

BAB IV

LAPORAN PENELITIAN

A. Tempat Penelitian

Persiapan penelitian diawali dengan menentukan lokasi yang akan dijadikan tempat penelitian. Penentuan tempat penelitian ini disesuaikan dengan populasi yang sebelumnya telah ditetapkan oleh peneliti sehingga penelitian mengenai “Pelatihan Muhasabah untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis” ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

Penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 24 mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik yang dengan kategori skor prokrastinasi akademik tinggi dan sedang yang masih terdaftar aktif dalam organisasi kemahasiswaan dan Unit Kegiatan Mahasiswa. Organisasi kemahasiswaan terdiri dari IMM (Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah), Al-Qolam/ Imamupsi (Ikatan Mahasiswa Muslim Psikologi), DPM (Dewan Perwakilan Mahasiswa), dan BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa), selanjutnya Unit Kegiatan Mahasiswa yang terdiri dari Suof, Teater Lugu, Psyche, dan Psychopala.

B. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian dibagi menjadi beberapa bagian. Tahap pertama adalah tahap persiapan penelitian yang meliputi pembuatan alat ukur, *professional judgement* alat ukur, uji coba alat ukur, pembuatan modul, *professional judgement* modul, uji coba modul, dan *screening*. Tahap kedua adalah pengumpulan data, meliputi *pretest*, pelaksanaan intervensi, *posttest*, dan *follow up*. Tahap ketiga

adalah analisis data, meliputi pengolahan data yang sudah terkumpul dari hasil penelitian baik berupa data kuantitatif (hasil skala prokrastinasi akademik) maupun data kualitatif (data diskusi, observasi, dan evaluasi intervensi). Tahap keempat adalah pembahasan.

Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap pertama, pra penelitian yang berupa wawancara dan penyebaran kuesioner identifikasi masalah. Tahap kedua, *professional judgement* alat ukur. Tahap ketiga, uji coba skala penelitian. Tahap keempat, proses seleksi sampel dari populasi (*screening*). Tahap kelima, *pretest* yang disusul dengan proses intervensi dan pemberian *posttest*. Tahap keenam adalah *follow up*.

1) Wawancara Pra Penelitian Dan Identifikasi Masalah

Tahap pra penelitian ini meliputi penyebaran kuesioner identifikasi masalah dan wawancara kepada gubernur BEM dan Ketua DPM Fakultas Psikologi UMS. Gubernur BEM Fakultas Psikologi menyatakan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi seringkali mengalami prokrastinasi akademik mulai dari prokrastinasi akademik pada tugas mata kuliah umum, mata kuliah praktikum, hingga pada tugas akhir atau skripsi, karena mayoritas mahasiswa aktivis kurang menyadari apa tanggung jawab dan prioritas mereka. Lebih memprioritaskan kegiatan organisasi daripada akademik, sehingga mereka lebih dominan menyelesaikan kegiatan organisasi daripada mengerjakan tugas, karena kurang dapat memecah fokus untuk dua hal yang bersamaan. Kemudian Ketua DPM

Fakultas Psikologi menambahkan bahwa mayoritas mahasiswa aktivis mengesampingkan akademik, contoh besarnya adalah pengerjaan tugas akhir skripsi, teman-teman cenderung mengentengkan dan lebih keasyikan dalam berorganisasi.

Pra penelitian juga dilaksanakan dengan menyebar kuesioner untuk memastikan adanya permasalahan yang dikemukakan oleh Gubernur BEM dan ketua DPM tersebut. Berdasarkan hasil survei dari 45 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2016 menunjukkan bahwa sebanyak 28 mahasiswa memiliki perilaku menunda mengerjakan tugas sedangkan 17 lainnya tidak menunda mengerjakan tugas. Jangka waktu yang dibutuhkan mahasiswa menurut survei yaitu, 17 mahasiswa mengerjakan pada H-2 tenggat waktu pengumpulan, 15 diantaranya mengerjakan pada H-4 tenggat waktu pengumpulan, dan 13 mahasiswa lainnya mengerjakan pada H-1 tenggat waktu pengumpulan. Subjek yang mengisi survei tersebut, 33 diantaranya adalah termasuk sebagai mahasiswa aktivis.

Peneliti melakukan survei lanjutan kepada 27 mahasiswa aktivis yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi yang terdaftar aktif dalam organisasi kemahasiswaan dan Unit Kegiatan Mahasiswa. Organisasi kemahasiswaan terdiri dari IMM (Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah), Al-Qolam/ Imamupsi (Ikatan Mahasiswa Muslim Psikologi), DPM (Dewan Perwakilan Mahasiswa), dan BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa), selanjutnya Unit Kegiatan Mahasiswa terdiri dari Suof, Teater Lugu, Psyche, Psychopala, mendapatkan hasil bahwa

sebanyak 51,9% termasuk yang memiliki perilaku prokrastinasi sedangkan 48,1% mahasiswa lainnya tidak berperilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi ditandai dengan beberapa hal yaitu 6 dari 27 subjek mengerjakan skripsi langsung setelah bimbingan dengan dosen pembimbing, 6 subjek lainnya mengerjakan pada H-2 bimbingan skripsi, 5 subjek mengerjakan pada H-3 bimbingan skripsi, 3 subjek diantaranya mengerjakan pada H-4 bimbingan skripsi, dan 3 subjek lainnya mengerjakan pada H-5 bimbingan skripsi, serta 4 subjek mengerjakan pada hari H bimbingan skripsi dilaksanakan, hal tersebut dilakukan oleh mahasiswa karena adanya faktor yang mempengaruhi selama proses penyelesaian skripsi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa aktivis yang sedang mengerjakan skripsi yaitu kegiatan organisasi, 26 dari 27 subjek menggambarkan bahwa latar belakang munculnya faktor tersebut antara lain (1) Kegiatan organisasi lebih menarik daripada skripsi membuat stress, (2) Organisasi tidak hanya menggunakan otak untuk mengerjakan tetapi juga fokus dan aplikasi secara langsung, (3) *Deadline* organisasi dikerjakan dalam kurun waktu yang fleksibel sedangkan skripsi berdasarkan tenggat waktu dari dosen pembimbing, (4) Organisasi melakukan kegiatan yang tidak monoton seperti layaknya pengerjaan skripsi. Adapun kendala yang di temui oleh mahasiswa aktivis dalam menyelesaikan skripsi adalah kurang menyadari bahwa tanggung jawab skripsi sama pentingnya dengan tanggung jawab

organisasi, bingung memilih memprioritaskan akademik dan organisasi, kesenjangan waktu antara waktu ideal dan waktu kinerja penyelesaian skripsi, kurang mampunya manajemen waktu antara kegiatan organisasi dan pengerjaan skripsi, serta kurang mampunya mahasiswa aktivis mengevaluasi perilaku diri sehingga menyebabkan penundaan penyelesaian skripsi.

2) *Professional Judgement* Alat Ukur Dan Modul

Professional Judgement ini dilakukan untuk memenuhi mekanisme dan proses validasi konten alat ukur dan modul yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek prokrastinasi akademik dari Ferrari, Johnson, & Mc Cown (1995) dan modul “Pelatihan Muhasabah untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktivis” yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada tahap-tahap pelatihan muhasabah dari Sari (2018).

Skala prokrastiasi akademik pada awalnya terdiri dari 40 item pernyataan yang disusun oleh peneliti dari aspek (1) *perceived time*, dengan indikator gagal menepati tenggat waktu penyelesaian skripsi, dan memanfaatkan waktu “sekarang”; (2) *Emotional Distress*, dengan indikator cemas sehingga terlambat menyelesaikan skripsi, dan perasaan tidak nyaman menyelesaikan skripsi; (3) *Intention-Action Gap*, dengan indikator adanya jarak antara keinginan dan kenyataan, serta tidak konsisten bertindak dalam proses penyelesaian skripsi; (4) *Perceived*

Ability, dengan indikator cenderung melakukan kegiatan lain yang tidak berorientasi pada tugas akademik, dan ragu-ragu sehingga menyalahkan diri sendiri terkait skripsi.

Terdapat empat orang ahli yang melakukan proses *professional judgement* alat ukur dapat dilihat pada tabel 13 :

Tabel 13 Ahli Yang Melakukan Proses *Professional Judgement*

No	Nama Ahli	Profesi dan Kantor
1	Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog	Dosen di Universitas Muhammadiyah Surakarta
2	Siti Nurina Hakim, M.Si., Psikolog	Dosen di Universitas Muhammadiyah Surakarta
3	Patria Jati Kusuma, M.Psi., Psikolog	Dosen di Universitas Muhammadiyah Purworejo
4	Zamroni Asnan, M.Psi., Psikolog	Dosen di Universitas Islam Sultan Agung Semarang
5	Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog	Dosen di Universitas Muhammadiyah Purworejo
6	Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog	Dosen di Institut Agama Islam Negeri Surakarta
7	Nasri Ika Yulianti, M.Psi., Psikolog	Dosen dan Praktek pribadi Universitas Muhammadiyah Surakarta
8	Wisnu Wijaya Putra, S.Psi	Trainer di Lembaga Unique Outbond & Employee Relation, Training and Development PT. Pan Brothers Tbk

Proses *professional judgement* alat ukur prokrastinasi akademik dilakukan pada tanggal 30 September 2019 hingga 15 Oktober 2019.

Tabel 14. Hasil *Content Validity Ratio* Skala Prokrastinasi Akademik Dengan Formula Aiken

No Item	n1	n2	n3	n4	n5	n6	n7	n8	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	Total S	c-1	Aiken	Kategori
1	3	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	18	3	0,75	Valid
2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	19	3	0,791667	Valid
3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	22	3	0,916667	Valid
4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	21	3	0,875	Valid
5	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	22	3	0,916667	Valid
6	3	4	2	2	4	3	3	3	2	3	1	1	3	2	2	2	16	3	0,666667	Tidak Valid
7	3	4	3	2	4	2	3	4	2	3	2	1	3	1	2	3	17	3	0,708333	Tidak Valid
8	4	3	2	2	4	2	3	4	3	2	1	1	3	1	2	3	16	3	0,666667	Tidak Valid
9	4	4	4	2	4	2	3	4	3	3	3	1	3	1	2	3	19	3	0,791667	Valid
10	3	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	20	3	0,833333	Valid
11	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	20	3	0,833333	Valid
12	3	3	2	2	4	3	3	4	2	2	1	1	3	2	2	3	16	3	0,666667	Tidak Valid
13	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	1	2	3	18	3	0,75	Valid
14	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	20	3	0,833333	Valid
15	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	19	3	0,791667	Valid
16	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	22	3	0,916667	Valid
17	4	3	2	3	4	3	4	2	3	2	1	2	3	2	3	1	17	3	0,708333	Tidak Valid
18	3	3	2	2	4	2	3	4	2	2	1	1	3	1	2	3	15	3	0,625	Tidak Valid
19	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2	1	2	3	1	2	3	17	3	0,708333	Tidak Valid
20	3	4	2	3	4	3	4	4	2	3	1	2	3	2	3	3	19	3	0,791667	Valid
21	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	1	2	3	1	2	2	16	3	0,666667	Tidak Valid
22	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	22	3	0,916667	Valid
23	4	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	1	3	2	2	3	19	3	0,791667	Valid
24	3	3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	1	3	2	2	3	18	3	0,75	Valid
25	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	18	3	0,75	Valid
26	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	22	3	0,916667	Valid

No Item	n1	n2	n3	n4	n5	n6	n7	n8	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	Total S	c-1	Aiken	Kategori
27	4	4	2	3	4	2	4	4	3	3	1	2	3	1	3	3	19	3	0,791667	Valid
28	4	3	3	3	4	2	4	4	3	2	2	2	3	1	3	3	19	3	0,791667	Valid
29	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	20	3	0,833333	Valid
30	4	4	2	2	4	2	3	4	3	3	1	1	3	1	2	3	17	3	0,708333	Tidak Valid
31	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	2	3	1	3	3	21	3	0,875	Valid
32	4	3	4	2	4	2	3	4	3	2	3	1	3	1	2	3	18	3	0,75	Valid
33	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	3	2	3	1	2	3	18	3	0,75	Valid
34	3	4	2	2	4	2	3	4	2	3	1	1	3	1	2	3	16	3	0,666667	Tidak Valid
35	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	1	2	3	18	3	0,75	Valid
36	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	3	1	3	2	3	3	20	3	0,833333	Valid
37	3	4	2	2	4	3	3	4	2	3	1	1	3	2	2	3	17	3	0,708333	Tidak Valid
38	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	21	3	0,875	Valid
39	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	3	2	3	1	2	3	18	3	0,75	Valid
40	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	3	2	3	1	2	3	18	3	0,75	Valid

Keterangan :

Nilai 4 : Sangat Sesuai
 Nilai 3 : Sesuai
 Nilai 2 : Tidak Sesuai
 Nilai 1 : Sangat Tidak Sesuai
 n : Ahli yang memvalidasi

n1	n2	n3	n4	n5	n6	n7	n8
Wisnu Wijaya Putra, S.Psi	Nasri Ika Yuliati, M.Psi., Psikolog	Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog	Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog	Zamroni Asnan, M.Psi., Psikolog	Siti Nurina Hakim, M.Si., Psikolog	Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog	Patria Jati Kusuma, M.Psi., Psikolog

Lo	: Angka penilaian validasi terendah
C	: Angka penilaian validasi tertinggi
S	: r-Lo

Berdasarkan tabel Aiken, kriteria suatu item dianggap valid jika nilai $V = 0,75$, dengan $p = 0,040$ untuk jumlah *rater expert judgement* 8 orang (Aiken, 1985).

3) *Professional Judgement Modul Pelatihan*

Tahap selanjutnya adalah *professional judgement* Modul pelatihan. *Professional judgement* ini dilakukan guna memenuhi mekanisme dan proses validasi konten dan kualitas modul yang digunakan. Modul yang digunakan adalah hasil pengembangan dari pelatihan muhasabah, beberapa sesi pelatihan Muhasabah disusun berdasarkan tahap-tahap muhasabah Salleh & Khafidz (2016), yaitu (1) Melihat kesalahan yang lalu, (2) Mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan, (3) Berdzikir dan mengingat Allah, (4) Refleksi diri, serta berdasarkan tahap muhasabah Sari (2018) yang berpedoman pada terapi Muhasabah Imam Al-Ghazali. Dengan demikian, penggunaan konsep pelatihan muhasabah Sari (2018) sebagai acuan penyusunan modul pelatihan muhasabah hal ini bersifat penting karena sebelum mahasiswa menurunkan prokrastinasi akademik maka diperlukannya kesadaran mahasiswa untuk mengintrospeksi diri terlebih dahulu, berdasarkan pengembangan dari muhasabah tersebut meneliti menyusun menjadi suatu modul baru dengan judul “Pelatihan

Muhasabah untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktivistis”.

Modul pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini berupa modul peneliti dan modul peserta. Modul peneliti berisi prosedur kegiatan pelatihan, tujuan kegiatan pelatihan, langkah-langkah kegiatan pelatihan setiap sesi, lembar kerja, serta lembar evaluasi, sedangkan modul peserta berisi *rundown* acara pelatihan, lembar kerja, serta lembar evaluasi.

Tahapan proses penyusunan modul pelatihan muhasabah disesuaikan dengan kebutuhan subjek penelitian berdasarkan kondisi dan penyebab timbulnya perilaku prokrastinasi akademik pada subjek. Berikut faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik yang diketahui peneliti berdasarkan hasil survei kepada mahasiswa aktivis di Fakultas Psikologi, (1) Mahasiswa aktivis belum menyadari pentingnya menyeimbangkan organisasi dan akademik, karena berpendapat organisasi lebih menarik sedangkan skripsi hanya membuat stress, (2) Mahasiswa aktivis menunda mengerjakan skripsi, lebih memilih kegiatan organisasi karena organisasi tidak hanya menggunakan otak untuk mengerjakan tetapi juga fokus dan dapat diaplikasikan secara langsung, (3) Mahasiswa aktivis menganggap skripsi memiliki batas waktu sedangkan organisasi dikerjakan dalam kurun waktu yang fleksibel meskipun ada *deadline*, (4) Mahasiswa aktivis menganggap skripsi adalah kegiatan yang monoton sedangkan organisasi tidak, serta kurang mempunyai mengevaluasi perilaku selama menjadi mahasiswa aktivis sehingga menyebabkan penundaan penyelesaian

skripsi. Maka dari itu peneliti memasukkan faktor-faktor penyebab tersebut sebagai salah satu referensi penyusunan modul pelatihan. Pelatihan ini disusun menjadi lima sesi (tidak termasuk sesi pembukaan dan penutupan) dengan durasi ± 400 menit. Kelima sesi tersebut antara lain (1) *Ta'aruf*, (2) Amanah dan Tanggung Jawab, (3) Pemahaman diri, (4) Memanah Sasaran, (5) Evaluasi diri.

Selanjutnya peneliti mendiskusikan rancangan modul pelatihan dengan dosen pembimbing. Rancangan modul pelatihan yang telah disusun oleh peneliti didiskusikan dengan kedua dosen pembimbing untuk mendapatkan masukan sebelum dilakukan validasi modul pelatihan. Validasi modul dilakukan dengan meminta penilaian kepada *professional judgement* untuk memeriksa kelayakan modul pelatihan. *Professional Judgement* modul pelatihan dilakukan pada tanggal 28 September 2019 oleh Wisnu Wijaya Putra, S.Psi, kemudian pada tanggal 30 September 2019 oleh Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog dan Nasri Ika Yulianti, M.Psi., Psikolog, kemudian pada tanggal 10 Oktober oleh Patria Jati Kusuma, M.Psi., Psikolog, pada tanggal 15 Oktober 2019 oleh Zamroni Asnan, M.Psi., Psikolog, pada tanggal 16 Oktober oleh Siti Nurina Hakim, M.Si., Psikolog, serta tanggal 17 Oktober 2019 oleh Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog

Lembar penilaian *professional judgement* berisi pertanyaan mengenai materi dan kegiatan setiap sesi, apakah modul tersebut sudah sesuai dengan tujuan pelatihan, kemudian *professional judgement* menilai

dengan menggunakan kriteria yang ada dalam panduan penilaian.

Penilaian modul oleh *professional judgement* dapat dilihat pada tabel 15:

Tabel 15. Penilaian Modul Oleh *Professional Judgement*

<i>Professional Judgement</i>	Aspek								
	Bahasa	Alur	Ketepatan Intervensi	Durasi Per Kegiatan	Koherensi antar sesi	Ketepatan Teori	Total waktu Intervensi	Alat dan bahasan intervensi	Kejelasan instruksi kerja untuk Fasilitator
Zamroni Asnan, M.Psi., Psikolog	S (3)	S (3)	S (3)	CS (2)	S (3)	S (3)	CS (2)	S (3)	S (3)
Nasri Ika Yuliati, M.Psi., Psikolog	CS (2)	CS (2)	CS (2)	KS (1)	CS (2)	KS (1)	KS (1)	KS (1)	CS (2)
Siti Nurina Hakim, M.Si., Psikolog	S (3)	KS (1)	CS (2)	KS (1)	KS (1)	KS (1)	KS(1)	CS (2)	KS (1)
Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog	S (3)	CS (2)	CS (2)	CS (2)	CS (2)	CS (2)	CS (2)	S (3)	CS (2)
Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog	S (3)	CS (2)	KS(1)	KS (1)	KS (1)	KS (1)	KS (1)	CS (2)	CS (2)
Patria Jati Kusuma, M.Psi., Psikolog	S (3)	CS (2)	CS (2)	S (3)	CS (2)	CS (2)	S (3)	CS (2)	CS (2)
Wisnu Wijaya Putra, S.Psi	S (3)	CS (2)	CS (2)	CS (2)	S (3)	CS (2)	S (3)	CS (2)	CS (2)
Kesimpulan	Sesuai (2, 86)	Cukup Sesuai (2, 00)	Cukup Sesuai (2,00)	Cukup Sesuai (2,00)	Cukup Sesuai (2,00)	Cukup Sesuai (1,71)	Cukup Sesuai (1,85)	Sesuai (2,14)	Cukup Sesuai (2,00)

- **Keterangan :**

S : Sesuai

CS : Cukup Sesuai

KS : Kurang Sesuai

- **Keterangan Kesimpulan**

Sesuai : 2,1 – 3,0

Cukup Sesuai : 1,1 – 2,0

Kurang Sesuai : 0 – 1,0

4) Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik

Tahap keempat ini adalah melakukan uji coba Skala Prokrastinasi Akademik, di lakukan kepada mahasiswa aktivis terdaftar di Universitas X yang meliputi beberapa fakultas yaitu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Hukum, Fakultas Komunikasi Informatika, dan Fakultas Teknik. Subjek yang dipilih adalah yang sesuai dengan karakteristik subjek yang akan dijadikan sampel penelitian. Uji coba ini dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2019 hingga 13 November 2019 dengan subjek sebanyak 83 mahasiswa aktivis yang tersebar di berbagai fakultas. Saat melakukan uji coba, peneliti dibantu oleh Gubernur BEM Fakultas Psikologi periode 2018 dan salah satu mahasiswi Magister Psikologi Profesi UMS.

Sebelum dilakukan uji coba skala prokrastinasi akademik, dilakukan *professional judgement* pada skala prokrastinasi akademik. Pada proses tersebut dilakukan perhitungan berdasarkan tabel Aiken, kriteria

suatu item dianggap valid jika nilai $V = 0,75$, dengan $p = 0,040$ untuk jumlah *rater expert judgement* 8 orang (Aiken, 1985), dari hasil *professional judgement* tersebut dari jumlah item 40 butir terdapat 11 item yang gugur, sehingga total item yang digunakan pada skala prokrastinasi akademik adalah sebanyak 29 item. Kemudian skala prokrastinasi akademik setelah dilakukan uji coba mendapatkan reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,906. Hasil analisis data uji coba skala prokrastinasi akademik menggunakan program statistik SPSS *version* 21 dapat dilihat pada tabel 16 :

Tabel 16. Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
,906	29

Setelah melakukan tahapan validitas dan reliabilitas, diketahui butir item yang gugur pada aspek *Perceived Time*, indikator Gagal menepati tenggat waktu penyelesaian skripsi ada pada nomor 21, dan indikator Memanfaatkan waktu “sekarang” ada pada nomor 12. Pada aspek *Emotional Distress*, Indikator Cemas sehingga terlambat menyelesaikan skripsi ada pada nomor 6, 7, 18, 19, dan indikator Perasaan tidak nyaman menyelesaikan skripsi ada pada nomor 37. Pada aspek *Intention-Action Gap*, Indikator Adanya jarak antara keinginan dan kenyataan ada pada nomor 8, 34, dan indikator Tidak konsisten bertindak dalam proses penyelesaian skripsi ada pada nomor 17. Pada aspek *Perceived Ability*, indikator Ragu-ragu sehingga menyalahkan diri sendiri terkait skripsi ada pada nomor 30. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 17 :

Tabel 17. Keterangan Butir Item Yang Gugur

No	Aspek Skala Prokrastinasi Akademik	Indikator	Item Favourable	Item Unfavourable	Jumlah
1	<i>Perceived Time</i>	Penyelesaian tugas akademik	1, 4, 13, 20, 21*, 33	2, 29	8
		Pemanfaatan waktu	3, 12*	5, 22	4
2	<i>Emotional Distress</i>	Terlambat menyelesaikan tugas akademik	7*, 18*, 32, 39	6*, 19*	6
		Perasaan tidak menyenangkan	36	37*	2
3	<i>Intention-Action Gap</i>	Jarak waktu antara rencana dan kinerja	8*, 9, 14, 16, 34*	27, 31	7
		Tidak konsisten	25	17*	2
4	<i>Perceived Ability</i>	Cenderung berkegiatan lain yang mendatangkan kesenangan meskipun tidak berorientasi pada tugas akademik	10, 15, 24, 40	11, 23, 26, 28, 38	9
		Ragu-ragu terhadap skripsi	35	30*	2
Jumlah			24	16	40

Keterangan :

* : Butir item yang gugur

Tabel 18. Keterangan Butir Item Yang Lolos

No	Aspek Skala Prokrastinasi Akademik	Indikator	Item Favourable	Item Unfavourable	Jumlah
1	Perceived Time	Gagal menepati tenggat waktu penyelesaian skripsi	1, 4, 9, 13, 24	2, 21	7
		Memanfaatkan waktu “sekarang”	3	5, 14	3
2	Emotional Distress	Cemas sehingga terlambat menyelesaikan skripsi	23, 28		2
		Perasaan tidak nyaman menyelesaikan skripsi	26		1
3	Intention-Action Gap	Adanya jarak antara keinginan dan kenyataan	6, 10, 12	19, 22	5
		Tidak konsisten bertindak dalam proses penyelesaian skripsi	17		1
4	Perceived Ability	Cenderung melakukan kegiatan lain yang tidak berorientasi pada tugas akademik	7, 11, 16, 29	8, 15, 18, 20, 27	9
		Ragu-ragu sehingga menyalahkan diri sendiri terkait skripsi	25		1
Jumlah			18	11	29

5) Seleksi Sampel (*Screening*)

Seleksi sampel (*screening*) menggunakan skala prokrastinasi akademik pada 55 mahasiswa aktivis dari total populasi mahasiswa aktivis di Fakultas Psikologi UMS berjumlah 60 orang. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2019 hingga 27 Oktober 2019, pengambilan data ini dilakukan oleh peneliti dibantu oleh Gubernur BEM Fakultas Psikologi periode 2018 dan salah satu mahasiswi Magister Psikologi Profesi UMS.

6) Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Subjek

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti, terdapat 60 mahasiswa aktivis yang memiliki jabatan struktural maupun fungsional yang tersebar di Organisasi Kemahasiswaan dan Unit Kegiatan Mahasiswa di Fakultas Psikologi UMS yang belum menyelesaikan studi S1. Selanjutnya peneliti melakukan *screening* kembali kepada 55 mahasiswa aktivis dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik untuk mengidentifikasi tingkatan prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa aktivis. Hasil *screening* tersebut akan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Azwar, 2008). Adapun pembagiannya berikut ini :

Tabel 19. Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Subjek

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$X < M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Perhitungan kategorisasi tingkat prokrastinasi akademik subjek tersebut dilakukan dengan rumus dan keterangan sebagai berikut :

Tabel 20. Rumus Dan Keterangan Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik Subjek

Item	Rumus	Keterangan
X-Min	(Skor minimum) x (jumlah keseluruhan item pernyataan skala)	Jumlah skor minimum yang didapatkan oleh subjek
X-Max	(Skor maksimum) x (jumlah keseluruhan item pernyataan skala)	Jumlah skor maksimum yang didapatkan oleh subjek
Range	X. Max – X.min	Jarak nilai yang didapatkan oleh subjek
Mean	(X.Max – X.Min) /2	Rata-rata skor yang didapatkan oleh subjek
Standar Deviasi	Range / 6	Nilai yang dimanfaatkan dalam menentukan sebaran data dalam sampel dan seberapa dekat titik data individu ke skor rata-rata sampel. Standar deviasi di kalkulasi berdasarkan <i>curve normal</i>

Hasil kategorisasi untuk skala prokrastinasi akademik yaitu

- X min = Skor min x jumlah item
= 1 x 29 → 29
- X max = Skor max x jumlah item
= 4 x 29 → 116
- Range = Xmax – Xmin
= 116 – 29 → 87
- Mean =

$$\frac{(X_{\max} + X_{\min})}{2} \rightarrow \frac{(116 + 29)}{2} \rightarrow 72,5$$
- SD =

$$\frac{\text{Range}}{2} \rightarrow \frac{87}{2} \rightarrow 14,5$$

Tabel 21. Kategorisasi Dan Rumus Tingkat Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 72,5 - 14,5$ $X < 58 \quad X \leq 57,5 = 57$
Sedang	$X < M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $72,5 - 14,5 \leq 72,5 + 14,5$ $58 \leq X < 87$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $72,5 + 14,5 \leq X$ $87 \leq X, 87,5 \leq X = 88$

C. Pengumpulan Data Persiapan Eksperimen

1. Uji Coba Modul Pelatihan

Uji coba modul pelatihan dilaksanakan pada tanggal 2 November 2019 di Laboratorium Eksperimen, Lantai 1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada pukul 07.30 hingga 13.30 WIB. Tujuan dilakukannya uji coba modul yaitu untuk mengetahui ketepatan waktu yang digunakan, ketepatan materi bagi mahasiswa aktivis yang mengalami prokrastinasi akademik, ketepatan pemilihan bahasa, dan memberikan masukan kepada trainer dalam penyajian materi dan kegiatan dalam pelatihan.

Uji coba modul pelatihan dilakukan kepada subjek uji coba yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Subjek uji coba modul sebanyak 7 mahasiswa aktivis yang terdaftar di Universitas Muhammadiyah Surakarta berasal dari beberapa fakultas yaitu Fakultas Teknik, Fakultas Ekonomi, serta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Prosedur uji coba modul pelatihan yang dilakukan pada masing-masing subjek adalah pembagian modul peserta dan trainer menyampaikan instruksi setiap sesi kegiatan

pelatihan sesuai kegiatan yang telah tercantum dalam modul pelatihan. Kemudian, akhir pelatihan subjek diminta untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan secara keseluruhan. Hasil evaluasi secara rinci dapat dilihat pada tabel 22:

Tabel 22. Hasil Uji Coba Modul Pelatihan Muhasabah Secara Keseluruhan

Aspek Penilaian	Indikator yang dievaluasi	Subjek							Rata-rata subjek	Rata-rata aspek	Rata-rata keseluruhan
		NO	AN	CO	SU	AL	AD	LI			
Materi	Kesesuaian materi dengan tujuan yang dicapai oleh subjek	4	4	3	3	4	3	4	3,6	3,6	3,45
	Kesesuaian materi pada setiap sesi pelatihan	4	4	3	3	3	3	4	3,4		
	Kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta	4	4	3	4	4	3	4	3,7		
Fasilitator	Kesesuaian kemampuan fasilitator dalam menguasai materi pelatihan	4	4	4	4	4	4	4	4	3,7	
	Kesesuaian fasilitator dalam menciptakan suasana pelatihan menarik	4	4	4	4	3	4	4	3,8		
	Kesesuaian fasilitator menjawab pertanyaan peserta	4	4	3	3	3	4	4	3,6		
	Kesediaan fasilitator dalam membantu peserta	4	4	3	3	3	3	4	3,4		
Metode	Kesesuaian metode muhasabah dari fasilitator	3	4	3	3	3	4	4	3,4	3,2	
	Kesesuaian metode ceramah dari fasilitator selama pelatihan	4	4	3	4	4	4	4	3,8		
	Kesesuaian video dengan topik sesi pelatihan	3	3	4	2	3	3	3	3		
	Kesesuaian metode diskusi dengan topik sesi pelatihan	3	3	3	3	4	4	3	3,3		
	Kesesuaian metode <i>game</i> dengan topik sesi pelatihan	3	3	2	3	3	1	4	2,7		
	Kesesuaian metode relaksasi dari fasilitator saat pelatihan	3	4	3	3	3	3	4	3,3		
Pelaksanaan pelatihan	Waktu pelatihan sesuai kesepakatan antara fasilitator dan peserta	3	3	2	3	3	3	4	3	3,3	
	Efektivitas penggunaan alat dan bahan pelatihan	3	4	3	3	3	3	4	3,3		
	Kepuasan penyediaan tempat	4	4	3	3	3	3	4	3,4		
	Kepuasan penyediaan konsumsi	4	4	3	3	4	3	4	3,6		

Keterangan :

4: Sangat Sesuai

3: Sesuai

2: Tidak Sesuai

1: Sangat Tidak Sesuai

Hasil uji coba modul terhadap subjek menunjukkan bahwa rata-rata penilaian subjek berada pada angka 3,45 yang menunjukkan diatas kategori sesuai, sehingga dapat disimpulkan bahwa modul pelatihan muhasabah yang disusun berada pada penilaian yang sesuai sehingga layak digunakan pada penelitian ini.

2. Pengambilan Data Awal

Pengambilan data awal dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2019 hingga 27 Oktober 2019, peneliti dibantu oleh teman peneliti yaitu seorang mahasiswa Magister Psikologi Profesi UMS. Data di lapangan menunjukkan bahwa dari 55 mahasiswa aktivis yang sedang proses mengerjakan skripsi terbagi menjadi tiga kategori prokrastinasi akademik, terdapat 6 mahasiswa aktivis mengalami prokrastinasi akademik skripsi pada kategori rendah, 45 mahasiswa aktivis mengalami prokrastinasi akademik skripsi pada kategori sedang, dan 4 mahasiswa aktivis mengalami prokrastinasi akademik skripsi pada kategori tinggi.

a) Penentuan Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktivis yang menjabat sebagai anggota struktural dalam organisasi maupun anggota

yang bertugas secara fungsional dalam organisasi tersebut dengan kategorisasi prokrastinasi akademik yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Total 49 mahasiswa aktivis yang tergolong kategori sedang dan tinggi kemudian peneliti menghubungi masing-masing subjek untuk mengikuti pelatihan, selanjutnya ditemukan 21 mahasiswa aktivis sesuai kriteria yang bersedia ikut serta dalam pelatihan, kemudian peneliti meminta subjek untuk mengisi *informed consent* sebagai bentuk persetujuan keterlibatan subjek hingga akhir penelitian dilaksanakan. Kemudian, bagi subjek yang terpilih, dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 23:

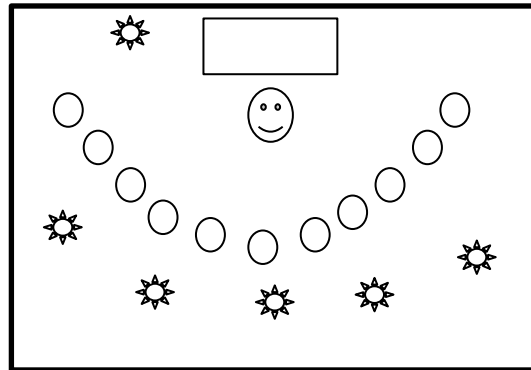
Tabel 23. Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Subjek	Organisasi	Angkatan	Skor Skala Screening	Kategori
Eksperimen	RF	BEM & DPM	2015	59	Sedang
	MR	Teater Lugu	2015	82	Sedang
	RA	Teater Lugu	2015	78	Sedang
	HA	SUOF	2015	64	Sedang
	AAW	Psychopala	2012	92	Tinggi
	SSP	SUOF	2015	81	Sedang
	AK	Al-Qolam	2016	83	Sedang
	WMA	Teater Lugu	2015	79	Sedang
	LFZ	IMM	2012	73	Sedang
	JS	BEM	2016	74	Sedang
	LF	Teater Lugu & SUOF	2015	74	Sedang
Kontrol	RIZ	Teater Lugu	2016	63	Sedang
	NLM	Al-Qolam	2016	68	Sedang
	MRH	DPM & IPM	2015	70	Sedang
	KY	DPM & Voca Al Kindi	2016	70	Sedang
	SF	Teater Lugu	2016	64	Sedang
	MAH	Al-Qolam	2015	59	Sedang
	BI	Teater Lugu	2016	67	Sedang
	UM	Al-Qolam	2016	80	Sedang
	RI	Teater Lugu	2016	68	Sedang
	BBW	Al-Qolam	2016	71	Sedang

b) Persiapan Lokasi, Fasilitas, dan Bahan Pelatihan

1) Lokasi Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan di ruang Audio Visual Lantai 2 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, mengingat letaknya strategis untuk dijangkau oleh subjek penelitian, kondisi tempat pelatihan kondusif dan nyaman.



Gambar 1. Tata letak Pelatihan Muhasabah
Keterangan:

- | | | |
|---|---|------------------|
|  | : | Layar LCD |
|  | : | Trainer |
|  | : | Subjek Pelatihan |
|  | : | Observer |

2) Fasilitas Pelatihan

Fasilitas pelatihan yang digunakan beragam, yaitu berupa satu unit laptop, LCD, proyektor, *sound system*, alat tulis, karton, papan tulis, spidol, penataan kursi dan meja serta konsumsi bagi subjek penelitian berupa makanan ringan dan makan siang.

3) Modul Pelatihan

Modul pelatihan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu Modul pelatihan bagi subjek dan modul bagi trainer, masing-masing halaman dalam modul subjek dilengkapi dengan lembar kerja, sedangkan modul trainer dilengkapi dengan kegiatan setiap sesi, tujuan setiap sesi, lembar kerja, hingga lembar evaluasi. Modul pelatihan dapat dilihat secara lengkap pada lampiran.

4) Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk membantu peneliti dalam mengamati tingkah laku, ekspresi, dan hal-hal yang menonjol lainnya yang subjek perlihatkan. Lembar observasi selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

5) Lembar Evaluasi Pelatihan

Lembar evaluasi pelatihan dipersiapkan oleh peneliti untuk diisi sesuai dengan keadaan dan perasaan subjek pada pelaksanaan pelatihan. Dalam lembar evaluasi pelatihan terdapat beberapa aspek yaitu evaluasi terkait materi, fasilitator, metode, dan pelaksanaan pelatihan secara keseluruhan. Lembar evaluasi pelatihan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Evaluasi pelatihan yang digunakan dalam pelatihan ini disusun berdasarkan kriteria evaluasi efektivitas dalam sebuah pelatihan atau *training* menurut Kirkpatrick (dalam Silberman & Auerbach, 2013), antara lain :

a. Kriteria Reaksi

Kriteria reaksi dapat dilihat dari evaluasi proses dimana peneliti dapat mengetahui pendapat dan masukan peserta terkait pelatihan dan materi yang diberikan selama pelatihan atau *training* dilaksanakan. Biasanya kriteria reaksi dapat dilihat saat evaluasi proses yang dilakukan saat berakhirnya pertemuan dalam sebuah pelatihan.

b. Kriteria Belajar

Kriteria belajar dapat dilihat melalui evaluasi hasil dari metode *communication activities*. Kriteria belajar dapat dilihat saat evaluasi proses yang dilakukan saat berakhirnya pertemuan dalam sebuah pelatihan.

c. Kriteria Perilaku

Kriteria perilaku dapat dilihat melalui proses subjek mengisi lembar-lembar kerja yang ada dalam proses pelatihan.

d. Kriteria Hasil

Kriteria hasil dapat dilihat melalui proses evaluasi hasil yang dilakukan setelah pelatihan dilaksanakan (*follow-up*) dan dilakukan subjek ketika menjalani kehidupannya sehari-hari, dilakukan kurun waktu ± 3 hari setelah pelatihan dilaksanakan.

c) Penentuan Tim Pelatihan

Tim pelatihan dalam penelitian ini antara lain trainer dan observer. Trainer yang dipilih untuk dapat melaksanakan sesuai instruksi dalam modul pelatihan adalah yang memiliki kualifikasi berikut ini :

- 1) Trainer yang telah bersertifikasi di bidang pelatihan
- 2) Memiliki pengalaman sebagai Trainer dalam memfasilitasi berbagai pelatihan
- 3) Memahami isi modul sehingga dapat menyampaikan materi dengan menarik di setiap sesi dalam pelatihan muhasabah

- 4) Terampil dalam berkomunikasi, sigap, dan mampu mendengarkan serta menanggapi orang lain dengan jelas dan efektif
- 5) Terampil membimbing peserta trainer dalam bimbingan spiritual Islam

Observer memiliki kualifikasi yaitu mampu mengamati perilaku subjek selama proses pelatihan berjalan, teliti dan objektif dalam memberikan penilaian, serta memiliki latar belakang ilmu psikologi pada pendidikan formal yang telah dijalankan.

Tim pelatihan yang telah memenuhi kualifikasi sebagai Trainer dan observer dapat dilihat pada tabel 24:

Tabel 24. Tim Pelatihan

1	Trainer :	Wisnu Wijaya Putra, S.Psi (Trainer di Lembaga Unique Outbond & Employee Relation Training and Development PT. Pan Brothers Tbk)
2	Observer :	Chandarani Paramitha Siwi, S.Psi Amallia Putri Kartika Sari, S.Psi Azizaini Lathifah, S.Psi Inas Fikriyatul'Ula, S.Psi Kingkin Rizki Amalia, S.Psi Wisnu Catur Bayu Pati, S.Psi (Sedang menempuh studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta)

D. Pelaksanaan Penelitian

1. Pengambilan Data *Pretest*

Pengambilan data *Pretest* dilakukan pada tanggal 23 November 2019 pukul ± 07.35 WIB hingga ± 07.45 WIB, untuk kelompok eksperimen dilaksanakan di ruang Audio Visual lantai 2 Fakultas Psikologi UMS sebelum pelatihan dimulai, subjek yang mengikuti *pretest* berjumlah 21 mahasiswa aktivis, data *pretest* diperoleh dari skala prokrastinasi akademik. Pengambilan

data *pretest* pada kelompok kontrol dilaksanakan di ruang Laboratorium Eksperimen lantai 1 Fakultas Psikologi UMS. Pengambilan data *pretest* oleh peneliti dibantu tim sebanyak 4 orang observer pada ruangan kelompok eksperimen dan 2 orang observer pada ruangan kelompok kontrol. Hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 29 :

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui penyebaran data penelitian yang terdistribusi secara normal dalam sebuah populasi dimana uji normalitas ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Tes* untuk menguji sebaran skor variabel penelitian mengikuti kurva normal atau tidak. Berikut uji normalitas untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

- Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

Tabel 25. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

	Kategori_KE	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wik		
		Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
JML_KE	Pretest	,295	11	,008	,863	11	,062
	Posttest	,144	11	,200	,941	11	,537

Data diatas menunjukkan bahwa sebaran data tidak normal, karena sig (kolmogorov) antara sebelum (*pretest*) sebesar 0,008 (<0,05) dikatakan tidak normal dan sig sesudah (*posttest*) sebesar 0,200 (>0,05) dikatakan normal, maka sebaran data tidak merata dan tidak normal pada kelompok eksperimen.

- Uji Normalitas Kelompok Kontrol

Tabel 26. Uji Normalitas Kelompok Kontrol

	Kategori_KK	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
JML_KK	Pretest	,215	10	,200	,945	10	,613
	Posttest	,171	10	,200	,959	10	,777

Data diatas menunjukkan bahwa sebaran data normal, karena sig (kolmogorov) antara sebelum (*pretest*) sebesar 0,200 ($>0,05$) dan sig sesudah (*posttest*) sebesar 0,200 ($>0,05$) maka dapat dikatakan normal pada kelompok kontrol.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kesamaan karakteristik sampel penelitian. Hasil uji homogenitas dalam sampel penelitian ini menunjukkan bahwa sampel penelitian bersifat homogen antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut uji homogenitas untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

- Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen

Tabel 27. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen

JML_KE			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,066	1	20	,800

Data diatas menunjukkan bahwa sig 0,800 ($>0,05$) artinya data tersebut adalah homogen antara data sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kelompok eksperimen.

- Uji Homogenitas Kelompok Kontrol

Tabel 28. Uji Homogenitas Kelompok Kontrol

JML_KK			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,082	1	18	,777

Data diatas menunjukkan bahwa sig 0,777 ($>0,05$) artinya data tersebut adalah homogen antara data sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kelompok kontrol.

2. Pelaksanaan Eksperimen

Pelaksanaan eksperimen dengan memberikan perlakuan yaitu pelatihan muhasabah. Pelatihan muhasabah ini dilaksanakan pada tanggal 23 November 2019, pada pelaksanaan pelatihan muhasabah tersebut dilaksanakan selama ± 400 menit. Pelatihan muhasabah menggunakan metode ceramah, diskusi, refleksi diri, game, dan tayangan video serta penugasan pada lembar kerja modul Pelatihan Muhasabah. Trainer pada pelatihan ini adalah trainer dari Lembaga Unique Outbond & Employee Relation Training and Development PT. Pan Brothers Tbk yaitu Wisnu Wijaya Putra, S.Psi.

Pelaksanaan pelatihan muhasabah ini dimulai pada pukul ± 07.30 hingga pukul ± 14.00 WIB, peserta yang hadir dalam pelatihan muhasabah ini berjumlah 11 mahasiswa aktivis. Pelatihan ini dilaksanakan dalam beberapa sesi, antara lain :

1) Sesi Pembukaan

Sesi pembukaan pada pelatihan muhasabah dilaksanakan pada pukul ± 07.30 hingga ± 08.00 WIB, pada sesi ini peserta mengisi daftar

hadir peserta pelatihan dan pembagian makanan ringan, minum serta pembagian tempat duduk.

2) Sesi *Ta'aruf*

Sesi *ta'aruf* pada pelatihan muhasabah dilaksanakan pada pukul ± 08.00 WIB hingga ± 08.20 WIB. Pada sesi ini trainer terlebih dahulu memperkenalkan diri dan menjelaskan biodatanya, kemudian masing-masing peserta diberikan kesempatan untuk memperkenalkan diri masing-masing melalui *game ta'aruf*, dengan cara membentuk kelompok peserta laki-laki dan kelompok peserta perempuan dengan berjajar, kemudian memainkan *game ta'aruf* Tono-Tini, dari permainan tersebut yang salah akan diminta maju kedepan dan memperkenalkan dirinya.

Selanjutnya untuk penjelasan kontrak pelatihan antara trainer kepada para peserta, trainer menyampaikan informasi terkait rangkaian pelaksanaan pelatihan yang harus diikuti oleh peserta. Sesi ini dilakukan untuk membantu peserta mengenal satu sama lain, menciptakan suasana yang hangat sebagai sebuah pembukaan dalam suatu pelatihan, membantu peserta untuk aktif, komunikatif, dan interaktif selama berjalannya kegiatan pelatihan, membantu peserta menumbuhkan semangat untuk mengikuti pelatihan hingga akhir sesi, serta membantu peserta mendesain suasana hati, perasaan nyaman dan menyenangkan.

3) Sesi Amanah dan Tanggung Jawab

Sesi amanah dan tanggung jawab pada pelatihan muhasabah ini dilaksanakan pada pukul ± 08.20 WIB hingga ± 09.10 WIB. Pada sesi ini

trainer terlebih dahulu memberikan materi tentang “Mahasiswa, Amanah, dan Tanggung Jawab” pada materi tersebut terdapat penjelasan terkait tugas dan amanah serta tanggung jawab mahasiswa sebagai mahasiswa aktivis.

Dalam materi “Mahasiswa, Amanah, dan Tanggung Jawab” trainer juga menjelaskan terkait fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi di Fakultas Psikologi terutama prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa aktivis. Setelah trainer menyampaikan materi, trainer memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya maupun memberikan pendapat terkait materi yang dipaparkan.

Tiga orang subjek yaitu AAW, WMA, dan RF menanggapi materi yang telah disampaikan trainer. AAW memberikan pendapat terkait materi prokrastinasi akademik skripsi yang dialami oleh mahasiswa aktivis terutama menurut pengalaman pribadinya, AAW mengemukakan bahwa ia kurang menyadari pentingnya untuk selalu konsisten dan istiqomah menyelesaikan skripsi meskipun ada banyak tanggung jawab di organisasi. Kemudian WMA berpendapat tentang tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa salah satunya adalah segera lulus untuk membanggakan dan memenuhi amanah dari orang tua, serta RF yang berpendapat terkait materi dampak prokrastinasi akademik pada diri sendiri.

Selanjutnya trainer membagi peserta menjadi kelompok-kelompok kecil sebanyak dua hingga tiga orang dan meminta masing-masing

peserta untuk mendiskusikan dan berbagi pengalaman selama menjadi mahasiswa aktivis tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi serta kendala-kendala yang dihadapi sehingga masing-masing peserta dapat memberikan solusi terhadap masalah yang dialami oleh rekannya yang dapat ditulis pada Lembar Kerja 1. Sementara peserta sedang diskusi, trainer berkeliling pada tiap-tiap kelompok untuk memantau dan menampung pendapat-pendapat dari masing-masing kelompok peserta.

Dalam Lembar Kerja 1 terdapat kolom masalah saya – rencana saya – agar hasilnya – top skripsi, top organisasi! hal ini membuat peserta dapat berpikiran positif melalui rencana-rencana yang telah peserta agendakan. Diakhir sesi untuk meningkatkan motivasi terkait penyelesaian skripsi mahasiswa aktivis agar Top Skripsi dan Top Organisasi trainer memutar video “Ketika Kamu Mulai Menyerah”

Sesi amanah dan tanggung jawab pada pelatihan muhasabah ini dilaksanakan untuk membantu peserta mengenali amanah dan tugasnya sebagai mahasiswa, membantu peserta untuk terlibat komunikasi interaktif terkait hal-hal yang dialami selama menjadi mahasiswa aktivis yang sedang mengerjakan skripsi, membantu peserta untuk menumbuhkan motivasi mengerjakan skripsi, serta membantu peserta untuk berpikiran positif dan termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi sebelum tenggat waktu datang.

4) Sesi Pemahaman Diri

Sesi pemahaman diri pada pelaksanaan pelatihan muhasabah ini dilaksanakan pukul ± 09.10 WIB hingga ± 10.45 WIB. Pada sesi ini trainer terlebih dahulu menjelaskan cara muhasabah yaitu yang pertama (1) melihat kesalahan yang lalu, (2) mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan, (3) Berdzikir dan mengingat Allah serta mengingat akan tujuan peserta kuliah dan mengingat tanggung jawab kepada orang tua.

Sesi muhasabah awalnya trainer mengajak peserta untuk melihat kesalahan-kesalahan mahasiswa aktivis yang sedang mengerjakan skripsi, yaitu mahasiswa aktivis belum menyadari pentingnya menyeimbangkan organisasi dan akademik karena mempersepsikan organisasi lebih menarik sedangkan skripsi hanya membuat stress, mahasiswa aktivis menunda mengerjakan skripsi dan lebih memilih kegiatan organisasi karena organisasi tidak hanya menggunakan otak saja untuk mengerjakan tugas tetapi juga fokus dan dapat diaplikasikan secara langsung, mahasiswa aktivis menganggap skripsi memiliki batas waktu sedangkan tugas atau program kerja (proker) organisasi dikerjakan dalam waktu yang fleksibel meskipun ada batas waktu, serta mahasiswa aktivis menganggap skripsi adalah kegiatan yang monoton sedangkan organisasi tidak.

Trainer mengajak peserta mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan dengan melihat latar belakang mahasiswa aktivis yang kurang mampu mengevaluasi perilaku sehingga menyebabkan penundaan

penyelesaian skripsi. Selanjutnya dalam muhasabah ini trainer mengajak peserta untuk berdzikir, memejamkan mata untuk mengingat tujuan kuliah dan tanggung jawab diri sendiri kepada orang tua.

Selama muhasabah dilaksanakan, trainer mengajak peserta menjauhi tempat duduknya dan berdiri berjajar satu sama lain, kemudian trainer mengajak peserta untuk menutup mata selama muhasabah dilaksanakan. Saat muhasabah ini dilaksanakan, terdapat empat peserta yang meneteskan air mata yaitu AK, LF, AAW, WMA. Berdasarkan hasil observasi, AK menangis saat muhasabah dilaksanakan lebih tepatnya saat mengingat tanggung jawab diri kepada orang tua, kemudian LF terlihat berkaca-kaca dan hampir meneteskan air mata kemudian ia usap menggunakan tangan kanannya, selanjutnya adalah AAW menunjukkan ekspresi sedih kemudian mengepalkan tangan didada dan ± 4 kali mengusap dada selama muhasabah berlangsung, serta WMA menunjukkan ekspresi sedih mengusap muka dan menundukkan kepala selama muhasabah berlangsung.

Refleksi diri dilakukan setelah muhasabah selesai, trainer melakukan bimbingan spiritual agama islam dengan menjelaskan anjuran-anjuran menghargai waktu seperti dalam sebuah hadist yang di Riwayatkan oleh Abu Mas'uh Al-Anshori menceritakan bahwa Nabi Muhammad menganjurkan umatnya untuk selalu menyegerakan sholat ketika telah tiba waktunya. Cuplikan hadist tersebut secara implisit berisi tentang anjuran untuk menyegerakan mengerjakan skripsi ketika telah

tiba waktunya sehingga menghindari tindakan-tindakan menunda atau prokrastinasi.

Selanjutnya trainer bertanya *“Bagaimana perasaan teman-teman ketika masalah terkait prokrastinasi berkurang? kemudian teman-teman dapat menyeimbangkan kualitas diri antara bidang akademik dan organisasi, bukankah teman-teman akan bahagia?”* kemudian semua peserta mengangguk dan mengatakan *“Iya”*. Trainer melanjutkan *“Semua itu akan berjalan baik ketika kita menyadari, memahami diri ini sendiri, gigih dan khusnudzon akan pertolongan Allah AWT, tidak lupa kita berikhtiar dengan cara istiqomah menyicil skripsi atau revisian skripsi namun juga tak lupa menyelesaikan tanggung jawab organisasi tanpa melupakan atau memprioritaskan salah satunya agar tujuan kita terwujud”* Hal ini dilakukan agar peserta dapat bangkit melampaui pikiran yang terbatas, pikiran negatif, dan menyingkirkan untuk memikirkan aktivitas yang menyenangkan saja sehingga peserta dapat mengembangkan solusi sendiri sesuai imajinasi dan harapannya. Refleksi diri ditutup melalui pemutaran video dzikir bersama Ustad Hanan Attaki.

Setelah kegiatan muhasabah dan refleksi diri, trainer menanyakan terkait bagaimana langkah-langkah peserta untuk mencapai tujuan sesuai apa yang ia tuju sebagai mahasiswa aktivis yang sedang mengerjakan skripsi, hal ini dilakukan dengan mengisi Lembar Kerja 2.

5) Sesi Memanah Sasaran

Sesi memanah sasaran pada pelaksanaan pelatihan muhasabah ini dilaksanakan pukul ± 10.45 WIB hingga ± 11.55 WIB. Pada sesi ini trainer mengajak peserta untuk menuliskan kegagalan dan pencapaian yang telah digenggam selama menjadi mahasiswa aktivis dalam Lembar Kerja 3. Setelah mengisi lembar kerja tersebut, trainer mengajak peserta bermain *game dream maker tree*. Setelah motivasi dipupuk sejak sesi ketiga dan evaluasi serta refleksi diri dipupuk saat sesi keempat, maka kali ini trainer menggabungkan dalam permainan *dream maker tree*.

Trainer menggambar sebuah pohon di kertas karton besar kemudian mengilustrasikan bagian batang pada pohon adalah kehidupan peserta saat ini, sedangkan bagian mahkota adalah kehidupan masa depan peserta yang harus diperjuangkan dari sekarang. Observer membagikan *sticky notes* kepada peserta untuk dituliskan apa yang ingin ia capai setelah lulus sebagai mahasiswa aktivis. Trainer meminta peserta menempelkan *sticky notes* yang berisi harapan tersebut pada bagian mahkota pohon, kemudian trainer meminta satu per satu peserta maju kedepan untuk membacakan harapan-harapannya selanjutnya setelah membaca harapan tersebut semua peserta meng-Aamiinkan.

Trainer menjelaskan hikmah dari permainan *dream maker tree*, bahwa cita-cita yang kita inginkan adalah berawal dari kegagalan ataupun harapan-harapan terdahulu serta konsisten seseorang

mengevaluasi diri sendiri setiap hari, kemudian trainer memutar video “*Dream*”.

Setelah trainer mengajak peserta mengevaluasi dan refleksi diri serta membangun motivasi, trainer mengajak peserta untuk membentuk mental besi karena dengan menyeimbangkan bidang akademik dan organisasi sangat dapat dimanfaatkan ketika peserta berada dalam dunia kerja, kemudian trainer mengajak peserta untuk menggambar dirinya dimasa depan menjadi apa pada Lembar Kerja 4, selanjutnya untuk memenuhi mimpi yang akan ia capai melalui kegiatan-kegiatan yang harus peserta agendakan sesuai waktu maupun prioritasnya yaitu melalui Lembar Kerja 5.

Setelah sesi memanah sasaran selesai, trainer menginstruksikan peserta untuk istirahat, sholat, dan makan siang pada pukul ± 11.55 WIB hingga ± 12.30 WIB.

6) Sesi Evaluasi Diri

Sesi evaluasi diri pada pelaksanaan pelatihan muhasabah ini dilaksanakan pukul ± 12.45 WIB hingga ± 13.15 WIB. Pada awalnya trainer menginstruksikan peserta untuk mengisi lembar refleksi diri pada Lembar Kerja 6 dan mengisi lembar evaluasi terkait sikap dan perasaan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan pada Lembar Kerja 7. Trainer menguatkan peserta untuk tetap istiqomah dan konsisten selalu mengevaluasi diri setiap hari, kemudian trainer memutar video “Skripsi Harus Tuntas”. Sesi ini dilakukan untuk mengevaluasi diri

peserta dan dapat mengubah pandangan mahasiswa aktivis terhadap organisasi dan skripsi.

7) Sesi Penutup

Sesi penutup dalam pelaksanaan pelatihan muhasabah ini dilaksanakan pukul ± 13.15 WIB hingga ± 13.45 WIB. Trainer mempersilakan setiap peserta mengemukakan kesannya selama mengikuti pelatihan serta masukan-masukan untuk pelaksanaan pelatihan muhasabah. Trainer menginstruksikan peserta untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan pada Lembar Kerja 8, kemudian trainer menutup pelatihan dengan mengucapkan terimakasih kepada peserta atas partisipasinya selama pelatihan berlangsung, selanjutnya pelatihan ditutup dengan doa. Sesi ini dilaksanakan dengan tujuan peneliti dapat mengetahui evaluasi pelaksanaan kegiatan agar dapat disempurnakan.

3. Pelaksanaan *Posttest*

Pelaksanaan *posttest* dilakukan pada tanggal 28 November 2019, subjek diberikan skala prokrastinasi akademik untuk mengukur prokrastinasi akademik setelah diberikan pelatihan muhasabah. Hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel 29.

4. Pengambilan Data *Follow-up*

Pengambilan data *follow-up* untuk kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan pada tanggal 11 Desember 2019 hingga 13 Desember 2019. Proses pengambilan data pada kelompok eksperimen berjalan selama tiga hari karena peneliti kesulitan mengkondisikan subjek untuk berkumpul pada suatu waktu

yang sama, pengambilan data *follow up* menggunakan wawancara dan skala prokrastinasi akademik untuk mengukur tingkat efektivitas pelatihan muhasabah pada mahasiswa aktivis. Hasil pengambilan data *follow up* dapat dilihat pada tabel 29.

E. Hasil Data Penelitian

1. Hasil Statistik

Hasil statistik menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol terjadi perbedaan skor prokrastinasi akademik antara *pretest*, *posttest*, dan *follow up*. Perubahan skor pada subjek dapat dilihat pada rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen rata-rata skor ketika *pretest* adalah 72,73 kemudian mengalami penurunan pada rata-rata skor ketika *posttest* menjadi sebesar 65,00, dan ketika *follow up* menjadi sebesar 56,45. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi kenaikan rata-rata pada skor *pretest* yaitu 66,90 kemudian saat *posttest* menjadi sebesar 76,40, kemudian ketika *follow up* menjadi sebesar 77,90. Hasil statistik rata-rata skor masing-masing kelompok dapat dilihat pada tabel 29 :

Tabel 29. Tabulasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Saat *Pretest*, *Posttest*, Dan *Follow Up*

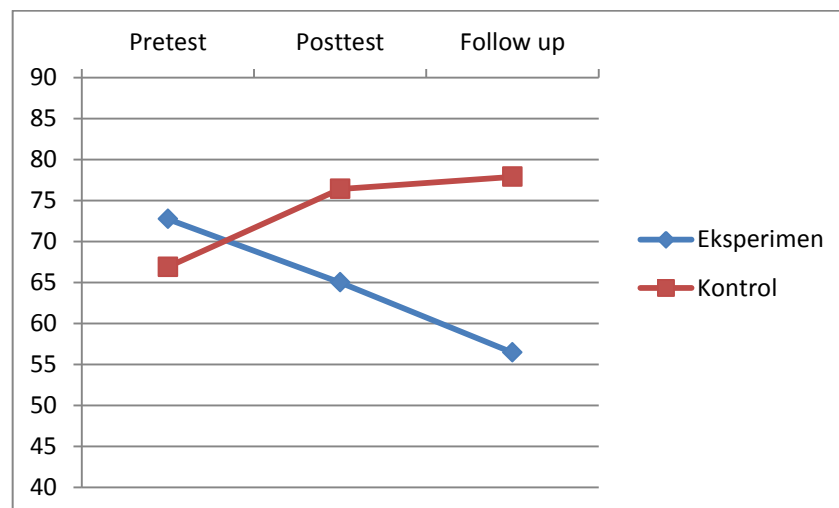
Kelompok	Subjek	Waktu Pengukuran					
		Pretest		Posttest		Follow up	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Eksperimen	RF	45	Rendah	42	Rendah	39	Rendah
	MR	79	Sedang	80	Sedang	77	Sedang
	RA	76	Sedang	73	Sedang	70	Sedang
	HA	74	Sedang	62	Sedang	58	Sedang
	AAW	94	Tinggi	60	Sedang	60	Sedang
	SSP	76	Sedang	77	Sedang	65	Sedang
	AK	72	Sedang	66	Sedang	37	Rendah
	WMA	78	Sedang	76	Sedang	60	Sedang
	LFZ	59	Sedang	56	Rendah	46	Rendah
	JS	74	Sedang	60	Sedang	51	Rendah
	LF	73	Sedang	63	Sedang	58	Sedang
	Mean = 72,73		Mean = 65,00		Mean = 56,45		
Kontrol	RIZ	63	Sedang	76	Sedang	78	Sedang
	NLM	69	Sedang	81	Sedang	84	Sedang
	MRH	70	Sedang	77	Sedang	81	Sedang
	KY	68	Sedang	88	Tinggi	89	Tinggi
	SF	57	Rendah	68	Sedang	68	Sedang
	MAH	61	Sedang	73	Sedang	75	Sedang
	BI	63	Sedang	63	Sedang	64	Sedang
	UM	76	Sedang	75	Sedang	78	Sedang
	RI	63	Sedang	73	Sedang	74	Sedang
	BBW	79	Sedang	90	Tinggi	88	Tinggi
	Mean = 66,90		Mean = 76,40		Mean = 77,90		

Berdasarkan tabel 29 dapat dilihat bahwa terjadi penurunan skor dan kategorisasi prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen. Terdapat penurunan kategorisasi prokrastinasi akademik terhadap empat subjek yaitu AAW, AK, LFZ, dan JS, sementara tujuh subjek lainnya tetap berada di kategorisasi yang sama dan hanya berubah pada skor prokrastinasi akademiknya yaitu RF, MR, RA, HA, SSP, WMA, dan LF, serta terjadi penurunan mean prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dari

pretest, *posttest* kemudian *follow up*, diketahui *mean pretest* skala prokrastinasi akademik pada semua subjek sebesar 72,73 selanjutnya prokrastinasi akademik menurun pada *mean posttest* sebesar 65,00, kemudian prokrastinasi akademik menurun pada *mean follow up* subjek sebesar 56,45

Perbedaan rata-rata skor prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada grafik 1:

Grafik 1. Rata-Rata Skor Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Pada *Pretest*, *Posttest*, Dan *Follow up*



Hasil analisis kelompok eksperimen menggunakan *gain score pretest-posttest* pada kelompok eksperimen yang merupakan pengujian hipotesis. *Gain score* bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan perlakuan dalam sebuah penelitian, *gain score* antara kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 30 dibawah ini :

Tabel 30 Gainscore Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

No	Subjek	Pre-Post	Post-Follow	Pre-Follow
1	RF	-3	-3	-6
2	MR	1	-3	-2
3	RA	-3	-3	-6
4	HA	-12	-4	-16
5	AAW	-34	0	-34
6	SSP	1	-12	-11
7	AK	-6	-29	-35
8	WMA	-2	-16	-18
9	LFZ	-3	-10	-13
10	JS	-14	-9	-23
11	LF	-10	-5	-15

Berdasarkan tabel 30, *gainscore* untuk kelompok eksperimen terlihat ada penurunan, hal ini dapat dilihat dari penurunan skor subjek dari *pretest* hingga *follow up*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa intervensi yang diberikan yaitu pelatihan muhasabah cukup signifikan untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistik yaitu *Mann Whitney U* dan *Wilcoxon Signed Rank Test* karena sebaran data tidak berdistribusi normal dan jumlah subjek dibawah 30 partisipan maka menggunakan pengukuran non parametrik. Penggunaan uji *Mann Whitney U* digunakan untuk menguji perbedaan hasil pengukuran antara dua kelompok, sedangkan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan.

Hasil pengujian terhadap pengaruh pelatihan muhasabah terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis pada kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada pembahasan sub uji hipotesis berikut ini :

a) Uji beda *posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 31. Uji Beda *Posttest* Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a	
	E_K_Posttest
Mann-Whitney U	23,500
Wilcoxon W	89,500
Z	-2,224
Asymp. Sig. (2-tailed)	,026
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,024 ^b

a. Grouping Variable: Kat_E_K_Posttest

b. Not corrected for ties.

Tabel diatas menunjukkan bahwa besarnya nilai Z hitung -2,224 dan uji probabilitas (p) 0,026 , oleh karena itu nilai probabilitas (p) 0,026 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan penurunan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan pelatihan muhasabah.

b) Uji Beda *pretest* dan *posttest* Prokrastinasi Akademik Kelompok Eksperimen

Tabel 32. Uji Beda *Pretest* Dan *Posttest* Prokrastinasi Akademik Kelompok

Eksperimen

Test Statistics ^a	
	Posttest_KE - Pretest_KE
Z	-2,674 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,007

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai Z hitung sebesar -2,674 dan probabilitas (p) signifikansi 0,007, oleh karena probabilitas (p) lebih kecil

dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan muhasabah pada kelompok eksperimen. Hal ini berarti, pelatihan muhasabah efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis.

c) Uji beda *pretest* dan *posttest* Kelompok Kontrol

Tabel 33. Uji Beda *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a	
	Posttest_KK - Pretest_KK
Z	-2,552 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai Z hitung sebesar -2,552 dan probabilitas (p) sebesar 0,011, oleh karena probabilitas lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka artinya tidak ada penurunan prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol pada saat *posttest*. Uji beda ini dilakukan pada kelompok kontrol untuk menguatkan uji hipotesis pada kelompok eksperimen, dimana pelatihan muhasabah efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis.

d) Uji Beda Prokrastinasi Akademik sesudah dan *follow-up* Kelompok Eksperimen

Tabel 34. Uji Beda Prokrastinasi Akademik Sesudah Dan *Follow-Up* Kelompok Eksperimen

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Follow_Up - Posttest_KE	Negative Ranks	10 ^a	5,50	55,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	1 ^c		
	Total	11		

a. Follow_Up < Posttest_KE

b. Follow_Up > Posttest_KE

c. Follow_Up = Posttest_KE

Test Statistics ^a	
	Follow_Up - Posttest_KE
Z	-2,810 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai Z hitung sebesar -2,810 dan probabilitas (p) signifikansi 0,005 oleh karena probabilitas (p) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka artinya terdapat penurunan prokrastinasi akademik antara *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen.

3. Hasil Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif dilakukan untuk mengetahui proses-proses yang dialami oleh subjek selama dan setelah mengikuti pelatihan muhasabah. Analisis kualitatif juga digunakan untuk mengetahui gambaran proses perubahan dinamika psikologis yang dialami subjek selama dan setelah mengikuti pelatihan muhasabah. Analisis kualitatif yang dilakukan pada subjek-subjek

kelompok eksperimen dengan melihat hasil skala prokrastinasi akademik, hasil diskusi saat pelatihan, hasil observasi, hasil lembar kerja dan hasil lembar evaluasi diri yang diisi oleh subjek selama proses pelatihan muhasabah dilaksanakan.

Sebelum pelatihan muhasabah dilaksanakan, diketahui prokrastinasi akademik kelompok eksperimen berada pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini terlihat pada perilaku subjek dengan menunda mengerjakan dan menyelesaikan skripsi, lebih mementingkan kegiatan organisasi daripada mengerjakan skripsi, belum menyadari bahwa tanggung jawab skripsi sama pentingnya dengan tanggung jawab organisasi, kesenjangan waktu antara waktu ideal dan waktu kinerja penyelesaian skripsi, serta kurang mampunya mengevaluasi perilaku selama menjadi mahasiswa aktivis sehingga menyebabkan penundaan penyelesaian skripsi. Sebelum mengikuti pelatihan muhasabah, subjek menyatakan masih sering menunda mengerjakan skripsi hingga hari pengumpulan revisi skripsi kepada dosen pembimbing, lebih memilih melakukan kegiatan organisasi daripada mengerjakan skripsi karena menurut subjek skripsi adalah kegiatan yang monoton dan kurang menarik serta hanya membuat stress. Hal ini diketahui dari keluhan-keluhan subjek pada diskusi awal sebelum pelatihan dilakukan yang dipandu oleh Trainer.

Data observasi menunjukkan selama proses pelatihan muhasabah dilaksanakan, subjek sangat antusias ketika sesi refleksi diri pada tahap muhasabah dimana terdapat empat peserta yaitu AK, LF, AAW, WMA hingga meneteskan air mata ketika tahap muhasabah tersebut, selain itu dua subjek

yaitu WMA dan AAW tertarik saat sesi menonton video dzikir bersama Ustad Hanan Attaki antusias subjek tersebut terlihat dimana kedua subjek saling berdiskusi terkait video yang sedang diputar. Kemudian semua subjek sangat antusias saat sesi permainan *dream maker tree*, ditunjukkan semua subjek langsung berebutan menempelkan cita-citanya setelah trainer menginstruksikan untuk menempelkan cita-cita yang ditulis dalam *sticky notes* ke gambar pohon yang ditempelkan pada papan tulis.

Penurunan prokrastinasi akademik pada subjek adalah diawali dengan kesadaran subjek, kesadarannya terkait kondisinya saat ini yang sedang dialami akan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa aktivis. Awalnya trainer membimbing subjek untuk mengetahui peran, tugas, dan tanggung jawab sebagai mahasiswa terutama mahasiswa aktivis yang memiliki dua tanggung jawab sekaligus, kemudian ketika subjek sudah berhasil mengidentifikasi masalahnya, trainer menjadikan masalah-masalah utama yang dialami oleh beberapa subjek lainnya sebagai fokus permasalahan mahasiswa aktivis, kemudian trainer menguatkan subjek dengan memutar video motivasi “Ketika kamu mulai menyerah”, dalam video tersebut diberikan motivasi sebagai mahasiswa tidak boleh menyerah untuk menyelesaikan skripsi meskipun juga memiliki tanggung jawab yang lain, dimana sebagai mahasiswa aktivis harus dapat menyeimbangkan tanggung jawab pada bidang akademik dan bidang organisasi.

Ketika subjek sudah mengetahui keluhan dan permasalahan yang dialami kemudian subjek belajar untuk mengintrospeksi diri, kesalahan apa yang

membuat subjek memiliki keluhan atau permasalahan yang dialami saat ini. Trainer membimbing subjek untuk melihat kesalahan masa lalu kemudian mengevaluasi kesalahan yang telah dilakukan dan dengan berdzikir kepada Allah SWT kemudian ditutup dengan refleksi diri.

Ketika subjek sudah mengetahui keluhan dan permasalahannya kemudian sudah mengevaluasi dan introspeksi diri, trainer kemudian membimbing subjek untuk melakukan gerakan aplikasi melalui penulisan agenda kegiatan yang dilakukan selama menjadi mahasiswa aktivis yang sedang berjuang menyelesaikan skripsi dengan menuliskan agenda dari kegiatan yang menurut subjek adalah kegiatan yang diprioritaskan hingga kegiatan yang kurang diprioritaskan.

Penulisan cita-cita menjadi kegiatan selanjutnya setelah penulisan agenda kegiatan, dimana permainan penulisan cita-cita dan pemutaran video “Orang Sukses” adalah juga berawal dari harapan-harapan terdahulu setiap kali seseorang dapat melakukan muhasabah dan melakukan evaluasi setiap kali selesai melakukan kegiatan.

Kegiatan selanjutnya trainer menguatkan motivasi dan kesadaran subjek dengan membentuk “Mental Besi” karena tidak semua hal yang berkaitan dengan organisasi adalah negatif, dimana trainer menguatkan subjek untuk melihat manfaat-manfaat bidang organisasi dan akademik yang dapat digunakan dalam dunia kerja. Pada akhirnya, trainer membimbing subjek untuk mengevaluasi diri sendiri setelah mengikuti pelatihan muhasabah dan subjek mampu mengubah pandangan terhadap skripsi dan organisasi.

Perbedaan kondisi subjek pada saat sesudah diberikan pelatihan muhasabah yaitu skor skala prokrastinasi akademik pada subjek mahasiswa aktivis mengalami penurunan, kemudian subjek juga melakukan praktik muhasabah secara mandiri setiap sebelum tidur malam hari.

Mahasiswa aktivis dapat menyadari kesalahan dan membenahi perilaku yang salah selama menjadi mahasiswa aktivis yang sedang menyelesaikan skripsi, sadar akan tanggung jawab sebagai mahasiswa, selalu berpikir pada masa depan untuk pertanggung jawaban kepada orang tua, meluruskan tujuan awal kuliah dengan mengutamakan skripsi namun juga tidak melupakan organisasi, melakukan pembuatan *timeline* agenda kegiatan, hingga mulai mengerjakan skripsi setiap hari minimal satu lembar. Hal ini diketahui dari hasil skala prokrastinasi akademik dan *sharing* dengan subjek saat *follow up*.

4. Hasil Observasi

Observasi peneliti lakukan saat pelatihan dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui respon dan reaksi subjek saat pelatihan diberikan. Hasil observasi partisipan dapat dilihat pada tabel 35 berikut :

Tabel 35. Hasil Observasi Subjek Pelatihan Muhasabah

Subjek	Perilaku/Ekspresi yang terlihat
RF	RF terlihat menunjukkan ekspresi sedih dan menundukkan kepala saat sesi muhasabah ketika trainer membimbing untuk mengingat kesalahan selama menjadi mahasiswa aktivis yang kurang mampu menyadari pentingnya menyeimbangkan akademik dan organisasi.
MR	Saat refleksi diri dilaksanakan MR menunjukkan ekspresi sedih terutama ketika trainer memberikan bimbingan spiritual agama islam dengan menjelaskan anjuran-anjuran menghargai waktu.
RA	Saat pelatihan dilaksanakan RA memberikan pendapatnya terkait video dzikir muhasabah yang ditayangkan oleh trainer serta antusias menjawab pertanyaan trainer terkait perasaan RA setelah melakukan muhasabah dan refleksi diri.
HA	Ketika trainer memberikan pertanyaan terkait makna dari video dzikir muhasabah HA mengemukakan pendapatnya dan memperlihatkan ekspresi sedih saat sesi muhasabah dan refleksi diri yang dibimbing oleh trainer terutama ketika trainer menjelaskan tentang usaha dan doa serta mendekatkan diri pada Allah SWT.
AAW	Selama pelatihan dilaksanakan AAW terlihat antusias dan semangat. Saat sesi muhasabah AAW menunjukkan ekspresi sedih ketika trainer menjelaskan tentang tanggung jawab anak kepada orang tua untuk segera menyelesaikan perkuliahan kemudian AAW mengepalkan tangan di dada selanjutnya ia mengusap wajah menggunakan tangan dan ± 5 kali menarik napas panjang.
SSP	Selama trainer menjelaskan materi terkait prokrastinasi akademik SSP terlihat memperhatikan materi kemudian saat sesi muhasabah SSP terlihat sedih dan setelah sesi tersebut ia bertanya terkait muhasabah kepada trainer apakah bisa dilakukan secara mandiri atau tidak.
AK	AK terlihat antusias ketika trainer menjelaskan terkait materi prokrastinasi akademik kemudian AK menunjukkan ekspresi sedih di awal sesi muhasabah dilakukan kemudian menangis ketika trainer membimbing untuk melakukan muhasabah dengan mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang selama ini telah dilakukan.
WMA	Saat sesi muhasabah ketika trainer membimbing untuk melihat, mengingat dan mengevaluasi kesalahan WMA menunjukkan ekspresi sedih, menunduk, dan ± 2 kali menarik napas panjang serta lirih ketika berdzikir.
LFZ	Ketika sesi melihat video dzikir muhasabah LFZ mengemukakan pendapatnya kemudian saat trainer mengingatkan akan tanggung jawab kepada orang tua LFZ terlihat sedih dan membasuh wajah dengan tangan.
JS	Ketika sesi muhasabah JS menunjukkan ekspresi sedih, dan berulang kali menarik dan membuang napas terutama saat trainer mengingatkan terkait tanggung jawab mahasiswa terhadap amanah yang telah diberikan orang tua.
LF	Saat sesi muhasabah ketika trainer mengajak untuk mengevaluasi kesalahan dan berdzikir secara perlahan, LF terlihat berkaca-kaca dan hampir meneteskan air mata dengan mengusap mata menggunakan tangannya.

Berdasarkan tabel hasil observasi diatas maka dapat disimpulkan bahwa peserta cukup aktif dan antusias mengikuti pelatihan, kemudian saat sesi muhasabah peserta menunjukkan ekspresi sedih dan beberapa peserta hingga menangis pada beberapa tahap pelatihan muhasabah, yaitu ketika trainer membimbing untuk mengingat kesalahan selama menjadi mahasiswa aktivis, mengingat tanggung jawab dan amanah yang diberikan orang tua kepada peserta, anjuran untuk menghargai waktu, serta selalu mengingat Allah SWT.

Hasil observasi setelah pelatihan muhasabah dilaksanakan hingga sebelum kegiatan *follow up* dilaksanakan yaitu mulai tanggal 4 Desember 2019 hingga 10 Desember 2019 dapat dilihat pada tabel 36 berikut ini.

Tabel 36. Observasi Setelah Pelatihan

Subjek	4 Des	5 Des	6 Des	7 Des	8 Des	9 Des	10 Des
RF	√	√	√	√	-	√	√
MR	√	√	-	-	-	√	√
RA	√	√	√	√		√	-
HA	√	√	√	-	√	√	√
AAW	√	√	√	√	√	√	√
SSP	√	√	-	√	√	√	√
AK	√	√	√	√	√	√	√
WMA	√	√	√	√	√	√	√
LFZ	√	√	√	√	√	√	√
JS	√	√	√	√	√	√	√
LF	√	√	-	-	√	√	√

***Keterangan :**

√ : Melaksanakan muhasabah secara mandiri

5. Hasil Wawancara

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menggali data dari subjek setelah mengikuti pelatihan muhasabah dan pada saat kegiatan *follow-up*. Secara umum dapat dikatakan bahwa subjek dalam penelitian ini

merasakan manfaat pelatihan dan setelah pelatihan subjek dapat melakukan beberapa cara yang telah diberikan pada saat pelatihan sehingga dapat bermanfaat untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada subjek. Hasil wawancara dapat dilihat pada tabel 37 dibawah ini :

Tabel 37. Hasil Wawancara Setelah Pelatihan Dan *Follow Up*

Subjek	Hasil Wawancara	
	Setelah Pelatihan	<i>Follow-up</i>
RF	RF terbayang-bayang skripsi sebelum pelatihan dilaksanakan namun setelah pelatihan merasa berani untuk mengerjakan skripsi dan mengetahui kelalaian dimasa lalu. Menurut RF sesi yang paling menarik adalah muhasabah dan menggambar diri dimasa depan karena dapat mengintrospeksi diri dan berimajinasi akan diri kita. Melalui pelatihan ini RF mendapatkan alarm (pengingat) dan dapat ilmu muhasabah. RF berharap setelah mengikuti pelatihan ini menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan dapat menyeimbangkan antara rencana dan aksi sebagai mahasiswa aktivis yang sedang mengerjakan skripsi.	RF melakukan refleksi diri di kamar setiap sore menjelang maghrib dan menyadari kesalahan yang ada dalam diri sendiri kemudian membenahi hal-hal yang salah terutama selama proses mengerjakan skripsi
MR	Sebelum pelatihan MR merasa kurang bersemangat namun setelah pelatihan MR menjadi lega dan lebih bersemangat mengerjakan skripsi. Sesi yang paling menarik menurut MR adalah muhasabah dan refleksi diri karena bisa merasakan dan tahu apa yang harus dilakukan. Setelah mengikuti pelatihan ini MR menjadi lebih menyadari kesalahan dalam menunda mengerjakan skripsi sedangkan memiliki waktu yang cukup banyak.	MR mengevaluasi kesalahan-kesalahan karena kurang menyeimbangkan organisasi dan penyelesaian skripsi. Saat ini MR juga sudah mulai mengerjakan skripsi karena sadar akan tanggung jawab utamanya sebagai mahasiswa tingkat akhir.
RA	RA yang sebelum pelatihan merasa biasa saja kemudian setelah pelatihan dilaksanakan RA merasa lebih mantap, yakin, dan tahu serta menyadari kesalahan yang lalu. RA berharap setelah mengikuti pelatihan ini dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan tanggung jawab terhadap prioritas sebagai mahasiswa yaitu segera menyelesaikan skripsi.	Melakukan praktik muhasabah pagi hari setelah bangun tidur

Subjek	Hasil Wawancara	
	Setelah Pelatihan	Follow-up
HA	Merasa lebih tenang dan nyaman setelah mengikuti pelatihan dan setelah mengikuti pelatihan muhasabah HA lebih termotivasi, lebih fokus dan ingin segera menuntaskan tanggung jawab. Melalui pelatihan ini HA menjadi lebih bisa melihat diri yang sebelumnya lalai menjadi lebih tergugah menjadi manusia yang lebih baik lagi dan bertanggung jawab.	HA mempraktikkan muhasabah setelah mengikuti pelatihan dan HA sudah mulai mengerjakan skripsi karena HA sadar akan tanggung jawab yang harus segera diselesaikan meskipun sedikit demi sedikit mengerjakannya namun tetap istiqomah
AAW	Sebelum pelatihan AAW merasa suntuk dan malas mengerjakan skripsi namun setelah pelatihan AAW merasa semangat dan ingin segera menyelesaikan skripsi. Sesi yang paling mudah dipahami adalah sesi muhasabah dan refleksi diri karena dapat mengungkap gambaran diri. Hal yang didapat dari pelatihan ini menjadi lebih bersyukur, mendapatkan pengingat dan dapat mengintrospeksi diri. AAW berharap setelah mengikuti pelatihan dapat lebih bertanggung jawab dengan apa yang telah diperbuat	AAW mempraktikkan muhasabah dengan merenung dan melakukan evaluasi keseharian yang telah dilakukan selama satu hari yang telah dilewati kemudian juga membuat agenda kegiatan agar tahu prioritas dalam rutinitas sehari-hari
SSP	Menurut SSP sesi yang paling menarik adalah sesi muhasabah karena melalui sesi ini membuat SSP berusaha untuk segera mencapai tujuan dan tahu kesalahan maupun kendala yang dihadapi. Melalui pelatihan ini SSP mendapatkan ilmu dan termotivasi karena mendapatkan pengingat. SSP berharap setelah mengikuti pelatihan ini ia dapat mengaplikasikan muhasabah setiap hari	SSP menyadari kesalahan karena tidak menyeimbangkan antara skripsi dan organisasi sehingga menunda dalam mengerjakan skripsi kemudian membuat agenda kegiatan yang dilakukan agar lebih terstruktur dan sistematis
AK	AK merasa khawatir dan kurang tenang sebelum mengikuti pelatihan namun setelah pelatihan dilaksanakan menjadi lebih lega dan bersemangat. Menurut AK pelatihan muhasabah sudah aplikatif, imajinatif, dan dapat menyadarkan dari kesalahan-kesalahan sebelumnya. AK berharap pelatihan seperti ini diadakan rutin dan berkelanjutan oleh pihak fakultas kepada teman-teman Ormawa (Organisasi Mahasiswa)	AK mengevaluasi kesalahan-kesalahan selama menjadi mahasiswa aktivis, membuat agenda kegiatan, mempraktikkan muhasabah setiap sebelum tidur malam hari

Subjek	Hasil Wawancara	
	Setelah Pelatihan	Follow-up
WMA	Sebelum pelatihan dilaksanakan WMA merasa kurang percaya diri untuk menyelesaikan skripsi kemudian setelah pelatihan dilaksanakan WMA merasa lebih baik dengan menyadari kesalahan dan membuka wawasan terkait muhasabah. Melalui pelatihan muhasabah ini WMA merasa mendapat kesempatan mengenali diri sendiri, merefleksikan diri, dan menyadari kelalaian dulu. WMA berharap setelah mengikuti pelatihan ini tetap menjadi anggota UKM yang baik tanpa mengabaikan akademik yaitu skripsi.	WMA membuat agenda kegiatan kemudian juga mempraktikkan muhasabah
LFZ	LFZ merasa lebih percaya diri dan menyadari kesalahannya selama menjadi mahasiswa aktivis setelah mengikuti pelatihan. Saat sesi muhasabah sudah mengena dalam hati. LFZ berharap setelah mengikuti pelatihan ini dapat segera menyelesaikan skripsi yang menjadi tanggung jawabnya.	LFZ mengevaluasi kesalahannya selama menjadi mahasiswa aktivis kemudian membuat agenda kegiatan pribadi menjadi lebih teratur dan setiap hari akan selalu diperbarui
JS	Sebelum mengikuti pelatihan JS merasa santai dengan tanggung jawab namun setelah mengikuti pelatihan JS menjadi lebih semangat dan punya <i>greget</i> untuk memperbaiki kesalahan. JS berharap dengan adanya pelatihan muhasabah ini jadi menyadari kesalahan dan dapat menyeimbangkan antara organisasi dan skripsi.	JS membuat agenda kegiatan dan meluruskan kembali tujuan awal kuliah, melaksanakan <i>timeline</i> dengan mengutamakan kuliah daripada organisasi agar dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu
LF	Setelah mengikuti pelatihan LF merasa senang dan lebih bersemangat. Sesi yang paling menarik menurut LF adalah sesi muhasabah karena merubah tujuan LF dalam menjalankan perkuliahan sehingga tidak meremehkan pentingnya akademik.	LF mempraktikkan muhasabah dan langkah awal memperbaiki diri dengan mulai mengerjakan skripsi meskipun ada <i>deadline</i> pentas di bulan Desember

Berdasarkan tabel 37, maka dapat disimpulkan bahwa subjek setelah pelatihan dilaksanakan merasa lebih dapat menyadari kesalahan yang telah dilakukan selama menjadi mahasiswa aktivis, menjadi lebih termotivasi, semangat, dan ingin segera menyelesaikan skripsi. Sesi yang paling menarik menurut subjek adalah sesi muhasabah karena dapat praktik langsung

dipandu trainer dan sebagai pengingat untuk diri sendiri sehingga subjek dapat mengintrospeksi diri dan berimajinasi pada kesalahan yang telah dilakukan.

Melalui pelatihan ini subjek berharap dapat menyadari kesalahan yang lalu sehingga mampu menyeimbangkan antara rencana dan kinerja yang telah disusun tanpa harus menunda mengerjakan skripsi serta dapat bertanggung jawab akan prioritas sebagai mahasiswa dan dapat mengaplikasikan muhasabah setiap hari secara mandiri.

Hasil *follow up* pada subjek, subjek menerapkan dan mempraktikkan muhasabah di kehidupan sehari-hari secara mandiri baik dilakukan pada pagi hari, sore hari maupun malam hari sebelum tidur untuk melihat, mengevaluasi, dan menyadari kesalahan-kesalahan yang terjadi selama satu hari yang telah terlewati. Subjek juga sudah mulai mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit karena menyadari tanggung jawab utamanya adalah sebagai mahasiswa tingkat akhir yang harus menyelesaikan skripsi. Salah satu subjek berharap pelatihan seperti ini diadakan rutin dan berkelanjutan oleh pihak yang berperan kepada teman-teman Ormawa (Organisasi Mahasiswa).

F. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada perbedaan penurunan prokrastinasi akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen yang telah diberi pelatihan muhasabah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini dapat dilihat pada hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis uji *Mann Whitney U* di mana z hitung -2,224 dan probabilitas (p) 0,026 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan tabel 29 diketahui bahwa subjek penelitian di kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berada dalam kondisi awal (*pretest*). Selanjutnya terjadi penurunan skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan muhasabah (*posttest*), dan tujuh hari setelah pelaksanaan pelatihan muhasabah (*follow up*). Sedangkan kelompok kontrol terjadi kenaikan rata-rata skor prokrastinasi akademik.

Terkait dengan kehidupan perkuliahan subjek memiliki kebiasaan untuk menunda proses pengerjaan skripsi, karena lebih mementingkan kegiatan organisasi, sehingga subjek harus mengerjakan skripsi mendekati *deadline*. Hal ini serupa dengan pendapat Ferrari, Johnson, & McCown (1995), bahwa sebuah tindakan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas sehingga menjadi kebiasaan seseorang disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis mengalami penurunan setelah diberikan pelatihan muhasabah. Pelatihan muhasabah terbukti efektif karena dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Tazkiyatun Nafz* di mana menjadi

peran penting dalam mengisi hati melalui emosi positif untuk merefleksikan diri (Hartati, 2018).

Sebelum pelatihan dilaksanakan subjek sebagai mahasiswa aktivis mengerjakan revisi skripsi mendekati tenggat waktu pengumpulan kepada dosen pembimbing, kurang menyadari bahwa tanggung jawab skripsi sama pentingnya dengan tanggung jawab organisasi, lebih mendahulukan tugas dan tanggung jawab organisasi daripada mengerjakan skripsi, kesenjangan waktu antara waktu ideal dan waktu kinerja penyelesaian skripsi, kurangnya manajemen waktu antara kegiatan organisasi dan pengerjaan skripsi, serta kurang mempunya mengevaluasi perilaku selama menjadi mahasiswa aktivis sehingga menyebabkan penundaan penyelesaian skripsi.

Menurut Rothblum, Solomon, & Murakami (1986), bahwa terdapat enam jenis area akademik yang sering ditunda oleh pelajar yaitu (1) Pembuatan tugas, (2) Belajar untuk menghadapi ujian, (3) Membaca buku penunjang, (4) Tugas-tugas administratif penunjang proses belajar, (5) Menghadiri pertemuan, dan (6) Kinerja akademik secara keseluruhan. Berdasarkan pernyataan di atas, dapat dilihat bahwa perilaku subjek sebelum pelatihan tergambar pada beberapa jenis penundaan area akademik, seperti pembuatan tugas dan kinerja akademik.

Melalui muhasabah mahasiswa aktivis akan mendapatkan manfaatnya, manfaat muhasabah disini untuk membantu seseorang memeriksa apa yang sudah berlalu dalam hal buruk dan baik sehingga seseorang dapat memahami diri, mengerti kekurangan, dan manfaat yang ada dalam dirinya sehingga menjadi manusia yang baik bagi dirinya sendiri, orang lain, dan Allah SWT (Al-Ghazali,

2005). Pada akhirnya mahasiswa aktivis mampu memahami dirinya sendiri, mampu membentuk kesadaran baru bagaimana seharusnya seorang pelajar dalam memenuhi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa hingga mampu memperbaiki hal-hal yang kurang tepat selama menjadi mahasiswa aktivis yang sedang mengerjakan skripsi.

Sebelum pelatihan dilaksanakan subjek belum mampu menyadari dan menyeimbangkan tugas skripsi dan tugas organisasi sehingga menganggap skripsi kurang penting untuk masa mendatang. Kemudian melalui pelatihan sesi muhasabah (introspeksi diri) dengan melihat kesalahan yang lalu, mengevaluasi kesalahan dan berdzikir mengingat Allah akan dapat membidik aspek Prokrastinasi akademik *Perceived Time* (Orientasi hanya pada “masa sekarang” bukan “masa mendatang”).

Setelah pelatihan dilakukan subjek akan mampu berorientasi pada masa mendatang tidak hanya pada masa sekarang, yaitu dengan menyadari pentingnya menyeimbangkan agenda skripsi dan organisasi, mampu mengintrospeksi diri selama menjadi mahasiswa aktivis serta berdzikir kepada Allah, mengingat Allah dan bertanggung jawab terhadap amanah orang tua terkait perkuliahan. Hal ini sejalan dengan teori Humanistik Carl Rogers bahwa salah satu hakikat pribadi seorang individu adalah introspeksi diri. Introspeksi diri yaitu individu memiliki kemampuan dalam dirinya sendiri untuk memperhitungkan kebaikan dan keburukan pengalaman, memahami diri, dan mengerti diri (Jones, 2011).

Sebelum dilakukan pelatihan subjek merasa cemas setiap gagal menepati *deadline* sehingga kurang nyaman setiap kali bertemu dengan dosen pembimbing.

Melalui sesi refleksi diri dapat membidik aspek prokrastinasi akademik *Emotional Distress* (Perasaan cemas dan tidak nyaman) sehingga setelah pelatihan dilaksanakan subjek akan dapat mengurangi perasaan cemas sehingga lebih nyaman dalam mengerjakan skripsi maupun mengerjakan tugas organisasi. Sesi refleksi diri ini sesuai dengan salah satu teknik pendekatan terapi dalam pembelajaran humanistik yaitu pendekatan reflektif, dimana mengajak peserta untuk berdialog dengan dirinya sendiri melalui refleksi diri (Sanusi, 2013).

Sebelum pelatihan dilaksanakan subjek kurang mampu mengevaluasi perilaku selama menjadi mahasiswa aktivis sehingga menyebabkan penundaan penyelesaian skripsi, melalui sesi evaluasi diri dapat membidik aspek prokrastinasi akademik *Emotional Distress* (Perasaan cemas dan tidak nyaman) sehingga setelah pelatihan dilaksanakan subjek dapat memiliki perasaan yang lebih baik dari sebelumnya dan mendapatkan manfaat setelah mengikuti pelatihan muhasabah. Hal ini sesuai dengan teori humanistik, belajar dianggap berhasil jika peserta memahami lingkungannya dan dirinya sendiri melalui suasana emosional yang hangat dalam pembelajaran atau lingkungan tersebut (*emotional approach*) seperti perasaan gembira, tidak tertekan dan nyaman sehingga mampu mencapai aktualisasi potensi diri (Jones, 2011).

Subjek sebagai mahasiswa aktivis yang sedang mengerjakan skripsi lebih mendahulukan tugas dan tanggung jawab organisasi daripada mengerjakan skripsi hal ini sesuai dengan salah satu aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Johnson, & Mc Cown (1995) yaitu *Perceived Ability*, dimana rasa ragu-ragu menjadikan seseorang selalu menyalahkan diri sebagai seseorang yang “tidak

mampu”. Untuk menghindari hal tersebut maka seseorang cenderung memilih untuk menghindari tugas-tugas tersebut dengan melakukan kegiatan lain yang menurutnya lebih menyenangkan yaitu kegiatan organisasi.

Hal yang mempengaruhi mahasiswa aktivis melakukan prokrasinasi akademik adalah karena adanya kesenjangan waktu antara waktu ideal dan waktu kinerja penyelesaian skripsi serta kurangnya manajemen waktu antara kegiatan organisasi dan pengerjaan skripsi, hal ini sesuai dengan salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Fauziah (2015) yaitu kurang motivasi dan kurang bisa memanajemen atau mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan diluar kampus.

Hal lain yang mempengaruhi mahasiswa aktivis melakukan prokrastinasi akademik adalah kesibukan akan tanggung jawab mahasiswa di dalam organisasi, hal ini sesuai dengan faktor eksternal menurut Fauziah (2015) yaitu adanya kesibukan diluar kampus salah satunya adalah rapat dan kegiatan organisasi.

Salah satu hal utama mahasiswa aktivis melakukan prokrastinasi akademik adalah kurang menyadari bahwa tanggung jawab skripsi sama pentingnya dengan tanggung jawab organisasi, hal ini dapat diperbaiki melalui pelatihan muhasabah karena dapat mengetahui baik dan buruk pada setiap perbuatan yang telah dilakukan terutama pada kesadaran belajar akademik (Sari, 2018).

Feist & Feist (2008) menjelaskan bahwa aktualisasi potensi diri merupakan proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi yang dimiliki. Terdapat beberapa tahap menurut Carl Rogers untuk mencapai aktualisasi potensi diri yaitu: (1)Penerimaan (*Acceptance*), (2)Mengerti dan

memahami diri (*Understanding*), (3)Menentramkan hati dan meyakini (*Reassurance*), (4)Adanya dorongan (*Encouragement*), (5)Refleksi diri (*Reflection*).

Kelima tahap aktualisasi potensi diri tersebut dapat dicapai melalui pelatihan muhasabah, di mana penerimaan (*Acceptance*) dapat dicapai pada sesi II “Amanah & Tanggung jawab”. Dalam sesi ke-II mahasiswa aktivis diberikan sebuah materi terkait mahasiswa, amanah dan tanggung jawab sebagai mahasiswa serta dipaparkan fenomena prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis, yang mempengaruhi prokrastinasi akademik hingga dampak dari prokrastinasi akademik. Tujuannya adalah agar mahasiswa aktivis mampu mengenali dan menerima atas kelemahan yang ada dalam dirinya terkait prokrastinasi akademik.

Tahap Mengerti dan Memahami diri (*Understanding*) dapat dicapai melalui pelatihan muhasabah sesi III “Pemahaman diri”. Dalam sesi ke-III mahasiswa aktivis dibimbing trainer untuk melakukan langkah-langkah bermuhasabah dengan melihat kesalahan yang lalu dan mengevaluasi kesalahan tersebut. Melalui langkah ini aspek prokrastinasi akademik yang dituju adalah aspek *Perceived Time* (orientasi hanya pada “masa sekarang” bukan “masa mendatang”) sehingga target yang dicapai adalah mahasiswa aktivis mampu berorientasi pada masa mendatang tidak hanya pada masa sekarang dengan menyadari pentingnya menyeimbangkan agenda skripsi dan organisasi, mampu mengintrospeksi diri selama menjadi mahasiswa aktivis serta berdzikir kepada Allah, mengingat Allah dan tanggung jawab terhadap amanah orang tua terkait perkuliahan.

Tahap Menentramkan hati dan meyakini (*Reassurance*) dapat dicapai melalui pelatihan muhasabah sesi III “Pemahaman diri”. Setelah bermuhasabah melihat kesalahan yang lalu, peserta akan melakukan refleksi diri yang dibimbing oleh trainer untuk mendekatkan diri kepada Allah, mahasiswa aktivis akan merasakan diri lebih nyaman dan rileks dengan tujuan meminimalkan perasaan cemas dan tidak nyaman selama menjadi pelaku prokrastinasi.

Melalui langkah ini aspek yang dituju adalah aspek *Emotional Distress* (Perasaan cemas dan tidak nyaman) sehingga target yang dicapai adalah mahasiswa aktivis mampu mengurangi perasaan cemas dan lebih nyaman mengerjakan skripsi maupun tugas organisasi karena hati dan perasaan sudah tenang dan yakin akan kemampuan diri serta mampu mendekatkan diri kepada Allah melalui teknik-teknik dalam religiusitas Islami secara signifikan akan menjauhkan emosi-emosi yang tidak menyenangkan seperti cemas dan perasaan bersalah (Hayyinah, 2004).

Tahap dorongan (*Encouragement*) dapat dicapai melalui pelatihan muhasabah sesi III “Pemahaman diri” dan sesi IV “Memanah Sasaran” di mana ketika sesi III mahasiswa aktivis diminta mengerjakan lembar kerja “jembatan agendaku” untuk membidik aspek *Intention-Action Gap* (Jarak waktu rencana dan ketidak konsistenan kinerja) serta sesi IV mengerjakan lembar kerja “*Alphabet Work*”, melalui langkah ini aspek yang dituju adalah *Perceived Ability* (Menghindari mengerjakan tugas dan memilih kegiatan yang lebih menyenangkan) sehingga mahasiswa aktivis mendapatkan dorongan untuk membuat agenda waktu sesuai kegiatan yang mereka prioritaskan dan tidak.

Tahap Refleksi diri (*Reflection*) dapat dicapai melalui pelatihan muhasabah sesi V “Evaluasi Diri”, mahasiswa aktivis akan melakukan refleksi diri kembali kemudian dilanjutkan dengan melakukan evaluasi diri. Melalui langkah ini aspek yang dituju adalah aspek *Emotional Distress* (Perasaan cemas dan tidak nyaman) sehingga pada akhirnya mahasiswa aktivis memiliki perasaan yang lebih baik dari sebelumnya dan mendapatkan manfaat setelah mengikuti pelatihan muhasabah agar dapat diaplikasikan secara mandiri setelah penelitian dilaksanakan.

Melalui pelatihan ini muhasabah, refleksi dan evaluasi diri menciptakan *insight* mahasiswa aktivis karena terbentuknya kesadaran baru bagaimana seharusnya seorang pelajar mengkondisikan perilakunya dan pemikirannya. Trainer menambahkan bahwa akan ada kemungkinan terburuk dan kerugian yang dialami jika tidak bersungguh-sungguh untuk menyelesaikan kuliah karena kerugian akan dirasakan oleh diri sendiri, keluarga maupun orang tua.

Pelatihan muhasabah ini dilakukan dengan refleksi dan evaluasi diri, hal ini serupa dengan Embong, Salleh, Yusof, & Abdullah (2017), bahwa melalui muhasabah seseorang melakukan proses evaluasi dari perbuatan yang telah dilakukan, mengoreksi diri, dan konsisten melakukan tindakan yang baik dalam menjalani kehidupan.

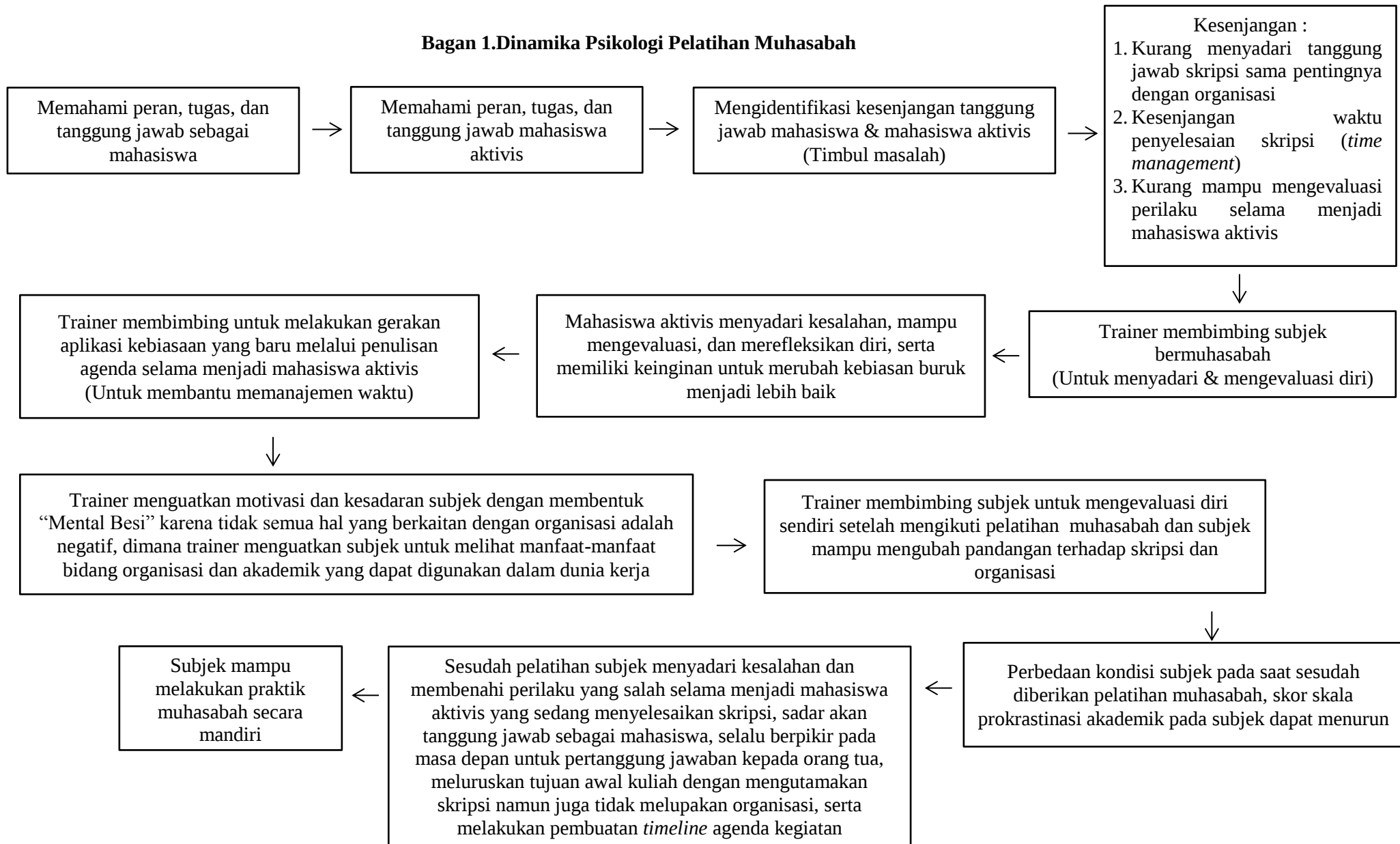
Muhasabah merupakan salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah dalam religiusitas Islam. Religiusitas Islam berupa muhasabah akan membentuk sikap yang positif yang menghindarkan individu dari tindakan menunda-nunda serta akan menimbulkan kepasrahan dan keikhlasan yang mendalam ketika telah berusaha, bersungguh-sungguh dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin maka

selanjutnya adalah hak Allah ‘Azza wa jalla untuk menentukan hasil (Hayyinah, 2004).

Dari hasil analisis kualitatif, penurunan skor prokrastinasi akademik dialami oleh peserta yang mengikuti pelatihan muhasabah. Setelah diberikan pelatihan muhasabah peserta mengintrospeksi kesalahan dan mengevaluasi diri atas kesalahan yang dilakukan kemudian berdzikir kepada Allah SWT. Pasca pelatihan (*follow up*) peserta mampu melakukan muhasabah secara mandiri dan menyadari tanggung jawab sebagai mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan Salleh & Khafidz (2016) bahwa cara bermuhasabah adalah dengan (1) Melihat kesalahan yang lalu, (2) Mengevaluasi kesalahan yang dilakukan, serta (3) Berdzikir dan mengingat Allah. Razimi & Mufti (2017) menambahkan bahwa muhasabah dapat dipraktikkan secara mandiri dan dilakukan setiap hari.

Hasil analisis kuantitatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan muhasabah efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis. Salah satu hal utama peserta melakukan prokrastinasi akademik adalah kurang menyadari tanggung jawab skripsi sama pentingnya dengan tanggung jawab organisasi. Melalui pelatihan muhasabah pada akhirnya peserta mampu memahami dirinya sendiri, mampu membentuk kesadaran baru bagaimana seharusnya seorang pelajar dalam memenuhi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa hingga mampu memperbaiki hal-hal yang kurang tepat selama menjadi mahasiswa aktivis yang sedang mengerjakan skripsi.

Bagan 1. Dinamika Psikologi Pelatihan Muhasabah



Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sari (2018) bahwa Terapi Muhasabah efektif untuk meningkatkan kesadaran belajar pelajar, hasilnya dapat merubah kebiasaan buruk para pelajar sehingga dapat mempunyai kemauan belajar dan membiasakan diri untuk selalu disiplin serta menjauhi sifat-sifat yang negatif, semuanya dilakukan dengan mengawali melalui kegiatan mengintrospeksi diri.

Selama pelatihan dilaksanakan sesi yang paling menarik menurut peserta adalah sesi muhasabah karena dapat praktik langsung dipandu trainer dan sebagai pengingat untuk diri sendiri, sehingga dapat mengintrospeksi diri dan berimajinasi pada kesalahan yang telah dilakukan. Hal ini sesuai dengan Wadud (2009) yaitu muhasabah merupakan tingkat introspeksi diri yang paling dalam dimana seseorang dapat memperhitungkan dampak ataupun efek dari tindakan yang telah ia lakukan.

Melalui pelatihan muhasabah peserta berharap dapat menyadari kesalahan yang lalu sehingga mampu menyeimbangkan antara rencana dan aksi sebagai mahasiswa aktivis yang sedang mengerjakan skripsi tanpa harus menunda mengerjakan skripsi tersebut, dapat menjadi anggota UKM yang profesional tanpa mengabaikan akademik serta dapat mengaplikasikan muhasabah setiap hari secara mandiri.

Kegiatan muhasabah yang dilakukan setiap hari oleh subjek selaras dengan Razimi & Mufti (2017), bahwa muhasabah dapat dilakukan setiap hari atau bahkan setiap jam, karena muhasabah merupakan upaya yang sangat penting

untuk dapat memeriksa kembali kinerja atau perilaku yang telah seseorang kerjakan.

Faktor yang mendukung keberhasilan pelatihan ini adalah pemilihan metode pelatihan yang tepat sasaran untuk tujuan yang ingin dicapai. Metode ceramah disertai diskusi permasalahan yang dialami subjek serta refleksi diri efektif karena dapat memudahkan antar peserta memecahkan permasalahan yang dialami. Secara emosional melalui metode ini peserta mendapatkan semangat baru karena merasa adanya dukungan dan mendapatkan teman yang senasib yang saling membantu satu sama lain.

Selain metode pelatihan, dalam pelatihan muhasabah menggunakan alat bantu seperti penayangan video dan penggambaran masa depan serta *games dream maker tree* sehingga dapat merepresentasikan *insight* dan semangat peserta dalam mengintrospeksi diri dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang selama ini terjadi.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan pelatihan adalah peran trainer. Trainer dapat menguasai materi dan memiliki pengalaman yang merupakan modal pendukung utama ketika menjalankan pelatihan dengan baik. Trainer dapat memimpin proses pelatihan dengan baik karena dapat menumbuhkan suasana keterbukaan, keakraban antar peserta, dan mendorong peserta untuk mempresentasikan hasil proyeksi dirinya dimasa depan serta mampu menjelaskan materi dan memandu peserta melakukan muhasabah.

Kendala yang dialami dalam penelitian ini adalah peneliti cukup kesulitan ketika harus menghadirkan peserta kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

secara bersamaan. Selain itu ketidakhadiran tiga orang peserta karena pada awalnya terdapat 24 orang partisipan namun yang bertahan hingga akhir pelaksanaan penelitian berjumlah 21 orang, 11 diantaranya adalah partisipan pada kelompok eksperimen dan 10 diantaranya adalah partisipan kelompok kontrol.

G. Keterbatasan Penelitian

Sebuah penelitian tidak luput dan memiliki kekurangan maupun keterbatasan selama proses penelitian dilaksanakan. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu terdapat beberapa partisipan kelompok kontrol yang datang terlambat ketika penelitian dilaksanakan sehingga dampaknya pengisian skala *pretest* pada kelompok kontrol terlambat dari waktu yang telah direncanakan.