

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, dididik dan diberikan ilmu yang sangat mendalam oleh pihak dosen, kemudian setelah itu diharapkan mahasiswa bisa menjadi calon-calon intelektual dan cendekiawan muda yang berakhlak dan berkompoten sesuai dengan bidangnya masing-masing. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi dalam struktur pendidikan di Indonesia.

Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18 – 30 tahun. Dimana pada usia tersebut tergolong pada fase dewasa awal yang merupakan fase transisi antara remaja dan dewasa.<sup>1</sup>

Proses menimba ilmu di Universitas atau kampus-kampus yang sedang dijajaki oleh mahasiswa sangatlah tidak mudah, mahasiswa harus banyak memerlukan tenaga dan pikiran yang penuh untuk dapat menerima ilmu yang diberikan oleh para pengajar-pengajar atau dosen di Universitas. Penjajakan awal bagi mahasiswa sendiri dalam ruang lingkup kampus yang sangat asing bagi mereka karena mereka harus menyesuaikan diri untuk kepada siapa mereka berteman serta menyesuaikan lingkungan yang menurut mereka aman dalam hal berteman maupun dalam proses menimba ilmu tersebut.

Ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk meningkatkan prestasi, tugas perkuliahan, tugas ujian (ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ujian praktikum), ancaman *drop-out* kini menjadi

---

<sup>1</sup> Sarlita W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 72.

ancaman mahasiswa seperti nilai, adaptasi lingkungan baru, pengaturan waktu, pengaturan keuangan, dan hubungan interpersonal (teman dan keluarga) juga menjadi masalah bagi mahasiswa. Karena setiap mahasiswa dituntut untuk mendapatkan nilai yang bagus di setiap mata kuliahnya, untuk memperoleh nilai yang bagus mahasiswa harus aktif dalam perkuliahan.

Misalnya masuk kuliah secara teratur, mengikuti semua tata tertib kampus, mengerjakan tugas dari setiap mata kuliah yang diambil, serta mempresentasikannya di depan dosen. Akan tetapi, dalam hal ini dari sekian banyaknya mahasiswa terdapat dari sebagiannya suka melakukan penundaan pada kegiatan rutinitas keseharian dalam melaksanakan kewajiban mereka sebagai mahasiswa, hal ini tentunya banyak menghambat tertundanya sebagian pekerjaan yang enggan dilakukan dalam setiap harinya terutama dalam proses perkuliahan. Akibat dari banyaknya tuntutan dan masalah menyebabkan mahasiswa terlambat menyelesaikan tugas perkuliahan, mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam, atau disebut dengan “SKS”, terlambat masuk kuliah, membolos, tidak tidur semalaman karena menyelesaikan tugas, bahkan juga ada yang lama menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Dari hal ini perilaku menunda-nunda dalam konteks perkuliahan sangat marak terjadi dikalangan mahasiswa, perilaku menunda-nunda tersebut dalam bahasa psikologi disebut prokrastinasi akademik.

Fenomena prokrastinasi akademik yang dilakukan di kalangan mahasiswa begitu banyak kita temukan, baik kita menyadarinya atau tidak. Penelitian yang dilakukan oleh Purnama dan Muis mengenai fenomena prokrastinasi akademik pada 275 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya menunjukkan hasil yang luar biasa. Terdapat 170 mahasiswa (62%) dengan tingkat prokrastinasi akademik sedang, 59 mahasiswa (21%) dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi dan 46 mahasiswa (17%) dengan tingkat prokrastinasi akademik rendah. Sedangkan hasil untuk area prokrastinasi akademik yang cukup banyak dilakukan oleh mahasiswa sebesar 94%, prokrastinasi akademik yang sering dilakukan ialah

tugas membaca buku atau mencari referensi yang berkaitan dengan tugas akademik.<sup>2</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi tidak hanya dikarenakan oleh manajemen waktu yang buruk, melainkan juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif/cara berpikir dan juga afeksi si pelaku.<sup>3</sup>

Prokrastinasi sendiri merupakan salah satu masalah dalam lingkungan akademis yang sering ditemukan dan menjadi tindakan yang sering sekali mahasiswa lakukan dalam proses pengerjaan tugas-tugas akademik.<sup>4</sup> Tercatat pada umumnya mahasiswa yang memiliki masalah serius dalam prokrastinasi cenderung menjadi malas, tidak disiplin, dan tidak dapat mengatur waktu mereka. Prokrastinasi akademik menjadi masalah serius yang membawa konsekuensi bagi pelakunya<sup>5</sup>. Konsekuensi dari perilaku prokrastinasi itu sendiri membawa dampak pro dan kontra terhadap kondisi psikologis dan fisiologis sang pelaku. Beberapa peneliti prokrastinasi telah menemukan dampak yang akan terjadi ketika seseorang melakukan penundaan penyelesaian tugas yang berlebihan.

Akinsola dalam jurnalnya menulis bahwa Noran mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh mahasiswa. Sedangkan orang yang melakukan prokrastinasi sendiri bisa disebut sebagai prokrastinator.<sup>6</sup> Noran menganggap

---

<sup>2</sup> Shofi Septi Purnama dan Dr. Tamsil Muis, "Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragan UNESA," *Jurnal BK UNESA*, Vol. 4, No. 3 (2014), (Universitas Negeri Surabaya, Surabaya), h. 687.

<sup>3</sup> Solomon dan Rothblum, "Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates," *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No.4, 503-509 (1984) University of Vermont, h. 503.

<sup>4</sup> Burka, J. B & Yuen, L. M, *Procrastination*, (Cambridge: Da Capo Press, 2008), h. 5.

<sup>5</sup> Gunawinata, V., dkk, "Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa," *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 23, No. 3 (2008) Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, h. 257.

<sup>6</sup> Akinsola, M. K, Tella, A., & Adeyinka T, Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students, *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3 (4) (2007), 363-370, h. 364.

prokrastinator sebagai seseorang yang tahu apa yang ingin dilakukan, ia mencoba dan merencanakan untuk mengerjakan tugas tersebut, namun tidak berhasil menyelesaikannya, serta ia juga berlebihan dalam melakukan penundaan. Mereka lebih suka melakukan hal-hal yang kurang penting, daripada harus mengerjakan kewajiban mereka. Mereka membuang-buang waktu hanya untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang disenangi saja. Seperti bermain games, menonton film/drama kesukaan, dan aktivitas lainnya.<sup>7</sup>

Dampak yang didapat ketika melakukan tindakan prokrastinasi bisa bersifat positif dan/atau negatif. Maka yang telah diperoleh dari beberapa referensi menyatakan bahwa konsekuensi negatif dibedakan menjadi dua, yaitu internal dan eksternal. Secara internal, prokrastinasi dapat menyebabkan seseorang merasakan frustrasi, marah, dan rasa bersalah. Sedangkan secara eksternal, prokrastinasi dapat menyebabkan keterlambatan dalam bidang akademik, hilangnya kesempatan untuk berprestasi serta hilangnya waktu dengan sia-sia.

Surijah dan Sia juga mengatakan bahwa prokrastinator cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah, terlambat menyelesaikan penelitian dan terlambat lulus kuliah. Pada sisi lain, tindakan prokrastinasi juga bisa berdampak positif bagi pelaku<sup>8</sup>. Hampir dalam semua kasus, perilaku penundaan melindungi kita dari perasaan yang tidak menyenangkan. Tindakan prokratinasi sering menyelamatkan kita dari rasa takut akan kegagalan (*fear of failure*). Kita lebih memilih untuk meninggalkan hal-hal yang membuat takut. Dengan begitu kita bisa merasa aman pada awalnya. Namun, efek tersebut tidak berlangsung lama.

Pendapat lainnya yang juga sejalan dengan pendapat di atas adalah Tice dan Baumeister dalam penelitian yang dilakukan oleh Fibrianti menjelaskan bahwa prokrastinasi memang memiliki keuntungan dalam mengurangi stress akibat tuntutan tugas, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekatnya batas penyelesaian tugas ternyata tingkat stress pada

---

<sup>7</sup> Akinsola, M. K, Tella, A., & Adeyinka T, Correlates of Academic....., h. 364.

<sup>8</sup> Gunawinata, V., dkk, "Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik,.....", h. 257.

prokrastinator meningkat. Tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas menyebabkan rasa takut dan cemas semakin kuat.<sup>9</sup>

Sangat disayangkan pada kenyataannya fenomena prokrastinasi telah dianggap sebagai hal yang lumrah, padahal tindakan prokrastinasi bukanlah suatu tindakan yang bagus yang seharusnya tidak kita anggap mudah. Fenomena ini sangatlah bertentangan dengan pandangan agama Islam, dimana agama Islam sangatlah menganjurkan kepada umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam mengerjakan sesuatu. Manusia yang tidak bisa menggunakan masanya (waktunya) dengan sebaik mungkin termasuk ke dalam golongan orang-orang yang merugi. Hal ini diterangkan dalam QS. Al-Asr [103]: 1-3<sup>10</sup>

وَالْعَصْرِ - ١

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ - ٢

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ - ٣

Artinya:

1. *Demi masa.*
2. *Sungguh, manusia berada dalam kerugian*
3. *Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.*

Ayat Al-Qur'an diatas sangat jelas bahwa Islam sangat menganjurkan umatnya secara implisil memberikan gambaran bahwa Islam sangat

---

<sup>9</sup> Ora Gorez Uke, M. Ramli, dan Triyono, "Keefektifan Pemodelan Sebaya (*Peer Modeling*) untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK", *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, Vol. 2, No. 2, 173-178, (2017), (Bimbingan dan Konseling-Pascasarjana Universitas Negeri Malang, Malang), h. 176.

<sup>10</sup> Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Qur'an Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: PT. Madina Raihan Makmur, 2010), h. 601.

menganjurkan bahwa dalam hal apapun manusia harus selalu mengindahkan ajaran tentang keutamaan waktu termasuk di dalamnya adalah menghargai waktu-waktu dalam kegiatan akademik. Hal ini dapat kita pahami bersama bahwa ajaran Islam pada dasarnya membentuk pribadi Muslim yang menghindari prorastinasi termasuk prokrastinasi akademik. Namun demikian tidak semua muslim mampu meng-integrasikan hal tersebut dalam kehidupannya. Dan hal inilah yang sedang dihadapi oleh banyak orang begitu juga dengan mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI), UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Berdasarkan observasi singkat terhadap beberapa mahasiswa yang juga merupakan teman-teman peneliti, peneliti menemukan bahwa mahasiswa BKI UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten juga masih sangat banyak ditemukan yang melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Beberapa tindakan prokrastinasi akademik yang peneliti temukan seperti mengarang atau menunda tugas yang terkait tulis menulis. Misalnya menulis makalah, karya ilmiah, atau tugas mengarang lainnya. Membaca atau menunda tugas untuk membaca buku atau referensi terkait dengan tugas akademik. Belajar untuk ujian, dimana biasanya mahasiswa baru belajar untuk ujian pada detik-detik akhir sebelum ujian dimulai. Juga kebiasaan menunda mencatat materi perkuliahan atau bahkan tidak mencatat sama sekali. Dan kebiasaan datang terlambat pada pertemuan pembelajaran.

Biasanya para mahasiswa baru mulai mengerjakan tugas atau mencari referensi pada saat batas waktu pengumpulan tugas sudah dekat sehingga seringkali menyebabkan tindakan buruk lainnya seperti terburu-buru mengerjakan tugas hingga pada prosesnya tidak maksimal, menyontek, dll. Hal ini juga menimbulkan kekhawatiran lain terhadap munculnya situasi tidak terduga yang mungkin terjadi. Misalnya mati lampu, gangguan aliran listrik, gangguan jaringan internet, kerusakan pada media pembelajaran. Gangguan-gangguan tersebut bisa terjadi kapanpun begitu juga bisa saja terjadi ketika

kita sedang sibuk mengerjakan tugas akademik untuk mengejar waktu dengan batas pengumpulan tugas agar tidak terlambat.

Kebiasaan-kebiasaan buruk inilah yang telah dinormalisasikan oleh kita semua, padahal kebiasaan buruk tersebut sangat perlu untuk mejadi bahan perhatian dan perbaikan bagi sistem akademik. Maka sangat penting untuk kita mulai memikirkan langkah-langkah pendekatan yang bisa kita lakukan untuk meminimalisir tindakan menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi akademik tersebut. Dan oleh sebab itu maka peneliti tertarik untuk meneliti masalah prokrastinasi akademik ini dengan judul, “**Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten (Analisis Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik)**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk membahas tentang prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten?
2. Apa saja faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasannudin Banten?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi atau gambaran umum perilaku prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Untuk mengetahui apa saja faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa elemen masyarakat. Adapun manfaat yang dapat disajikan yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai suatu karya ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada fakultas maupun universitas, sehingga dapat memberikan pembinaan pada mahasiswa khususnya mengatasi prokrastinasi dalam mengerjakan tugas dan dapat memberikan informasi, serta referensi bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

#### **E. Definisi Operasional**

Pengertian definisi operasional dalam variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>11</sup>

Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini yaitu:

---

<sup>11</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 38.



## 1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah jenis perilaku penundaan yang dilakukan mahasiswa pada jenis tugas-tugas yang bersifat formal biasanya berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, kampus atau tugas kursus. Perilaku tersebut terus dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktifitas lain yang dianggap lebih menyenangkan yang tidak memiliki keterkaitan dan tidak mendukung yang pada akhirnya menimbulkan keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Tingkat prokrastinasi akademik akan diungkap oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan. Dalam penelitian ini yang dimaksudkan adalah untuk mengetahui bagaimana tindakan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten angkatan 2019, kemudian untuk mengetahui mengapa mahasiswa angkatan 2019 melakukan Prokrastinasi Akademik dan menganalisa faktor-faktor penyebab apa saja yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang menjadi penyebab terjadinya Prokrastinasi Akademik.

## 2. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seorang yang telah menyelesaikan pendidikannya di jenjang SMA/ sederajat, kemudian melanjutkan studi di sebuah perguruan tinggi yang akan melahirkan sarjana-sarjana untuk dapat mengembangkan ilmunya dalam dunia pekerjaan dan membawa perubahan dan kontribusi yang baik untuk masyarakat, keluarga dan bangsa. Dalam penelitian ini mahasiswa yang akan menjadi subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN

Sultan Maulana Hasanuddin Banten angkatan 2019 yang saat ini sedang berkuliah aktif pada semester 6.

### 3. Tugas Kuliah

Tugas adalah suatu pekerjaan yang diberikan oleh seorang guru, dosen, atau tenaga pendidik lainnya untuk dikerjakan oleh pelajar dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman terhadap materi subjek yang sedang dipelajari. Adapun berdasarkan pengertian di atas maka Tugas Kuliah sendiri adalah suatu pekerjaan yang diberikan oleh dosen untuk dikerjakan oleh mahasiswa dengan tujuan meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap materi dalam mata kuliah yang sedang dipelajari.

## F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian ini berdasarkan pada kajian dan temuan yang telah ada/ditemukan yaitu:

1. Skripsi dengan judul “*Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik*” ditulis oleh Sinta Setiyana, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji Anova konseling kelompok teknik *cognitive behavioral therapy* berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan hasil signifikansi  $p=0,001$  yang lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  yang merupakan standar ukur pemeriksaan. Maka dapat disimpulkan taraf signifikansi tersebut ada perbedaan. Selain itu penurunan prokrastinasi akademik siswa ditandai dengan perbedaan aspek dan indikator dari prokrastinasi akademik.

Persamaan penelitian yang dilakukan Sinta dengan penelitian yang saya lakukan adalah kami meneliti permasalahan yang sama yaitu Prokrastinasi Akademik, namun penelitian kami juga memiliki beberapa perbedaan yang mana pada penelitian Sinta, Sinta menggunakan metode penelitian eksperimen murni, kuantitatif sedangkan penelitian saya menggunakan metode penelitian fenomenologi, kualitatif. Perbedaan lainnya terletak pada variabel penelitian kami, yang mana Sinta berfokus pada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive Behavioral Therapy* untuk menurunkan prokrastinasi akademik, sedangkan variabel penelitian saya hanya berfokus pada prokrastinasi akademik dan analisis faktor-faktor penyebabnya.

2. Skripsi dengan judul “*Konseling Behavior dalam Menangani Prokrastinasi Akademik Siswa MAN 2 Yogyakarta*” yang ditulis oleh Rahmanisa, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Hasil menunjukkan bahwa tahap-tahap konseling behavior dalam menangani prokrastinasi akademik yang dilakukan guru BK MAN 2 Yogyakarta adalah : 1) *Assesment*, mendapatkan data bahwa subjek menunda tugas disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, 2) *Goal setting*, tujuan konseling agar subjek mandiri dan bertanggung jawab, 3) *Technique implementation*, teknik yang digunakan adalah desentisasi positif dan penguatan positif dan hukuman, 4) *Evaluation–Termination*, menghasilkan kominten dan kesadaran diri subjek, 5) *Feedback*, menunjukkan bahwa proses konseling tidak berhasil sehingga perlu adanya perbaikan dan penanganan yang lebih serius.

Persamaan penelitian yang dilakukan Rahmanisa dengan penelitian yang saya lakukan adalah kami meneliti permasalahan yang sama yaitu Prokrastinasi Akademik, namun penelitian kami juga memiliki beberapa perbedaan yang mana pada penelitian Rahmanisa,

Rahmanisa menggunakan metode penelitian *Field Research*, yang bersumber dari data-data di lapangan, kualitatif sedangkan penelitian saya menggunakan metode penelitian fenomenologi, kualitatif. Perbedaan lainnya terletak pada variabel penelitian kami, yang mana Rahmanisa berfokus pada konseling behaviour untuk menangani prokrastinasi akademik, sedangkan variabel penelitian saya hanya berfokus pada prokrastinasi akademik dan analisis faktor-faktor penyebabnya.

3. Sultan Agung Fundamental Research Journal Volume 2, No. 1, January 2021 dengan judul “*Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*” yang ditulis oleh Faiz Abdillah dan Siti Fitriana.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, prokrastinasi akademik pada mahasiswa disebabkan oleh pemikiran irrasional sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap cara pandang dan perilakunya. Mahasiswa dalam menunda pengerjaan tugas akan membawa dampak negatif bagi dirinya seperti selalu terlambat masuk kedalam kelas, IPK yang tidak memuaskan dan lebih cenderung melakukan aktivitas lain dari pada perkuliahan. Penerapan konseling *cognitive behavior* dalam penanganan prokrastinasi membantu mengeksplorasi penyebab terjadinya pikiran-pikiran negatif terjadinya prokrastinasi lalu mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif dan adaptif. Teknik *self-management* memberikan intervensi yang mampu berpengaruh terhadap diri mahasiswa sendiri. Penerapan konseling *cognitive behavior* dengan teknik *self-management* cukup efektif dalam melakukan identifikasi dan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa sehingga baik mahasiswa dan konselor akan saling bekerjasama dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

Persamaan penelitian yang dilakukan Faiz dengan penelitian yang saya lakukan adalah kami meneliti permasalahan yang sama yaitu Prokrastinasi Akademik, namun penelitian kami juga memiliki beberapa

perbedaan yang mana pada penelitian Faiz, Faiz menggunakan metode penelitian telaah kepustakaan, deskriptif kualitatif sedangkan penelitian saya menggunakan metode penelitian fenomenologi, kualitatif. Perbedaan lainnya terletak pada variabel penelitian kami, yang mana Faiz berfokus pada penerapan konseling *cognitive behavior* dengan teknik *self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik, sedangkan variabel penelitian saya hanya berfokus pada prokrastinasi akademik dan analisis faktor-faktor penyebabnya.