pada kelompok eksperimen pada pukul 15.00-16.00 WIB. Pelaksanaan *treatment* ini merupakan lanjutan dari *treatment* sebelumnya, dimana pada pertemuan kali ini akan membahas penundaan pada tugas kerja administratif seperti membuat daftar pekerjaan yang harus dilaksanakan dengan tepat waktu dan mengecek perencanaan, pembuatan jadwal waktu efektif dan komitmen dalam pelaksanaannya. Ini akan membantu siswa dalam mengingatkan tugas-tugas belajar yang harus ia kerjakan sesuai waktu yang ditentukan

Kegiatan kelompok tersebut diakhir dengan berdoa agar mampu melaksanakan interaksi sosial dengan baik seperti yang diajarkan Islam dan diakhiri pembacaan “hamdalah”.

f. Pelaksanaan *Treatment VI*

Treatment ini penulis laksanakan hari sabtu tanggal 17 juli 2010 pada kelompok eksperimen pada pukul 08.00-09.00 WIB. Kegiatan kelompok pada pertemuan hari ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman dan pengetahuan anggota kelompok selama proses kegiatan kelompok dilakukan. Tujuan dari pertemuan ini juga untuk menyamakan persepsi antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok tentang tujuan kegiatan kelompok yang sudah dirumuskan di pertemuan awal. Kegiatan ini juga untuk melihat apakah tujuan dari kegiatan kelompok sudah tercapai atau masih belum, sehingga dengan adanya pertemuan ini anggota kelompok dapat membuat sebuah keputusan baru dalam hidupnya, mengamalkan dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-harinya. Sementara peneliti sebagai pemimpin kelompok dapat memberikan dorongan / penguatan terhadap keputusan dan perubahan baru anggota kelompok tersebut.

Tabel. 4.7
Skema *Treatment VI*

No	Tahap	Kegiatan
----	-------	----------

1	Tahap Awal	a. Pembukaan konseling kelompok
2	Tahap Pertengahan/ Tahap Kerja	a. Pemahaman anggota kelompok tentang semua pembahasan yang telah dilaksanakan terkait interaksi sosial b. Mereview kegiatan yang <i>treatment</i> yang telah dilaksanakan c. Memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk dapat mengatasi prokrastinasi akademiknya
3	Tahap Akhir	a. Anggota kelompok diminta untuk menyimpulkan apa inti-inti pembahasan kelompok b. Doa c. Mengucapkan salam dan terima kasih

Pelaksanaan *treatment* pada pertemuan ini terdiri dari beberapa tahap, antara lain:

1) Tahap Awal

Tahap ini diawali dengan peneliti sebagai pemimpin kelompok mengucapkan puji syukur serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok atas kehadiran dan kesediaannya mengikuti kegiatan konseling kelompok ini. Kemudian sebelum kegiatan dimulai, diawali terlebih dahulu dengan pembacaan doa.

2) Tahap Pertengahan / Tahap Kerja

Kegiatan kelompok pada pertemuan ini dimulai dengan instruksi dari peneliti kepada anggota kelompok untuk dapat menyampaikan pemahaman serta apa yang dia pahami selama pertemuan kelompok ini atau dengan kata lain peneliti meminta anggota kelompok menyampaikan apa yang ada di pikiran masing-masing anggota kelompok sejauh kegiatan kelompok ini berlangsung.. Peneliti memberi pujian dan membenarkan setiap pemahaman masing-masing anggota kelompok.

Kemudian melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan sejak pertama kali *treatment*, dan melihat perubahan yang telah dilakukan dengan melakukan pengukuran melalui skala

prokrastinasi akademik siswa. Setelah melakukan evaluasi dan penyebaran skala penulis menutup kegiatan dengan meminta maaf jika ada kesalahan yang penulis lakukan sejak pertama kali pertemuan, dan mengucapkan terimakasih atas partisipasi siswa.

3. Deskripsi Data Hasil *Post-test* Siswa

Setelah memberikan treatment layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* kepada kelompok eksperimen, maka peneliti mengukur kembali (*posttest*) tingkat prokrastinasi akademik siswa baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Adapun hasil *posttest* tingkat prokrastinasi akademik siswa sebagai berikut:

Tabel 4.7
Hasil *Post-test* prokrastinasi akademik siswa Kelompok Eksperimen

No	Kode Siswa	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1.	JA	113	Sedang
2.	KA	117	Sedang
3.	DE	130	Tinggi
4.	HA	120	Tinggi
5.	LN	117	Sedang
6.	EV	150	Sangat Tinggi
7.	HK	161	Sangat Tinggi
8.	SA	140	Tinggi
9.	BI	118	Sedang
10.	RI	105	Sedang
Jumlah		1271	Tinggi
Rata-rata		127,1	

Berdasarkan tabel 4.7 di atas tentang hasil *post-test* tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan treatment, dapat dijelaskan bahwa dari 10 orang respon didapati nilai tingkat prokrastinasi akademik siswa dengan skor terendah 105 poin berada pada kategori sedang, sedangkan nilai tingkat prokrastinasi akademik tertinggi dengan skor 161 poin berada

pada kategori sangat tinggi. Secara rerata skor hasil *post-test* sebanyak 127,1 poin dengan tingkat prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Artinya tingkat prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen dengan pendekatan *muahasabah* setelah diberikan intervensi terjadi pengurangan atau penurunan.

4. Perbandingan Data *Pretest* dan *Posttest*

Pada bagian ke empat ini akan dijelaskan perbandingan perolehan skor tingkat prokrastinasi akademik siswa *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen, yang akan digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 4.8

Perbandingan skor pretest dan posttest kelompok eksperimen

No	Kode siswa	Data <i>Pre-test</i>		Data <i>Post-test</i>		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	JA	130	T	113	S	17
2	KA	120	T	117	S	3
3	DE	140	T	130	T	10
4	HA	119	T	120	T	1
5	LN	140	T	117	S	23
6	EV	153	ST	150	ST	3
7	HK	119	T	161	ST	42
8	SA	151	ST	140	T	11
9	BI	140	T	118	S	22
10	RI	106	S	105	S	1
Jumlah		1318	T	1271	T	133
Rata rata		131,8		127,1		13,3

Keterangan :

ST = Sangat Tinggi

T = Tinggi

SD = Sedang

R = Rendah

SR = Sangat Rendah

Berdasarkan Tabel 4.13 di atas tentang perbandingan data *pretest* dan *posttest* skor perolehan prokrastinasi akademik siswa terdapat total nilai skor *pretest* 1318 dengan nilai rata-rata 131,8 berada pada kategori tinggi dan nilai *posttest* sebanyak 1271 poin dengan rata-rata 127,1 poin juga berada pada kategori tinggi dan terjadi peningkatan total nilai skor prokrastinasi akademik pada kelompok *posttest* sebanyak 133 poin. Artinya semakin naik skor maka tingkat prokrastinasi akademik siswa semakin berkurang.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Prasayarat

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji pra syarat untuk memastikan apakah data yang akan dianalisis telah memenuhi syarat atau belum. Adapun syarat untuk bisa dilakukan analisis uji beda dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah distribusi data prokrastinasi akademik siswa yang dianalisis berasal dari sampel yang berdistribusi normal atau tidak.

Pengujian normalitas sebaran data dilakukan dengan menggunakan metode parametric tes yaitu dari tabel *One-Sample Shapiro Walk-Test*, karena df kurang dari 30 orang siswa. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data adalah jika $\text{sig} > 0.05$, maka sebarannya normal, dan sebaliknya jika $\text{sig} < 0.05$, maka sebarannya dianggap tidak normal. Hasil uji normalitas sebagaimana terdapat pada table berikut ini.

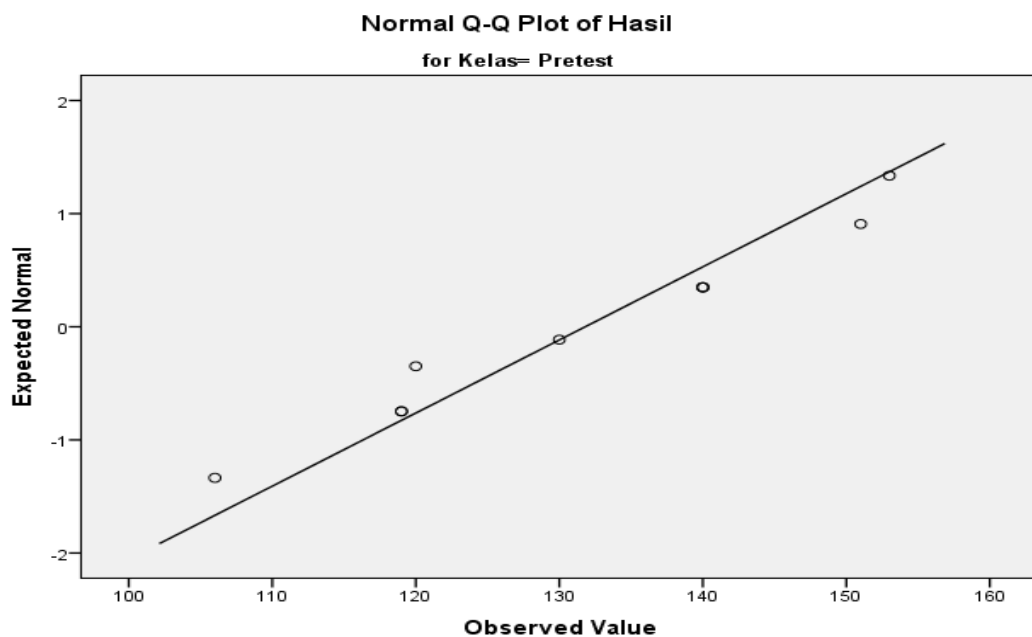
Tabel 4.14
Tests of Normality (Kelompok Eksperimen)

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest	.202	10	.200*	.933	10	.480
	Posttest	.254	10	.066	.902	10	.231

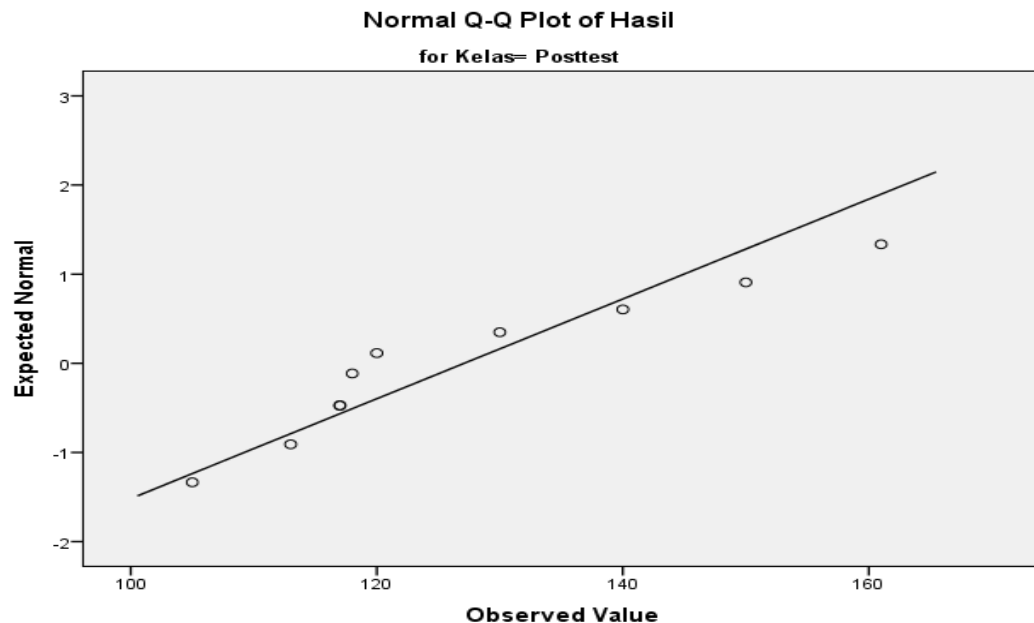
*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kurva hasil uji normalitas pretest



Kurva hasil uji normalitas posttest



Hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa data prokrastinasi akademik responden kelompok eksperimen distribusi normal karena *Shapiro-Wilk* menunjukkan untuk pretest kelompok eksperimen data sig $0.480 > 0.05$. Sedangkan pada kelompok posttest kelompok eksperimen distribusi normal karena *shapiro-Wilk* sig. $0.231 > 0.05$.

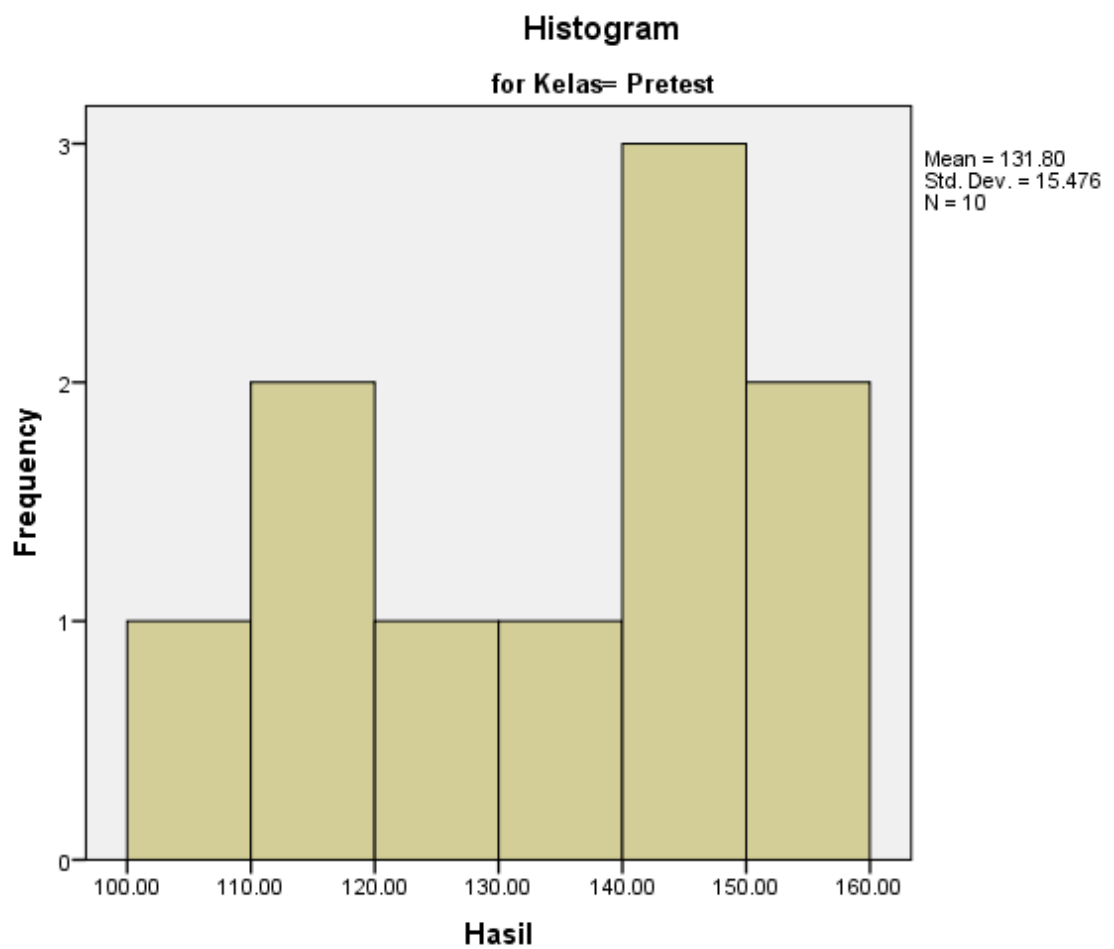
Kemudian hasil uji homogenitas data dapat dilihat pada table 4.16 berikut ini:

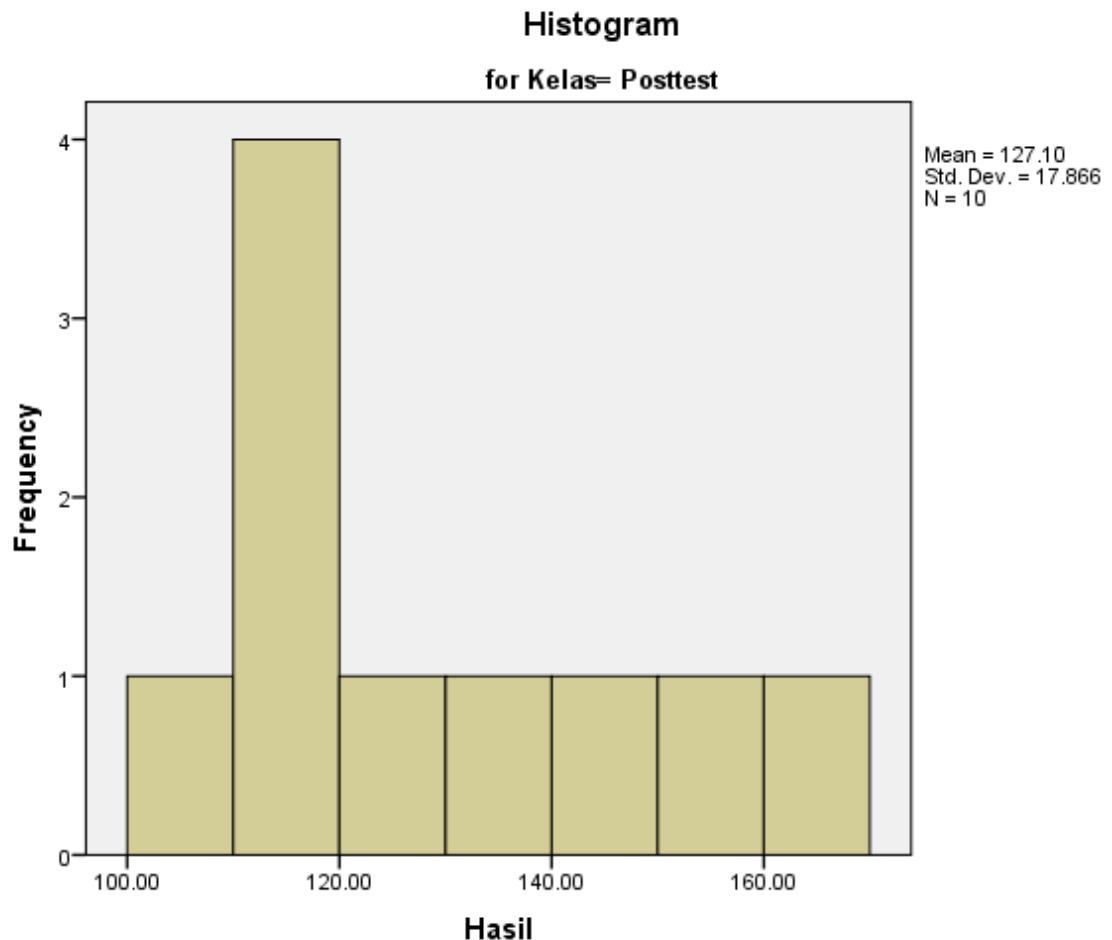
Tabel 4.16
Test of Homogeneity of Variance (Kelompok Eksperimen)

Test of Homogeneity of Variance				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.169	1	18	.686
Based on Median	.000	1	18	.985
Based on Median and with adjusted df	.000	1	14.135	.985
Based on trimmed mean	.136	1	18	.716

Nilai levene ditunjukkan pada baris nilai based on mean yaitu 0.169 dengan nilai sig $0,686 > 0.05$, yang berarti terdapat kesamaan

varians antara hasil pada kelompok pretest dan posttest kelompok eksperimen





C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektif atau tidaknya konseling konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Analisis yang digunakan adalah uji *t* dengan bantuan SPSS *for windows* versi 20.00. Dalam uji hipotesis ini peneliti menggunakan analisis *Paired Sample t - Test* terhadap *pre-test* kelompok eksperimen dan *post-test* kelompok eksperimen. Hal ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen.

Uji *Paired Sample t - Test* digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang berpasangan (berhubungan). Maksudnya disini adalah sebuah sampel

tetapi mengalami dua perlakuan yang berbeda. Adapun ringkasan uji *t pre-test* kelompok eksperimen dan *post-test* kelompok eksperimen ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.18

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Hasil - Kelas	127.95000	16.52900	3.69600	120.21419	135.68581	34.619	19	.000

Berdasarkan data pada tabel diatas, nilai *sig. (2-tailed)* adalah sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* efektif menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Nilai *mean paired differences* adalah 15.47. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata prokrastinasi akademik *pretest* dengan rata-rata nilai *posttest* $135.68 - 120.21 = 15.47$

Kemudian jika dibandingkan antara *t hitung* dengan *t tabel* maka nilai *t hitung* bernilai positif karena hasil *posttest* lebih rendah dari pada *pretest*. pada kasus ini nilai *t hitung* dapat bermakna positif. Nilai *t hitung* $> t$ tabel yaitu $34.619 > 1.734$ dan mempunyai nilai $p < 0,05$ yang berarti dapat disimpulkan terdapat peningkatan secara signifikan pada prokrastinasi akademik siswa. Disini juga dapat disimpulkan H_0 ditolak, H_a diterima, yakni konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

D. Pembahasan

Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang berbeda yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini yang mana 10 orang berada

pada kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Dimana kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan treatment atau perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah*. Secara garis besar konseli berdiskusi dan bertukar pikiran dalam menyelesaikan permasalahan siswa seputar prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada pengukuran *posttest* terjadi peningkatan skor prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperiment sebanyak 23 poin dari kelompok control. Artinya, pada hasil pengukuran *posttest* kelompok eksperiment yang diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* menunjukkan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh maka prokrastinasi akademik siswa semakin menurun. Kemudian pada hasil *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* menunjukkan bahwa skor prokrastinasi siswa tidak begitu banyak mengalami peningkatan.

Jadi dari hasil pengukuran pretest dan *posttest* di atas bahwa adanya perbedaan hasil perlakuan antara kelompok eksperiment yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* sebanyak 6 kali pertemuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah*. Maka, dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah*. Prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan. Melihat hasil efektifitas pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* diperoleh konseling ini lebih efektif dibandingkan dengan layanan konseling kelompok yang umum digunakan sebelumnya. Hal ini dibuktikan diperolehnya nilai efektifitas > 1 maka terdapat perbedaan efektifitas dimana konseling kelompok dengan pendektan *muhasabah* dinyatakan lebih efektif daripada dengan konseling kelompok umumnya yang biasa dilakukan. Hasil ini membuktikan secara empiris bahwa *Ha* diterima

dan *Ho* ditolak. Artinya konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku individu atau sekelompok orang yang cenderung menunda suatu kegiatan. Penundaan ini dilakukan karena adanya beberapa alasan, seperti kondisi tubuh yang tidak memungkinkan bagi seorang individu untuk segera mengerjakan kegiatan tersebut, atau mungkin kondisi emosional yang kurang stabil sehingga tidak bisa fokus untuk melakukan kegiatan tersebut, dan beberapa hal lain lagi yang menjadi penyebab seseorang menunda suatu kegiatan.

Prokrastinasi akademik, merupakan suatu perilaku penundaan yang berhubungan dengan tugas-tugas atau kegiatan akademik sebagai mana yang telah dijelaskan oleh Ferrari (dalam Rizky) yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan terhadap jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik misalnya tugas sekolah atau tugas kursus, Rizki Kurniawan, (2013), h 17)

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya kesalahan siswa dalam memandang suatu tugas, sebagaimana yang telah di kemukakan oleh Ferrari (dalam Ghufon dan Rini) mengemukakan Bahwa:

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Orang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasil tidak memuaskan, bukan karena rendahnya kemampuan, tetapi karena ketidaksungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda. Ghufon dan Risnawita. (2010, h. 163)

Pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya pikiran-pikiran negatif. Pikiran negatif tersebut mendominasi dalam setiap tingkah laku individu seperti memandang bahwa diri pribadi tidak mampu untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Emosi negatif juga menjadi penyebab seseorang menjadi prokrastinasi.

Emosi negatif tersebut muncul karna adanya kesalahpahaman dalam memandang suatu tugas. seperti adanya rasa takut untuk gagal, atau takut jika tugas tidak sempurna.

Berdasarkan paparan teori di atas, dapat dipahami bahwa siswa dalam penelitian ini juga mengalami kesalahpahaman dalam memandang tugas. Kesalahpahaman tersebut berupa, adanya pandangan bahwa tugas yang diberikan harus diselesaikan dengan sesempurna mungkin, adanya pandangan bahwa tugas itu berat, tugas itu banyak dan bahkan merasa bahwa tugas itu hal yang sangat membosankan dan tidak menyenangkan.

Faktor terjadinya prokrastinasi akademik sangat beragam sebagaimana yang telah disampaikan oleh salah seorang guru BK di SMAN 1 Lintau Buo yang menyatakan bahwa anak-anak cenderung menunda-nunda tugas disebabkan oleh faktor keluarga, seperti adanya tuntutan terhadap siswa untuk membantu orang tua, adapun faktor lain yaitu berupa faktor manajemen waktu yang kurang tepat dan faktor kemalasan dalam diri siswa.

Menurut Ghufon dan Rini “faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal”. Ghufon dan Risnawita.(2010, h. 163). Faktor internal meliputi kondisi fisik individu, kondisi psikologis individu. Keadaan diri individu sangat mempengaruhi terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Kondisi psikologis individu meliputi motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan belajar, sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Briordy (dalam Ghufon) mengungkapkan bahwa besarnya motivasi yang dimiliki oleh seorang individu akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk menjadi seorang prokrastinasi. Ghufon dan Risnawita. (2010, h. 165)

Selain dari faktor motivasi pengalaman masa lalu juga menjadi salah satu faktor seorang siswa menjadi prokrastinasi. Menurut Menurut Freud

(dalam Ghufroon dan Rini) berkaitan tentang konsep penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai orang yang lalai, lamban dan tidak memikirkan akibat kerugiannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pendekatan *Muhasabah* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Lintau Buo, dapat disimpulkan bahwa Untuk nilai pretest diperoleh rata-rata 152,4 sedangkan pada hasil posttest diperoleh rata-rata 154,7. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang siswa. Untuk nilai standar deviation pada pretest 18 dan standar deviasi posttest 5.981. Kemudian dilihat standar error mean untuk pretest bernilai 2.745 dan standar error mean posttest 1.892. Jadi nilai rata-rata prokrastinasi akademik siswa pada pretest 60,70 < posttest 72.00, maka secara deskripsi data ada perbedaan rata-rata prokrastinasi akademik siswa antara pretest dan posttest.

Berdasarkan data pada tabel diatas, nilai *sig. (2-tailed)* adalah sebesar $1.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Nilai *mean paired differences* adalah -11,300. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata prokrastinasi akademik *pretest* dengan rata-rata nilai *posttest* $60.70 - 72.00 = -11.300$ dan selisih perbedaan tersebut berada antara -14.901 sampai -7.699.

Kemudian jika dibandingkan antara *t hitung* dengan *t tabel* maka nilai *t hitung* bernilai negatif karena hasil *pretest* lebih rendah dari pada *posttest* -7.098, pada kasus ini nilai *t hitung* dapat bermakna positif. Nilai *t hitung* > *t tabel* yaitu $7.098 > 2.262$ dan mempunyai nilai $p < 0,05$ yang berarti dapat disimpulkan terdapat penurunan secara signifikan pada prokrastinasi akademik siswa. Disini juga dapat disimpulkan H_0 ditolak, H_a diterima, yakni konseling kelompok dengan pendekatan *muhasabah* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis ingin memberikan saran kepada:

1. Guru BK di SMAN 1 Lintau Buo bisa menggunakan pendekatan *Muhasaba* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.
2. Dengan menggunakan pendekatan *muhasabah* guru BK bisa mendalami masalah siswa secara tuntas.
3. Pendekatan *muhasabah* juga bisa digunakan oleh guru BK untuk mengatasi masalah-masalah siswa lainnya yang terkait dengan masalah siswa
4. Siswa agar senantiasa bersikap proaktif dalam mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling baik itu berupa pendekatan maupun layanan-layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling sebagai wadah untuk mengembangkan potensi diri, terhindar dari masalah, sehingga tercapainya kehidupan efektif sehari-hari.