

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada BAB IV ini dijelaskan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Penjelasan hasil penelitian berdasarkan pada rumusan masalah, yaitu : (1) Berapa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang tidak mengikuti organisasi? (2) Berapa tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang mengikuti organisasi? (3) Apakah terdapat perbedaan antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi? (3) Apa implikasi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI FADA UIN Banten terhadap pelayanan Bimbingan dan Konseling?

A. Hasil Penelitian

1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI FADA UIN Banten Yang Tidak Mengikuti Organisasi

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan kepada mahasiswa BKI FADA UIN Banten dengan menggunakan kuesioner atau skala pengukuran tingkat prokrastinasi akademik untuk mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Rata-rata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang tidak mengikuti organisasi yaitu 81,4. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut berada dalam kategori rendah. Skor prokrastinasi akademik paling tinggi pada mahasiswa BKI

FADA UIN Banten yang tidak mengikuti organisasi yaitu 87 sehingga berada dikategori rendah. Sedangkan tingkat prokrastinasi akademik yang paling rendah berada di skor 73, hal seperti ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam kategori rendah.

Dalam penelitian Sariyatul Ilyana, Indah Sri Utami dkk. Mengatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan tidak tercapainya prestasi belajar adalah ketidak mampuan mengatur tugas yaitu tugas akademik dan non akademik. Ketidak mampuan dalam mengatur tugas dapat menyita waktu belajar, bahkan menyebabkan mahasiswa menunda-nunda pekerjaan tugas kuliah. Beberapa alasan mengapa mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi tingkat prokrastinasi dikatakan rendah karena adanya beberapa faktor. Diantaranya, mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi lebih banyak waktu senggang dari pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Oleh karena itu, mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi mereka tidak menunda-nunda waktu yang ada dan berusaha untuk menyelesaikan tugas tepat waktu sehingga, semua aktifitas yang mereka lakukan tidak terbengkalai. Mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi hanya fokus pada akademik saja. Di sisi lain, mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi beralasan takut nilai atau prestasi akademik mereka akan turun dan mereka berpendapat bahwa kegiatan organisasi yang banyak akan

membuat mahasiswa menunda dalam mengerjakan tugas akademik dan akan lebih mendahulukan kegiatan organisasi.¹

2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI FADA UIN Banten Yang Mengikuti Organisasi

Tingkat prokrastinasi mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang mengikuti organisasi berada pada nilai rata-rata 92,7. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan akademik yang dilakukan oleh mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang mengikuti organisasi dikategorikan tinggi. Berdasarkan hasil pengolahan data membuktikan bahwa nilai paling tinggi yaitu 106 untuk mahasiswa yang mengikuti organisasi berada dikategori tinggi. Nilai paling rendah pada mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang mengikuti organisasi yaitu 88, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi berada dalam kategori tinggi.

Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan kepada mahasiswa yang mengikuti organisasi, banyak mahasiswa yang malas memulai mengerjakan tugas akademik karena dirasa mereka memiliki banyak tuntutan dari sebuah organisasi yang diikuti. Sehingga, banyak mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih memilih untuk menunda tugas akademik dan munculah

¹ Sariyatul Ilyana, Indah Sri Utami, *Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dan Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta*, Jurnal PELITA. Vol X. No. 1 April 2015, h. 43.

sebuah pendapat bahwa mahasiswa lebih suka mengerjakan tugas secara *deadline* atau yang sering kali mahasiswa sebut mengerjakan tugas secara SKS (Sistem Kebut Semalam).

Faktor penyebab mahasiswa yang mengikuti organisasi melakukan prokrastinasi menurut penelitian Astri Hayati dan Rudi Santoso. Menyatakan bahwa kesibukan mahasiswa yang mengikuti organisasi dapat menyebabkan kelelahan serta ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur waktu khususnya dalam mengerjakan tugas akademik. Faktor lain juga disebutkan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan karena kesulitan berkonsentrasi pada tugas dan memiliki tanggung jawab yang lebih rendah. Sehingga, mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih tinggi tingkat prokrastinasi akademik dari pada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.²

3. Uji Hipotesis

a. Uji Prasyarat

- 1) Uji normalitas ini dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov^a Test* yang menyatakan jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data dalam distribusi normal. Jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka data dalam distribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *Kolmogorov-Smirnov^a Test* menggunakan *SPSS For Windows Release*

² Astri hayati dan Rudi Santoso, *Prokrastinasi Akademik ...*, h. 45.

Versi 26 diperoleh nilai 0,015 untuk mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi dan diperoleh nilai 0.004 untuk mahasiswa yang mengikuti organisasi.

Tabel 4.1

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Tidak Mengikuti Organisasi	1.00	.157	30	.057	.911	30	.015
Mengikuti Organisasi	2.00	.161	30	.046	.887	30	.004

a. Lilliefors Significance Correction

- 2) Uji homogenitas dimaksud untuk memberikan keyakinan bahwa sekumpulan data dalam serangkaian analisis memang berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independent sample test dan ANOVA. Dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka distribusi data adalah homogen sebaliknya, jika nilai signifikansi $<$ dari $0,05$ maka distribusi data adalah tidak homogen.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *Test Of Homogeneity Of Variances* Menggunakan SPSS For Windows Release Versi 26 diperoleh nilai 0,614. Maka hasil distribusi data adalah homogen.

Tabel 4.2

Test of Homogeneity of Variances

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Skala	Based on Mean	.209	1	58	.649
Pengukuran	Based on Median	.159	1	58	.691
Prokrastinasi	Based on Median and	.159	1	57.369	.691
Akademik	with adjusted df				
	Based on trimmed mean	.257	1	58	.614

- 3) Uji independent sample t-test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sample yang tidak berpasangan. Setelah melakukan uji prasyarat uji statistik parametrik yakni uji normalitas dan uji homogenitas. Dasar pengambil keputusan adalah nilai Sig. (2-tailed). Berdasarkan hasil analisis dengan uji *Independent Samples Test* Menggunakan SPSS For Windows Release Versi 26 diperoleh nilai Sig. (2-tailed) 0,000. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang tidak mengikuti dan mahasiswa yang mengikuti organisasi (H_1 diterima dan H_0 ditolak).

Tabel 4.3
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
Skala Pengukuran Prokrastinasi Akademik	Equal variances assumed	.209	.649	-9.988	58	.000	-11.30000	1.13139	-13.56472	-9.0352
	Equal variances not assumed			-9.988	57.993	.000	-11.30000	1.13139	-13.56472	-9.0352

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI FADA UIN Banten Yang Tidak Mengikuti Organisasi

Setelah melakukan penelitian pada 30 mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang tidak mengikuti organisasi terdapat hasil yang menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tersebut dikategorikan rendah. Dari item atau pernyataan yang peneliti sudah lakukan bahwa pernyataan paling tinggi terdapat pada 2 butir pernyataan no 12 dan 13 pada Sub Variabel *Fear OF Failure (Perasaan Takut Pada Kegagalan)*. Pada indikator nomor 4 (terlalu sering menilai diri) terdapat pada instrumen penelitian . Penyebab item nomor 12 dan 13 yang isi pernyataanya (12. Saya tidak datang tepat waktu ketika dosen mengadakan bimbingan. 13.

Saya tidak mengikuti pendapat kelompok karena saya tahu pendapat saya lebih baik). Pernyataan tersebut berada dalam kategori tinggi karena terdapat kemungkinan bahwa mahasiswa memiliki perasaan atau kekhawatiran yang begitu tinggi sehingga merasa takut gagal. Mereka melakukan prokrastinasi akademik karena beberapa situasi seperti yang sudah dijelaskan pada aspek-aspek prokrastinasi dalam hal ini seorang pelaku prokrastinasi terlalu sering mengoreksi diri sendiri, akibatnya mereka justru kurang memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk memulai pekerjaannya. Mereka cenderung menunda pekerjaannya karena waktu mereka habis untuk mengoreksi pekerjaannya sendiri. Dari asumsi di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akan terus menilai dirinya sendiri dengan berpatokan pada hasil yang telah dicapainya.

Dalam penelitian Mirna Herawati dan Indra Suyahya mengatakan bahwa perilaku menunda dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas. Beberapa hal yang menyebabkan prokrastinasi sering terjadi di kalangan pelajar. Diantaranya, malas belajar, banyak kegiatan yang dilakukan sehingga waktu belajar sering terpakai untuk berbagai kegiatan baik dalam maupun luar akademik. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh efikasi diri mahasiswa yang rendah karena dirinya tidak yakin atas kemampuannya dalam

mengerjakan tugas tersebut. Keyakinan yang terbentuk pada diri mahasiswa memberikan peran penting dalam proses mengerjakan tugas. Keyakinan ini memberikan keputusan dilaksanakan atau tidak dilaksanakan tugas tersebut. Teori belajar sosial menyatakan bahwa permulaan dan pengaturan transaksi dengan lingkungan, sebagian ditentukan oleh penilaian efikasi diri. Efikasi diri menyebabkan keterlibatan aktif dalam kegiatan, mendorong perkembangan kompetensi. Sebaliknya efikasi diri yang mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan dan kegiatan, memperlambat perkembangan potensi dan melindungi persepsi diri yang negatif dari perubahan yang membangun.³

Efikasi seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan dan seberapa seseorang bertahan dalam menghadapi rintangan yang menyakitkan. Semakin kuat efikasi diri pada seseorang akan semakin giat dan tekun dalam mengerjakan tugasnya. Mahasiswa yang efikasi dirinya tinggi tidak akan patang menyerah ketika menghadapi sesuatu yang membuat ia merasa takut gagal.

Pernyataan dalam skala pengukuran tingkat prokrastinasi akademik nilai paling rendah dalam pernyataan yang di berikan kepada mahasiswa BKI FADA UIN Banten

³ Mirna Herawati dan Indra Suyahya, *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMK Islam Ruhama*, (Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI, Vol 2 26 Januari 2019), h.647.

yang tidak mengikuti organisasi terdapat pada item pernyataan nomor 17 yang berisi (Saya menunda pekerjaan kuliah meskipun sudah diingatkan teman). Pada sub Variabel *Fear Of Success* (Perasaan takut pada kesuksesan) dalam indikator nomor 5 (tidak mampu menjaga komitmen). Hal ini menunjukkan bahwa teman bisa membantu dalam mengurangi menunda-nunda tugas karena dilihat dari pernyataan dan hasil dari penelitian yang telah di olah sehingga pernyataan tersebut dikategorikan rendah. Pelaku prokrastinasi kurang mampu menjaga komitmen dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Mereka kurang bisa mengatur dirinya untuk lebih disiplin dan cenderung tidak memperdulikan atauran pada saat mengerjakan tugasnya tersebut. Sehingga perlunya ajakan dari teman agar orang yang tidak mampu menjaga komitmen atas dirinya bisa mengurangi prokrastinasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sherlin Pradinata dan Johannes Dicky Susilo mengenai dukungan sosial teman sebaya dalam prokrastinasi akademik. Menyatakan bahwa salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa yaitu adanya dukungan sosial dari teman sebaya. Dalam penelitiannya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi dan dukungan sosial teman sebaya. Namun, efek dukungan sosial bagi seseorang berbeda-beda tidak selalu memberikan efek yang positif seperti yang diharapkan. Efek setiap individu berbeda-beda tergantung bagaimana individu itu

mempersiksikannya sehingga mempengaruhi kognisi, dan emosi hingga memunculkan perilaku. Disisi lain menyatakan bahwa dukungan sosial dapat memberikan efek yang tepat atau sesuai yang diharapkan jika diberikan dalam situasi yang tepat.⁴

2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI FADA UIN Banten Yang Mengikuti Organisasi

Hasil pengolahan data terhadap mahasiswa BKI FADA UIN Banten yang mengikuti organisasi yang terdiri dari 30 orang mahasiswa yang aktif organisasi dan telah mengisi skala pengukuran tingkat prokrastinasi akademik atau kuesioner yang telah peneliti sebarakan. Jumlah pernyataan pada skala pengukuran ini berjumlah 34 item pernyataan. Nilai tertinggi dari hasil perhitungan dari setiap item yang sudah di olah terdapat nilai tertinggi mahasiswa yang aktif organisasi dalam item pernyataan pada item pernyataan nomor 5 yang berisi (Nilai semester yang tinggi meningkatkan kepercayaan diri saya). Terdapat pada sub variabel *Fear Of Failure* (perasaan takut pada kegagalan), pada indikator nomor 3 yang berisi (menggampang kemampuan yang dimiliki menentukan keberhargaan diri). Dalam hal ini pelaku prokrastinasi cenderung beranggapan bahwa

⁴ Sherlin Pradinata dan Johannes Dicky Susilo, *Prokrastinasi Akademik Dan Dukungann Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*, Jurnal Exsperientia, *Jurnal Psikolog Indonesia*, Vol. 4, No. 2 Oktober 2016, h 92.

ketidakmampuan mereka menyelesaikan suatu tugas menggambarkan seberapa berharganya mereka. Mereka terlalu cepat bersifat menghakimi diri sendiri, jika mereka tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya maka ia akan menganggap dirinya tidak layak untuk mengerjakan tugas tersebut. Beberapa mahasiswa beranggapan bahwa ketika nilai semester tinggi meningkatkan kepercayaan diri sehingga, mahasiswa merasa kemampuan yang dimiliki sudah cukup pada akhirnya mahasiswa melakukan prokrastinasi atau menunda tugas akademik.

Dari penelitian Nino Dwi Ariani Putri mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Kepercayaan diri yang tinggi akan memperkuat motivasi dalam mencapai keberhasilan, dalam hal ini yaitu dalam menyelesaikan tugas hingga selesai. Karena semakin tinggi kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri maka akan semakin kuat pula penyelesaian segala bentuk pekerjaan atau tugas. Sementara mahasiswa yang melakukan prokrastinasi yaitu mahasiswa yang cenderung mempunyai kepercayaan diri yang rendah karena motivasi dalam menyelesaikan tugas sangat kurang sehingga hasil tugas tidak akan maksimal. Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah tidak menyukai sesuatu yang berbau tantangan,

selalu diliputi oleh keraguan-keraguan dalam mengerjakan sesuatu, mudah cemas.⁵

Nilai paling rendah dalam item pernyataan terdapat pada item pernyataan nomor 24 isi pernyataannya yaitu (Saya tidak mau diganggu ketika mengerjakan tugas). Pernyataan ini terdapat pada sub variabel *Fear Of Losing The Battle* (Perasaan takut pada kompetensi) berada dalam indikator nomor 2 (Tidak mau diganggu). Terdapat kemungkinan sebagian mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih bisa menerima orang-orang sekitar berada saat mereka mengerjakan tugas. Namun, adapula beberapa orang yang memang tidak bisa diganggu saat mengerjakan tugas. Pelaku prokrastinasi ini biasanya orang yang tidak suka peraturan dan terlibat kerjasama dengan orang lain. Karena orang seperti ini merasa terganggu jika harus mengorbankan waktu dan energinya dengan aturan yang ada dan orang lain. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi seperti ini biasanya ketika ada tugas kelompok mereka tidak bisa berkonsentrasi sehingga mereka memilih untuk mengerjakan tugas secara individu dan hasil perkerjaanya tidak maksimal.

⁵ Nino Dwi Ariani Putri, *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang 2016), h. 16.

3. Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI FADA UIN Banten Yang Tidak Mengikuti Organisasi Dan Mahasiswa BKI FADA UIN Banten Yang Mengikuti Organisasi.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi dan mahasiswa yang mengikuti organisasi. Berdasarkan hasil analisis dengan uji *Independent Samples Test* Menggunakan SPSS For Windows Release Versi 26 diperoleh nilai 0,000 maka hasilnya terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang tidak mengikuti dan mahasiswa yang mengikuti organisasi. Hal ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi lebih rendah tingkat prokrastinasi dari pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

Beberapa faktor mengapa mahasiswa yang mengikuti organisasi lebih cenderung melakukan prokrastinasi dari penelitian Wan Shurna Alaihim, Areliwati dan Misrawati. Mahasiswa yang mengikuti organisasi cenderung memiliki konflik antar peran (*inter-role conflict*). Pada mahasiswa yang tidak bisa mengatasi konflik peran yang dialaminya, ada kecenderungan untuk kurang bisa menjalankan perannya diperkuliahan karena tidak bisa membagi waktunya antar kuliah dan organisasi sehingga akan memengaruhi nilai akademik dan konsentrasi kuliahnya, sedangkan pada mahasiswa yang mampu untuk mengatasi konflik peran yang

dialaminya, cenderung bisa menjalankan kedua perannya dengan baik. Meskipun terkadang konsentrasi kuliahnya terganggu namun tidak terjadi dalam jangka waktu yang lama. Tidak semua mahasiswa yang aktif organisasi melakukan prokrastinasi akademik malah dengan aktif berorganisasi mahasiswa dapat membagi waktunya dengan lebih baik. Sedangkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi lebih mampu menyelesaikan tugas kuliah dan mengerjakan tugas dengan tepat waktu. Sehingga kecenderungan melakukan prokrastinasi rendah karena banyak waktu untuk lebih fokus pada akademik.⁶

Dari hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan di awal penelitian, mahasiswa yang mengikuti organisasi memang lebih cenderung melakukan penundaan tugas dari pada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Namun jika dilihat dari hasil penelitian melalui skala pengukuran terdapat selisih antara mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi dengan mahasiswa yang mengikuti organisasi yaitu 11,3.

⁶ Wan Shurna Alaihimi, Areliwati dan Misrawati, *Perbandingan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan*, Jurnal JOM Psik, *Jurnal Online Mahasiswa Perpustakaan Fakultas Keperawatan*, Vol. 1 No. 2 Oktober 2014, h. 4

4. Implikasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI FADA UIN Banten Terhadap Pelayanan Bimbingan Dan Konseling

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti disini akan menyajikan program layanan untuk mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Program layanan akan sesuai dengan permasalahan setiap mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Pada hasil penelitian sudah terdapat nilai tertinggi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi. Maka dari itu peneliti akan menyajikan program pelayanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan permasalahan setiap individu. Item pernyataan yang tertinggi dari 34 pernyataan terdapat pada item pernyataan nomor 5 isi pernyataannya yaitu (Nilai semester yang tinggi meningkatkan kepercayaan diri saya) artinya, banyak mahasiswa yang mengikuti organisasi tidak termotivasi untuk meningkatkan prestasinya ketika nilai semesternya tinggi. Adapun item pernyataan yang dapat dikategorikan tinggi juga berada pada item nomor 13 isi pernyataannya yaitu (saya tidak mengikuti pendapat kelompok karena saya tahu pendapat saya lebih baik) dan nomor 34 isi pernyataannya yaitu (saya meminta bantuan teman, ketika kesulitan mengerjakan tugas).

Jenis layanan yang bisa digunakan untuk permasalahan seperti ini bisa menggunakan layanan sebagai berikut:

a. Layanan konseling individual

Layanan konseling individual adalah layanan yang melibatkan dua orang yaitu konseli dan konselor. Konseli mendapatkan layanan secara langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor. Tujuan dari konseling individual yaitu untuk membahas permasalahan pribadi yang diderita konseli. Jika dilihat dari permasalahan pada item pernyataan tertinggi dari skala pengukuran yang telah peneliti lakukan, banyak mahasiswa kurang termotivasi untuk belajar sehingga tingkat prokrastinasi dikategorikan tinggi. Layanan konseling individual dapat digunakan kepada mahasiswa yang paling tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya seperti, pada penelitian yang peneliti lakukan mahasiswa yang tinggi tingkat prokrastinya berinisial 1) DA dengan skor 106, 2) A dengan skor 100 dan FT dengan skor 99.

Layanan konseling individual dengan teknik *Congitive Restructuring* ini dapat digunakan untuk mahasiswa kurangnya motivasi belajar. Karena teknik restruturisasi kognitif ini merupakan salah satu teknik yang terdapat pada pendekatan prilaku kognitif (*Cognitive Behavior*). Teknik ini memusatkan perhatian pada proses mengubah pola pikir individu yang bersifat destruktif dari pikiran dan prilaku.

Penelitian yang dilakukan oleh Adjeng Aprinna Larasati dalam menggunakan teknik *cognitive* yaitu bertujuan untuk membantu konseli dalam menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli tentang masalah yang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir konseli menjadi lebih rasional dengan merubah pikiran-pikiran negatif, baik yang berhubungan dengan diri sendiri ataupun situasi di luar diri menjadi pikiran yang positif.⁷

Dari penjelasan di atas maka peneliti merasa bahwa teknik *cognitive restructuring* bisa digunakan pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Dari item pernyataan yang tertinggi dapat dilihat bahwa banyak mahasiswa yang mengikuti organisasi harus memperbaiki pola pikirnya agar lebih rasional. Sehingga, prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa yang mengikuti organisasi bisa meminimalisir tingkat prokrastinasinya dengan cara mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif. Contohnya dapat diambil dari item pernyataan tertinggi yang berisi (nilai semester yang tinggi meningkatkan kepercayaan diri saya). Jika dipikir secara rasional

⁷ Adjeng Aprinna Larasati, *Konseling Individual Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya 2021), h. 23.

seharusnya mahasiswa bisa termotivasi ketika mendapat nilai semester yang tinggi. Sehingga, mahasiswa bisa meningkatkan prestasi belajarnya dan tidak melakukan prokrastinasi. Namun, sebaliknya dari hasil penelitian mahasiswa yang mengikuti organisasi tidak termotivasi pada nilai semester tinggi. Maka dari itu perlu adanya layanan konseling individual dengan teknik cognitive untuk membantu mengubah pola pikir mahasiswa yang mengikuti organisasi agar termotivasi dan tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik.

b. Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok dapat digunakan kepada 7 orang mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi dan mahasiswa yang mengikuti organisasi yang berinisial SQ, N, IH, A, DA, TF dan INH. Layanan bimbingan kelompok dilakukan kepada mahasiswa yang paling tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya dan mahasiswa yang rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai wadah untuk pencapaian tujuan kegiatan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan kelompok biasanya membahas materi atau topik-topik umum baik topik tugas maupun topik

bebas untuk menindak lanjuti permasalahan pada penelitian ini mengenai tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Sehingga butuh layanan kelompok untuk mengentaskan permasalahan pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Maka dari itu, peneliti merasa bahwa pentingnya konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*. Topik yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan konseling yaitu : meningkatkan manajemen waktu dan cara belajar yang efektif, cara meningkatkan motivasi belajar dan upaya meningkatkan rasa kepercayaan diri.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* merupakan suatu bentuk kegiatan layanan yang diberikan kepada mahasiswa melalui kegiatan kelompok, dalam kegiatan layanan tersebut dinamika kelompok harus dibentuk meliputi komunikasi antar mahasiswa dan persamaan tujuan. Prokrastinasi akademik tersebut disebabkan oleh tingkah laku mahasiswa. Maka dari itu peneliti ingin memberikan program layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan, mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi wawasan serta sikap yang mendukung terwujudnya tingkah laku yang efektif serta bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

Dalam penelitian Hadei Yoga Swara, Supardi dan Padmi Dhyah Yulianti mengatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Dalam pemberian teknik *self-management* peneliti menggunakan tahapan yang ditemukan oleh Weston dan Tharp yaitu: 1) memilih tujuan, 2) menterjemahkan tujuan-tujuan ke dalam tingkah laku sasaran, 3) monitoring pribadi, 4) merancang rencana perubahan, 5) mengevaluasi *action plan*. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* indikator yang menunjukkan keberhasilan tertinggi adalah (penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas). Siswa yang melakukan prokratinasi mengetahui jika tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, akan tetapi siswa tersebut menunda untuk mengerjakan tugas hingga tuntas dikarenakan sebelumnya sudah mengerjakan tetapi tidak sampai selesai.⁸

c. Layanan konseling kelompok .

Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Tujuan dari konseling ini adalah untuk

⁸ Hadei Yoga Swara, Supardi dan Padmi Dhyah Yulianti, *Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self-management Terhadap Prokrastinasi Akademik*. Jurnal Of Educational Research and Review, Vol. 3 No. 1 April 2020, h. 82.

mengentaskan masalah sehingga konseling kelompok juga membantu mengentaskan masalah dengan memanfaatkan kelompok. Konseling kelompok bukan hanya untuk mengentaskan masalah saja, konseling kelompok juga dapat mengembangkan kepercayaan diri pada mahasiswa, meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan keterampilan dalam komunikasi dan dapat meningkatkan motivasi. Maka dari itu peneliti merasa pentingnya layanan konseling kelompok diberikan kepada mahasiswa yang tingkat prokrastinasi akademiknya tinggi. Dalam penelitian ini terdapat beberapa mahasiswa yang tingkat prokrastinasinya tinggi yaitu yang berinisial. TW, RM, KW, ML, FT, ES, SD, INH, A, SL dan DW.

Layanan konseling kelompok akan lebih baik jika menggunakan teknik konseling, teknik yang akan digunakan yaitu teknik REBT (*Rasional Emotif Behavior Therapy*). Teknik ini bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional sehingga, mahasiswa dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Dengan demikian prokrastinasi akademik akan berkurang dengan adanya suatu layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rasional Emotif Behavior Therapy*).

Berdasarkan hasil penelitian Anjar Trisno Wiyoto untuk permasalahan prokrastinasi akademik dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rasional Emotif Behavior Therapy*) sangat berpengaruh untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Pemberian konseling ini bertujuan untuk mengurangi masalah prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa dengan harapan siswa dapat menerapkan keterampilan berpikir rasional terhadap segala sesuatu yang terjadi pada setiap individu sehingga siswa menjadi individu yang mandiri dengan memahami keadaan dirinya dan berusaha mengembangkan segala potensi diri yang dimilikinya. Setelah melakukan *post-test* menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rasional Emotif Behavior Therapy*) dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa yang ditelitinya.⁹

- d. Layanan penguasaan konten diberikan kepada 30 orang mahasiswa yang aktif organisasi dan mahasiswa yang tidak aktif organisasi yang mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi. Layanan penguasaan konten dilakukan dengan memanfaatkan media berupa poster atau *power point* dengan konten : Tips menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa.

⁹ Anjar Trisno Wiyoto, *Konseling Kelompok Pendekatan REBT untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa kelas XI Ips SMAN IPulung kabupaten Ponorogo*, Jurnal BK UNESA 2018.