

## **INTERNALISASI NILAI RELIGIUS DALAM MEREDUKSI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK**

**Asroful Kadafi<sup>1</sup>, Rizki Ramatus Mardiyah<sup>2</sup>, Ninik Komsiya Desy Rahmawati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun  
email: asrofulkadafi@unipma.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun  
email: rizkiramatus11@gmail.com

<sup>3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun  
email: nkomsiya@gmail.com

### **Abstrak**

Prokrastinasi akademik hampir selalu dilakukan oleh siswa maupun Mahasiswa, tidak terkecuali pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif, seperti pada menurunnya capaian prestasi akademik mahasiswa. Salah satu faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah tingkat religiusitas. Sehingga religiusitas bisa dijadikan alternatif intervensi dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Strategi internalisasi nilai religiusitas dapat melalui layanan konseling Islami. Temuan penelitian (Kadafi, Ramatus, & Komsiya, 2018) menunjukkan konseling Islami efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik Mahasiswa BK Universitas PGRI Madiun.

**Kata Kunci:** Perilaku Prokrastinasi Akademik, Religiusitas, Mahasiswa

### **PENDAHULUAN**

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda tugas dengan melakukan aktivitas lain yang kurang produktif, sehingga berdampak pada terlambatnya dalam menyelesaikan tugas (Solomon & Rothblum, 1988). Prokrastinasi sangat sering dilakukan oleh Mahasiswa, hasil penelitian (Jannah, 2014) menunjukkan dari 307 Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA terdapat 167 Mahasiswa atau 55% melakukan Prokrastinasi akademik. Adapun tugas akademik yang sering ditunda diantaranya membaca buku atau referensi. Temuan lain, menunjukkan jika prokrastinasi sering dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi (Aziz & Rahardjo, 2013). Fenomena penundaan penyelesaian tugas, juga banyak terjadi pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Madiun, dari 100 Mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi terdapat 80% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik bisa terjadi, diakibatkan salah satunya oleh rendahnya motivasi yang dimiliki oleh individu (Lee, 2005). (Aziz & Rahardjo, 2013) menyampaikan prokrastinasi akademik muncul dipengaruhi oleh dua faktor yaitu primer yang diantaranya: kecemasan, *Time Disorganization*, pendekatan penyelesaian tugas, stres dan faktor yang kedua adalah faktor sekunder, diantaranya: *Low Discomfort Tolerance and Pleasure Seeking, Self-Depreciation, Environmental Disorganization dan Lack of Assertion*. Lebih jauh, (Susanti & Nurwidawati, 2014) menunjukkan jika prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh kontrol diri.

Banyak hal yang menjadi alasan mereka melakukan prokrastinasi akademik, diantaranya: rendahnya motivasi, ada tugas atau pekerjaan lain hingga takut untuk menemui Dosen pembimbing mereka. Hal ini menyebabkan banyak Mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi mereka, hingga melakukan perpanjangan studi untuk menyelesaikan tugas akhir mereka. Temuan ini diperkuat dari hasil penelitian sebelumnya, yang memaparkan alasan individu melakukan prokrastinasi akademik, yaitu: malas, ketakutan dalam mengambil resiko, tidak asertif, pengaruh teman sebaya, dan alasan kecemasan menghadapi hasil evaluasi (Jannah, 2014).

Prokrastinasi akademik, merupakan sesuatu hal yang seharusnya tidak dilakukan oleh para pelajar. Hal ini dikarenakan jika prokrastinasi akademik dapat berdampak pada capaian prestasi akademik

mahasiswa. Hasil penelitian Jannah pada tahun 2014 menunjukkan jika tingkat prokrastinasi mahasiswa rendah maka capaian prestasi belajarnya tinggi, begitu sebaliknya (Jannah, 2014). Dari paparan ini, tentunya menunjukkan jika prokrastinasi akademik merupakan suatu masalah serius yang seharusnya mendapat intervensi yang sesuai agar individu tidak melakukan perilaku prokrastinasi. Penelitian (Kadafi et al., 2018) menunjukkan jika dalam penelitian ini konseling Islami efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hayyinah, 2004) menunjukkan jika terdapat korelasi antara religiusitas dengan prokrastinasi. Temuan ini menunjukkan jika, nilai religious berdampak positif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi. Religiusitas dapat ditanamkan dalam diri Mahasiswa melalui strategi konseling Islami yang menjadi pokok pembahasan dalam artikel ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda pekerjaan atau tugas yang menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugasnya (Solomon & Rothblum, 1988). Perilaku prokrastinasi akademik nampaknya telah menjadi masalah serius, terutama dikalangan pelajar. Prokrastinasi akademik tentunya juga akan berdampak pada capaian akademik mereka, seperti menurunnya capaian prestasi mahasiswa (Ramadhan & Winata, 2016). Beberapa studi tentang prokrastinasi juga telah banyak dilakukan terutama untuk mencari penyebab individu melakukan prokrastinasi akademik.

(Ferrari, Harriott, & Zimmerman, 1998) menunjukkan hasil studinya yang pertama jika kecenderungan menunda-nunda tugas secara signifikan terkait dengan kepuasan dengan dukungan sosial dan emosional yang diterima dari teman tetapi tidak dari anggota keluarga secara langsung. Dalam penelitiannya yang kedua dengan 107 sampel, kecenderungan menunda-nunda secara signifikan terkait konflik dalam hubungannya dengan orang tua dan sahabat karib dari jenis kelamin yang sama, serta hubungan yang kurang mendalam dengan ayah dan sahabat karib sesama jenis. Hasil studi ini menunjukkan jika penundaan sering dikaitkan dengan hubungan keluarga yang buruk dan hubungan sosial yang terganggu atau tidak memuaskan (Ferrari et al., 1998).

Penundaan dengan sengaja biasanya juga terjadi dikarenakan cara berfikir yang tidak realistis dari dalam internal individu. Individu merasa cemas sebelum menyelesaikan tugas, sehingga mereka enggan mengerjakan tugasnya (Tibbett & Ferrari, 2015). Secara konseptual, prokrastinasi dipandang sebagai gejala untuk karakteristik individu tertentu yang menjadi penyebab individu kurang berprestasi (Mandel, 2004). Namun temuan lain juga mendapatkan jika hal ini tidak terjadi pada anak underachiever (Mandel, 2004).

Para penulis menguji prevalensi dan alasan, penundaan akademik pengaruh dari jender dan tingkat nilai akademik. Dalam Studi pertama, analisis faktor terhadap 203 mahasiswa sarjana Turki tentang tindakan prokrastinasi akademik yang memberikan bukti reliabilitas dan validitas untuk perbaikan skala prokrastinasi. Dalam Studi lainnya terhadap 2.784 siswa yang terdiri dari 363 perempuan, 421 laki-laki; usia  $M = 20,6$  tahun, usia  $SD = 1,74$  tahun telah menyelesaikan Skala penilaian prokrastinasi pada siswa di Turki. Hasilnya adalah bahwa 52% siswa melaporkan prokrastinasi akademik yang sering dilakukan, dengan siswa pria melaporkan prokrastinasi yang lebih sering pada tugas akademik daripada siswa wanita. Sedangkan untuk alasan, Siswa perempuan secara signifikan lebih banyak melakukan prokrastinasi karena takut akan kegagalan dan kemalasan. Dan untuk siswa laki-laki lebih banyak melakukan prokrastinasi sebagai akibat dari keberanian pengambilan risiko dan kontrol diri (Özer, Demir, & Ferrari, 2009).

Prokrastinasi menyangkut kemampuan seseorang untuk memenuhi tenggat waktu, dimensi temporal yang penting bagi konstruksi kepribadian. Dalam penelitian Ferrari et al, terhadap 140 wanita, 135 pria; usia rata-rata = 49,4,  $SD = 5,55$  menunjukkan bahwa penundaan dikaitkan secara negatif dengan orientasi waktu fatalistik saat ini, dan penundaan dikaitkan secara positif dengan hedonis dan negatif

dengan orientasi waktu di masa depan (Ferrari & Díaz-Morales, 2007). Studi lain, menguji tanggapan 305 mahasiswa yang menunjukkan hasil bahwa (a) ada hubungan positif antara perspektif waktu masa depan dan motivasi intrinsik, (b) siswa yang berorientasi masa depan lebih termotivasi secara intrinsik untuk pekerjaan akademik mereka daripada siswa dengan pandangan temporal yang suram (*Past Negative* dan *Present Fatalistic*), (c) ada hubungan positif antara orientasi *Present-Fatalistic* dan *amotivation*, dan (d) siswa yang berorientasi sekarang cenderung lebih menunda-nunda dari siswa yang berorientasi masa depan (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Penundaan juga diakibatkan karena kegagalan dalam mengatur diri dalam menyelesaikan tugas. Siswa lebih cenderung mengerjakan pekerjaan lain yang berdampak pada saat ini daripada mengerjakan tugas sekolah yang berdampak pada masa depan mereka. Penundaan diidentifikasi sebagai salah satu fenomena psikologis yang kompleks yang tidak hanya menyebabkan tekanan psikologis, tetapi juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kesehatan, kekayaan, dan kesejahteraan yang lebih rendah. Sekitar, 20-25% pria dan wanita dewasa yang tinggal di seluruh dunia terlibat dalam penundaan kronis dalam berbagai bidang seperti akademik, hubungan sosial, profesional, dan manajemen keuangan. Beberapa faktor yang diidentifikasi terkait erat dengan menunda-nunda termasuk kecemasan evaluasi, penolakan tugas, keterlambatan tugas, efikasi diri yang rendah, kurangnya kegigihan, ketergantungan, ketakutan akan kegagalan, evaluasi negatif, kepercayaan yang tidak rasional, ketidakberdayaan yang dipelajari, dan perfeksionisme. Kecenderungan penundaan juga menimbulkan harga diri yang buruk, kepercayaan diri yang buruk, kecemasan, kesadaran diri publik dan pribadi, dan kekhawatiran terhadap citra publik (Abbasi & Alghamdi, 2015). Analisis komponen utama dengan tiga skala menunjukkan model empat faktor prokrastinasi, yaitu: perilaku dilatory, keragu-raguan, kurangnya ketepatan waktu, dan kurangnya perencanaan (Díaz-Morales, Ferrari, Díaz, & Argumedo, 2006).

Beberapa intervensi telah dilakukan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Salah satunya melalui program sesi 90 menit terstruktur dengan 10 siswa (5 perempuan, 5 laki-laki; M-usia= 21,8, SD = 3,2) selama 5 minggu. Pada sesi pertama dan terakhir dari program peserta mengerjakan dua skala prokrastinasi yang dapat diandalkan dan valid, dan kemudian 8 minggu kemudian dalam sesi tindak lanjut mengisi kuesioner yang sama. Selama sesi kelompok, peserta mengidentifikasi pemikiran irasional mereka serta distorsi kognitif yang terkait dengan kecenderungan prokrastinasi mereka. Hasil dari *Friedman Test non-parametrik* mengungkapkan penurunan yang signifikan dalam skor prokrastinasi akademik peserta dan skor prokrastinasi umum dari hasil tes. Sehingga dikatakan untuk tindak lanjut menunjukkan bahwa program ini dianggap berhasil (Uzun Ozer, Demir, & Ferrari, 2013).

Hasil penelitian (Uzun Ozer et al., 2013) menunjukkan jika strategi kelompok dapat mereduksi perilaku prokrastinasi. Intervensi lain juga pernah dilakukan untuk menurunkan prokrastinasi diantaranya: model pembelajaran regulasi diri dimanfaatkan untuk menurunkan prokrastinasi (Andayani & Karyanta, 2011). Penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Kadafi et al., 2018) terhadap 8 mahasiswa yang diambil secara *purposive sampling*, menunjukkan jika konseling kelompok Islami mampu mereduksi prokrastinasi akademik mereka. Dalam penelitian ini, peneliti memasukan muatan religius dalam melakukan intervensi untuk menurunkan perilaku prokrastinasi. Religiusitas dipandang memiliki dampak dalam pembentukan perilaku prokrastinasi (Hayyinah, 2004). Intervensi lain berkaitan dengan muatan religi untuk mereduksi prokrastinasi juga dilakukan oleh (Azima & Gusniarti, 2016), namun dalam penelitian ini menunjukkan jika terapi shalat tidak berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik.

Konsep pendekatan religi seperti dalam penelitian (Kadafi et al., 2018) mengaplikasikan nilai Islam dalam melakukan treatment untuk mereduksi prokrastinasi akademik. Konseling Islami bertujuan untuk mengembalikan individu pada fitrahnya. Dalam Islam menuntut ilmu hukumnya wajib seperti dalam hadis HR. Ibnu Abdil Bari. Hadis lain yang diriwayatkan oleh Muslim mempertegas jika muslim dianjurkan mencari ilmu hingga liang lahat. Lebih jelas dalam Qur'an Surat al-Mujadalah ayat 11 Allah

menjanjikan derajat seorang muslim yang berilmu (Al-Quran, 2015). Penguasaan nilai religi dalam diri individu tentunya akan sangat mempengaruhi perilaku mereka dalam bertindak. Prokrastinasi merupakan perilaku yang buruk dan tidak diajarkan dalam Islam, dengan konseling Islami diharapkan mampu membantu individu menyadari akan fitrahnya sebagai seorang muslim, yaitu wajib untuk menuntut ilmu. Dari konsep ini diharapkan individu tidak melakukan prokrastinasi, namun semangat dalam mengerjakan tugas maupun pekerjaan akademik lainnya.

## SIMPULAN DAN SARAN

Prokrastinasi akademik merupakan suatu masalah serius yang dihadapi oleh setiap pelajar, namun terkadang mereka tidak menyadari jika prokrastinasi merupakan masalah bagi mereka. Dalam praktik nyata, menunjukkan jika perilaku prokrastinasi menunjukkan jika perilaku menunda tugas berdampak pada pencapaian prestasi akademik mereka. Sehingga dalam menyikapi hal ini, perlu adanya intervensi yang tepat untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dengan melakukan internalisasi nilai religi dalam memberikan treatment.

Intervensi prokrastinasi, dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan internalisasi nilai religi dalam diri siswa. Sehingga disarankan untuk praktisi terutama Konselor dapat mengaplikasikan pendekatan religi khususnya untuk mereduksi perilaku prokrastinasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, I. S., & Alghamdi, N. G. (2015). The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting. *International Journal of Psychological Studies*. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n1p59>
- Al-Quran. (2015). *Departemen Agama RI*. Bandung: CV Darus Sunnah.
- Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2011). Model pembelajaran regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Wacana*. <https://doi.org/10.1093/her/17.3.327>
- Azima, M. F. N. T., & Gusniarti, U. (2016). . "Pengaruh Pelatihan Shalat untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa." *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi* 8.1.
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psycho Idea*. <https://doi.org/10.3917/dev.123.0215>
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Díaz, K., & Argumedo, D. (2006). Factorial structure of three procrastination scales with a Spanish adult population. *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.132>
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S., & Zimmerman, M. (1998). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00141-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00141-X)
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination Research. In *Procrastination and Task Avoidance*. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_2)
- Hayyinah. (2004). Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika*.
- Jannah, M. (2014). PROKRASTINASI AKADEMIK (PERILAKU PENUNDAAN AKADEMIK) MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Jurnal BK UNESA*.
- Kadafi, A., Rahmatus, R., & Komsiya, N. (2018). *Efektifitas Konseling Islami untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK Universitas PGRI Madiun*. Universitas PGRI Madiun.

- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *Journal of Genetic Psychology*. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- Mandel, H. P. (2004). Constructive confrontation: Cognitive-behavioral therapy with one type of procrastinating underachiever. In *Counseling the procrastinator in academic settings*. <https://doi.org/10.1037/10808-009>
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Pendidikan Manajemen Perkantoran*.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1988). Procrastination assessment scale—students. In *Dictionary of Behavioral Assessment Techniques*. <https://doi.org/10.1037/t09250-000>
- Susanti, E., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi UNESA. *Character*.
- Tibbett, T. P., & Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.014>
- Uzun Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing Academic Procrastination Through a Group Treatment Program: A Pilot Study. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>