

SKRIPSI

ANALISIS DIMENSI PEMBENTUK FAKTOR MUTLAK PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG DITINJAU DARI PERBANDINGAN KELOMPOK



Oleh:

Nanda Dwi Aryanto
NIM. 14410041

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

SKRIPSI

ANALISIS DIMENSI PEMBENTUK FAKTOR MUTLAK PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG DITINJAU DARI PERBANDINGAN KELOMPOK



Oleh:

Nanda Dwi Aryanto
NIM. 14410041

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**ANALISIS DIMENSI PEMBENTUK FAKTOR MUTLAK
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG DITINJAU
DARI PERBANDINGAN KELOMPOK**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh :

**Nanda Dwi Aryanto
NIM. 14410041**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**ANALISIS DIMENSI PEMBENTUK FAKTOR MUTLAK
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG DITINJAU
DARI PERBANDINGAN KELOMPOK**

SKRIPSI

Oleh :

**Nanda Dwi Aryanto
NIM. 14410041**

Telah Disetujui Oleh :

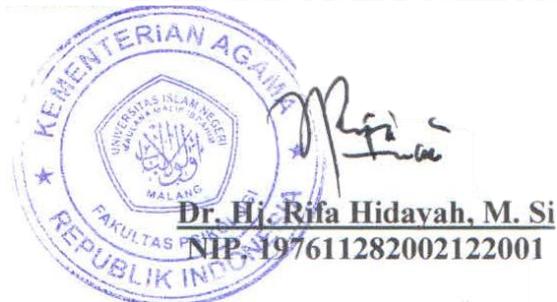
Dosen Pembimbing



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 197605052005011003

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 197611282002122001

SKRIPSI

ANALISIS DIMENSI PEMBENTUK FAKTOR MUTLAK PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG DITINJAU DARI PERBANDINGAN KELOMPOK

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 09 Juli 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 197605052005011003

Anggota Penguji lain
Ketua Penguji



Drs. Zainul Arifin, M.Ag
NIP. 196506061994031004

Penguji Utama



Dr. Iin Tri Rahayu, S.Psi., M.Si.Psi
NIP. 197207181999032001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 09 Juli 2021

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nanda Dwi Aryanto
NIM : 14410041
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Analisis Dimensi Pembentuk Faktor Mutlak Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Ditinjau Dari Perbandingan Kelompok**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 09 Juli 2021

Penulis,



(Nanda Dwi Aryanto)
NIM. 14410041

MOTTO

“Khirunnas Anfa’uhum Linnas”.

“Jangan hidup diatas perkataan orang lain, jadilah dirimu sendiri”.

“Nikmatilah hidupmu seperti kata Chitato, *life is never flat*. Dan ingatlah kata Nano-nano, manis-asam-asin RAME RASANYA”.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Best figure Bapak Nasution, Ibunda tercinta Sumiyati, kakak Dinda Ariyati dan *bro* Zulham Ardiansyah, teman-teman terkhusus *santri pojok*, sahabat dan karib yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, penulis berterima kasih atas *support* yang telah diberikan dalam menjalani proses perkuliahan selama ini. Dan tidak lupa rasa terima kasih dipersembahkan untuk seseorang yang sudah hadir dalam kisah kehidupan penulis, *ma dear* Kamelia Arifah yang selalu memberikan motivasi dalam setiap jejak langkah penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan karya ini.

KATA PENGANTAR

Untaian puji dan syukur “*alhamdulillah*” senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan *rahmat* dan *hidayah*-Nya dalam proses pembuatan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada buah hati Aminah, kekasih Allah SWT, penghuni surga Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan *syafa'atnya* kelak di hari akhir nanti. *Aamiinn..*

Kemudian berhubungan dengan proposal penelitian ini, penulis ucapkan banyak terima kasih kepada beberapa komponen yang telah membantu dalam proses pembuatan proposal penelitian ini, terutama kepada Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku dosen pembimbing dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Penulis selaku penyusun skripsi memahami banyaknya kesalahan dalam hal substansi maupun teknis format penyusunan tugas akhir. Maka dari itu, penulis memohon saran dan masukan dari segala komponen yang bersedia membaca, memberikan kritik yang membangun, serta memberi masukan atas tugas akhir skripsi ini agar lebih baik lagi.

Sekiranya hanya itu yang dapat penulis sampaikan sebagai penyusun dari skripsi ini, kurang lebihnya mohon maaf bila ada salah penulisan kata yang kurang berkenan di hati para pembaca.

Malang, 09 Juli 2021
Hormat Penulis

(Nanda Dwi Aryanto)
NIM. 14410041

DAFTAR ISI

HALAMN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Prokrastinasi Akademik	8
1. Pengertian Prokrastinasi	8
2. Ranah Akademik	10
3. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	10
4. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik.....	11
5. Karakteristik Prokrastinasi	12
B. Restrukturisasi Kognitif	14
1. Pengertian Restrukturisasi Kognitif.....	15

2. Tujuan Restrukturisasi Kognitif	17
3. Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif	19
C. Penelitian Relevan	20
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Rancangan Penelitian	23
B. Identifikasi Variabel Penelitian	24
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
1. Prokrastinasi Akademik	25
2. Reatrukturisasi Kognitif	26
D. Subjek Penelitian	27
1. Populasi dan Sampel	28
2. Teknik Pengambilan Sampel	29
E. Instrumen Penelitian	29
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Prosedur Penelitian	32
H. Analisis Data	33
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	35
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	35
1. Profil UIN Malang	35
2. Profil Fakultas Psikologi	40
B. Hasil Penelitian	41
1. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian	41
2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	42
3. Analisis Deskriptif Pretest	43
4. Analisis Deskriptif Posttest	45
5. Uji Independen Sample t-test	47
6. Pembahasan	48

BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
DAFTAR LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II KAJIAN TEORI	8
Tabel 2.0 Penelitian Relevan	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
Tabel 3.0 Skala Alat Ukur	30
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	35
Tabel 4.0 Nomor Item Valid	41
Tabel 4.1 Hasil Uji Reliabilitas	42
Tabel 4.2 Hasil Uji Statistik Deskriptif Pretest	43
Tabel 4.3 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Pretest	43
Tabel 4.4 Presentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Pretest	44
Tabel 4.5 Hasil Uji Statistik Deskriptif Posttest	45
Tabel 4.6 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Posttest	45
Tabel 4.7 Presentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Posttest	46
Tabel 4.8 Grup Statistik	47

Tabel 4.9	
Uji Independent Sample t-test	47
BAB V PENUTUP	55

DAFTAR GAMBAR

BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II KAJIAN TEORI	8
BAB III METODE PENELITIAN	23
Gambar 3.0 Rancangan Penelitian	24
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	35
Gambar 4.0 Diagram Hasil Kategorisasi Pretest	44
Gambar 4.1 Diagram Hasil Kategorisasi Posttest	46
BAB V PENUTUP	55

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	
KUESIONER	59
LAMPIRAN 2	
HASIL SKOR PRETEST	62
LAMPIRAN 3	
HASIL SKOR POSTTEST	66
LAMPIRAN 4	
HASIL ANALISIS DATA.....	70

ABSTRAK

Nanda Dwi Aryanto, 14410041, Analisis dimensi pembentuk faktor mutlak prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ditinjau dari perbandingan kelompok, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Fenomena penundaan tugas sudah tidak asing lagi dikalangan akademisi, dalam kajian ilmu psikologi fenomena ini disebut sebagai prokrastinasi akademik. Dari tahun-ketahun perilaku prokrastinasi ini terus saja terjadi pada kalangan mahasiswa, apalagi hingga mengakibatkan kerugian baik itu bagi individu prokrastinator maupun orang disekitar prokrastinator. Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengatasi kendala dalam proses akademis mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan mengetahui dasar apa penyebab penundaan tugas akademis mahasiswa, maka bagi yang bersangkutan baik itu tenaga pendidik maupun peneliti yang lain bisa memberikan suatu respon yang lebih tepat dalam menangani perilaku prokrastinasi tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi besar atau faktor dominan yang membentuk prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan menganalisis dimensi dan memberikan intervensi sehingga bisa dikatakan faktor mutlak prokrastinasi akademik. Penelitian ini mengambil subyek dari mahasiswa dan mahasiswi Psikologi UIN Malang yang sedang menjalani perkuliahan aktif dengan beberapa kriteria, salah satunya sering mengabaikan tugas. Penelitian kuantitatif ini dalam pengambilan datanya menggunakan kuesioner dan wawancara.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor mutlak pada perilaku prokrastinasi mahasiswa UIN Malang 2016, diantara faktor-faktor tersebut yang mendominasi adalah tidak percaya diri, persepsi, kelelahan, lingkungan, perfeksionis dan takut gagal.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, faktor-faktor dominan

ABSTRACT

Nanda Dwi Aryanto, 14410041, Dimensional analysis of the absolute factors of academic procrastination of Psychology students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang in terms of group comparisons, Thesis, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

The phenomenon of procrastination is familiar among academics, in the study of psychology this phenomenon is referred to as academic procrastination. From year to year this procrastination behavior continues to occur among students, especially to the point of causing harm to both the individual procrastinator and the people around the procrastinator. The purpose of this research is to overcome obstacles in the academic process of students who carry out academic procrastination behavior. By knowing the basis of what causes delays in student academic assignments, then for those concerned, both educators and other researchers, they can provide a more appropriate response in dealing with the procrastination behavior.

This study aims to determine the major contributing factors or dominant factors that shape the academic procrastination of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang students, by analyzing the dimensions and providing interventions so that it can be said that the absolute factor of academic procrastination. This study took subjects from Psychology UIN Malang students who were undergoing active lectures with several criteria, one of which was often neglecting assignments. This quantitative research in collecting data using questionnaires and interviews.

From the results of the study, it can be concluded that there are absolute factors in the procrastination behavior of UIN Malang 2016 students, among these factors that dominate are lack of confidence, perception, fatigue, environment, perfectionism and fear of failure.

Keywords: academic procrastination, dominant factors

نبذة مختصرة

ناندا دوي أريانتو ، ١٤٤١٠٠٤١ ، التحليل البعدي للعوامل المطلقة للتسويق الأكاديمي لطلاب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج من حيث المقارنة الجماعية ، أطروحة ، كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج ، ٢٠٢٠ .

ظاهرة التسويق مألوفة بين الأكاديميين ، في دراسة علم النفس يشار إلى هذه الظاهرة باسم التسويق الأكاديمي. من عام إلى آخر ، يستمر سلوك التسويق هذا بين الطلاب ، خاصة لدرجة التسبب في ضرر لكل من المماثل الفردي والأشخاص المحيطين بالمسوف. الغرض من هذا البحث هو التغلب على العقبات في العملية الأكاديمية للطلاب الذين يقومون بسلوك التسويق الأكاديمي. من خلال معرفة الأسباب الكامنة وراء التأخير في المهام الأكاديمية للطلاب ، يمكن للأشخاص المعنيين ، سواء المعلمين أو الباحثين الآخرين ، تقديم استجابة أكثر ملاءمة في التعامل مع سلوك التسويق.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العوامل الرئيسية المساهمة أو العوامل المهيمنة التي تشكل التسويق الأكاديمي للطلاب في جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج ، من خلال تحليل الأبعاد وتقديم التدخلات بحيث يمكن القول أن العامل المطلق للمماثلة الأكاديمية. أخذت هذه الدراسة مواضيع من طلاب علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية ، مالانج الذين كانوا يخضعون لمحاضرات نشطة مع عدة معايير ، كان أحدها غالبًا يتجاهل المهام. هذا البحث الكمي في جمع البيانات باستخدام الاستبيانات والمقابلات.

من نتائج الدراسة ، يمكن أن نستنتج أن هناك عوامل مطلقة في سلوك التسويق لطلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية مالانج ٢٠١٦ ، من بين هذه العوامل التي تهيمن هي انعدام الثقة ، والإدراك ، والتعب ، والبيئة ، والكمال ، والخوف من الفشل.

الكلمات المفتاحية: التسويق الأكاديمي ، العوامل المهيمنة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena menunda tugas kuliah masih sering kita temui di lingkungan akademik, apalagi ketika mahasiswa dihadapkan dengan deadline tugas kuliah, ada yang selesai dan juga ada yang belum selesai, sehingga mahasiswa yang belum bisa menyelesaikan tugasnya seringkali mengabaikan tugas-tugas yang lainnya juga, akhirnya semua tugasnya juga tertunda. Sikap menunda inilah yang membuat mahasiswa juga merasakan stress berkepanjangan, karena tugas-tugas kuliah yang semakin bertambah dan tidak kunjung selesai yang membuat *pressure* bagi mahasiswa (Ursia, N.R., dkk, 2013). Dalam kajian ilmiah psikologi, perilaku menunda tugas yang dilakukan dalam lingkungan akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. (Ursia, N.R., dkk, 2013). Steel (2007) menambahkan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Tidak hanya itu Steel (2010) juga pernah mengatakan prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan. (Ursia, N.R., dkk, 2013). Bagi pelaku prokrastinasi (*prokrastinator*), penundaan tersebut memang

teralihkan kepada kegiatan yang membuat pelaku merasa lebih nyaman, akan tetapi hal itu akan dirasakan sesaat, kemudian ia akan merasakan tidak nyaman kembali ketika dihadapkan pada tugasnya. Pada dasarnya perilaku prokrastinasi cukup membuat keresahan karena merugikan banyak pihak, baik bagi prokrastinator maupun orang-orang dilingkungan prokrastinator.

Perilaku prokrastinasi akademik bisa dipastikan menimbulkan banyak masalah dan dampak bagi prokrastinator. Salah satu masalah yang ditimbulkan oleh perilaku prokrastinasi akademik adalah banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan waktu yang berguna, tugas tidak terselesaikan, hasil tugas tidak maksimal karena dikejar deadline, mahasiswa tidak lulus tepat waktu, dan masih banyak lagi kerugian yang dialami bagi prokrastinator. Solomon dan Rothblum (1984) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memberikan kerugian baik itu berupa materiil atau immateriil, diantaranya adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar deadline. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Di samping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Selain itu Tice dan Baumeister (1997) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.(Ursia, N.R., dkk, 2013).

Dari beberapa penelitian mengenai perilaku prokrastinasi akademik, banyak diantaranya menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Penelitian Ellis & Knaus (dalam Solomon, 1984) memperkirakan 95% dari mahasiswa melakukan prokrastinasi. Burka & Yuen (2008) memperkirakan prokrastinasi pada mahasiswa mencapai 75%, dengan 50% dari siswa melaporkan bahwa mereka prokrastinasi konsisten dan menganggapnya sebagai masalah (Wulan, Dyah A.N., A., Sri Muliati, 2014). Menurut hasil penelitian yang dikemukakan Solomon dan Rothblum (1984: 505) diketahui bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi secara bervariasi terhadap tugas akademik. Dari 342 orang mahasiswa Amerika yang menjadi subjek penelitiannya, 46% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas menulis, 27,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap belajar untuk persiapan ujian, 30,1% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas membaca, 10,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas administratif, 23% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menghadiri perkuliahan, dan 10,2% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap aktivitas perkuliahan secara umum (Fauziah, Hana Hanifah, 2015).

Kemudian dari analisis hasil penelitian lainnya yang telah dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dapat diperoleh 3 aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu aspek fisik, psikis, dan lingkungan. Kemudian hasil dari kualitatif tersebut dikonfirmasi dengan menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui faktor apa yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dengan dilakukannya teknik tersebut dapat diambil simpulan bahwa yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah faktor eksternal

(Fauziah, Hana Hanifah, 2015). Dari penelitian yang lain, hasil analisis faktor menyimpulkan ada 3 faktor dominan yang menyebabkan penundaan mahasiswa dalam penyelesaian skripsi; 1) 83,8 % mahasiswa kurang memahami cara pembuatan skripsi, 2) 82,6 % mahasiswa kurang memahami mata kuliah metode penelitian, 3) 76,3 % mahasiswa kurang memahami mata kuliah seminar pra skripsi. (ZM., Tatan, 2012)

Penelitian-penelitian terdahulu mempunyai paradigma-paradigma tertentu yang membahas mengenai perilaku prokrastinasi akademik, baik itu penelitian kausalitas (post-positivisme), konstruktif, maupun transformatif, dengan berbagai macam paradigma penelitian tentang perilaku prokrastinasi dan beberapa masalah maupun dampak yang ditimbulkannya, peneliti mencoba memahami bahwa penelitian mengenai perilaku prokrastinasi akan terus terpaku pada hal-hal yang bersifat negatif saja. Oleh karenanya, peneliti ingin memfokuskan pada paradigma pragmatisme yaitu pandangan dengan menekankan pada pemecahan masalah dan menggunakan semua pendekatan yang ada untuk memahami masalah tersebut (Creswell, John W., 2016). Masalah dalam penelitian mengenai perilaku prokrastinasi akademik akan terus terjadi kepada mahasiswa apabila perilaku tersebut dipandang sebagai perilaku yang bermasalah, tidak ada suatu pemahaman dari sudut pandang lain bahwa, perilaku menunda akan selalu ada pada mahasiswa jika dihadapkan pada batasan waktu atau deadline. Dengan dasar asumsi tersebut peneliti mencoba menyimpulkan bahwa selalu ada faktor yang mendorong mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, selalu ada faktor yang mendorong atau mendominasi mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi artinya ada faktor

mutlak yang dimana perilaku prokrastinasi itu muncul karena ada batasan waktu baik itu dari faktor internal maupun eksternal. Oleh karenanya peneliti mengasumsikan adanya faktor mutlak prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dimana faktor mutlak itu akan selalu ada pada mahasiswa apabila dihadapkan pada batasan waktu. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk menguji dengan menganalisis dimensi pembentuk faktor mutlak prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sebagai acuan referensi dalam dominasi faktor yang sering memunculkan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

1. Faktor apa yang berkontribusi besar atau faktor dominan yang membentuk prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Apakah ada perbedaan dalam pembentukan faktor dominan prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah adanya intervensi?
3. Apakah faktor dominan yang membentuk prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat dikatakan faktor mutlak prokrastinasi akademik?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui faktor yang berkontribusi besar atau faktor dominan yang membentuk prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Mengetahui perbedaan dalam pembentukan faktor dominan prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebelum dan sesudah adanya intervensi.
3. Mengetahui faktor dominan yang membentuk prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dapat disimpulkan menjadi faktor mutlak prokrastinasi akademik setelah adanya intervensi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, baik yang bersifat teoritis maupun secara praktis.

Secara Teoritis:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai tambahan wawasan keilmuan psikologi, khususnya yang berkaitan dengan penelitian ini adalah psikologi sosial, dan pendidikan.
2. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain dalam mengkaji lebih luas tentang analisis dimensi pembentuk faktor mutlak prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ditinjau dari perbandingan kelompok organisasi dan jenis kelamin.

Secara Praktis:

1. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan ilmiah khususnya dalam hal yang terkait dengan kajian mengenai faktor mutlak prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian dapat dipakai sebagai bahan perbandingan maupun referensi bagi peneliti lain yang mempunyai kajian mengenai perilaku prokrastinasi akademik dikemudian hari, juga dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi

Dalam segi bahasa prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti “maju”, mendorong maju atau bergerak maju dan “*crastinus*” yang berarti “besok”, keputusan hari esok. Secara terminologi prokrastinasi sesuai asal kata yang berarti lebih suka melakukan tugas besok atau menunda sampai besok. (Ghufron dan Risnawita, 2010: 150). Artinya prokrastinasi adalah suatu perilaku penundaan yang dilakukan individu di hari yang akan datang.

Berikut adalah definisi perilaku prokrastinasi dari beberapa tokoh dan batasan-batasannya, diantaranya:

- a. Solomon dan Rothblum (1984) mengusulkan prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.
- b. Steel (2007; 2010) mengatakan prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Dia juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau

pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

- c. Janssen dan Carton (1999) mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial.

Prokrastinasi berarti perilaku menunda sampai hari atau waktu yang akan datang. Prokrastinasi adalah tendensi individu dalam merespon tugas dengan lamban yang telah dibebankan. Prokrastinasi dilakukan dengan cara mengulur-ulur waktu untuk memulai maupun menyelesaikan suatu pekerjaan, dan secara sengaja melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Menurut Millgram (1995; dalam Ursia, N.R., dkk, 2013). prokrastinasi meliputi perilaku spesifik seperti:

- a. Penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipresepsikan oleh prokrastinator sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya: tugas kantor dan tugas kursus.

- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, dan sebagainya.

2. Ranah Akademik

Solomon dan Rothblum (1984; dalam Ursia, N.R., dkk, 2013) menjelaskan bahwa terdapat enam area akademik, yaitu:

- a. Tugas membuat laporan atau paper.
- b. Tugas belajar dalam menghadapi ujian.
- c. Tugas membaca update berita terbaru.
- d. Tugas administratif (mengambil kartu studi, mengembalikan buku perpustakaan, dan membaca pengumuman).
- e. Tugas kehadiran (membuat janji dan bertemu dosen untuk tutorial).
- f. Tugas akademik secara umum (diskusi materi, presentasi dan lain-lain).

3. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Berikut ini beberapa tokoh telah memberikan definisi dan batasan-batasan mengenai prokrastinasi, diantaranya yaitu:

- a. Menurut Ferarri, Jhonson dan McGown (1995), prokrastinasi akademik ialah penundaan yang dilakukan pada tugas yang sifatnya formal yang berhubungan dengan tugas akademik seperti tugas sekolah, tugas perkuliahan dan tugas kursus.
- b. Cavington (dalam Dembo & Seli, 2008), mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik yaitu penundaan yang dilakukan seseorang

dengan suatu tujuan untuk melindungi diri dari keadaan dimana seseorang mungkin gagal dalam pengerjaan tugas.

- c. Menurut Brown dan Holzman (dalam Ghufron dan Resnawita, 2010: 151) menyatakan prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.
- d. Balkis dan Duru (2009: 19), mengatakan prokrastinasi merupakan perilaku individu yang meninggalakan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal.

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan bisa disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas akademik baik itu membuat laporan atau paper, tugas belajar, tugas kehadiran dan lain-lain yang dilakukan oleh individu, untuk melakukan suatu hal yang lebih disukai atau lebih membuat individu merasa nyaman dengan atau tanpa alasan yang jelas, sehingga individu menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

4. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat diklasifikasikan dalam 2 bentuk, yakni faktor internal dan faktor eksternal (Burka & Yuen, 2008).

- a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, diantaranya:

- 1) Kondisi fisik
- 2) Kondisi psikologis

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat di luar individu turut mempengaruhi prokrastinasi akademik. Adapun faktor eksternal ini terdiri dari:

- 1) Gaya pengasuhan
- 2) Kondisi lingkungan

5. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk (1995; dalam Fauziah, Hana Hanifah, 2015), sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dan lain-lain).

Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah mengerjakan tugas paper laporan, belajar untuk ujian, dan membaca tugas mingguan. Ketiga area tersebut mengindikasikan bahwa tugas ini harus dilihat sebagai sesuatu yang penting. Frekuensi penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa memengaruhi performa mereka dalam bidang akademik. (Solomon & Rothblum, 1984).

6. Prokrastinasi Akademik Dalam Islam

Membahas prokrastinasi akademik dalam Islam, kita perlu tau bahwa dalam perspektif Islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT selalu berpesan kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan-perbuatan yang positif.

Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda dengan atau tanpa alasan. Di dalam Al-Qur'an banyak disebutkan ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah. Sebagaimana pada ayat Al-Qur'an Allah memerintahkan manusia untuk mengerjakan tugas yang lain setelah selesai dari tugas yang lain.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۚ ﴿٢٠٠﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۚ ﴿٢٠١﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ ﴿٢٠٢﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ ﴿٢٠٣﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ ﴿٢٠٤﴾

11.

Artinya : *“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu, dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”*. (QS. Al-Insyirah 1-7).

Secara tersurat ayat tersebut tidak memberikan peluang bagi seorang muslim untuk menganggur sepanjang masih memiliki waktu atau usia, karena setelah selesai melakukan satu kesibukan seseorang dituntut melakukan kesibukan lain yang meletihkan atau menghasilkan karya nyata guna mengukir nasibnya, demikianlah pendapat yang dikemukakan oleh Quraish Shihab (2003: 558).

B. Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior*). *Cognitive Behavior* memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Pendekatan *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus – kognisi – respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam

menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.

Dalam penjelasan lain dikatakan Restrukturisasi Kognitif adalah salah satu teknik kognitif yang digunakan dalam konseling kognitif di samping teknik perilaku (behavioral) dan teknik didaktik. Dengan bantuan restrukturisasi kognitif ini, siswa dengan sikap resiliensi yang rendah dapat memiliki pandangan baru dalam menghadapi sebuah permasalahan dan tantangan, sehingga memiliki regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme yang baik. Person, dkk. (dalam Krisnayana T.A. dkk : 2014) mengatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif yang efektif untuk konseli pada level pendidikan, pekerjaan dan latar belakang yang berbeda.

1. Pengertian Restrukturisasi Kognitif

Menurut Cormier & Nurius (dalam Ireel Anggina M. dkk, 2018: 5) bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada pengapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Menurut Dombeck (dalam Ireel Anggina M. dkk, 2018: 5) *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa.

Menurut Connolly (dalam Ireel Anggina M. dkk, 2018: 5) restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan

berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

Teknik restrukturisasi kognitif membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias. Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi:

- a. Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri).
- b. Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitik beratkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *Self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

Teknik restrukturisasi kognitif menurut Ellis merupakan *Cognitif*

Restructuring yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

Murk mendefenisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irasional menjadi lebih rasional atau realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi bahwa respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.

Bisa disimpulkan bahwa, restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik pendekatan perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior*) yang memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku, yaitu dengan melatih individu untuk memiliki persepsi baru dari irasional menjadi rasional dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut.

2. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari restrukturasi kognitif perilaku yaitu mengajak individu untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan responden tentang masalah

yang sedang dihadapi. Restrukturasi kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir responden menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi di luar diri menjadi pikiran yang positif. Setelah responden memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.

Meichenbaum (dalam Efrord) mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi konselor profesional, yaitu klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, klien perlu mengubah proses pikirannya, dan klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Penjelasan dari ketiga tujuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Konselor membantu klien untuk menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan klien.
2. Klien perlu mengubah proses pikirannya. Konselor membantu klien menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran meminta klien mengevaluasi pikiran dan keyakinan, memunculkan prediksi, dan mempertanyakan logika yang keliru.
3. Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor memerintah klien untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian beralih ke dalam

situasi nyata ketika klien sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya.

3. Langkah-Langkah Restrukturisasi Kognitif

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa, prosedur CR (*Cognitive Restructuring*) mempunyai enam bagian utama yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.
- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.
- c. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought = ct*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement = cs*) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction = csi*). Semuanya

dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan *cs* tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.

- d. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.
- e. Pengenalan dan latihan penguatan positif bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.
- f. Tugas rumah dan tindak lanjut Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

C. Penelitian Relevan

Tabel 2.0
Penelitian Relevan

Judul / Penulis	Tahun / Institusi	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil
Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung (Hana HF.)	UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2015)	Menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.	Metode <i>mixing</i> atau campuran dengan strategi sekuensial analisis faktor, pengumpulan data menggunakan angket dan wawancara.	Ditemukan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dengan pengelompokan faktor internal dan faktor eksternal. Dan faktor yang paling dominan mempengaruhi adalah faktor eksternal.
Analysis of procrastination among university students (Irshad H., Sarwat S.)	ScienceDirect, Published by Elsevier (2010)	Mengevaluasi, menganalisis, memeriksa, dan menyelidiki faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.	Metode Kuantitatif deskriptif, dengan pendekatan survei.	Beberapa faktor yang berkontribusi dalam perilaku prokrastinasi bagi siswa adalah masalah penyakit, sosial dan keluarga mereka, kurangnya motivasi dan minat; terlalu percaya diri, kemalasan, sikap negatif dari guru mereka, kurangnya bimbingan dan konseling atau bimbingan dari guru, komentar negatif dari guru dalam pekerjaan mereka: tugas dan presentasi, kurangnya koordinasi dengan rekan kelas mereka, terlalu banyak pekerjaan pada saat yang sama untuk menyelesaikan hasil dalam stres akademik,
Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi (Tatan ZM.)	2012	Menyelidiki faktor-faktor penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik.	Metode penelitian survei, dengan teknik deskriptif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.	Ada 3 faktor dominan munculnya perilaku prokrastinasi yaitu, 1) 83,8 % mahasiswa kurang memahami cara pembuatan skripsi, 2) 82,6 % mahasiswa kurang memahami mata kuliah metode penelitian, 3) 76,3 % mahasiswa kurang memahami mata kuliah seminar pra skripsi.

D. Hipotesis Penelitian

H1: Adanya faktor dominan pembentuk prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

H2: Intervensi yang akan diberikan tidak akan berpengaruh terhadap faktor dominan pembentuk prokrastinasi akademik, yang akan membentuk faktor mutlak prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

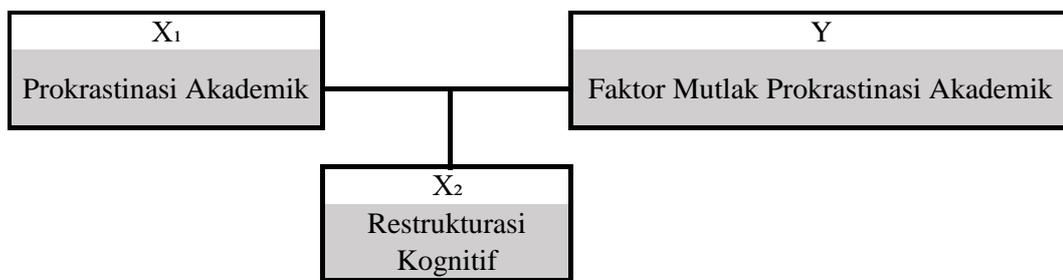
Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian kuantitatif, dimana penelitian ini dilakukan dengan analisis perhitungan data nominal. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Metode penelitian pendidikan, Sugiyono, Alfabeta, Bandung, 2009).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analisis ragam, dimana pendekatan ini pada sampel yang digunakan berasal dari lebih dari dua populasi yang berbeda. Sampel pada populasi tersebut memiliki varians yang sama dan dapat diuji dengan uji homogenitas dengan uji bartlet atau uji F. (Ricky Yordani; dalam dasar-dasar Statistika dengan Software R)

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner (angket), teknik ini dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. (Metode penelitian pendidikan, Sugiyono, Alfabeta, Bandung, 2009). Alasan diambilnya teknik ini karena teknik ini lebih efisien terhadap responden yang akan diteliti. Responden

yang akan diteliti berjumlah cukup besar yang tersebar dalam lingkup universitas. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner ini cocok untuk objek penelitian berskala besar dan luas (Metode penelitian pendidikan, Sugiyono, Alfabeta, Bandung, 2009), oleh karenanya teknik ini dipandang lebih efisien dalam penelitian kali ini. Lebih sederhananya, rancangan penelitian dapat dijelaskan pada gambar di bawah ini.

Gambar 3.0
Rancangan penelitian



Variabel bebas 1 (X_1) = Prokrastinasi Akademik

Variabel intervensi (X_2) = Restrukturasi Kognitif

Variabel terikat 3 (Y) = Faktor Mutlak Prokrastinasi Akademik

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan salah satu bagian dalam penelitian untuk mengetahui batasan-batasan dan memperjelas objek yang akan diteliti. Dalam penjelasan Arikunto (2006; 116) Variabel merupakan objek penelitian atau yang menjadi titik perhatian dalam sebuah penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian atau variabel adalah objek penelitian yang bervariasi. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Variabel independen (variabel bebas) yaitu variabel yang menyebabkan, mempengaruhi, atau berefek pada *outcome* penelitian. (Creswell, 2014; 70). Dalam penelitian ini variabel independent adalah Faktor-faktor Pembentuk Prokrastinasi Akademik (X_1), dan Restrukturisasi Kognitif (X_2).
2. Variabel dependen (variabel terikat) yaitu variabel yang bergantung pada variabel bebas yang akan menjadi *outcome* atau hasil penelitian. (Creswell, 2014; 70). Dalam penelitian ini variabel dependen adalah Faktor Mutlak Prokrastinasi Akademik (Y).

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah pengungkapan variabel dari suatu konsep teori penelitian disajikan secara nyata, riil, operasional, dan praktik. Definisi operasional variabel merupakan penjelasan mengenai operasionalisasi semua variabel penelitian sehingga menjadi sesuatu yang dapat diukur. Dalam penelitian ini definisi operasional dari setiap variabel akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas akademik baik itu membuat laporan atau paper, tugas belajar, tugas kehadiran dan lain-lain yang dilakukan oleh individu, untuk melakukan suatu hal yang lebih disukai atau lebih membuat individu merasa nyaman dengan atau tanpa alasan yang jelas, sehingga individu menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Ada dua faktor yang menyebabkan munculnya prokrastinasi

akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa kondisi fisik dan kondisi psikologis, kemudian faktor eksternal berupa lingkungan dan gaya pengasuhan orangtua. Aspek-aspek dalam prokrastinasi akademik itu dibagi menjadi tiga yaitu, aspek psikis, fisik, dan aspek lingkungan. Berdasarkan karakteristiknya prokrastinasi termanifestasikan dalam beberapa perilaku yang dapat diamati, diantaranya:

- a. Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dan lain-lain).

Dalam penelitian ini skala prokrastinasi akademik akan disusun oleh peneliti dengan membuat instrumen baru berdasarkan konsep teori yang telah diutarakan oleh Ferrari.

2. Restrukturasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik pendekatan perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior*) yang memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku, yaitu dengan melatih individu untuk memiliki persepsi baru dari irasional menjadi rasional dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh individu

tersebut. Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi:

- a. Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri).
- b. Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Ada tiga tujuan yang diungkapkan oleh Meichenbaum (dalam Efrord); (1) Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, (2) Klien perlu mengubah proses pikirannya, (3) Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang diri nya dan dunia.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan sekedar jumlah pada subjek atau objek yang akan dipelajari, tapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek yang akan dipelajari (Metode penelitian pendidikan, Sugiyono, Alfabeta, Bandung, 2009).

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap populasi dan bukan populasi itu sendiri (Metode penelitian pendidikan, Sugiyono, Alfabeta, Bandung, 2009).

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan seluruh cabang yang akan diteliti serta memiliki karakteristik yang sama. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dan mahasiswi aktif Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 100 responden, yang akan di minta sebagai subjek dan yang pernah merasakan prokrastinasi akademik. Adapun karakteristiknya sebagai berikut:

- a. Berstatus sebagai mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang lintas angkatan dan masih berstatus masih aktif kuliah.
- b. Individu / subjek yang bersangkutan sering mengabaikan tugas
- c. Mahasiswa angkatan 2016.

2. Teknik Pengambilan Sample

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Teknik yang akan digunakan pada penelitian ini adalah teknik *probability sampling* yang berupa *simple random sampling*. Yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Dikatakan simple karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Metode penelitian pendidikan, Sugiyono, Alfabeta, Bandung, 2009).

Untuk menentukan sampel minimal, digunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(d)}$$

Keterangan:

n : ukuran sampel

N: jumlah populasi

d : tingkat kepercayaan / ketepatan yang diinginkan 10%.

Dengan rumus tersebut dapat dihitung ukuran sampel dari populasi 1000 dengan mengambil tingkat kepercayaan (d) = 10%, sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{Nd} \\ n &= \frac{1000}{(1000)(0.10)} \\ &= \frac{1000}{10} \\ &= 100 \end{aligned}$$

Nilai Kritis (batas ketelitian) penelitian diasumsikan sebesar 10% atau 0,10. Oleh karena itu dari rumus yang sudah dihitung diatas maka sampel dari penelitian ini sebesar 100 responden.

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan alat ukur atau skala sebagai instrumen pengumpulan data. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yang hendak di

ukur yaitu prokrastinasi akademik dan skala pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dimana jawaban atas pertanyaan yang di ajukan: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Netral, Setuju, Sangat Setuju dengan rincian:

1. STS: Sangat Tidak Setuju
2. TS : Tidak Setuju
3. N : Netral
4. S : Setuju
5. SS : Sangat Setuju

Adapun alat ukur atau skala prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 3.0
Skala Alat Ukur

Konstrak	Indikator	Deskriptor	No Aitem	Jumlah
Prokrastinasi akademik (Wahyu Putri, Prastya, 2013)	1. Tidak Percaya Diri	Tidak yakin terhadap diri sendiri	1,2,3,4,5,6 ,7,8,9	9
		Pesimis		
		Subjektif		
		Tidak bertanggungjawab		
	2. Persepsi	Perhatian	10,11,12,1 3,14,15,16 ,17,18,19	10
		<i>Mindset</i> (pola pikir)		
		Kebutuhan		
		Sistem nilai		
		Tipe kepribadian		
	3. Kelelahan	Tuntutan mental dan fisik	20,21,22,2 3,24,25,26 ,27,28,29, 30	11
		Perencanaan dan penjadwalan aktivitas		
		Waktu kerja		
		Kondisi lingkungan		
		Faktor individu		
	4. Lingkungan	Lingkungan keluarga	31,32,33,3	10
		Lingkungan masyarakat	4,35,36,37	
		Lingkungan kampus	,38,39,40	
	5. Perfeksionis	Tidak mudah merasa puas	41,42,43,4	9
		Ingin orang lain menuruti keinginannya	4,45,46,47 ,48,49	

		Lingkungan sekitar yang selalu menuntut		
	6. Takut Gagal	Takut mengalami rasa malu	50,51,52,53,54,55,56,57	8
		Takut dievaluasi orang lain		
		Takut memiliki masa depan yang tak pasti		
		Takut kehilangan minat		
		Takut mengganggu kepentingan orang lain		
	Total			57

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu berupa kuesioner, dan wawancara.

1. Kuesioner (angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data berupa angket dengan daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim untuk diisi oleh responden sesuai dengan keterangan yang telah disajikan oleh peneliti. Setelah diisi, angket dikembalikan oleh peneliti untuk kemudian diolah sebagai data (Burhan Bungin, 2005). Kuesioner ini digunakan peneliti untuk menyebarkan angket dan kemudian mengambil serta mengolah data tentang prokrastinasi akademik.

2. Wawancara

Teknik wawancara ini dimaksudkan peneliti hanya untuk data pelengkap, karena teknik ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya di dasarkan pada

pengetahuan, pengalaman, atau keyakinan individu. Disisi lain sebagai pelengkap teknik ini dimaksudkan oleh peneliti juga sebagai penguat dari teknik pengambilan data kuesioner. Jadi untuk memperkuat data kuesioner peneliti juga akan mewawancarai responden yang dijadikan objek penelitian yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

G. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini prosedur penelitian yang digunakan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Langkah pertama yang dilakukan sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi lapangan pada mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Tahap Perizinan

Peneliti mengurus surat perizinan penelitian dari pihak kampus atau lebih tepatnya yaitu pihak UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di bagian administrasi dan kemahasiswaan.

2. Tahap Pelaksanaan

Peneliti menyebarkan skala tentang pengaruh kecanduan *game online* terhadap perilaku prokrastinasi Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Tahap pasca pelaksanaan

Data yang sudah didapat oleh peneliti melalui skala yang sudah disebar kemudian diolah, yang meliputi pengumpulan data, penyederhanaan data, serta pendeskripsian data dengan menggunakan rumus-rumus yang telah ditentukan.

H. Analisis Data

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Pengujian dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25.0. Rumus korelasi yang digunakan adalah *Pearson Correlation* sebagai berikut:

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

Dimana :

X = pertanyaan nomor tertentu

Y = skor total

N = jumlah responden

Uji hipotesis untuk validitas tiap butir pertanyaan adalah sebagai berikut:

H₀ = Skor butir berkorelasi positif dengan skor faktornya

H₁ = Skor butir tidak berkorelasi positif dengan skor faktornya.

Dengan tingkat signifikansi 0,05 dengan perbandingan R hitung > R tabel, maka dapat disimpulkan bahwa butir pertanyaan dikatakan valid.

Reliabilitas menunjuk pada tingkat keandalan sesuatu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Hasil ini mengandung arti bahwa instrumen cukup baik sehingga mampu mengungkap data yang bisa dipercaya. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Rumus ini digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0. Adapun rumus *Cronbach Alpha* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}\right)$$

Instrumen dikatakan reliabel jika memiliki nilai koefisien *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,600. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan program SPSS 25.0.

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Profil UIN Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama, dibentuklah Panitia Pendirian IAIN Cabang Surabaya melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 17 Tahun 1961 yang bertugas untuk mendirikan Fakultas Syari'ah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang. Keduanya merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan diresmikan bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 Oktober 1961. Pada 1 Oktober 1964 didirikan juga Fakultas Ushuluddin yang berkedudukan di Kediri melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 66/1964.

Dalam perkembangannya, ketiga fakultas cabang tersebut digabung dan secara struktural berada di bawah naungan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel yang didirikan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama No. 20 tahun 1965. Sejak saat itu, Fakultas Tarbiyah Malang merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Ampel. Melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997, pada pertengahan 1997 Fakultas Tarbiyah Malang IAIN Sunan Ampel beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri

(STAIN) Malang bersamaan dengan perubahan status kelembagaan semua fakultas cabang di lingkungan IAIN se-Indonesia yang berjumlah 33 buah. Dengan demikian, sejak saat itu pula STAIN Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi Islam otonom yang lepas dari IAIN Sunan Ampel.

Di dalam rencana strategis pengembangannya sebagaimana tertuang dalam Rencana Strategis Pengembangan STAIN Malang Sepuluh Tahun ke Depan (1998/1999-2008/2009), pada paruh kedua waktu periode pengembangannya STAIN Malang mencanangkan mengubah status kelembagaannya menjadi universitas. Melalui upaya yang sungguh-sungguh usulan menjadi universitas disetujui Presiden melalui Surat Keputusan Presiden RI No. 50, tanggal 21 Juni 2004 dan diresmikan oleh Menko Kesra Prof. H. A. Malik Fadjar, M.Sc atas nama Presiden pada 8 Oktober 2004 dengan nama Universitas Islam Negeri (UIN) Malang dengan tugas utamanya adalah menyelenggarakan program pendidikan tinggi bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum. Dengan demikian, 21 Juni 2004 dijadikan sebagai hari kelahiran Universitas ini.

Sempat bernama Universitas Islam Indonesia-Sudan (UIIS) sebagai implementasi kerjasama antara pemerintah Indonesia dan Sudan dan diresmikan oleh Wakil Presiden RI, Dr. (Hc) H. Hamzah Haz pada 21 Juli 2002 yang juga dihadiri oleh para pejabat tinggi pemerintah Sudan. Secara spesifik akademik, Universitas ini mengembangkan ilmu pengetahuan tidak saja bersumber dari metode-metode ilmiah melalui penalaran logis seperti observasi, eksperimentasi, survei, wawancara, dan sebagainya. Tetapi, juga

dari al-Qur'an dan Hadits yang selanjutnya disebut paradigma integrasi. Oleh karena itu, posisi matakuliah studi keislaman: al-Qur'an, Hadits, dan Fiqih menjadi sangat sentral dalam kerangka integrasi keilmuan tersebut.

Secara kelembagaan, sampai saat ini Universitas ini memiliki 6 (enam) fakultas dan 1 (satu) Program Pascasarjana, yaitu: (1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, menyelenggarakan Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), dan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), (2) Fakultas Syari'ah, menyelenggarakan Jurusan al-Ahwal al-Syakhshiyah dan Hukum Bisnis Syari'ah (3) Fakultas Humaniora, menyelenggarakan Jurusan Bahasa dan Sastra Arab, dan Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris, dan Jurusan Pendidikan Bahasa Arab (4) Fakultas Ekonomi, menyelenggarakan Jurusan Manajemen, Akuntansi, Diploma III Perbankan Syariah, dan S-1 Perbankan Syariah (5) Fakultas Psikologi, dan (6) Fakultas Sains dan Teknologi, menyelenggarakan Jurusan Matematika, Biologi, Fisika, Kimia, Teknik Informatika, Teknik Arsitektur dan Farmasi. Adapun Program Pascasarjana mengembangkan 6 (enam) program studi magister, yaitu: (1) Program Magister Manajemen Pendidikan Islam, (2) Program Magister Pendidikan Bahasa Arab, (3) Program Magister Agama Islam, (4) Program Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), (5) Program Magister Pendidikan Agama Islam, dan (6) Program Magister al-Ahwal al-Syakhshiyah. Sedangkan untuk program doktor dikembangkan 2 (dua) program yaitu (1) Program

Doktor Manajemen Pendidikan Islam dan (2) Program Doktor Pendidikan Bahasa Arab.

Ciri khusus lain Universitas ini sebagai implikasi dari model pengembangan keilmuannya adalah keharusan bagi seluruh anggota sivitas akademika untuk menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris. Melalui bahasa Arab, diharapkan mereka mampu melakukan kajian Islam melalui sumber aslinya, yaitu al-Qur'an dan Hadis, dan melalui bahasa Inggris mereka diharapkan mampu mengkaji ilmu-ilmu umum dan modern, selain sebagai piranti komunikasi global. Karena itu pula, Universitas ini disebut bilingual university. Untuk mencapai maksud tersebut, dikembangkan ma'had atau pesantren kampus di mana seluruh mahasiswa tahun pertama harus tinggal di ma'had. Karena itu, pendidikan di Universitas ini merupakan sintesis antara tradisi universitas dan ma'had atau pesantren.

Melalui model pendidikan semacam itu, diharapkan akan lahir lulusan yang berpredikat ulama yang intelek profesional dan/atau intelek profesional yang ulama. Ciri utama sosok lulusan demikian adalah tidak saja menguasai disiplin ilmu masing-masing sesuai pilihannya, tetapi juga menguasai al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam.

Terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar, Universitas ini memodernisasi diri secara fisik sejak September 2005 dengan membangun gedung rektorat, fakultas, kantor administrasi, perkuliahan, laboratorium, kemahasiswaan, pelatihan, olah raga, business center, poliklinik dan tentu masjid dan ma'had yang sudah lebih dulu ada,

dengan pendanaan dari Islamic Development Bank (IDB) melalui Surat Persetujuan IDB No. 41/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004.

Pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden Republik Indonesia Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono berkenan memberikan nama Universitas ini dengan nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mengingat nama tersebut cukup panjang diucapkan, maka pada pidato dies natalis ke-4, Rektor menyampaikan singkatan nama Universitas ini menjadi UIN Maliki Malang.

Dengan performansi fisik yang megah dan modern dan tekad, semangat, serta komitmen yang kuat dari seluruh anggota sivitas akademika seraya memohon ridha dan petunjuk Allah swt, Universitas ini bercita-cita menjadi thecenter of excellence dan the center of Islamic civilization sebagai langkah mengimplementasikan ajaran Islam sebagai rahmat bagi semesta alam (al Islam rahmat li al-alamin).

Visi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang:

Menjadi universitas Islam unggul, terpercaya, berdaya saing, dan bereputasi internasional.

Misi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang:

1. Menyelenggarakan tridarma perguruan tinggi yang unggul yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian pada masyarakat.

2. Menyelenggarakan pendidikan tinggi dalam kerangka pengembangan keilmuan, transformasi sosial, dan peningkatan martabat bangsa yang terpercaya.
3. Mengembangkan penelitian dan pengabdian masyarakat yang inovatif untuk menghasilkan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang relevan dan berdaya saing.
4. Mentransformasi sistem manajemen mutu di bidang pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat yang memenuhi standar dan reputasi.

2. Profil Fakultas Psikologi UIN Malang

a. Visi

Menjadi program studi psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan tridharma pendidikan tinggi untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang berkarakter ulul albab.

b. Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan tinggi berbasis penelitian berparadigma berbasis Al-qur'an (Qur'anic paradigm-research-based education) untuk pengembangan ilmu psikologi dengan pendekatan interdisipliner dan kemampuan bersaing di dunia internasional, serta di landasi oleh kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.

2. Menyelenggarakan penelitian di bidang ilmu psikologi yang berkualitas dan diakui di tingkat nasional, regional, hingga internasional.
3. Membangun suasana keilmuan dan masyarakat intelektual dalam bidang ilmu psikologi
4. Memberikan dharma bakti kepada masyarakat dalam pengembangan teori, model, dan pemahaman berbagai masalah dalam bidang ilmu psikologi.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

Tabel 4.0
Nomor Item Valid

Konstrak	Indikator	Deskriptor	No Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
Prokrastinasi akademik (Wahyu Putri, Prastya, 2013)	1. Tidak Percaya Diri	Tidak yakin terhadap diri sendiri	1,2,3,5,6,7,8,9	4	1
		Pesimis			
		Subjektif			
		Tidak bertanggungjawab			
	2. Persepsi	Perhatian	10,11,13,14,15,17,18,19	12,16	2
		<i>Mindset</i> (pola pikir)			
		Kebutuhan			
		Sistem nilai			
		Tipe kepribadian			
	3. Kelelahan	Tuntutan mental dan fisik	20,21,22,23,27,28,29,30	24,25,26	3
		Perencanaan dan penjadwalan aktivitas			
		Waktu kerja			
Kondisi lingkungan					

		Faktor individu			
4.	Lingkungan	Lingkungan keluarga	31,33,34,	32,38	2
		Lingkungan masyarakat	35,36,37,		
		Lingkungan kampus	39,40		
5.	Perfeksionis	Tidak mudah merasa puas	41,44,45, 46,47,48	42,43,4 9	3
		Ingin orang lain menuruti keinginannya			
		Lingkungan sekitar yang selalu menuntut			
6.	Takut Gagal	Takut mengalami rasa malu	52,53,54, 55,56,57	50,51	2
		Takut dievaluasi orang lain			
		Takut memiliki masa depan yang tak pasti			
		Takut kehilangan minat			
		Takut mengganggu kepentingan orang lain			
Total			45	12	57

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa instrumen yang digunakan pada penelitian ini yang mengukur variabel prokrastinasi akademik diketahui bahwa seluruh item yang digunakan pada angket sudah valid secara keseluruhan dan tidak ada satupun item yang dibuang sehingga jumlah item yang valid sebanyak 57 item.

2. Hasil Uji Reliabilitas Instrument Penelitian

Tabel 4.1
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,672	57

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai cronbach alpha sebesar 0,672 yang berarti lebih besar dari 0,600 sehingga dapat disimpulkan bahwa item prokrastinasi akademik sebanyak 57 item telah reliabel.

3. Analisis Deskriptif Pretest

Hasil penelitian pada pretest pada mahasiswa Psikologi UIN Malang sebelum menggunakan intervensi pada faktor prokrastinasi akademik ditinjau dari perbandingan kelompok yaitu kelompok pretest yang merupakan kelompok sebelum diberikan intervensi selanjutnya kelompok posttest yang merupakan kelompok yang sudah diberikan intervensi pada prokrastinasi akademik mahasiswa. Kemudian diperoleh paparan data sebagai berikut.

Tabel 4.2
Hasil Uji Statistik Deskriptif Pretest

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	100	94	131	119,88	5,213
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui pada penelitian pretest kepada sebanyak 100 responden diperoleh nilai maksimum sebesar 131 dan minimum 94 serta nilai rata-rata 119,88 dan standar deviasi 5,213.

Tabel 4.3
Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Pretest

Rumusan	Kategori	Skor Skala
$X > (\text{Mean} + \text{SD})$	Tinggi	> 176
$(\text{Mean}-1 \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang	108-176
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	Rendah	< 108

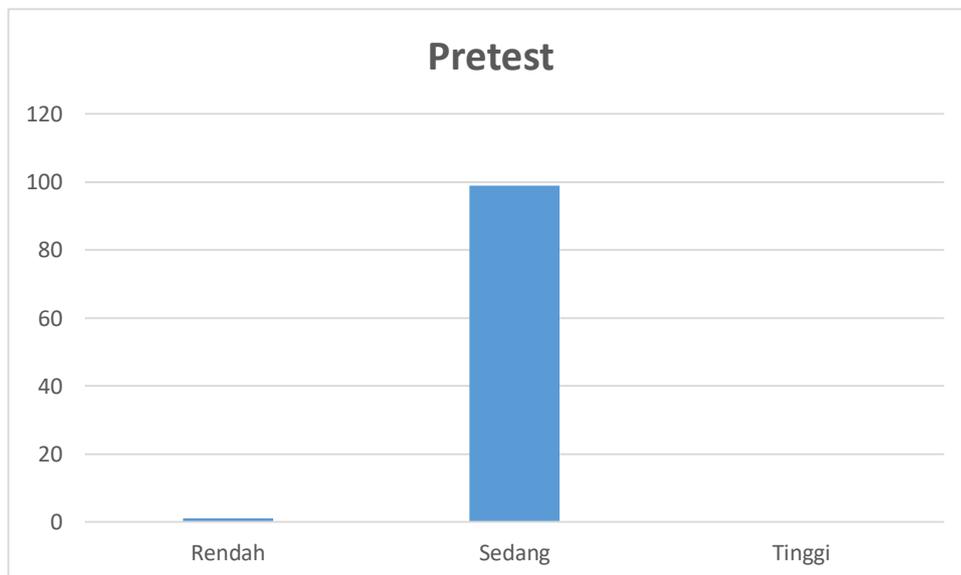
Setelah mendapatkan skor dari jawaban kuesioner yang telah dibagikan, maka skor dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 4.4
Prosentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Pretest

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	1,0	1,0	1,0
	Sedang	99	99,0	99,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar diagram dibawah ini mengenai hasil kategorisasi prokrastinasi akademik pretest.

Gambar 4.0
Diagram Hasil Kategorisasi Pretest Prokrastinasi Akademik



Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UIN Malang pada kategori rendah sebesar

1% (1 orang), sedangkan pada kategori sedang sebesar 99% (99 orang). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa Psikologi UIN Malang memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada pretest berada pada kategori sedang.

4. Analisis Deskriptif Posttest

Hasil penelitian pada posttest pada mahasiswa Psikologi UIN Malang setelah menggunakan intervensi pada faktor prokrastinasi akademik ditinjau dari perbandingan kelompok yaitu kelompok pretest yang merupakan kelompok sebelum diberikan intervensi selanjutnya kelompok posttest yang merupakan kelompok yang sudah diberikan intervensi pada prokrastinasi akademik mahasiswa. Kemudian diperoleh paparan data sebagai berikut.

Tabel 4.5
Hasil Uji Statistik Deskriptif Posttest
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest	100	214,00	227,00	219,7500	3,19525
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat diketahui pada penelitian posttest kepada sebanyak 100 responden diperoleh nilai maksimum sebesar 227 dan minimum 214 serta nilai rata-rata 219,75 dan standar deviasi 3,195.

Tabel 4.6
Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Posttest

Rumusan	Kategori	Skor Skala
$X > (\text{Mean} + \text{SD})$	Tinggi	> 176
$(\text{Mean} - 1 \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang	108-176

$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	Rendah	< 108
--------------------------------	--------	-------

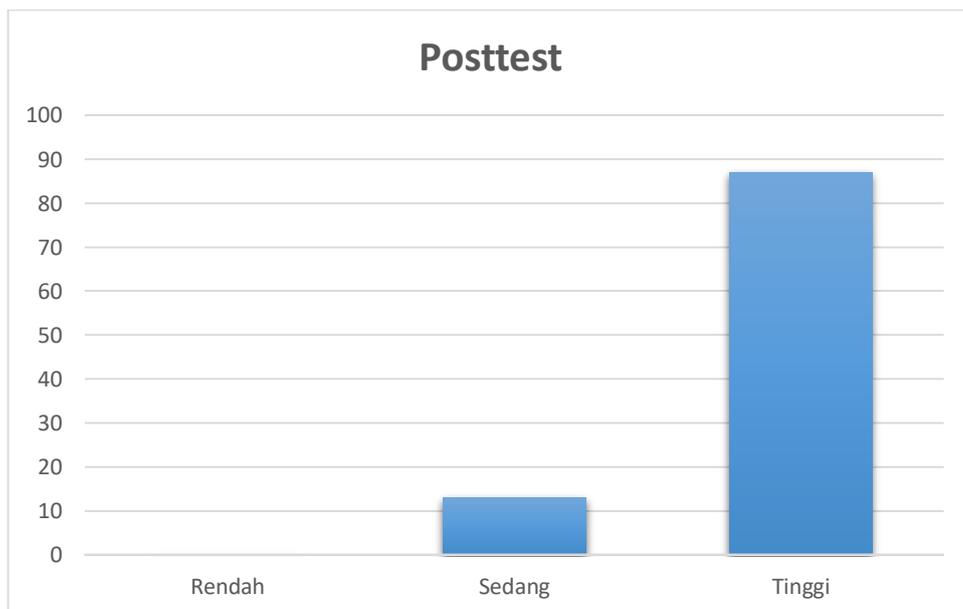
Setelah mendapatkan skor dari jawaban kuesioner yang telah dibagikan, maka skor dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 4.7
Prosentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Posttest

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	13	13,0	13,0	13,0
	Tinggi	87	87,0	87,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram dibawah ini mengenai hasil kategorisasi prokrastinasi akademik posttest.

Gambar 4.1
Diagram Kategorisasi Posttest Prokrastinasi Akademik



Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UIN Malang pada posttest pada kategori sedang sebesar 13% (13 orang) dan pada kategori tinggi sebesar 87% (87 orang). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa Psikologi UIN Malang memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada posttest berada pada kategori tinggi.

5. Uji Independen Sample t-test

Tabel 4.8
Grup Statistik

Group Statistics

	Grup	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Prokrastinasi	Pretest	100	120,1700	4,07767	,40777
	Posttest	100	219,7500	3,19525	,31952

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kedua grup mempunyai jumlah responden masing-masing 100 sampel. Nilai akhir posttest lebih tinggi dari pretest dilihat dari nilai rata-rata 219,7500 dengan 120,1700.

Tabel 4.9
Uji Independent Sample t-test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Prokras tinasi	Equal variances assumed	6,256	,013	- 192, 223	198	,000	- 99,5800 0	,51804	- 100,601 59	- 98,5584 1

Equal variances not assumed			-192,223	187,289	,000	-99,5800	,51804	-100,60195	-98,55805
-----------------------------	--	--	----------	---------	------	----------	--------	------------	-----------

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor atau nilai antara pretest dengan posttes.

6. Pembahasan

Penelitian ini mencoba untuk melanjutkan hasil penelitian dari Putri (2013) yang meneliti tentang analisis faktor prokrastinasi akademik, pada penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah faktor kognitif, behavior dan afektif. Selanjutnya penelitian ini menggunakan hasil penelitian terdahulu tersebut sebagai acuan dalam menentukan faktor mutlak pada prokrastinasi akademik mahasiswa. Akan tetapi, pada penelitian ini tidak menganalisis faktor prokrastinasi akademik seperti yang telah dilakukan, melainkan penelitian ini berfokus pada menganalisis prokrastinasi akademik mahasiswa melalui perbandingan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil pengujian *pretest* dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki prokrastinasi akademik sedang sebanyak 99 orang. Hal ini menggambarkan kondisi responden sebelum diberikan intervensi sudah memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

Setelah dilakukan pengujian *pretest* maka peneliti mencoba memberikan intervensi berupa restrukturisasi kognitif yang merupakan suatu teknik

pendekatan perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior*) yang memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku, yaitu dengan melatih individu untuk memiliki persepsi baru dari irasional menjadi rasional dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut.

Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi:

- a. Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri).
- b. Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Ada tiga tujuan yang diungkapkan oleh Meichenbaum (dalam Efrord); (1) Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, (2) Klien perlu mengubah proses pikirannya, (3) Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang diri nya dan dunia.

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitik beratkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran *Self-defeating* dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

Teknik restrukturisasi kognitif menurut Ellis merupakan *Cognitif Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi

dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

Murk mendefinisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irasional menjadi lebih rasional atau realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.

Bisa disimpulkan bahwa, restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik pendekatan perilaku-kognitif (*Cognitive Behavior*) yang memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku, yaitu dengan melatih individu untuk memiliki persepsi baru dari irasional menjadi rasional dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut.

Kemudian tujuan dari restrukturasi kognitif perilaku yaitu mengajak individu untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan responden tentang masalah yang sedang dihadapi. Restrukturasi kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir responden menjadi lebih rasional dengan mengubah

pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi di luar diri menjadi pikiran yang positif. Setelah responden memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.

Meichenbaum (dalam Efrord) mendiskripsikan bahwa, ada tiga tujuan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dipenuhi konselor profesional, yaitu klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, klien perlu mengubah proses pikirannya, dan klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Penjelasan dari ketiga tujuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Konselor membantu klien untuk menjadi sadar akan pikirannya dengan cara menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan klien.
2. Klien perlu mengubah proses pikirannya. Konselor membantu klien menjadi sadar akan perubahan proses pemikiran meminta klien mengevaluasi pikiran dan keyakinan, memunculkan prediksi, dan mempertanyakan logika yang keliru.
3. Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor memerintah klien untuk melakukan percobaan dalam lingkup penyembuhan dan kemudian beralih ke dalam situasi nyata ketika klien sudah merasa bersedia untuk mengubah idenya.

Intervensi restrukturisasi dilakukan dengan menggunakan prosedur dari Cormier Cormier yang mengungkapkan bahwa, prosedur CR (*Cognitive*

Restructuring) mempunyai enam bagian utama yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.
2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.
3. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought = ct*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement = cs*) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self-instruction = csi*). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan *cs* tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif.
4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif,

konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran- pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5. Pengenalan dan latihan penguatan positif bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.
6. Tugas rumah dan tindak lanjut Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

Setelah dilakukan prosedur yang telah dijelaskan diatas maka selanjutnya dilakukan penelitian tahap kedua yaitu *posttest* dan didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 87 orang. Hal ini menggambarkan kondisi responden setelah diberikan intervensi memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi.

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis perbandingan antara *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor

sebelum dan sesudah diberikan intervensi oleh peneliti. Maka dapat diartikan bahwa dengan adanya intervensi tidak membuat prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2016 semakin turun melainkan sebaliknya yaitu semakin tinggi. Kondisi tersebut dapat diartikan bahwa dengan pemberian intervensi berupa restrukturisasi kognitif tidak memberikan dampak yang baik kepada responden, bahkan responden yang mayoritas memiliki prokrastinasi akademik sedang setelah diberikan intervensi menjadi memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian dari Putri (2013) bahwa faktor tidak percaya diri, persepsi, kelelahan, lingkungan, perfeksionis dan takut gagal menjadi faktor mutlak pada prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2016.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil analisis data dan pembahasan diatas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor mutlak pada prokrastinasi akademik mahasiwa psikologi UIN Malang angkatan 2016 yaitu tidak percaya diri, persepsi, kelelahan, lingkungan, perfeksionis dan takut gagal. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian ini yang menemukan bahwa dengan diberikan intervensi berupa restrukturisasi kognitif tidak berhasil membuat prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2016 menjadi turun akan tetapi sebaliknya semakin tinggi.
2. Perbandingan hasil pengujian antara *pretest* dan *posttest* memiliki perbedaan yang signifikan, hal ini menjelaskan bahwa terdapat perbedaan nyata dan signifikan pada prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2016.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti berharap agar pembaca bisa mengambil pelajaran yang baik dari penelitian ini serta peneliti memberikan beberapa saran berupa :

- 1) Mahasiswa harus sadar bahwa kuliah merupakan sebuah pilihan yang diambil oleh masing-masing individu, sehingga dengan serius belajar dan menyelesaikan studi merupakan sebuah kewajiban dan konsekuensi atas pilihan tersebut.
- 2) Dosen wali hendaknya selalu memantau perkembangan mahasiswanya selama masa studi dan dosen pembimbing selalu memantau pada masa pengerjaan tugas akhir skripsi agar mahasiswa tidak mudah menyerah dengan keadaan dan bisa menghadapi beberapa hambatan dalam menyelesaikan studinya.
- 3) Untuk peneliti selanjutnya dapat membedakan prokrastinasi akademik berdasarkan gender, motivasi, dan komitmen dalam belajar sehingga dapat ditelusuri lebih dalam faktor apa saja yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Boeree, George., (2007), *Personality Theories (Melacak Kepribadian Anda dengan tokoh-tokoh dunia)*, Yogyakarta: Prismashophie.
- Creswell, John W., (2016), *Research Design (Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran)*, Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Fauziah,Hana Hanifah, (2015), *Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Feist, Jess & Feist, Gregory J., (2010), *Teori Kepribadian (Theories of Personality)*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Hapsari, Elisabet Widyaning,(2016), *Self Efficacy Pengerjaan Skripsi Prokrastinasi Akademik Dengan Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*.
- Sandra, Kusnul Ika&Djalali, M. As'ad, (2013)., *Manajemen Waktu, Efikasi-Diri dan Prokrastinasi*.
- Sarwono, Jonathan. (2006), *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu

- Sugiyono, & Wibowo, Eri., (2004), *Statistika untuk Penelitian (dan aplikasinya dengan SPSS 10.0 for Windows)*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono,(2007), *Metode Penelitian dan Pengembangan Research and Development*, Bandung: Alfabeta.
- Suliyanto. (2005), *Analisis Data Dalam Aplikasi Pemasaran*. Bogor: Ghalia
- Shihab, Quraish, 2003, *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'I Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan Pustaka.
- Ursia, N.R., Siaputra, I.B., Sutanto, N. (2013), Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18. DOI: 10.7454/mssh.v17i1.1798
- Wiranti, Ni Nyoman & Supriyadi, (2015), Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi Pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Udayana.

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : KUESIONER

Kuesioner Penelitian

Nama :

Umur :

Petunjuk Pengisian : Isilah kolom di bawah ini sesuai dengan individu. Tidak ada jawaban yang salah maupun benar. Di kolom pertama terdapat STS (Sangat Tidak Setuju), di kolom kedua terdapat TS (Tidak Setuju), di kolom ketiga terdapat S (Setuju), dan di kolom keempat SS (Sangat Setuju). Berilah tanda centang (✓) pada kolom penilaian.

Skala Perilaku Prokrastinasi Akademik

No.	Item	ST S	TS	S	SS
1.	Saat di dalam kelas, saya lebih sering memperhatikan <i>handphone</i> daripada penjelasan dosen				
2.	Saya mengobrol dengan teman kos saya setiap malam				
3.	Saya selalu menyelesaikan tugas kuliah sehari sebelum batas waktu pengumpulannya				
4.	Saya mengerjakan tugas yang mudah dulu sebelum mengerjakan tugas yang sulit				
5.	Saya selalu siap mengerjakan ujian/kuis yang mendadak				
6.	Tangan saya selalu berkeringat saat presentasi di depan kelas				
7.	Saya beraktivitas sesuai dengan jadwal kegiatan yang sudah saya buat				
8.	Saya menjadi mudah marah karena ujian semakin dekat				
9.	Tugas kuliah harus segera diselesaikan				

10.	Motivasi belajar saya menurun ketika badan saya capek				
11.	Saya mengatur diri saya dengan keras agar bisa mencapai prestasi yang tinggi				
12.	Menghawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi hanya membuang-buang waktu kita				
13.	Saya tidak akan memaksakan diri untuk menjadi mahasiswa berprestasi				
14.	Saya selalu dipilih menjadi ketua kelompok				
15.	Saya selalu mengerjakan tugas sendirian tanpa bantuan teman				
16.	Saya menjadi kurang tidur karena kegiatan yang padat				
17.	Mengerjakan skripsi membutuhkan tenaga yang ekstra, baik secara fisik maupun psikis				
18.	Saya sulit konsentrasi dalam mengerjakan tugas jika ada suara berisik				
19.	Saya pasif di kelas karena saya termasuk individu yang pendiam dan pemalu				
20.	Motivasi belajar saya menurun ketika badan saya capek				
21.	Badan saya mudah sekali merasa lelah				
22.	Rasa lelah membuat saya tidak maksimal dalam mengerjakan tugas				
23.	Jika badan saya lemas, saya menjadi malas mengerjakan tugas				
24.	Karena jadwal saya yang cukup padat, badan saya sering sakit				
25.	Mengerjakan skripsi membutuhkan tenaga yang ekstra, baik secara fisik maupun psikis.				
26.	Saya sering mengerjakan tugas sampai tengah malam.				
27.	Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan jadwal yang saya buat				
28.	Lingkungan kos/rumah saya cukup nyaman untuk				

	mengerjakan tugas kuliah				
29	Setiap malam saya tidur dengan teratur				
30	Saya sering mengerjakan tugas sampai larut malam				
31	Saya baru mengerjakan tugas kuliah jika ada yang mengingatkan saya				
32	Saya terbiasa untuk mengerjakan tugas sepulang kuliah				
33	Saya selalu mengikuti apa yang dilakukan oleh teman				
34	Saya bisa konsentrasi dalam mengerjakan tugas jika lingkungan sekitar saya tenang dan nyaman				
35	Saya merasa tenang jika teman-teman yang lain belum menyelesaikan tugasnya				
36	Orang tua saya selalu mengikuti perkembangan pendidikan saya, sehingga saya merasa termotivasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi				
37	Saya sulit konsentrasi dalam mengerjakan tugas jika ada suara berisik				
38	Meskipun lingkungan sekitar saya gaduh, saya masih bisa mengerjakan tugas dengan baik				
39	Saya selalu giat belajar meskipun orang tua saya tidak mengikuti perkembangan kuliah saya				
40	Meskipun saya bergabung dengan organisasi di kampung, saya tetap meluangkan waktu untuk belajar				
41	Saya baru mengerjakan tugas jika data yang dibutuhkan sudah lengkap				
42	Saya harus menjadi pribadi yang terorganisir dan disiplin				
43	Saya menghabiskan banyak waktu untuk mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi				
44	Saya mengatur diri saya dengan keras agar bisa mencapai prestasi yang tinggi.				
45	Orang tua selalu menuntut saya untuk menjadi mahasiswa terbaik				
46	Saya terus memeriksa hasil pekerjaan saya sampai benar-				

	benar tidak ada kesalahan				
47	Saya harus menjadi mahasiswa terbaik				
48	Semua anggota kelompok saya harus mengerjakan tugas sesuai dengan pola pikir saya				
49	Setiap orang pernah melakukan kesalahan, termasuk saya				
50	Saya tidak mendaftar sidang skripsi pada periode ini karena merasa belum siap				
51	Saya merasa malu apabila nilai ujian saya jelek				
52	Saya telah mengecewakan diri saya sendiri jika terlambat lulus kuliah				
53	Saya malu apabila teman-teman mengetahui IPK saya yang rendah				
54	Ketika saya terlambat lulus kuliah, orang tua saya pasti sangat kecewa				
55	Saya khawatir dengan penilaian orang lain kepada saya				
56	Jika saya terlambat lulus kuliah, masa depan saya menjadi tak menentu				
57	Jika nilai ujian saya jelek, saya pasti dimarahi oleh orang tua saya				

LAMPIRAN 2 : HASIL SKOR PRETEST

1	2	3	4	5	6	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Pretest
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	116
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	122
2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	127
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	120
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	124

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	123
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	121
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	124
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	119
1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	126
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	129
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	115
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	121
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	127
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	118
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	119
2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	120
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	113
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	124
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	123
3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	119
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	123
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	123
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	119
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	117
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	118
3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	118
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	119
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	120
3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	114
2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	117
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	120

2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	114
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	114
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	118
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	119
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	121
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	122
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	117
2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	126
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	121
2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	113
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	123
2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	120
2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	115
3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	122
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	116
2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	117
2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	122
2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	116
2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	123
3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	126
2	2	2	1	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	112
2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	113
3	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	115
2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	113
3	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	4	2	3	1	120
2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	115
2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	114

3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	120
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	126
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	126
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	121
4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	120
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	125
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	123
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	121
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	123
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	119
2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	126
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	128
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	115
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	120
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	128
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	117
2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	116
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	119
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	117
2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	126
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	123
3	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	119
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	121
2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	126
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	122
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	118
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	122

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	117
2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	122
2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	126
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	116
2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	124
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	124
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	117
2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	115
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	119
2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	122
2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	1	2	1	124
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	120
3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	115
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	124

LAMPIRAN 3 : HASIL SKOR POSTTEST

49	50	51	52	53	54	55	56	57	Postest
4	4	4	4	4	4	3	4	4	224
3	4	4	4	4	4	4	4	4	218
4	4	4	4	4	4	4	4	4	217
4	4	4	4	4	4	4	4	4	224
4	4	4	4	4	4	4	4	3	218
4	4	4	4	3	4	3	4	4	217
4	3	4	4	4	4	4	4	4	223

4	4	4	4	4	4	4	4	4	220
4	4	4	4	4	4	4	4	4	223
3	4	4	4	4	4	4	4	4	214
4	4	4	4	4	4	4	4	4	217
4	4	4	4	3	4	4	4	4	225
4	4	4	4	4	4	4	4	3	217
4	4	4	4	4	4	4	4	4	219
4	4	4	4	3	4	4	4	4	224
4	3	4	4	4	4	4	4	4	221
4	3	4	4	4	4	4	4	4	220
4	4	4	4	3	3	3	3	4	221
4	4	4	4	4	3	4	4	4	216
4	4	4	3	4	3	4	4	4	217
4	4	4	4	4	3	4	4	4	225
4	3	3	4	4	4	4	4	4	219
3	4	4	4	4	4	3	4	4	217
4	4	4	4	4	4	3	4	4	223
4	4	4	4	3	4	3	4	4	221
4	4	4	4	3	4	3	4	4	220
4	4	4	4	3	4	3	4	4	220
4	3	4	3	3	4	3	3	4	215
4	4	4	4	3	4	3	3	4	216
4	4	3	4	3	4	3	3	4	222
4	3	3	4	3	4	3	3	4	217
4	4	4	4	3	4	4	3	3	216
4	3	4	4	3	4	4	3	3	224
4	4	4	4	3	4	4	3	3	222

4	4	4	4	3	4	4	3	3	218
4	3	4	4	3	4	4	3	4	219
4	4	4	3	4	4	4	4	4	221
4	4	4	4	4	4	4	4	4	220
4	4	3	4	4	4	4	4	4	225
4	4	3	4	4	4	4	4	4	218
4	4	4	4	3	4	4	4	4	219
4	4	4	4	4	4	4	4	4	221
4	4	4	3	4	3	4	4	4	217
4	4	4	4	4	4	4	4	4	218
4	4	4	4	4	4	4	4	4	225
4	4	3	4	4	4	4	3	4	222
4	4	4	4	4	4	4	4	4	222
3	4	4	4	4	4	4	4	4	221
3	4	3	4	3	4	4	4	4	216
4	4	4	4	4	4	4	4	3	220
4	3	4	4	4	4	4	3	3	215
4	4	4	3	4	4	3	4	3	214
3	3	4	4	4	4	4	4	3	222
4	4	3	4	4	3	4	4	3	217
4	4	4	4	4	4	4	4	3	219
3	3	4	4	4	4	4	4	3	219
3	4	3	4	4	4	4	3	3	216
4	4	4	4	4	4	4	4	4	223
4	3	4	4	4	4	4	4	3	220
4	3	4	4	4	4	4	3	3	216
4	4	4	3	4	4	4	4	4	218

3	3	4	4	4	4	4	3	4	220
4	4	4	4	4	4	4	4	4	221
4	3	4	4	4	4	4	4	4	222
4	4	4	3	4	4	4	3	4	217
4	4	4	4	4	4	4	4	4	219
4	4	3	4	4	4	4	4	4	223
4	3	4	4	4	4	4	4	4	219
4	4	4	4	4	4	4	4	4	223
3	4	3	4	4	4	4	4	4	214
4	4	4	4	4	3	4	4	4	216
4	4	4	4	4	4	4	4	4	227
4	4	4	4	4	4	4	4	4	220
4	4	4	3	4	4	4	4	4	218
4	3	4	4	4	4	4	4	4	225
4	3	4	4	4	4	4	4	4	220
4	4	4	4	4	4	4	4	4	221
4	4	4	4	4	4	4	4	4	225
3	4	4	4	4	4	4	4	4	216
4	4	4	4	4	4	4	4	4	219
4	4	3	4	4	4	4	4	4	225
4	4	4	4	4	4	4	4	4	221
4	3	4	4	4	4	4	4	4	216
4	4	4	4	4	4	4	4	4	224
4	4	4	4	4	4	4	4	4	224
4	4	4	3	4	4	4	4	4	220
4	4	4	4	4	4	3	3	3	221
4	4	4	4	4	4	4	3	4	218

3	4	4	4	4	3	4	3	4	214
4	4	4	4	4	4	4	3	4	226
4	4	4	3	3	4	4	4	4	220
4	4	3	4	4	4	4	4	3	216
4	4	4	4	4	4	4	4	3	225
4	3	4	4	4	4	3	4	3	221
4	4	4	4	4	4	3	4	3	219
4	4	4	4	4	4	3	4	3	218
4	4	4	3	4	3	3	4	3	216
4	4	4	4	4	4	3	4	3	218
4	4	4	4	3	4	3	4	3	221
4	4	4	3	3	4	3	4	3	214

LAMPIRAN 4 : HASIL ANALISIS DATA

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	100	94	131	119,88	5,213
Valid N (listwise)	100				

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	1	1,0	1,0	1,0
Sedang	99	99,0	99,0	100,0

Total	100	100,0	100,0
-------	-----	-------	-------

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest	100	214,00	227,00	219,7500	3,19525
Valid N (listwise)	100				

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	13	13,0	13,0	13,0
Tinggi	87	87,0	87,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Group Statistics

	Grup	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Prokrastinasi	Pretest	100	120,1700	4,07767	,40777
	Posttest	100	219,7500	3,19525	,31952