

**EFEKTIVITAS *NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING* (NLP) UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* MAHASISWA YANG
MENGALAMI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA YANG MENGALAMI PROKRASTINASI AKADEMIK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

NANANG SUFRATNA
NIM. B53214029

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
JURUSAN DAKWAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

2018

PERNYATAAN OTENTITAS PENULISAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Nanang Sufratna

NIM : B53214029

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi :Efektifitas *Neuro Linguistic Programming* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa yang mengalami Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk memperoleh gelar apapun.
2. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiasi atau hasil karya pihak lain.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiasi, maka saya siap menerima konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 23 Januari 2018

Yang Menyatakan,



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nanang Sufratna

NIM : B53214029

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

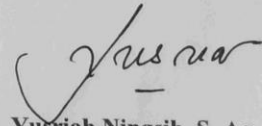
Semester : VII

Judul Skripsi : Efektifitas *Neuro Linguistic Programming* Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing.

Surabaya, 23 Januari 2018

Dosen Pembimbing



Yusriah Ningsih, S. Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Nanang Sufratna ini telah dipertahankan di depan
Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 01 Februari 2018

Mengesahkan.

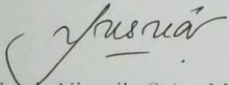
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi



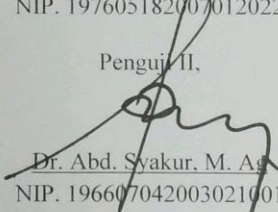
Dekan,

Rr. Suhartini, M. Si
NIP. 195801131982032001

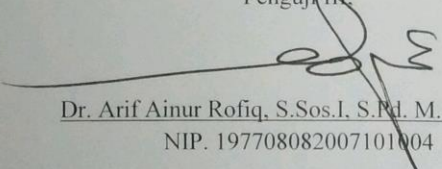
Penguji I,


Yusria Ningsih, S.Ag. M. Kes
NIP. 197605182007012022

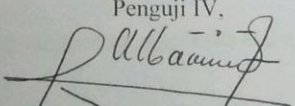
Penguji II,


Dr. Abd. Syakur, M. Ag
NIP. 196607042003021001

Penguji III,


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I. S.Pd. M. Pd, Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji IV,


Dra. Ragwan Albagr, M. Fil.I
NIP. 196303031992032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nanang Sufratna
NIM : B53214029
Fakultas/Jurusan : Da'wah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : NanangSufratna@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektifitas Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk meningkatkan
Self-efficacy mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik
pada mahasiswa prodi BKI UIN Sunan Ampel Surabaya

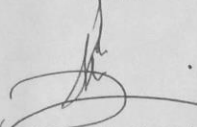
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis


(Nanang Sufratna)

bersikap bijaksana dalam menghadapi masalah dan berlaku pionir dalam memberikan solusi. Dalam realitas sejarah Indonesia tersendiri, mahasiswa adalah *agent of change* yang dalam beberapa hal mampu menjadi pionir perubahan, sebutlah peristiwa reformasi yang di gawangi oleh kepemimpinan para mahasiswa.

Banyak sebutan yang diberikan kepada mahasiswa seperti halnya *agent of change*, *iron stock* dan sebagainya. sebutan-sebutan tersebut akan menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi seorang mahasiswa, akan tetapi untuk mewujudkan hal tersebut tak luput dari berbagai godaan baik itu internal maupun eksternal. Sebutlah salah satu gangguan yang sering menempel pada mahasiswa yaitu prokrastinasi, virus yang dalam kadar tertentu mampu melumpuhkan ingatan mahasiswa sebagai *agent of change or iron stock*. Virus prokrastinasi yang menggejala pada mahasiswa merupakan fenomena yang telah membudaya pada saat ini. Prokrastinasi sering di sebut sebagai *thief of time*.

Virus ini dapat ditandai dalam beberapa karakter diantaranya;

1. Kebiasaan sistem SKS (*All-nighter*) dalam menghadapi ujian ataupun menyelesaikan tugas, hal ini mengindikasikan bahwa budaya belajar masih minim;
2. Menunggu sampai waktu-waktu terakhir untuk mengerjakan tugas, hal ini seperti halnya mahasiswa yang lebih dulu bertanya kapan hari terakhir pengumpulan tugas dari pada bagaimana tugas dan cara penyelesaiannya;

Berdasarkan dari urain diatas salah satu penyebab dari mahasiwa melakukan prokrastinasi ialah adanya kebosanan dan kemalasan mahasiswa dalam melaksanakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen atau tenaga pendidik. Hal ini disebabkan adanya kebiasaan mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton televisi, mengakses jejaring sosial media, bermain game *online*, dan mengakses situs-situs dewasa sebelum mereka belajar. mereka lebih senang melakukan kegiatan-kegiatan di luar akademik yang kurang bermanfaat daripada mengerjakan tugas-tugas kuliah, mengulang pelajaran yang telah diberikan dan belajar untuk persiapan pelajaran esok hari.

Disini kami menawarkan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) untuk mengatasi hal tersebut, karena di dalam NLP diajarkan sebuah model pendidikan untuk mengedukasi cara manusia merespon terhadap hal yang dialaminya dan bagaimana cara belajar yang menyenangkan. Didalam NLP diajarkan juga cara menggunakan bahasa yang positif sehingga individu tersebut dapat menimbulkan tindakan-tindakan positif dan merangsang fungsi otak yang paling efektif. Sehingga hal ini dapat memunculkan atau menciptakan gaya belajar yang terbaik bagi individu tersebut.

Oleh karena itu, kami mencoba untuk mengatasi masalah prokrastinasi ini dengan (NLP) hal ini sangat perlu dilakukan sebagai upaya meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam bidang akademik, juga sebagai bentuk nyata usaha mencapai visi program studi bimbingan dan konseling islam. Atas dasar itulah penulis memilih judul “Efektivitas *Neuro Linguistic*

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Neuro Linguistic Programming*

1. *Pengertian Neuro Linguistic Pogramming*

Secara sederhana definisi *Neuro Linguistic Programming* dapat diurai sesuai rangkaian kata yang membentuknya. *Neuro* mengacu pada pikiran dan bagaimana individu mengorganisasikan mentalnya. *Linguistic* berarti bahasa, baik verbal maupun nonverbal, dan bagaimana individu menggunakannya dalam kehidupan. Sedangkan *programming* adalah usaha individu untuk belajar bereaksi pada situasi tertentu dan membangun pola-pola otomatis atau program-program yang terjadi pada system neurologi ataupun sistem bahasa.¹⁹

NLP melibatkan aspek *neuro* (syaraf, khususnya syaraf otak), linguistik (bahasa) dan aktivitas pemrograman. Apa yang dirasakan panca indra, yakni apa yang dilihat, didengar, dan rasakan diolah oleh *cortex* dengan *neuro-transmiternya*, dan otak akan mengubahnya menjadi informasi yang tersimpan di pikiran. Apa yang tercatat dan tersimpan itu disebut representasi internal. Namun, karena dalam pemanfaatannya NLP digunakan oleh berbagai kalangan, maka definisi terhadap NLP pun

¹⁹ Steve Bavister & Amanda Vickers, *NLP for Personal Success*. Terj. oleh Teguh Wahyu Utomo (Yogyakarta: Baca, 2004), hal. 17.

menjadi variatif, dengan tidak lepas dari substansi makna NLP itu sendiri.

Berikut adalah definisi NLP menurut beberapa ahli:

- a. Menurut Coolingwood NLP adalah *studies the way people take information from the world, how they describe it to themselves with their senses, filter it with their beliefs and act on the result.*²⁰
- b. Sedangkan menurut Bandler & Grinder sendiri mengenai NLP ini, individu adalah suatu keseluruhan sistem pikiran-tubuh dengan hubungan yang telah dipola diantara pengalaman internal (*neuro*), bahasa (*language*), dan perilaku. Dengan mempelajari hubungan-hubungan tersebut, individu secara efektif bertransformasi dari cara lama mereka dalam merasakan, berfikir, dan berperilaku, menjadi bentuk baru dan jauh lebih membantu dalam komunikasi manusia.²¹
- c. Menurut O'Connor NLP adalah suatu cara untuk mempelajari bagaimana seseorang dapat begitu sempurna dalam satu hal dan kemudian mengajarkan hal tersebut pada orang lain. Lebih lanjut, ia menerangkan bahwa NLP adalah seni sekaligus sains dari sebuah personal excellence.²²

²⁰ Feni Etika Rahmawati dan Wiryo Nuryono, “Penerapan Terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pare”, Jurnal Bk, Vol. 04, No. 03, (2014), hal. 675-681.

²¹ Rini Mastika Sari, “*Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk Mengatasi Depresi Pada Penyandang Tuna Daksa yang Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas Di BBRSD Surakarta*” (Naskah Publikasi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012), hal. 10.

²² Yamin Setiawan, *Selling With Simpaty*. Artikel Online <http://www.yaminsetiawan.com>, diakses pada tanggal 17 november 2017 pada 21.30

d. Sedangkan menurut Bandler sendiri, NLP adalah sikap dan metodologi yang mengajak orang untuk berpikir dan berkomunikasi lebih efektif.²³

Dari berbagai macam uraian di atas, selanjutnya NLP bisa didefinisikan sebagai sebuah model yang memprogram interaksi antara pikiran dan bahasa (verbal dan nonverbal) sehingga dapat menghasilkan pikiran atau perilaku yang diharapkan.

2. Sejarah *Neuro Linguistic Programming*.

Munculnya *Neuro Linguistic Programming* yang selanjutnya disingkat menjadi NLP berawal dari pertemuan seorang profesor di bidang linguistik yaitu John Grinder dengan Richard Bandler yang merupakan seorang ahli dalam bidang matematika, logika, dan sains²⁴ pada tahun 1970-an di University of California, Santa Cruz. Grinder sempat berkarir di militer amerika serikat. Keahliannya di bidang linguistik membawanya sebagai intelejen AS. Pada tahun 1960, Grinder memutuskan kembali ke universitasnya untuk memperdalam keahliannya di bidang linguistik hingga meraih gelar Ph.D.²⁵

²³ Richard Bandler, Allesio Roberti, Owen Fitzpatrick, *The Ultimate Introduction to NLP; Cara Membangun Hidup yang Sukses*, (Jakarta: PLP Book, 2015), hal. 1-2

²⁴ Richard Bandler, Allesio Roberti, Owen Fitzpatrick, *The Ultimate Introduction to NLP; Cara Membangun Hidup yang Sukses*, hal. 9.

²⁵ Annie Sailendra, *Neuro-Linguistic Programming (NLP); dari Konsep Hingga Teknik*, (Yogyakarta: Bhafana Publishing, 2014), hal. 11.

Selain seorang ahli bahasa yang banyak mempelajari ilmu kebahasaan seperti *syntax* dengan menggunakan dasar teori Noam Chomsky tentang *transformational grammar*, Grinder pun memiliki latar belakang psikologi. Sedangkan Richard Bandler saat itu merupakan ahli matematika dan komputer yang memiliki ketertarikan dan rasa penasaran yang sangat tinggi terhadap seorang psikoterapis sohor beraliran Gestalt yaitu Fritz Perls. Fritz Perls sangat terkenal dalam dunia psikoterapis karena keahliannya membantu menyelesaikan masalah klien dalam waktu singkat.²⁶

Setelah terinspirasi oleh Firtz Perls, mereka berdua melanjutkan petualangan akademisnya dengan mempelajari ajaran-ajaran Virginia Satir. Virginia Satir merupakan pakar terapi keluarga. Karena sejauh itu bahan-bahan yang mereka kumpulkan ternyata dirasa belum cukup untuk melahirkan formulasi NLP, maka untuk menyempurnakannya mereka berguru pada seorang dokter juga psikoterapis terkenal, Milton H. Erickson yang pada waktu itu juga menjabat sebagai presiden *American Society For Clinical Hypnosis*. Selanjutnya nama Milton H. Erickson diabadikan sebagai aliran dalam perkembangan hypnosis modern, Ericksonian Hypnosis.²⁷

²⁶ Teddy prasetya Yuliawan, *NLP; The Art of Enjoying Life*, (Jakarta: Serambi, 2014), hal. 41

²⁷ Teddy Prasetya Yuliawan, *NLP; The Art of Enjoying Life*, hal. 42

a. Peta bukanlah wilayah

Menurut Alferd Corzibski, peta adalah persepsi anda, dan wilayah adalah hidup anda, ini adalah sebuah perumpamaan bahwa persepsi tidak sama dengan kenyataan. Selanjutnya ketika persepsi dirubah maka sikap pun akan berubah.²⁸

b. Hormati orang lain membentuk dunianya

Setiap manusia memiliki serangkaian nilai dan kepercayaan yang melatarbelakangi setiap tingkah lakunya. Setiap respon yang dilakukan sejatinya merupakan reaksi terhadap peta dalam pikiran masing-masing orang. Pemahaman manusia terhadap segala informasi yang masuk ke dalam kesadaran manusia bersifat subjektif karena itu dinamakan *subjective-experience*. Subjektivitas pemahaman terhadap informasi, bagaimana seseorang memberikan penilaian terhadap sesuatu yang dilihat, didengar dan dirasakan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti tingkat pendidikan, keyakinan, kepercayaan, latarbelakang budaya dan nilai individual lainnya.²⁹ Setiap orang memiliki peta masing-masing yang jelas berbeda. Itulah yang menjadikan setiap individu unik.

c. Tidak ada orang yang kaku, hanya komunikator yang kurang fleksibel

²⁸ Nurul Ramadhan Makarao, *NLP: Neuro Linguistic Programming*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 10.

²⁹ Adi W Gunawan, *Quantum Life Transformation*, (Jakarta: Gramedia, 2009), hal. 63.

Kaku tidak harus berarti tanpa kompromi, tapi lebih kurang fleksibelnya dalam menghadapi suatu peristiwa atau masalah. Orang-orang yang fleksibel lebih bisa menguasai komunikasi. Karena orang-orang fleksibel lebih mudah untuk merubah kerangka berfikirnya. Dalam istilah NLP ini disebut *reframing*.

d. Selalu ada maksud baik di setiap tingkah laku

NLP menekankan supaya tetap berupaya menganggap bahwa selalu ada tujuan positif dalam setiap perilaku. Berangkat dari prinsip ini, NLP mengajak untuk selalu mencermati maksud-maksud positif, termasuk dalam tindakan buruk sekalipun.

e. Tubuh dan pikiran saling mempengaruhi

Pernyataan ini dikemukakan berdasarkan hasil penelitian dunia kedokteran, bahwa tubuh dan pikiran memiliki satu keterikatan. Hal ini disebabkan karena manusia memiliki satu juta sel saraf dalam tubuh. Sebagian besar sel tersebut punya sambungan langsung ke otak.

f. *We cannot not communicate*

Proses komunikasi terjalin tidak semata melalui komunikasi verbal, melainkan juga nonverbal. Tanpa disadari, komunikasi nonverbal justru lebih sering keluar. Jadi, kita bisa berkomunikasi tidak sekedar melalui apa yang kita katakan, tapi juga melalui bagaimana kita

mengatakannya, seperti bagaimana nada suara, volume, ekspresi wajah, pola nafas, gerak nafas, dan lain sebagainya.³⁰

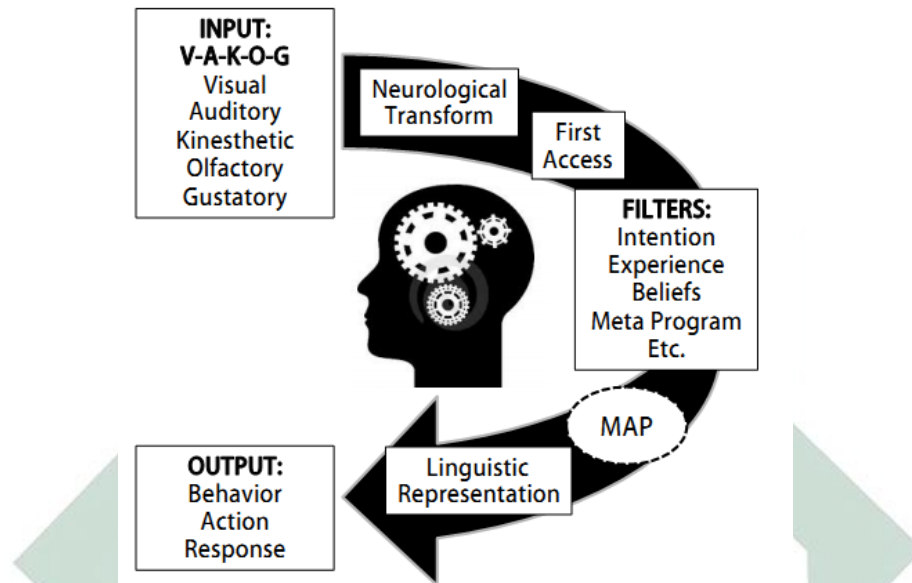
4. *Representational System*

Sistem representasi merupakan cara manusia merepresentasikan ulang pengalaman-pengalaman yang diterimanya. Adapun cara kerjanya, setiap ada pengalaman yang masuk melalui panca indra, otak akan melakukan pengkodean terhadap informasi tersebut dalam bentuk tertentu.

Misalnya ketika menerima informasi dalam bentuk visual, otak akan mengkode informasi tersebut dalam bentuk gambar. Ketika informasi yang diterima dalam bentuk auditori, maka otak kita akan mengkode informasi tersebut dalam bentuk suara atau kata-kata. Sedangkan ketika kita menerima informasi dalam bentuk perasaan, otak akan mengkode informasi tersebut dalam bentuk perasaan atau emosi.

³⁰ Ghannoe, *Buku Pintar NLP untuk semua Kalangan dan Tujuan*, (Yogyakarta: Flashbook, 2010), hal. 23.

Gambar 2.2 Sistem Representasi



Ketika merekam suatu pengalaman, umumnya seseorang akan menggunakan seluruh indra yang dimiliki. Namun, ketika merepresentasikan ulang pengalaman tersebut, kita hanya akan menggunakan beberapa system indra yang ada. Hal ini terjadi karena ketika kita menceritakan suatu pengalaman kita, yang kita ceritakan adalah sesuatu yang menjadi pusat perhatian kita. Sisanya kita abaikan atau terjadi delesi otomatis.

Jadi dalam sistem representasi ini ada tiga tipe kelompok besar yang membedakan manusia dalam berkomunikasi, yaitu tipe visual, tipe auditori, dan tipe kinestetik.

Konseli dengan dominasi sistem representasi visual, cenderung nada suaranya tinggi dan berbicara cepat, secepat mereka memvisualisasikan

pengalaman mereka dan menggunakan gerakan tubuh. Bernafas dengan tinggi dan dangkal di dalam dada. Mereka biasanya suka menyela pembicaraan orang lain dan bergerak cepat serta penuh energi. Ketika berkomunikasi sering menggunakan kata-kata seperti *jelas, terlihat, muncul, memandang, mempertunjukkan, ada gambaran, menyala, silau, mengamati*, dan lain-lain.

Tipe dengan dominasi sistem representasi auditori cenderung bernafas lewat diafragma. Mereka lebih suka mendengarkan daripada berbicara. Dan ketika berbicara mereka menggunakan variasi warna suara nada patah-patah menunjukkan seakan-akan membicarakan satu gambar ke gambar yang lain, nada suara medium dan temponya ritmis. Kemampuan mendengarnya luar biasa tanpa kegemaran menyela. Tipe auditori banyak mendengar, berbicara, dan membuat keputusan berdasarkan analisis teliti.³¹

Tipe dengan dominasi sistem representasi kinestetik, cenderung bernafas dengan dalam dan rendah di daerah perutnya. Nada suaranya lambat, banyak jeda panjang dan suaranya dalam. Mereka lebih mengutamakan perasaan. Oleh karena itu keputusan yang diambil banyak didasari oleh perasaan dan emosi. Ketika komunikasi sering menggunakan kosa kata seperti menyentuh, meraba, merasakan, santai, berat, lembut,

³¹ Nurul Ramadhan Makarao, *NLP: Neuro Linguistic Programming*, hal. 24.

terjepit, dan sebagainya. Berkomunikasi dengan tipe kinestetik harus berupaya membuat mereka merasakan apa yang konselor katakan.

Tabel 2.1 Skema Sistem Representasi

INPUT	PROSES	OUTPUT
Visual	Gambar	Kata-kata Visual
Auditori	Suara	Kata-kata Auditori
Kinestetik	Perasaan	Kata-kata Kinestetikal

5. Meta Program

Meta program merupakan program internal yang digunakan untuk mensortir dan menentukan hal-hal apa yang kita ingin menaruh perhatian padanya. Pikiran melakukan generalisasi, menghapus dan mengedit beberapa informasi dari luar karena hanya mampu mengolah sedikit informasi pada saat yang sama. PDy mengungkapkan bahwa sejatinya meta program merupakan “program” sebagai syarat yang dimiliki seseorang untuk mengambil keputusan dalam berperilaku. Menurutnya, setiap keputusan yang diambil manusia pada dasarnya mempunyai alasan yang melandasinya.³²

³² Totok PDy, *Buku Saku NLP: Neuro Linguistic-Programming*, (Yogyakarta: Penerbit Pohon Cahaya, 2013), hal. 114.

2) Teknik Mempengaruhi

Mempengaruhi orang proaktif harus menggunakan kata-kata frasa seperti: lakukan saja, langsung, terjun bebas, sekarang juga, mengapa harus menunggu, ambil peran, ambil inisiatif, tunggu apa lagi.

Sedangkan untuk orang-orang reaktif perlu menggunakan kata-kata seperti: mari kita pikirkan hal ini, sambil anda memikirkan ini, anda harus benar-benar memahami, ini akan memberi anda jawaban tentang, pikirkan kembali keputusan anda, anda mungkin bisa mempertimbangkan.

b. Mendekati-Menjauhi

Mereka yang menggunakan program mendekati sangat fokus terhadap tujuan yang ingin mereka capai. Mereka berpikir berdasarkan tujuan, ingin mendapatkan sesuatu. Karena mereka begitu fokus pada tujuan inilah, mereka umumnya pandai menempatkan prioritas. Dalam kasus yang ekstrem orang tipe ini sering dianggap naïf karena tidak memperhitungkan berbagai hambatan yang mungkin muncul.³³

Sementara itu orang menjauhi bergerak karena menghindari kondisi yang tidak diinginkan. Mereka mudah terpacu ketika ada sebuah masalah yang harus diselesaikan. Tenggat waktu pekerjaan

³³ Salim Gendro, *Leadership With NLP*, (Jakarta: Sinergi Media, 2009). hal. 37.

adalah adalah tombol motivasi orang menjauhi. Sisi lain, orang menjauhi amat ahli dalam *troubleshooting*.

1) Mengenali Pola

Menggali meta program ini, bisa dengan melalui pertanyaan, “Mengapa memiliki hal tersebut (kriteria) penting bagi anda ?” atau “Apa yang akan terjadi pada diri anda kriteria tersebut terpenuhi ?”

Pada orang mendekati, akan ditemukan jawaban yang menjabarkan tujuan-tujuan yang ingin mereka capai atau hal-hal yang bisa mereka dapatkan. Sementara pada orang menjauhi, akan didapati jawaban mengenai hal-hal yang ingin mereka hindari, masalah-masalah yang tidak ingin mereka hadapi.

2) Teknik Mempengaruhi

Pada orang mendekati, gunakan kata-kata seperti: mendapatkan, mencapai, termasuk didalamnya, memungkinkan anda untuk, keuntungan. Sementara pada orang menjauhi, pakailah kata-kata seperti: menghindari, tidak akan mengalami, memperbaiki, menjaga anda dari, tidak sempurna, mari kita cari tahu dimana kesalahannya.

c. Internal-Eksternal

Orang-orang dengan meta program internal dalam konteks tertentu akan memotivasi dirinya berdasarkan standar pribadi yang mereka

miliki. Mereka menentukan sendiri kualitas pekerjaan seperti apa yang mereka inginkan. Sedikit sulit bagi mereka menerima keputusan orang lain, dan menyebabkan mereka sedikit kritis terhadap penilaian orang lain. Terutama untuk hal-hal penting, mereka senantiasa mempertahankan standar yang mereka pegang. Orang-orang dengan tipe ini tidak terlalu membutuhkan penghargaan dari orang lain.

Sementara orang-orang eksternal mereka banyak membutuhkan pendapat dan saran dari orang lain untuk mengambil keputusan. Dalam hal memotivasi diri pun mereka sangat mengharapkan penilaian yang diberikan oleh orang lain padanya.

1) Mengenal Pola

Pertanyaan yang dapat diajukan untuk mengenali meta program ini adalah, “Bagaimana anda tahu bahwa anda telah menyelesaikan pekerjaan ini dengan baik?”, “Bagaimana reaksi anda ketika mendapat masukan dari rekan anda?”, “Siapa saja yang anda libatkan dalam mengambil keputusan?”, “Bagaimana jika anda telah melakukan pekerjaan dengan baik, namun seseorang yang sangat anda hormati mengkritiknya?”

2) Teknik Mempengaruhi

Gunakan kata-kata seperti ‘hanya anda yang dapat memutuskan, ‘semuanya terserah anda’, saya sarankan anda untuk memikirkan, ‘coba sendiri dan kemukakan pendapat anda, ‘ini data

yang anda butuhkan dan silahkan putuskan sendiri' akan sangat mengena bagi mereka yang memiliki program internal.

Sementara untuk program eksternal, kata-kata yang bisa digunakan adalah 'orang lain sudah banyak melakukan, 'cara ini telah diuji', 'saya sangat merekomendasikan anda untuk', 'para ahli mengatakan' dan masih banyak lagi.

d. Opsional-Prosedural

Mereka dengan meta program opsional, akan termotivasi dengan banyaknya kesempatan dan pilihan yang ada untuk melakukan sesuatu dengan cara yang beda. Mereka senang membuat prosedur dan system kerja, namun mengalami kesulitan mengikutinya. Kesempatan mengeluarkan ide tak terbatas akan menimbulkan gairah bagi mereka. Sisi lain, kebiasaan ini sering berakibat pada seringnya berbagai aturan dilanggar.³⁴

Meta program opsional senang memulai ide baru atau proyek baru, namun terkadang tidak dibarengi dengan keinginan untuk menuntaskannya. Lebih senang mengembangkan dari pada melakukan pemeliharaan terus-menerus. Bahkan, terkadang malas untuk membuat komitmen, sebab merasa hal ini akan mengurangi pilihan-pilihan yang mereka miliki.

³⁴ Ibrahim Elfiky, *Terapi Komunikasi Efektif*, (Jakarta: Hikmah, 2010), hal. 18

Sementara itu meta program prosedural akan membuat seseorang senang mengikuti aturan. Mereka selalu yakin bahwa ada satu cara yang tepat untuk melakukan sesuatu. Sekali mereka menemukan cara itu, mereka akan mengikutinya terus-menerus. Mereka dengan tipe ini harus memiliki titik awal dan akhir dalam mengambil keputusan sebagaimana sebuah prosedur. Tanpa ada titik ini mereka yang prosedural akan kebingungan dan kehilangan arah. Adalah sebuah rasa bersalah jika mereka terpaksa melanggar sebuah aturan.

1) Mengenai Pola

Sebuah pertanyaan yang dapat menjadi acuan memunculkan meta program ini adalah, “Mengapa anda memilih...?”

Mereka yang opsional memberikan jawaban berupa daftar alasan yang mereka miliki. Sedangkan mereka yang prosedural akan mengganti kata ‘mengapa’ dengan ‘bagaimana’, lalu memberikan jawaban berupa langkah demi langkah atau bahkan sebuah cerita sehingga mereka sampai pada keputusan untuk memilih hal itu.

2) Teknik Mempengaruhi

Untuk meta program opsional gunakan kata-kata seperti, ‘alternatif’, ‘itu hanya salah satu cara’, ‘ada beberapa pilihan’, ‘tak ada batasnya’. Sedangkan untuk prosedural gunakan kata-kata seperti ‘cara yang benar adalah’, ‘pertama... kedua... ketiga...

setelah itu’, ‘dapat diandalkan’, ‘ikuti saja petunjuknya’, ‘ini adalah metode yang teruji’, dan seterusnya.

e. Persamaan-Perbedaan

Meta program persamaan biasa digunakan oleh mereka yang senang melihat hal-hal yang sama pada kesempatan pertama. Karena kesenangan inilah mereka cenderung menyukai kondisi dan situasi yang sama. Mereka agak kurang suka dengan perubahan.

Sebaliknya, mereka yang dengan meta program perbedaan justru sangat menyenangi perubahan. Mereka akan resistan terhadap situasi yang statis dan stabil..

1) Mengenali Pola

Gunakan pertanyaan “Apa hubungan antara (konteks lama) dengan (konteks baru)?” Agar menjaga kenetralan pertanyaan harus menggunakan kata ‘hubungan’, yang akan memungkinkan membuka semua jawaban.

Atau bisa dengan pertanyaan yang lebih simple, seperti ‘seberapa sering mereka melakukan perubahan seperti dalam profesi, karir, jabatan dan lain-lain.

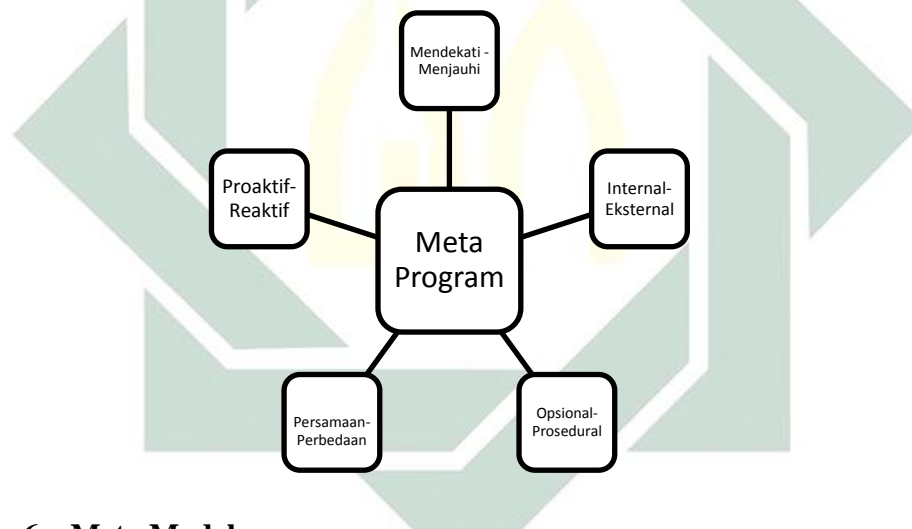
2) Teknik Mempengaruhi

Untuk meta persamaan gunakan kata-kata ‘sama seperti’, ‘secara umum’, ‘seperti biasa’, ‘seperti sebelumnya’, ‘tidak berubah’, ‘sebagaimana anda tahu’, ‘persis seperti’,

‘mempertahankan, ’merawat’ , dan seterusnya. Selain itu anda lebih banyak menunjukkan persamaan-persamaan alih-alih perbedaannya.

Untuk meta perbedaan gunakan kata-kata ‘baru’, ‘benar-benar beda’, ‘tidak seperti yang lain’, ‘unik’, ‘belum pernah ada’, ‘benar-benar berubah’ dan masih banyak lagi.³⁵

Gambar. 2.3. Skema Meta Program



6. Meta Model

Meta model dikembangkan Grinder dan Bandler setelah melakukan observasi atas pola bahasa yang digunakan Virginia Satir dan Fritz Perls dalam menangani kliennya. Keduanya mengamati bahwa pola bahasa yang digunakan kedua terapis tersebut dapat menghasilkan efek yang mampu membuat klien merasakan situasi yang lebih baik. Ternyata, Satir dan Perls menggunakan pola bahasa tertentu dalam mengajukan

³⁵ Teddy Prasetya Yuliawan, *NLP; The Art of Enjoying Life*, hal. 190-205.

pertanyaannya kepada klien-kliennya untuk memperkaya dan memberdayakan dunia internalnya.³⁶

Sebuah kalimat dapat dianalisa dari dua pola, yaitu *deep structure* dan *surface structure*. Pola ini dikemukakan oleh Noam Chomsky dalam teorinya yang diberi istilah *transformational grammar*. Transformational grammar merupakan ilmu yang berusaha memahami bagaimana proses pengkodean dan pemberian makna dalam pikiran kemudian ditransformasikan ke dalam bahasa. Proses ini dinamakan *deep structure* sedangkan hasilnya dalam bahasa disebut *surface structure*.³⁷

Bahasa adalah simbol yang mewakili apa yang sebenarnya ada dalam benak si pengucap. Karena fungsinya mewakili, seringkali ia tidak sama dengan apa yang diwakili, atau apa yang ada di dalam *deep structure*. Hingga sering terjadi orang berbicara tidak mewakili apa yang dia rasakan. Bahkan lebih parah hamper tidak tahu apa yang mereka maksud. Disinilah meta nodel bekerja. Ia mengumpulkan informasi linguistik yang dirancang untuk menghubungkan kembali bahasa seseorang dengan pengalamannya. Dalam meta model ada tiga hal yang menjadi penyebab kegagalan seseorang gagal mengungkapkan apa yang ada *deep structure* melalui *surface structure*.

a. *Deletions* (Penghapusan)

³⁶ Annie Sailendra, *Neuro-Linguistic Programming (NLP); dari Konsep Hingga Teknik*, hal. 94.

³⁷ Abdul Chaer, *Psikolinguistik: Kajian Teoretik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hal. 20.

1) Simple Deletion (Delesi Sederhana)

Contoh : **Saya tidak mampu.**

Respon : Apa yang anda tidak mampu?

Contoh : **Saya merasa tidak nyaman.**

Respon : Merasa tidak nyaman terhadap apa/ siapa?

2) *Comparative Deletions* (Delesi dengan Perbandingan)

Contoh : **Saya merasa diperlakukan tidak adil**

Respon : Dibandingkan dengan siapa?

Contoh : **Dia memang lebih pintar.**

Respon : Lebih pintar dibandingkan dengan? Apa kriterianya?

3) *Unspecified Noun or Verbs* (Kata-kata tidak spesifik)

Contoh : **Dia mengacuhkan saya semalam.**

Respon : Siapa persisnya yang telah mengacuhkan anda?
Bagaimana caranya dia mengacuhkan anda?

Contoh : **Teman-teman tidak suka dengan cara saya.**

Respon : Teman-teman yang mana persisnya yang tidak suka dengan cara anda? Cara anda yang mana yang tidak disukai?

b. *Generalization* (Generalisasi)1) *Universal Quantifiers*

Contoh : **Orang tua saya tidak pernah mau tahu apa yang saya inginkan.**

Respon : Tidak Pernah? Sekalipun?

2) *Modal Operators*

Contoh : **Saya harus belajar dengan giat agar lulus ujian.**

Respon : Apa yang akan terjadi jika kamu tidak belajar dengan giat?

c. *Distortion* (Pemotongan Arti)

1) *Nominalizatio*s

Contoh : **Kamu tidak memiliki penghargaan sedikitpun kepada saya.**

Respon : Apa persisnya yang anda maksud dengan penghargaan itu? Bagaimana persisnya anda ingin dihargai?

2) *Mind Reading*

Contoh : **Saya tahu dia tidak suka sama saya.**

Respon : Bagaimana persisnya kamu tahu bahwa dia tidak suka sama kamu?

3) *Cause-Effect*

Contoh : **Suami saya membuat rencana saya berantakan.**

Respon : Bagaimana caranya sehingga suami anda membuat rencana anda berantakan?

Contoh : **Kakak saya membuat saya merasa tak berharga.**

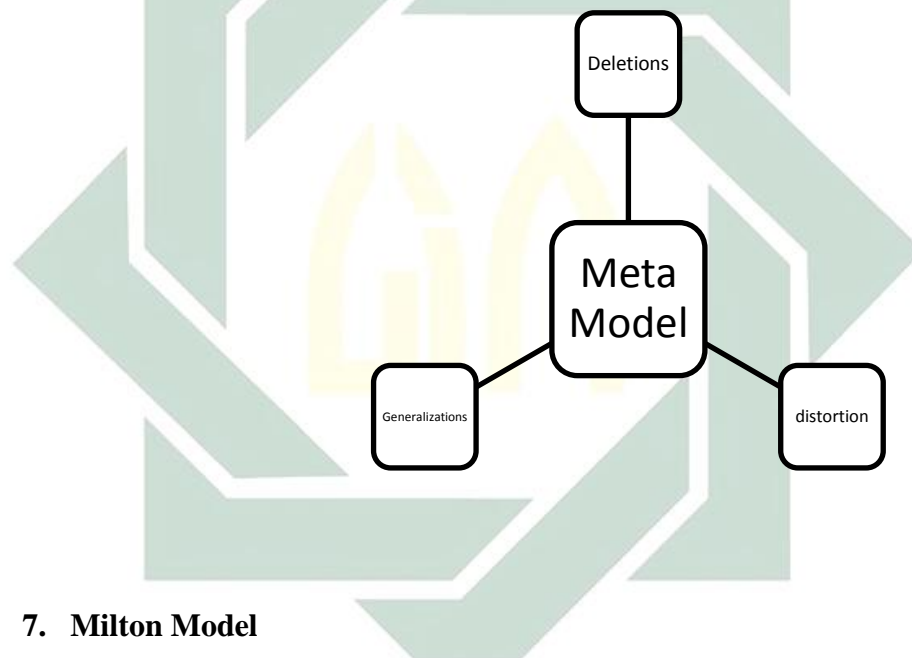
Respon : Bagaimana dia membuat anda merasa tak bergaharga?

4) *Complex Equivalence*

Contoh : **Setiap saya berpapasan dengan dia, mukanya dipalingkan ke arah lain. Dia pasti membenci saya.**

Respon : Bagaimana persisnya memalingkan muka bisa berarti membenci?³⁸

Gambar. 2.4 Skema Meta Model



7. Milton Model

Milton model merupakan model komunikasi yang juga sering disebut sebagai Hypnotic Language Pattern, yaitu suatu pola komunikasi yang bersifat hipnotik. Milton model merupakan hasil pemodelan dari Milton H. Erickson. Milton model menggunakan bahasa abstrak atau global yang membuat seseorang dapat menerima informasi masuk ke dalam pikiran bawah sadar seseorang dengan intervensi sedikit mungkin. Milton dapat

³⁸ Nurul Ramadhan Makarao, *NLP: Neuro Linguistic Programming*, hal. 35.

digunakan untuk memperhalus sebuah saran ataupun perintah dengan cara yang abstrak tetapi tetap mendapatkan respon yang diinginkan. Berikut adalah pola-polanya.³⁹

a. *Mind Reading*

- 1) *“Anda tentu bertanya-tanya tentang manfaat yang bisa anda dapat ketika mencoba mengaplikasikan materi ini?”*
- 2) *“Dan, Bukankah anda berpikir bahwa ini adalah sebuah kesempatan yang langka dan tidak boleh dilewatkan?”*

b. *Cause-Effect*

- 1) *“Jika anda mau melakukan latihan ini dengan serius, maka hasil yang akan anda dapatkan pun menjadi semakin luar biasa.”*
- 2) *“Dan hanya ketika anda mau memaafkan kesalahan-kesalahan orang lain pada anda, anda akan merasakan suasana hati yang tenang.”*

c. *Universal Quantifiers*

- 1) *“Setiap tantangan akan membuat anda semakin kuat dan lebih dewasa.”*
- 2) *“Mulailah perubahan, dan anda akan mendapati semua orang memunculkan respon yang berbeda kepada anda.”*

d. *Tag Question*

³⁹ Yovan P. Putra, *Rahasia di Balik Hipnosis Ericksonian*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), hal. 376.

B. *Self-efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Dasar teori *self efficacy* dikembangkan dari teori kognitif sosial oleh presiden APA dan professor dari Universitas Standford, Albert Bandura. Beliau mendefinisikan *self-efficacy* sebagai persepsi diri seseorang mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam menghadapi situasi tertentu. *Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari kognitif seseorang untuk memberikan keputusan, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Hal ini sangat berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang *self-efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri.⁴¹

Adapun di dalam Kamus besar Bahasa Indonesia *self efficacy* (efikasi diri) diartikan sebagai sesuatu kemujaraban atau kemajuan. Maka secara harfiah *sel efficacy* dapat diartikan sebagai kemujaraban diri.

⁴¹ Alwisol, *Psikologi kepribadian*. (Malang : UMM Press, 2007), hal 287.

Self-efficacy merupakan konstruk yang diajukan Bandura yang berdasarkan teori sosial kognitif. Dalam teorinya, Bandura menyatakan bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan yang timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*).⁴² Teori *self-efficacy* merupakan komponen penting pada teori kognitif sosial yang umum, di mana dikatakan bahwa perilaku individu, lingkungan, dan faktor-faktor kognitif (misalnya, pengharapan-pengharapan terhadap hasil dan *self-efficacy*) memiliki saling keterkaitan yang tinggi. Bandura mengartikan *self-efficacy* sebagai kemampuan pertimbangan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pola perilaku tertentu.⁴³

Menurut Gist dengan merujuk pendapat Bandura, Adam, Hardy dan Howells, menyebutkan bahwa *self-efficacy* memainkan suatu peran yang sangat penting dalam memotivasi pekerja guna menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu. Seseorang yang percaya dengan kemampuan yang dimilikinya akan memberikan dampak terhadap perilaku, motivasi, dan akhirnya akan

⁴² Bandura. A. *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. (New York W.H.: Freeman and Company, 1997), hal 5

⁴³ Bandura. A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986). Tnp. Hal.

merasa gagal maka dia cenderung akan gagal. Bandura mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mencapai suatu kinerja yang lebih baik karena individu ini memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil dan kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktivitas atau perilaku dengan sukses. Berbeda individu dengan *self-efficacy* rendah yang akan cenderung tidak mau berusaha dan tingkat kompleksitas tugas yang tinggi.⁴⁷

Peter mempunyai pendapat bahwa *Self-efficacy* merupakan sesuatu keyakinan seseorang terhadap sikap atau perasaan atas kemampuan dirinya sendiri sehingga individu tersebut tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, selanjutnya dia dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangannya.⁴⁸

Dari berbagai pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan khusus seseorang mengenai kemampuan dirinya untuk melakukan suatu tugas tertentu dan mengatasi hambatan

⁴⁷ Bandura, A. *Self Efficacy Mechanism in Psychological and Health-Promoting Behavior*, Prentice Hall, New Jersey. 1991.

⁴⁸ Pengertian *Self-efficacy* <http://azharmind.blogspot.co.id/2013/11/efikasi-diri.html>, diakses pada tanggal 06 Desember 2017, pukul 16:42 wib.

untuk mencapai suatu tujuan atau hasil yang diinginkan. *Self-efficacy* tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, namun berhubungan dengan keyakinan seseorang mengenai hal-hal yang dapat dilakukan dengan kemampuannya tersebut. *Self-efficacy* seseorang akan berbeda dengan yang lainnya karena keyakinan seseorang dipengaruhi oleh lingkungannya.

2. Klasifikasi *Self-efficacy*

Pada dasarnya setiap manusia memiliki *self efficacy* sendiri di dalam dirinya masing-masing. Hal yang membedakan apakah individu tersebut memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah atau tinggi.

a. *Self-efficacy* tinggi

Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Selain itu, mereka mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam

melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.⁴⁹

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan ketrampilan. Di dalam melaksanakan berbagai tugas, orang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi adalah sebagai orang yang berkinerja sangat baik. Mereka yang mempunyai *self-efficacy* tinggi dengan senang hati menyongsong tantangan.⁵⁰

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif, yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah atau rintangan, masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi bukan untuk dihindari, gigih dalam usahanya menyelesaikan masalah, percaya pada kemampuan yang dimilikinya, cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapinya, suka mencari situasi yang baru.

b. *Self-efficacy* rendah

Individu yang ragu akan kemampuan mereka (*self-efficacy* yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini

⁴⁹ Bandura, A. *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed), *Encyclopedia of human behavior* (vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic press. (Reprinted in H. Friedman (Ed), *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic press, 1998).

⁵⁰ Bandura, A. *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. (New York: W.H. Freeman and Company, 1997).

memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan yang ada pada diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas tersebut.

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka juga lamban dalam membenahi atau pun mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan.⁵¹ Didalam melaksanakan berbagai tugas, mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah malas untuk mencoba sesuatu yang baru, tidak peduli betapa baiknya kemampuan yang mereka miliki.

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah dapat ditandai dengan kurang tegasnya individu tersebut dalam mengambil

⁵¹ Bandura, A, *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed), *Encyclopedia of human behavior* (vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic press. (Reprinted in H. Friedman (Ed), *Encyclopedia of mental health*. (San Diego: Academic press,1998)

keputusan, kurang memiliki jiwa kepemimpinan, demotivasi, kurang mampu menjalin hubungan dengan orang lain.⁵²

Berikut merupakan tabel klasifikasi *self efficacy* oleh Albert Bandura.

Tabel 3.1 Klasifikasi *Self Efficacy* oleh Bandura.⁵³

<i>Self Efficacy</i> Tinggi	<i>Self Efficacy</i> Rendah
Dapat menangani situasi yang dihadapi secara efektif.	Pasif dalam menghadapi suatu masalah
Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan.	Menghindari tugas-tugas yang sulit
Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.	Mengurangi usaha dan cepat menyerah.
Gigih dalam berusaha.	Memusatkan diri pada kelemahan diri sendiri
Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki.	Susah untuk mencoba hal yang baru
Hanya sedikit menampakkan keraguan.	Menyerah dan menjadi tidak bersemangat
Suka mencari situasi yang baru.	Ragu pada kemampuan diri yang dimiliki.

⁵² Arif Ainur Rofiq, *Meningkatkan self efficacy melalui pendekatan cognitif untuk meraih kesuksesan karier*, orasi ilmiah disajikan dalam yudisium sarjana ke 79 fakultas dakwah dan komunikasi (Surabaya: Uin Sunan Ampel Surabaya, 2017)

⁵³ Anwar Prabu Mangkunegara, *Manajemen Sumber Daya Manusia* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 20-21

3. Tahap perkembangan *Self-efficacy*

Bandura menyatakan bahwa *self-efficacy* berkembang secara teratur. Sejak bayi manusia mulai mengembangkan *self-efficacy* sebagai usaha untuk melatih pengaruh lingkungan fisik dan sosial. Mereka mulai mengerti dan belajar mengenai kemampuan dirinya, kecakapan fisik, kemampuan sosial, dan kecakapan berbahasa yang hampir secara konstan digunakan dan ditujukan pada lingkungan. Awal dari pertumbuhan *self-efficacy* dipusatkan pada orangtua kemudian dipengaruhi oleh saudara kandung, teman sebaya, dan orang dewasa lainnya. *Self-efficacy* pada masa dewasa meliputi penyesuaian pada masalah perkawinan dan peningkatan karir. Sedangkan *self-efficacy* pada masa lanjut usia, sulit terbentuk sebab pada masa ini terjadi penurunan mental dan fisik, pensiun kerja, dan penarikan diri dari lingkungan sosial.⁵⁴

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tahap perkembangan *self-efficacy* dimulai dari masa bayi, kemudian berkembang hingga masa dewasa sampai pada masa lanjut usia.

⁵⁴ Bandura, A. *Self-Efficacy, The Exercise of Control*, (New York: W.H. Freeman and Company, 1997).

4. Dimensi *Self-efficacy*

Menurut Bandura *self-efficacy* pada setiap individu akan berbeda satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut.⁵⁵

a. Dimensi level atau *magnitude*

Dimensi ini berhubungan dengan tingkat kesulitan terhadap masalah yang dihadapi oleh seorang individu. Dalam hal ini apakah individu mampu menyelesaikan masalah tersebut atau tidak. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan tertentu, maka *self-efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang disarankan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini berdampak pada pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Apabila seorang individu merasa mampu untuk melakukan tugas yang diberikan maka ia akan mencoba menyelesaikannya begitu pula sebaliknya.

b. Dimensi Generality

Aspek ini berhubungan dengan luas bidang tugas atau tingkah laku individu. Beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan

⁵⁵ M. Nur Ghufron, Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2010), hal. 80

penguasaan terhadap pengharapan pada bidang tugas atau tingkah laku yang khusus sedangkan pengalaman yang lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas.

c. Dimensi Streght

Terkait dengan kekuatan dari *self-efficacy* seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. *Self-efficacy* yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Dia tidak mudah dilanda kemalangan. Dimensi ini mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan individu.⁵⁶

Dari ketiga dimensi *self efficacy* di atas dapat kita simpulkan bahwa dimensi *self-efficacy* itu meliputi: Taraf kesulitan tugas yang dihadapi individu dan individu yakin mampu mengatasinya, variasi aktivitas sehingga penilaian tentang *self-efficacy* dapat diterapkan, dan kekuatan dari *self-efficacy* individu ketika menghadapi suatu permasalahan.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-efficacy*

⁵⁶ Bandura, A. *Self-Efficacy, The Exercise of Control*, hal. 42-46.

Menurut Bandura dan Nancy ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* seseorang.

*“Expectations of personal efficacy stem from four main sources of information include performance accomplishments, the vicarious experiences of observing others succeed through their efforts, verbal persuasion that one possesses the capabilities to cope successfully, and states of physiological arousal from which people judge their level of anxiety and vulnerability to stress”.*⁵⁷

Dari pernyataan diatas dapat kita tarik kesimpulan bahwa *self efficacy* berasal dari empat sumber informasi yang meliputi pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis.

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experiance*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada *self-efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan *self-efficacy* dari individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self-efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula

⁵⁷ Albert Bandura, Nancy E. Adams. *Analysis of Self-efficacy Theory of Behavioral Change*. (New York: Stanford University, 1977) hal. 288

sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

d. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu tersebut.

Selain keempat sumber *self-efficacy* yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *self-efficacy* seseorang. Menurut Bandura, tingkat *self-efficacy* seseorang dipengaruhi oleh sifat dari tugas yang dihadapi individu, insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain, status atau peran individu

dalam lingkungannya dan Informasi tentang kemampuan diri yang dijelaskan sebagai berikut.⁵⁸

a. Sifat dari tugas yang dihadapi individu

Sifat tugas dalam hal ini meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi. Semakin sedikit jenis tugas yang dapat dikerjakan dan tingkat kesulitan tugas yang relatif mudah, maka makin besar kecenderungan individu untuk menilai rendah kemampuannya sehingga akan menurunkan *self-efficacy*. Sebaliknya, apabila orang tersebut mampu menyelesaikan bermacam-macam tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda, maka individu akan menilai dirinya mempunyai kemampuan sehingga akan meningkatkan *self-efficacy* yang dimilikinya.

b. Insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain

Semakin besar insentif yang diperoleh seseorang dalam penyelesaian tugas, maka semakin tinggi derajat *self-efficacy* yang dimilikinya. Seseorang akan terus meningkatkan upaya guna memperoleh insentif yang lebih.

c. Status atau peran individu dalam lingkungannya

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi dalam lingkungannya atau kelompoknya akan mempunyai derajat kontrol

⁵⁸ Laura Andiny, “Perbedaan Tingkat *Self-efficacy* antara Guru yang Mengajar di SMA ‘Plus’ dengan Guru yang Mengajar di SMA ‘Non Plus’” (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2008), hal. 9

yang lebih besar pula sehingga memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi. Ia memiliki keyakinan diri yang lebih atas kemampuan yang dimilikinya.

d. Informasi tentang kemampuan diri

Informasi yang disampaikan orang lain secara langsung bahwa seseorang mempunyai kemampuan tinggi, dapat menambah keyakinan diri seseorang sehingga mereka akan mengerjakan suatu tugas dengan sebaik mungkin. Namun apabila seseorang mendapat informasi kemampuannya rendah maka akan menurunkan *self-efficacy* sehingga kinerja yang ditampilkan rendah.

6. Pengaruh *self-efficacy* pada Tingkah Laku

Apapun faktor yang memengaruhi sebuah perilaku, pada dasarnya berakar pada keyakinan bahwa mereka dapat mencapai target yang diharapkan. Orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung memilih tugas-tugas atau kegiatan-kegiatan yang membuat mereka merasa kompeten dan percaya diri, dan sebaliknya akan menghindari kegiatan yang mereka anggap tidak dapat diselesaikan. Apabila seorang individu memiliki keyakinan diri yang besar untuk dapat menyelesaikan suatu masalah, ia cenderung memiliki usaha yang lebih hingga mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Bandura, efikasi diri akan mempengaruhi bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri sendiri, dan bertindak laku. *Self efficacy* atau kapabilitas yang dimiliki individu akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam beberapa hal, seperti:⁵⁹

a. Tindakan Individu

Faktor ini merupakan faktor yang sangat penting sebagai sumber pembentukan *self-efficacy* seseorang karena hal ini berdasarkan kepada kenyataan keberhasilan seseorang dapat menjalankan suatu tugas atau ketrampilan tertentu akan meningkatkan *self-efficacy* dan kegagalan yang berulang akan mengurangi *self-efficacy*.

Dalam kehidupan sehari-hari individu harus membuat keputusan setiap saat mengenai apa yang harus dilakukan dan seberapa lama individu melakukan tindakan tersebut. Keputusan yang dibuat sebagian dipengaruhi oleh *self-efficacy* individu. Individu akan menghindari tugas atau situasi yang diyakini di luar kemampuan individu, sebaliknya individu akan mengerjakan aktivitas yang diyakini mampu untuk diatasi.

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih tugas yang lebih sukar dan mengandung

⁵⁹ Bandura, A. *Social Foundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. (New York : Prentice Hall, 1986), h a l. 393-395.

tantangan dari pada individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah.⁶⁰

b. Usaha dan Ketekunan

Efikasi diri atau *Self efficacy* mencerminkan seberapa besar upaya yang dikeluarkan individu untuk mencapai tujuannya. Individu dengan keyakinan terhadap kemampuan diri tinggi akan berusaha maksimal untuk mengetahui cara-cara belajar serta kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan minatnya. Individu dengan keyakinannya terhadap kemampuan diri tinggi akan berusaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

c. Pola pemikiran dan reaksi emosional

Bandura Penilaian individu akan kemampuannya juga mempengaruhi pola pemikiran dan reaksi emosional. Individu yang merasa tidak yakin akan kemampuannya mengatasi tuntutan lingkungan akan mempersepsikan kesukaran lebih hebat daripada yang sesungguhnya. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang kuat akan kemampuannya melakukan usaha untuk memenuhi tuntutan lingkungan, sekalipun menghadapi hambatan. *Self-efficacy* juga membentuk pemikiran tentang sebab-akibat. Ketika mencari penyelesaian masalah, individu dengan *self-efficacy* tinggi

⁶⁰ Pervine, Cervone and John. *Personality theory and reseach ninth edition*. John wiley and sons, inc. Hlm 429.

cenderung mengatribusikan kegagalannya pada kurangnya usaha, sementara individu dengan kemampuan yang sama. Ketika mencari penyelesaian masalah, individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung mengatribusikan kegagalannya pada kurangnya usaha, sementara individu dengan kemampuan yang sama.

d. Strategi penanggulangan masalah (*coping*)

Self-efficacy yang dimiliki individu mempengaruhi bagaimana coping yang dilakukan individu ketika menghadapi masalah. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu untuk mengatasi stres dan ketidakpuasan dalam dirinya daripada individu dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah.⁶¹

Bandura mengemukakan bahwa *self-efficacy* akan akademik berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik. Individu yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi mau menerima tugas-tugas akademik yang diberikan kepadanya, mengerahkan usaha untuk mengerjakan tugas dan lebih tekun sehingga individu dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi.⁶² Berbagai penelitian memberikan bukti yang mendukung pernyataan tersebut. Penelitian Shell, Murphy, dan Bruning yang dilakukan pada 153

⁶¹ Bandura, A, *Social Foundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, (New York : Prentice Hall. 1986), hal. 396.

⁶² Bandura, *Self Efficacy, The Exercise of Control*, hal. 216

subjek di Midwestern State University menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor yang kuat bagi prestasi siswa dalam menulis dan membaca.⁶³ Penelitian yang lain dikemukakan Pietsch, Walker, dan Champman yang menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan performa matematika. Penelitian ini melibatkan 415 siswa sekolah menengah atas di Sidney Australia.⁶⁴

7. Proses *Self Efficacy*

Menurut Bandura *self-efficacy* mempengaruhi tindakan dan perilaku manusia, yang melalui empat proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi.⁶⁵

a. Proses Motivasional

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan meningkatkan usahanya untuk mengatasi tantangan dengan menunjukkan usaha dan

⁶³ Shell, D.F., Murphy, C.C., Bruning, R. H. *Self-Efficacy and Outcome Expectancy Mechanism in Reading and Writing Achievement*. Journal of Educational Psychology, 81, (1989), 91-100

⁶⁴ Pietsch, J., Walker, R., Champman, E. *The Relationship Among Self Concept, Self Efficacy, and Performance in Mathematics During Secondary School*. Journal of Educational Psychology, 95,(2003), 589-603.

⁶⁵ Bandura, A. *Self-efficacy*. In V.S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (vol. 4, pp. 71-81). New york: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman (Ed.), Encyclopedia of mental health. San diego: Academic Press, 1998).

keberadaan diri yang positif. Hal tersebut memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal-efficacy*).

b. Proses Kognitif

Efikasi diri yang dimiliki individu akan berpengaruh terhadap pola pikir yang bersifat membantu atau menghambat. Bentuk-bentuk pengaruhnya, yaitu:

- 1) Jika efikasi diri semakin tinggi maka semakin tinggi pula penetapan suatu tujuan dan akan semakin kuat pula komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai.
- 2) Ketika menghadapi situasi-situasi yang kompleks, individu mempunyai keyakinan diri yang kuat dalam memecahkan masalah yang dihadapi dan mampu mempertahankan efisiensi berpikir analitis. Sebaliknya, jika individu bersifat ragu-ragu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya maka biasanya tidak efisien dalam berpikir analitis.
- 3) Efikasi diri berpengaruh terhadap antisipasi tipe-tipe gambaran konstruktif dan gambaran yang diulang kembali. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan memiliki gambaran keberhasilan yang diwujudkan dalam penampilan dan perilaku yang positif dan efektif. Sebaliknya individu yang merasa tidak mampu cenderung merasa mempunyai gambaran kegagalan.

4) Efikasi diri berpengaruh terhadap fungsi kognitif melalui pengaruh yang sama dengan proses motivasional dan pengolahan informasi. Semakin kuat keyakinan individu akan kapasitas memori, maka semakin kuat pula usaha yang dikerahkan untuk memproses memori secara kognitif dan meningkatkan kemampuan memori individu tersebut.

c. Proses Afektif

Efikasi diri berpengaruh terhadap seberapa banyak tekanan yang dialami oleh individu dalam situasi-situasi yang mengancam. Individu yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi-situasi yang mengancam yang dirasakannya, tidak akan merasa cemas dan terganggu dengan ancaman tersebut.

d. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. *Self-efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang

diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.⁶⁶

8. Peranan *Self Efficacy*

Menurut Pajares *self efficacy* yang kuat akan meningkatkan hasil yang dicapai dan kesejahteraan individu dalam berbagai cara, yaitu :⁶⁷

- a) Individu yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas-tugas yang sulit, karena mereka menganggapnya sebagai tantangan yang harus dilewati.
- b) *Self efficacy* diri yang kuat akan menjadikan individu lebih berminat dan lebih menaruh perhatian terhadap tugas yang dikerjakan dan akan meningkatkan usaha apabila mengalami kegagalan.
- c) Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan menganggap kegagalan adalah sukses yang tertunda sehingga akan cepat pulih dari trauma kegagalan yang dialami.
- d) Apabila berhadapan dengan situasi yang sulit, mereka memiliki keyakinan bahwa akan dapat mengendalikan situasi. Dengan *self efficacy* yang tinggi, seseorang dapat mengeluarkan kemampuan yang terbaik dari dirinya, mengurangi stress dan mengurangi kecenderungan depresi.

⁶⁶ Bandura, A, *Self-efficacy*. In V. S. Ramachandran (Ed), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, pp.71-81), hlm 4-7.

⁶⁷ Pajares, F. Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. Review of Educational Research Winter, (1996). 66 (4), 113

Jadi dapat disimpulkan bahwa peranan *self efficacy* yaitu *self efficacy* yang tinggi akan beruaha menyelesaikan tugas yang sulit, *self efficacy* diri yang kuat akan mampu meningkatkan usaha apabila mengalami kegagalan, individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan menganggap kegagalan adalah sukses yang tertunda, apabila berhadapan dengan situasi yang sulit mampu mengendalikan situasi, dengan memiliki *self efficacy* yang tinggi mampu mengeluarkan kemampuan yang terbaik dan mengurangi stress.

9. *Self Self-efficacy* Dalam Kajian Islam

Self efficacy merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai sebuah keberhasilan. Umat Islam dianjurkan agar selalu optimis dan yakin bahwa ia mampu menghadapi berbagai permasalahan Agama Islam juga mendorong umatnya untuk memiliki keyakinan yang tinggi. Manusia adalah mahluk ciptaan-Nya yang memiliki derajat paling tinggi karena kelebihan akal yang dimiliki, sehingga sepatutnyalah ia yakin terhadap apapun hasil yang telah ia kerjakan, sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Al Baqarah Ayat 286, sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا هَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا
 أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا
 لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٢٨٦

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (QS Al-Baqaroh: 286)

Self efficacy merupakan hal yang harus dimiliki seorang muslim karena ini merupakan bentuk tanggung jawab. Dari apa-apa yang individu kerjakan hasil buruk atau baik harus diterimanya. Tak hanya itu, namun keyakinan diri bahwa kesalahan atau dosanya akan di maafkan kemudian optimis dirinya bisa bangkit dari keterpurukan kesalahan dan bisa menjadi lebih baik merupakan sikap yang individu pilih sebagai muslim yang baik.

Dengan memahami ayat di atas umat Islam akan selalu yakin bahwa dirinya mampu menghadapi tugas dan permasalahan yang ada karena setiap permasalahan yang dihadapi pasti masih berada dalam batas kemampuan manusia. Dengan konsep berpikir seperti ini individu akan selalu berpikir dan mengambil tindakan untuk langkah penyelesaian, karena ia yakin bahwa ia mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan dan tugas yang ada karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah menyempurnakan penciptaannya.

Hal ini mengindikasikan bahwa manusia akan diberikan tugas atau permasalahan yang lebih sulit apabila ia mampu. Hal ini sejalan dengan kajian *self efficacy* yang menyatakan bahwa keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan sebelumnya akan meningkatkan kayakinannya terhadap kemampuan yang ia miliki dalam memecahkan berbagai permasalahan.

Selaras dengan ayat al-Qur'an yang lainnya bahwa setiap manusia itu di tugas oleh Allah sebagaimana keadaan inidividu tersebut.

قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا ﴿٨٤﴾

Artinya: Katakanlah "Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing". Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya. (QS Al-isra: 84)

Dikutip dari penjelasan tafsir Quraish Shihab bahwa di dalam ayat ini di perjelskan bahwa Allah maha mengetahui (dengan ilmu pengetahuan yang tidak tertandingi) tentang orang-orang yang lebih benar jalannya dan selalu berbuat kebenaran. Mereka akan mendapatkan pahala yang besar, Allah juga Maha Mengetahui siapa yang lebih sesat jalannya dan akan diberi balasan sesuai dengan yang ia perbuat.

Jadi jika dikorelasikan dengan *self efficacy* seorang mahasiswa terutama yang beragama Islam harus percaya bahwa ia mampu

mengerjakan sesuatu tugas yang ia dapatkan, karena dia percaya bahwa setaip perbuatan yang ia dapatkan itu sudah di ukur oleh Allah SWT. Selain itu orang Islam seharusnya dapat mengerjakan tugas yang ia hadapi dengan semaksimal mungkin karena Allah Maha Mengetahui segala perbuatan hambanya. Jika seorang hamba tersebut kurang maksimal dalam mengerjakan tuga seperti hal dengan cara mencontek, copas (*copy paste*) dll. maka Allah mengetahui hal tersebut dan Allah akan membalas sesuai dengan apa yang hamba tersebut perbuat.

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok.⁶⁸Orang yang melakukan prokrastinasi adalah prokrastinator. Seorang prokrastinator biasanya baru mulai mengerjakan pekerjaannya pada saat-saat terakhir pengumpulan.

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarily delay an intended course of action*

⁶⁸ Kartadinata, I, & Sia, T, ”Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu”, *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), (2008), Hal.110.

despite expecting to be worse-off for the delay”, artinya prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.

Menurut Solomon dan Rothblum Prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.⁶⁹

Ghufron dan Risnawita menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang sebagai batasan tertentu yaitu :

- a. prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.

⁶⁹ Surijah, E, & Sia, T, “Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness”, *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22, No. 4, 2007, Hal 356

c. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.⁷⁰

Vestervelt berpendapat bahwa secara umum diyakini bahwa selain meliputi komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif dan kognitif. komponen perilaku prokrastinasi diindikasikan dengan kecenderungan kronis atau kebiasaan menunda dan bermalas-malasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu. Terkait komponen kognitif, Vestervelt mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kekurangsesuaian kronis antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah ditetapkan. Vestervelt juga mengingatkan individu tidak dianggap berprokrastinasi apabila salah mengingat jadwal atau tidak menyadari penundaan yang dilakukannya. Vestervelt mengatakan pula bahwa prokrastinasi haruslah disertai afeksi negatif, misalnya merasa tertekan atau tidak nyaman.⁷¹

Dari berbagai definisi prokrastinasi yang telah disebutkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan tentang istilah prokrastinasi. Yaitu suatu

⁷⁰ Ghufon & Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, hal. 153

⁷¹ Sia Tjungjing, "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?", *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 22, No. 1, 2006, Hal. 18 17

penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung dalam proses penyelesaian tugas yang pada akhirnya dapat menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi pelakunya.

Karena penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu :

1) Kondisi fisik individu.

Faktor dari dalam yang turut mempengaruhi prokrastinasi pada individu adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan avoidance procrastination.⁷²

2) Kondisi lingkungan.

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Di samping itu faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

a. *Problem Time Management*

Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan prose menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan manajemen waktu. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.⁷³

b. Penetapan Prioritas

⁷² M. N. Ghufon, "Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik", www.mitrapedulicenter.multiply.com, diakses 12 Desember 2017, pukul 01.02 WIB

⁷³ M. N. Ghufon, "Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik", www.mitrapedulicenter.multiply.com, diakses 12 Desember 2017, pukul 01.02 WIB

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar tapi nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

c. Karakteristik Tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Jika terlalu sulit, cenderung siswa akan menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.

d. Karakter Individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, moody dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter moody merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih

aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.⁷⁴

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk dan Stell mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:

a. *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention-action*. Celah antara keinginan dan tindakan Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai

⁷⁴ M. N. Ghufron, "Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik", www.mitrapedulicenter.multiply.com, diakses 12 Desember 2017, pukul 01.02 WIB

dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

c. *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

4. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan penundaan hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Sedang jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, aktivitas akademik, tugas rumah tangga dan pekerjaan kantor.

Istilah yang sering digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas tersebut adalah prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kursus dan tugas kuliah. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya.

Ferarri membagi prokrastinasi menjadi dua bagian.⁷⁵

a. *Functional Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat

b. *Disfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan sehingga menyebabkan jelek dan menimbulkan masalah. Penundaan dilakukan tanpa adanya tujuan

⁷⁵ Ghufron & Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, hal. 155-156

yang rasional, seringkali dilakukan sebagai bentuk penghindaran dari tekanan, perasaan tidak enak atau tanggung jawab. Hal seperti ini merupakan sikap menunda-nunda yang tidak berguna. Akibat dari jenis penundaan ini tugas penting tidak jadi terlaksana, hilang kesempatan, tantangan terabaikan, tujuan dan impian penting tak terwujud. Ada dua bentuk *disfunctional procrastination* yaitu:

- 1) *Decisional Procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan.
- 2) *Avoidance Procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku yang nampak

Jadi dari penjelasan di atas prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Sedangkan menurut Ferrari jenis prokrastinasi ada dua yaitu *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*. *Disfunctional procrastination* dibagi menjadi dua yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

5. Penyebab Prokrastinasi Akademik

Farouq mengemukakan beberapa penyebab yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik adalah :

a. Suka bermalas-malasan

Ketika memulai sesuatu dan rasa malas itu muncul, maka akan menunda pekerjaan dan lebih memilih untuk bermalas-malasan. Sehingga tugas yang ada tidak dapat diselesaikan

b. Sifat Perfeksionisme

Sifat ini merupakan salah satu penyebab utama penundaan, yaitu sikap yang disebabkan oleh pikiran yang tidak realistis. Mengumpulkan atau mempersiapkan sesuatu secara berlebihan dan melebihi kadarnya hanya akan memperlambat proses kerja kita dan menyebabkan penggunaan waktu tidak efektif.

c. Takut Salah

Penundaan seringkali datang dari kekuatan, lebih tepatnya rasa takut akan adanya kesalahan dalam melakukan. Orang yang seperti ini tidak akan pernah mengetahui kemampuan mereka yang sesungguhnya karena justru dari kesalahan itulah, seseorang belajar untuk tidak membuat dan mengulangi kesalahan yang sama.

d. Cepat Frustrasi

Setiap manusia pada umumnya dapat memahami betapa menyenangkan dapat menyelesaikan tugas. Tetapi jangan sampai memikirkan pekerjaan terlalu berat sehingga berakhir dengan frustrasi.

e. Sifat Pemarah

Beberapa orang seringkali menunda-nunda sesuatu ketika mereka marah kepada orang lain (atau lembaga yang bersangkutan). Orang sering marah apabila memiliki terlalu banyak hal yang harus dikerjakan, sehingga menunda-nunda tugas dan urusan tanpa memperhitungkan waktu penulisan tugas dan urusan kita.

f. Tidak mampu mengatakan tidak

Ketika seseorang mengajak kita untuk melakukan hal lain yang menarik saat mengerjakan tugas, maka cenderung untuk tidak bisa mengatakan tidak, atau mengalami kesulitan untuk menolak tawaran tersebut.

g. Lebih suka bekerja dengan tekanan

Orang yang seperti ini biasanya mengaku akan lebih menyukai saat-saat terakhir mendekati batas waktu akhirnya. Namun hal ini bisa menimbulkan banyak masalah sebagai efek dari interaksi kita dengan orang lain.

h. Tidak memiliki batas waktu

Ketika bekerja tanpa batas waktu, kita bisa mengatakan pada diri sendiri untuk mengerjakan lain kali, maka pekerjaan tidak akan terselesaikan dengan hanya memikirkan karena cara yang tepat untuk menyelesaikan suatu tugas baru akan ditemukan ketika tugas tersebut sudah mulai dikerjakan.

i. Memilih hal kecil yang harus dilakukan

Hal-hal kecil merupakan penyebab banyaknya penundaan tugas. Hal itu membuat kesulitan dalam memulai mengerjakan suatu tugas. Hal-hal kecil dan sepele dapat menyita waktu pada saat perlu memikirkan hal-hal yang lebih penting dan mendesak.

6. Prokrastinasi Dalam Perspektif Islam

Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan

berbagai amal atau perbuatan-perbuatan yang positif, bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang tapi ditunda-tunda dengan atau tanpa alasan.

Sebagaimana dijelaskan dalam Q. S. Al-Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ ۱ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۲ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۳

Artinya:

1. *demi masa.*
2. *Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,*
3. *kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*

Agama Islam adalah agama yang sangat menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan segala sesuatu. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah Q. S. Al-Ashr ayat 1-3 sekiranya cukup jelas supaya manusia tidak suka menunda-nunda dan dapat memanfaatkan waktu yang dimilikinya dengan penuh tanggung jawab. Waktu bagi kehidupan manusia adalah sangat penting, jika manusia hidup tanpa memperhatikan waktu yang terus berjalan maka manusia akan merugi.

Menunda-nunda (prokrastinasi) adalah suatu penyakit berbahaya yang diderita oleh banyak manusia. Prokrastinasi menyebabkan seseorang menangguhkan sebuah amal karena berfikir amal tersebut bisa dikerjakan

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi umum Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

1. Sejarah singkat Prodi BKI

Pada tanggal 30 September tahun 1970 Fakultas Dakwah mulai berdiri di IAIN Sunan Ampel Surabaya, hal ini berdasarkan keputusan Menteri Agama Republik Indonesia. Dua belas tahun kemudian tepatnya pada tahun 1982 barulah berdiri jurusan BKI yang pada saat itu diberi nama Bimbingan dan Penyuluhan Masyarakat (BPM) yang kemudian berganti nama menjadi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Kemudian sejak dikeluarkannya surat keputusan rektor IAIN Sunan Ampel Surabaya No. 55/PP.00.9/SK/P/96 dan dengan seiring perkembangan kampus, maka jurusan BPI bertransformasi menjadi jurusan BKI (Bimbingan dan Konseling Islam) berdasarkan Peraturan Menteri Agama RI No. 30 Tahun 2009.

Kemudian pada tahun 2014 Fakultas Dakwah bertransformasi menjadi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dengan adanya perubahan tersebut maka Fakultas Dakwah memiliki 2 jurusan di dalamnya, yakni jurusan Dakwah dan jurusan Komunikasi. Jurusan Dakwah terdiri atas 3 program studi (prodi), yaitu: Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Prodi Manajemen Dakwah, Prodi Pengembangan Masyarakat Islam. Sedangkan program studi (prodi) yang ada

di jurusan Komunokasi hanya Ilmu Komunikasi dan Komunikasi dan Penyiari Islam.

2. Visi, Misi, Tujuan, dan Sasaran Prodi BKI

- a. Visi: “Menjadi pusat pengembangan dakwah transformatif melalui bimbingan konseling Islam”
- b. Misi:
 - 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran bimbingan konseling Islam yang memiliki pola integrasi keilmuan dan nilai-nilai.
 - 2) Mengembangkan riset bimbingan konseling Islam yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
 - 3) Mengembangkan pola pelayanan bimbingan konseling Islam bagi individu dan masyarakat.
- c. Tujuan Program Studi Bimbingan Konseling Islam
 - 1) Dapat menghasilkan lulusan yang memiliki standar kompetensi akademik di bidang bimbingan konseling Islam secara professional.
 - 2) Menghasilkan riset yang unggul dan kompetitif di bidang bimbingan konseling Islam.
 - 3) Menghasilkan pola pemberdayaan masyarakat berbasis moralitas agama dan norma-norma sosial.
- d. Sasaran Program Studi Bimbingan Konseling Islam
 - 1) Terjaminnya penyelenggaraan Pendidikan tinggi berbasis ilmu dakwah dan bimbingan konseling Islam.

- 2) Terjaminnya penyelenggaraan penelitian berbasis ilmu dakwah dan bimbingan konseling Islam.
- 3) Terjaminnya penyelenggaraan pengabdian masyarakat berbasis ilmu dakwah dan bimbingan konseling Islam.

Tiga sasaran diatas dijabarkan dalam rentang waktu 4 tahun sebagai berikut:

- 1) Tahun I (semester 1 dan 2), menfasilkan kemampuan dalam bidang dasar-dasar agama Islam, pengetahuan umum, serta wawasan kebangsaan Indonesia.
 - 2) Tahun II (semester 3 dan 4), menghasilkan kemampuan bahasa Indonesia, Arab, Inggris, terampil melakukan aplikasi program komputer berbasis ICT.
 - 3) Tahun III (semester 5 dan 6), menghasilkan kemampuan di bidang dakwah dan konseling, khususnya menguasai bidang konseling keluarga, kemasyarakatan, komunitas dan karier, serta memiliki kemampuan riset berbasis bimbingan dan konseling Islam.
 - 4) Tahun IV (semester 7 dan 8), menghasilkan kemampuan di bidang pengembangan berkarya, pelayanan dan pemberdayaan pada masyarakat berbasis bimbingan dan konseling Islam.
- e. Strategi Program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dalam upayanya mencapai visi dan misi melalui strategi *Integred Twin Tower*

(Menara kembar) mengacu pada prinsip Islam sebagai ajaran dan perilaku sosial dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Keterpaduan dalam menyelenggarakan Pendidikan di bidang ilmu dakwah dan bimbingan konseling Islam.
- 2) Keterpaduan dalam pemanfaatan sumber daya manusia di bidang ilmu dakwah dan bimbingan konseling Islam.
- 3) Keterpaduan dalam pelayanan administrasi Pendidikan di bidang ilmu dakwah dan bimbingan konseling Islam.
- 4) Keterpaduan dalam pembiayaan Pendidikan di bidang ilmu dakwah dan bimbingan konseling Islam.

f. Minat Studi / Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

- 1) Minat studi / konsentrasi konseling keluarga
 - a) Memiliki keahlian dan kemampuan dalam mengidentifikasi problematika kehidupan keluarga.
 - b) Memiliki keahlian dan kemampuan dalam mendiagnosis gejala psikologi kehidupan keluarga.
 - c) Memiliki keahlian dan kemampuan dalam merumuskan langkah-langkah terapeutik dalam kehidupan keluarga.
 - d) Memiliki keahlian dan kemampuan dalam pengembangan potensi psikologis keluarga sakinah.

2) Minat studi / konsentasi konseling masyarakat

- a) Memiliki kemampuan dan keahlian dalam mengidentifikasi problem sosial.
- b) Memiliki keahlian dan kemampuan dalam mendiagnosis gejala psikologi kehidupan bermasyarakat.
- c) Memiliki keahlian dan kemampuan dalam merumuskan langkah-langkah terapeutik dalam kehidupan bermasyarakat.
- d) Memiliki keahlian dan kemampuan dalam pengembangan potensi psikologis, masyarakat madani.

3) Minat studi / konsentrasi konseling komunitas

- a) Memiliki keahlian dan kemampuan dalam mengidentifikasi problematika yang terjadi di berbagai Lembaga.
- b) Memiliki keahlian dan kemampuan dalam mendiagnosis gejala psikologis kehidupan di berbagai Lembaga.
- c) Memiliki keahlian dan kemampuan dalam merumuskan langkah-langkah terapeutik dalam kehidupan di berbagai Lembaga.
- d) Menjadi konselor di Sekolah, Pesantren, Rumah Sakit, Panti Sosial dan di berbagai Lembaga.

Tabel 3.2 profil lulusan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Konseling Keluarga	Konseling Masyarakat	Konseling Komunitas
Pembimbing pra-Nikah	Terapis Islam	Pembimbing Rohani Islam (WAROIS) Rumah Sakit
Praktisi dan konsultan	Pembimbing haji dan	Pembimbing/konselor

keluarga sakinah	umroh	pesantren
Penyuluh keluarga berencana Islam	Penyuluh agama bagi mualaf konversi	Penyuluh dan konselor anti narkoba
Penyuluh di KUA	Pembimbing mental Islam (BIMTAL)	Pembimbing/konselor anak berkebutuhan Khusus
Trainer <i>Islamic parenting</i>	Pegawai/konselor pada Dinsos	Konselor bagi Napi
Peneliti problem keluarga	Motivator remaja	Pembimbing/konselor karir
Pegawai/staf di BKKBN	Peneliti problem keagamaan	-
-	Konselor konflik agama	-

B. Deskripsi Penilaian, Indikator dan Responden

Tahapan ini berupa penjelasan mengenai penggunaan angket, semua variabel, indikator-deskripsi, dan penyebaran angket kepada mahasiswa BKI semester tujuh guna kemudian angket tersebut diolah agar sesuai dengan kebutuhan peneliti dalam melaksanakan penelitian. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2017.

Data yang digunakan peneliti tentang Efektifitas NLP untuk Meningkatkan *Self Efficacy* mahasiswa BKI semester tujuh adalah hasil pembuatan angket pribadi peneliti yang sebelumnya telah melewati uji validitas dan reliabilitas angket.

1. Penilaian Angket

Semua angket dibuat dalam bentuk pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yakni: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan

Sangat Tidak Setuju (STS). Semua item yang masuk klasifikasi *favourable* adalah pernyataan yang menunjukkan sikap atau sifat positif, sedangkan item *unfavourable* adalah pernyataan menunjukkan sikap atau sifat yang negatif.

Adapun penilaiannya adalah semakin tinggi nilai yang diperoleh responden, maka semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, adapun skoring skala angket menggunakan skala *likert* pada tiap jawaban itemnya, sebagai berikut:

Tabel 3.4 Skoring skala angket *Favourable* dan *unfavourable*

Item Pernyataan			
<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>	
Pilihan	Skala	Pilihan	Skala
Sangat setuju (SS)	4	Sangat setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak setuju (TS)	2	Tidak setuju (TS)	3
Sangat Tidak setuju (STS)	1	Sangat Tidak setuju (STS)	4

2. Indikator dan deskripsi angket

Adapun angket yang dijadikan instrumen oleh peneliti berisi 35 butir pernyataan dari variabel Y (*Self efficacy* dan Prokrastinasi) yang meliputi beberapa aspek penilaian, yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas dengan jumlah butir pernyataan sebanyak enam.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas sebanyak empat butir pertanyaan.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual sebanyak sebelas pertanyaan.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sebanyak sepuluh butir pertanyaan.
- e. Kurang mampu menerima lingkungan sosial sebanyak lima butir pertanyaan.

Berikut ini adalah indikator dan deskripsi variabel Y (peningkatan *self efficacy* mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik) :

Tabel 3.4 Indikator dan Deskripsi Variabel Y

No	Sub Variabel/Aspek	Indikator Penelitian
1	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	Malas untuk memulai mengerjakan tugas
		Sering menunda untuk mengerjakan tugas
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Sering mengerjakan tugas diakhir <i>deadline</i>
		Menyelesaikan tugas melebihi batas waktu yang sudah

5	Kurang mampu menerima lingkungan sosial	Sulit konsentrasi jika ada suara berisik
		Malas jika berjumpa dengan dosen yang disiplin

Adapun *blue print* item *favourable-unfavourable* yang peneliti peroleh dari variabel Y (peningkatan *self efficacy* mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6 *Blue Print* Item *Favourable-Unfavourable*

No	Komponen	Favourable	Unfavourable	Total
1	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	25, 26, 30	1, 2, 13	6
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	20, 29	10, 17	4
3	Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual	6, 18, 22, 31, 32, 34	7, 8, 11, 12, 15, 19	12
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan	21, 27, 28, 35	3, 4, 5, 9	8
5	Kurang mampu menerima lingkungan sosial	23, 24, 33	14, 16	5

3. Responden NLP dalam Meningkatkan *Self efficacy* Mahasiswa yang mengalami Prokrastinasi Akademik

32	Ahmad Munir	VII
33	Nadia Nafisah Fauziyah	VII
34	Mafufah Hastin	VII
35	Fiska Emila	VII

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian “Efektifitas NLP untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik” ada dua, yaitu membahas mengenai proses penelitian dan efektifitas NLP untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

Untuk memeberikan informasi secara komprehensif tentang data yang telah di peroleh oleh penelti, akan dibuat detail sebagaimana berikut:

1. Proses NLP Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik

Adapun proses yang digunakann peneliti dalam penellitian ini yaitu menggunakan tahap-tahap Bimbingan Konseling Islam:

a. Tahap Identifikasi

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi dan wawancara ke beberapa mahasiwa BKI. Dari hasil pengamatan dan wawacara tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: Pertama, mahasiwa BKI khususnya semester tujuh sangat banyak mengemban tugas, baik itu yang mengeni Program Pengalaman Lapangan (PPL) maupun dari matakuliah yang belum

terselesaikan. Jadi, mahasiswa sedikit kesusahan dalam membagi waktu untuk mengerjakan tugas tersebut.

Kedua, adanya rasa malas dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dosen, hal ini disebabkan ada sebagian dosen memberikan tenggang waktu yang cukup panjang sehingga malas untuk mengerjakan tugas tersebut, akan tetapi rata-rata mahasiswa mulai kewalahan jika sudah dekat dengan akhir *deadline*, banyak tugas menumpuk yang harus dikerjakan.

Ketiga, kurang bisa manajemen waktu sehingga banyak waktu terbuang secara cuma-cuma tanpa menghasilkan sesuatu hal yang bermanfaat. Salah satu faktor utama masalah ini yaitu kurang bisa memaksimalkan *handphone* atau *gadget* karena mengingat hampir semua mahasiswa mempunyai alat komunikasi ini akan tetapi hanya sedikit yang bisa menggunakannya secara positif.

Keempat, kurangnya motivasi didalam diri mahasiswa, sehingga sedikit saja mahasiswa yang mau keluar dari *comfort zone* atau zona nyaman. Sehingga mahasiswa tidak mau ada peningkatan, tidak mau berusaha lebih keras, tidak mau melakukan hal-hal baru dan sebagainya, hal ini sangat berbahaya bagi mahasiswa karena mengingat *title* atau gelar yang diberikan kepada mahasiswa yaitu *agent of change*.⁸⁰

b. Tahap Diagnosis

⁸⁰ Hasil observasi dan wawancara dengan salah seorang mahasiswa BKI semester 3 pada 20 Desember 2017 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dari hasil analisis di atas, maka peneliti berhasil menemukan beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik diantaranya:

- 1) Kurang bisa memanajamemen waktu. Meskipun tugas yang diberikan sangat banyak jika mahasiswa bisa mengoptimalkan waktu yang sudah diberikan maka tugas-tugas tersebut dapat dikerjakan secara optimal.
- 2) Rasa malas yang berlebihan disebabkan *gadget* atau sosisal media. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan *gadget* sehingga muncul rasa bosan dalam urusan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen.
- 3) Menurunnya Motivasi (demotivasi). Maksud motivasi di sini adalah gairah mahasiswa untuk bergerak maju atau keluar dari zona nyaman. Penurunan motivasi biasanya disebabkan oleh banyak hal, seperti lemahnya daya intelektual, sprititual, dan atau emosional. Kualitas intelektualias menjadi penyebab menurunnya motivasi mahasiswa karena mereka tidak begitu pandai dalam menentukan tujuan hidup. Tingkat tinggi atau rendahnya spiritualitas menjadi salah satu faktor lemahnya motivasi karena tingkat kualitas hubungan dengan Allah rendah. Sebab kalau kualitasnya bagus, tentu mereka akan menyadari bahwa amanah yang sudah diberikan oleh orangtua ataupun dosen harus dijalankan dan hal ini akan ada pertanggung jawaban di hadapan-

Nya. Sementara emosional menjadi pemicu lemahnya motivasi dalam memaksimalkan tugas yang diberikan dosen.

- 4) Minimnya *role model*. Dalam poin ini, peneliti sangat setuju dengan teori persahabatan. Jika kita hendak mengetahui seseorang, maka lihatlah dengan siapa ia berteman. Demikian juga, mahasiswa yang bisa dikategorikan sebagai mahasiswa yang mendekati “ideal” hanyalah minoritas, dan itupun tidak menjadi prototipe di antara mahasiswa. Maka alasannya adalah, selain mereka kekurangan model, mereka juga tidak memiliki keinginan besar untuk bisa menyamai mahasiswa yang dipandang baik saat ini.

c. Tahap Prognosis

Berdasarkan tahapan analisis dan diagnosis di atas, maka peneliti kemudian menyimpulkan bahwa untuk menangani masalah rendahnya *self efficacy* maka diperlukan sebuah treatment khusus, yakni memberikan bimbingan konseling dengan *Neuro Linguistic Programming*. Hemat peneliti bahwa treatment ini sangat cocok untuk diterapkan pada kaum akademisi. Salah satu alasannya adalah jika seseorang berhasil merubah pola pikir seseorang, maka orang yang alam bawah sadarnya dirubah tersebut akan mudah berperilaku sesuai dengan ekspektasi diri dan lingkungannya.

d. Tahap *Treatment*

Pada rentang bulan November-Desember 2017 peneliti melakukan Bimbingan Konseling Islam terhadap teman-teman mahasiswa BKI. Dalam

penelitian ini peneliti hanya menyampaikan atau mengambil materi-materi yang dianggap cocok jika dikombinasikan dengan peningkatan *self efficacy* seperti submodality, *managing mind and managing state*, dan modelling. Jadi pada penelitian ini tidak semua materi dari NLP disampaikan ke subjek penelitian.

Pada pertemuan pertama peneliti menjelaskan tentang pengertian dan sejarah keilmuan *Neuro Linguistic Programming* supaya peserta tahu bahwa *Neuro linguistic programming* ini merupakan hasil dari pemodelan terhadap beberapa ahli psikoterapi yaitu Fritz Perls, Virginia Satir, dan Milton H. Erickson. Tujuan menjelaskan alur sejarah keilmuan ini selain untuk menambah khazanah pengetahuan peserta juga supaya peserta tidak merasa asing dengan *Neuro Linguistic Programming* karena ternyata asal muasal ilmu ini dari kalangan psikoterapi yang mana dalam keseharian dunia perkuliahan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, mereka sudah tidak asing lagi dengan tokoh-tokoh psikoterapi tersebut. Selain membahas mengenai pengertian sejarah pada pertemuan ini juga membahas tentang *representational system* dimana mahasiswa dapat menemukan gaya belajar yang sesuai dengan dirinya masing-masing. Karena pada hakikatnya setiap orang memiliki caranya masing-masing memaknai atau menyerap informasi yang mereka terima. Ada tiga tipe pelajar yang dungkap didalam materi ini diantaranya; visual, auditorial dan kinestetik. Hal ini dirasa sangat penting bagi seorang pelajar, karena jika mahasiswa sudah dapat mengetahui

karakteristik pelajar yang mana ada didalam dirinya maka ini akan membantu individu tersebut mencurahkan diri pada modalitas belajar terbaiknya. Setelah menjelaskan pembahasan tentang *representational system* maka peneliti melanjutkan dengan materi *sub-modality*, secara singkat submodalitas dapat diartikan sebagai kualitas ingatan yang dapat dihasilkan oleh *rep system*. *Rep system*, sering dikenal juga dengan sebutan *learning system* (modalitas belajar). Hal ini lebih dalam lagi dari sekedar visual, audio, atau pun kinestetik karena dengan memahami submodalitas ini dapat membangkitkan semangat seseorang yang sedang mengalami demotivasi. Selanjutnya peneliti memandu mahasiswa untuk mengikuti kata-kata dari peneliti.

Silahkan mengambil posisi duduk yang nyaman bagi anda, pejamkan mata, dan ikuti intruksi berikut ini.

“ingatlah sebuah kejadian menyangkan yang Anda alami baru-baru ini. Anda bisa melihatnya dengan jelas? Sekrang perhatikan dengan lebih detail gambaran pengalam tersebut, gambar tersebut berwarna atau hitam putih? Tiga dimensi atau datar seperti foto? Anda termasuk melakukan atau hanya sebagai penonton? Apakah gambar tersebut fokus atau tidak?

Sekarang, dengarkan suara yang muncul dari pengalaman itu. Suara tersebut lembut atau keras? Bagaimana dengan nadanya, tinggi atau rendah? Terdengar cepat atau lambat?

Selanjutnya, rasakan kinestetik yang muncul. Seberapa besarkah intensitas yang muncul dari pengalaman tersebut? Adakah anda merasakan adanya tekstur, berat, bentuk, atau suhu tertentu darinya? Di bagian tubuh manakah anda merasakannya? (setiap klien memegang tempat yang berbeda) nah sekarang, setiap anda memegang tempat tersebut maka perasaan yang sedang anda alami sekarang akan mengalir seluruh tubuh anda sehingga semangat anda akan muncul kembali seperti yang sedang anda rasakan sekarang.”

Setelah selesai semua, peneliti memberikan perintah ke subjek untuk mencatat kualitas yang dalam pengalaman menyenangkan. Setelah itu peneliti memberikan perintah kembali.

“sekarang pikirkan kembali sebuah pengalaman yang paling menyedihkan yang pernah anda alami, sudah? Sip. Alami kembali pengalaman tersebut kemudia serap dan cermati submodalitasnya. Bagaimana kualitas visualnya? Bagaimana pula kualitas audionya? Dan rasakan juga kualitas kinestetiknya.”

Kemudian, peneliti memerintahkan untuk menulis kembali apa yang dirasakan dari pengalaman menyedihkan ini, kemudian membandingkan dengan pengalaman menyenangkan. Dan setiap peserta dapat melihat perbedaan dari dua pengalaman tersebut, terutama perasaan mereka setelah mengingat kedua pengalaman tersebut.

Selanjutnya pada pertemuan kedua peneliti membahas bagaimana cara berpikir logis dan kreatif. Dimateri ini peneliti menjelaskan bagaimana individu dapat memecahkan permasalahan yang mereka hadapi dengan memaksimalkan cara berpikir kreatif. Dan pemateri menyakinkan peserta bahwa curah-gagasan atau (*brainstorming*) dapat memberikan pemecahan inovatif bagi setiap permasalahan.

Selain dari materi berpikir logis dan kreatif pada pertemuan kedua ini juga dijelaskan tentang *modelling*. Modelling disini diartikan sebagai sebuah proses replikasi perilaku yang *excellent* dari diri seseorang yang di model ke dalam diri individu tersebut. Adapun *modelling* memiliki tiga tahapan:

a. Tabel *Pretest*

Tabel 3.8 Hasil *Pretest Self Efficacy*

NO	Skor																																			Total Skor	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
1	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	4	4	3	4	4	2	3	2	4	3	3	2	105	
2	4	3	3	4	2	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	93	
3	3	1	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	93		
4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	98		
5	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	1	2	3	4	2	2	1	3	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	3	3	2	4	3	1	1	93	
6	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	97		
7	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	102	
8	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95	
9	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	4	2	1	3	3	3	1	2	2	4	2	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	93	
10	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	99		
11	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88		
12	3	4	4		3	3	3	2	3	4	3	1	3	2	2	1	1	2	4	3	4	3	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	2	2	1	95	
13	3	1	3	3	4	1	1	1	3	1	1	2	3	4	4	1	1	3	2	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	95	
14	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107		
15	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	92	
16	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	1	2	3	3	3	3	2	2	1	4	4	3	3	2	2	1	4	92	
17	3	1	3	3	3	3	3	2	4	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	93	
18	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	94	
19	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	99	
20	3	2	2	4	3	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	101	
21	3	2	3	4	3	3	2	3	1	1	1	2	2	4	1	4	4	4	1	4	3	4	4	4	2	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	103	
22	3	1	3	1	2	3	4	4	3	2	2	2	1	1	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	97
23	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	95
24	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	97	
25	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	96	
26	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	84
27	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	4	2	3	2	4	4	3	4	4	2	2	2	4	3	2	2	2	3	4	99	
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	1	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	81	
29	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	89	
30	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	1	4	2	4	2	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	3	98	
31	3	2	4	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	4	4	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	94	
32	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105	
33	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	2	1	2	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	111
34	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	2	1	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	108
36	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	103
Total Jumlah																																			3279		

b. Hasil *Posttest*

Tabel 3.8 Hasil *Posttest Self Efficacy*

NO	Skor																																			Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Skor		
1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	127
2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	2	123	
3	4	3	2	2	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	1	4	3	2	2	104		
4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	3	106		
5	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	103		
6	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	4	3	110		
7	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	111	
8	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	117	
9	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	4	3	4	4	3	4	3	114		
10	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	104		
11	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	4	3	106		
12	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	1	4	2	4	3	4	1	110		
13	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	109			
14	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	4	4	3	110	
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	105
16	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	4	3	2	3	3	4	3	3	103	
17	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	2	115	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	
19	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	105	
20	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105	
21	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	2	1	3	1	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	105	
22	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	108		
23	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	4	2	4	3	2	122		
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	99		
25	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	113		
26	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	115		
27	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	104		
28	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	111		
29	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	106			
30	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	98		
31	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	108		
32	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	123		
33	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	116		
34	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	120		
35	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	116	
Total Jumlah																																				3855		

D. Uji Keabsahan Intrument

Penyebaran angket *pretest* kepada mahasiswa diawali dengan melakukan uji kelayakan instrument penelitian terlebih dahulu. Adapun ujian kelayakan ini terbagi menjadi dua tahap, yakni uji validitas dan uji realibilitas. Untuk pengujian ini peneliti menggunakan program aplikasi IBM *Statistical Package for the Social*

Sciences (SPSS) versi 23.0 windows Untuk menguji validitas dan reliabilitas angket yang telah dibuat oleh peneliti sendiri.

Adapun prosedur pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas alat ukur variabel Y yang ditempuh oleh peneliti adalah sebagaimana berikut:

1. Uji Validitas

Untuk memastikan bahwa data yang digunakan oleh peneliti adalah valid dan dapat dipertanggungjawabkan, maka peneliti menempuh proses uji validitas data. Validitas data sendiri diartikan sebagai ketetapan atau kecermatan suatu instrument yang digunakan oleh seseorang peneliti di dalam mengukur apa yang ingin diukur dalam penelitiannya.⁸¹

Dalam melakukan uji validitas data ini, peneliti menggunakan IBM *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 23.0 windows*. Adapun cara yang ditempuh untuk menguji validitas angket tersebut adalah dengan menggunakan *Corrected Item-Total Correlation*. Instrument dapat dinyatakan valid apabila angka yang ada pada kolom *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari 0.361. hasil dari uji validitas data instrument adalah sebagai berikut:

⁸¹ Duwi Priyatno, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: MediaKom, 2009), hal. 16

Tabel 3.10 Hasil Item-Total Statistics Validitas

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V1	109.278	7985.749	-.555	.986
V2	109.806	7936.504	-.039	.986
V3	109.056	7928.225	.031	.986
V4	109.000	7898.629	.248	.986
V5	109.194	7865.304	.519	.986
V6	109.306	7833.190	.574	.986
V7	109.333	7798.229	.694	.985
V8	108.917	7782.421	.767	.985
V9	108.972	7749.056	.783	.985
V10	109.083	7714.250	.852	.985
V11	109.444	7677.054	.897	.985
V12	109.083	7655.793	.931	.985
V13	109.500	7616.257	.933	.985
V14	109.361	7596.637	.890	.985
V15	109.167	7568.771	.937	.985
V16	108.694	7549.590	.942	.984
V17	108.528	7523.513	.951	.984
V18	108.806	7487.533	.969	.984
V19	108.889	7453.016	.967	.984
V20	108.833	7428.943	.974	.984
V21	108.194	7417.361	.974	.984
V22	108.556	7379.397	.975	.984
V23	108.250	7359.850	.981	.984
V24	108.194	7327.761	.987	.984
V25	109.000	7277.086	.982	.984
V26	109.083	7246.707	.986	.984
V27	108.583	7231.907	.983	.984
V28	108.528	7201.285	.986	.984
V29	108.583	7173.393	.988	.984
V30	108.611	7142.873	.989	.984
V31	108.722	7112.949	.988	.984
V32	108.250	7092.536	.993	.984

V33	108.250	7064.821	.994	.984
V34	108.444	7032.197	.987	.984
V35	108.389	7003.216	.991	.984

Dari hasil analisis di atas dapat diketahui bahwa item 2, 3, 4, tidak valid karena nilainya kurang dari 0,361. Sedangkan item lainnya masuk kategori valid karena nilainya lebih dari 0,361. Maka kesimpulannya adalah dari 35 item terdapat tiga item yang tergolong tidak valid dan terdapat tiga puluh tiga item dari angket tersebut yang valid.

2. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas adalah sebuah cara pengujian yang ditempuh oleh peneliti guna memastikan bahwa instrumen atau angket yang dipakai benar-benar konsisten, yaitu apakah alat ukur itu bisa diandalkan dan masih konsisten jika instrumen tersebut dipakai berulang kali.⁸²

Untuk melakukan uji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan *IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 23.0 windows*. Instrumen dinyatakan reliabel apabila angka yang dihasilkan pada kolom *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0.361. Hasil yang didapatkan dari uji realibilitas tersebut adalah sebagai berikut:

⁸² Duwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: MediaKom, 2009), hal. 25

Tabel 4.1 Hasil Uji Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.985	.985	35

Dari hasil analisis di atas dapat diketahui bahwa angka pada kolom *Cronbach's Alpha* sebesar 0.985 dan lebih besar dari 0.361, maka dapat disimpulkan bahwa semua aitem pernyataan pada instrument tersebut adalah reliabel.

E. Pengujian Hipotesis

Dari hipotesis yang sudah dirumuskan kemudian harus diuji. Pengujian ini dilakukan untuk membuktikan apakah H_0 atau H_a yang akan diterima. Jika H_a diterima, otomatis H_0 ditolak, dan jika H_0 diterima, maka H_a ditolak.

Untuk mengetahui hubungan apakah antara variabel X (Bimbingan dan Konseling Islam dengan *NLP*) berperan terhadap variabel Y (Peningkatan *Self efficacy* mahasiswa yang mengalami prokrastinasi), maka dilakukan uji hipotesis sebagai berikut:

$H_0: p=0$: Artinya Bimbingan dan Konseling Islam dengan *NLP* tidak berpengaruh dalam peningkatan *Self Efficacy* mahasiswa yang mengalami prokrastinasi.

$H_a : P \neq 0$: Artinya Bimbingan dan Konseling Islam dengan *NLP* berpengaruh dalam peningkatan *Self Efficacy* mahasiswa yang mengalami prokrastinasi.

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis data adalah kegiatan setelah proses pengumpulan data dari seluruh responden penelitian yang sudah didapatkan. Inti dari penelitian ini yaitu sebagai pengujian kebenaran sebuah hipotesis bahwa bimbingan konseling Islam dengan NLP memiliki pengaruh di dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa semester VII Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Untuk tambahan data, peneliti juga menganalisis proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan NLP di dalam meningkatkan *Self efficacy* mahasiswa yang mengalami prokrastinasi. Kedua analisis tersebut akan dibahas berikut ini:

A. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Neuro Linguistic Programming* dalam meningkatkan *Self efficacy* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya yang Mengalami Prokrastinasi.

Analisis proses Bimbingan Konseling Islam dengan NLP dapat peneliti jabarkan berdasarkan tiga tahapan: sebelum sedang dan setelah proses bimbingan tersebut dijalankan.

Secara umum proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan NLP adalah sama dengan bimbingan konseling Islam lainnya. Di dalamnya harus melalui beberapa tahapan yang sering dilakukan dalam dunia konseling yakni; identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment, dan *follow up*.

Untuk menganalisa proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan NLP, maka harus dipahami terlebih dahulu cara kerja dan komponen dari Bimbingan dan Konseling Islam dan NLP. Sedangkan NLP disini termasuk sebagai salah satu teknik atau tahapan yang ada di Bimbingan Konseling Islam.

Adapun analisis proses Bimbingan Konseling Islam dengan NLP dapat di kaji melalui berikut ini:

1. Identifikasi

Sebelum penelitian benar-benar dilaksanakan, jauh sebelumnya peneliti sudah melakukan observasi atau pengamatan terhadap *self efficacy* mahasiswa prodi bimbingan konseling Islam dalam hal akademik terkhusus tugas yang diberikan oleh dosen pengampu mata kuliah.

Dari hasil observasi tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa masih banyak mahasiswa yang keteteran dalam hal mengerjakan tugas, tidak sedikit dari mereka yang mengerjakan tugas tersebut sehari sebelum dari akhir pengumpulan tugas tersebut, karena waktu mengerjakan tugas tersebut sangat sedikit maka hasil dari tugas tersebut banyak yang kurang maksimal bahkan ada yang hanya copas (*copy paste*) dari internet.

Dari permasalahan diatas setelah peneliti mengadakan wawancara dan observasi maka ada beberapa faktor yang menyebabkan mereka kurang maksimal dalam menangani tugas yang diberikan dosen, diantaranya; banyaknya tugas yang diberikan dosen, adanya rasa malas dalam menangani

tugas tersebut, kurang mampu manajemen waktu dan kurangnya motivasi di dalam diri mahasiswa itu sendiri.

2. Diagnosis

Dari hasil analisis di atas, maka peneliti berhasil menemukan beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik diantaranya:

- a. Kurang bisa manajemen waktu. Meskipun tugas yang diberikan sangat banyak jika mahasiswa bisa mengoptimalkan waktu yang sudah diberikan maka tugas-tugas tersebut dapat dikerjakan secara optimal.
- b. Rasa malas yang berlebihan disebabkan *gadget* atau sosial media. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan *gadget* sehingga muncul rasa bosan dalam urusan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen.
- c. Menurunnya Motivasi (demotivasi). Maksud motivasi di sini adalah gairah mahasiswa untuk bergerak maju atau keluar dari zona nyaman. Penurunan motivasi biasanya disebabkan oleh banyak hal, seperti lemahnya daya intelektual, spritiual, dan atau emosional. Kualitas intelektualitas menjadi penyebab menurunnya motivasi mahasiswa karena mereka tidak begitu pandai dalam menentukan tujuan hidup. Spiritual menjadi salah satu faktor lemahnya motivasi karena tingkat kualitas hubungan dengan Allah rendah. Sebab kalau kualitasnya bagus, tentu mereka akan menyadari bahwa amanah yang sudah diberikan oleh orangtua ataupun dosen harus dijalankan

4. Treatment

Pada rentang bulan November-Desember 2017 peneliti melakukan Bimbingan Konseling Islam terhadap teman-teman mahasiswa BKI. Dalam penelitian ini peneliti hanya menyampaikan atau mengambil materi-materi yang dianggap cocok jika dikombinasikan dengan peningkatan *self efficacy* seperti submodality, *managing mind and managing state*, dan modelling. Jadi tidak semua materi dari NLP disampaikan ke subjek penelitian.

Pada pertemuan pertama peneliti menjelaskan tentang pengertian dan sejarah keilmuan *Neuro Linguistic Programming* supaya peserta tahu bahwa *Neuro linguistic programming* ini merupakan hasil dari pemodelan terhadap beberapa ahli psikoterapi yaitu Fritz Perls, Virginia Satir, dan Milton H. Erickson. Tujuan menjelaskan alur sejarah keilmuan ini selain untuk menambah khazanah pengetahuan peserta juga supaya peserta tidak merasa asing dengan *Neuro Linguistic Programming* karena ternyata asal muasal ilmu ini dari kalangan psikoterapi yang mana dalam keseharian dunia perkuliahan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, mereka sudah tidak asing lagi dengan tokoh-tokoh psikoterapi tersebut. Selain membahas mengenai pengertian sejarah pada pertemuan ini juga membahas tentang *representational system* dimana mahasiswa dapat menemukan gaya belajar yang sesuai dengan dirinya masing-masing. Karena pada hakikatnya setiap orang memiliki caranya masing-masing memaknai atau menyerap informasi yang mereka terima. Ada tiga tipe pelajar yang dungkap didalam materi ini diantaranya; visual, auditorial

dan kinestetik. Hal ini dirasa sangat penting bagi seorang pelajar, karena jika mahasiswa sudah dapat mengetahui karakteristik pelajar yang mana ada didalam dirinya maka ini akan membantu individu tersebut mencurahkan diri pada modalitas belajar terbaiknya. Setelah menjelaskan pembahasan tentang *representational system* maka peneliti melanjutkan dengan materi *sub-modality*, secara singkat submodalitas dapat diartikan sebagai kualitas ingatan yang dapat dihasilkan oleh *rep system*. Rep system, sering dikenal juga sebutan *learning system* (modalitas belajar). Hal ini lebih dalam lagi dari sekedar visual, audio, atau pun kinestetik karena dengan memahami submodalitas ini dapat membangkitkan semangat seseorang yang sedang mengalami demotivasi.

Selanjutnya pada pertemuan kedua peneliti membahas bagaimana cara berpikir logis dan kreatif. Selain dari materi berpikir logis dan kreatif pada pertemuan kedua ini juga dijelaskan tentang *modelling*. Modelling disini diartikan sebagai sebuah proses replikasi perilaku yang *excellent* dari diri seseorang yang di model ke dalam diri individu tersebut. Pada sesi terakhir peneliti memberikan materi tentang bagaimana cara menjadikan *quantum learnig* melejit.

Sebelum diberi pelatihan peserta diberikan angket tentang *self efficacy* terlebih dahulu. Adapun dalam pelaksanaannya setiap kali selesai mendapatkan materi peserta langsung mempraktekan materi yang didapat dengan temannya di dalam ruangan pelatihan.

5. Follow Up

Adapun tahap *follow up* yang ditempuh oleh peneliti yaitu dengan melakukan posttest terhadap subjek penelitian. Disamping itu, sebagai *follow up* juga peneliti merekomendasikan klien untuk membaca buku *Quantum Learning* karangan Bobi Deporter dan buku *NLP the art of enjoying life* karangan Teddi Praseteya Yulian.

Berdasarkan uraian di atas, hemat peneliti bahwasanya proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan NLP untuk meningkatkan *Self efficacy* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya telah sukses. Hal tersebut didasarkan pada beberapa indikator, diantaranya adalah; a) tidak adanya persoalan yang timbul saat bimbingan ini dijalankan; b) tumbuh dan terjaganya antusiasme peserta saat pelatihan ini berjalan c) adanya istilah *repeat order* kepada peneliti untuk mengadakan pelatihan NLP yang berskala lebih besar dari pelatihan ini.

B. Analisis Pengujian Hipotesis Bimbingan dan Konseling Islam dengan NLP di dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya

1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan analisis data, maka peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat data yang terdiri dari uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varian. Adapun tujuan dari analisis ini yaitu untuk menentukan

Pengambilan keputusan dari hasil uji normalitas di atas menggunakan metode *Kolmogrov Smirov* (Uji *K-S*) adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai *Asymp, Sig. (2-tailed)* $> 0,05$ dapat disimpulkan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai *Asymp, Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusikan tidak normal.

Sedangkan dari hasil uji normalitas di atas data *pre-test* diketahui bahwa data tersebut memiliki *Asymp, Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200. Dengan demikian karena nilai $0,200 > 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan data *pre-test* berdistribusikan normal.

Sedangkan dari hasil uji normalitas data *post-test* diketahui bahwa data tersebut memiliki nilai *Asymp, Sig. (2-tailed)* sebesar 0,48. Dengan demikian karena nilai $0,48 > 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan data *post-test* berdistribusikan normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah pengujian mengenai varian dan digunakan untuk mengetahui apakah kedua kelompok sampel mempunyai varian yang sama atau tidak. Uji ini biasanya dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *Independent Sample t Test* dan *ANOVA*. Asumsi yang mendasari *Analisis of*

Catatan:

Pembilang:

S Besar artinya Variance dari kelompok dengan variance terbesar (lebih banyak)

S kecil artinya Variance dari kelompok dengan Variance terkecil (lebih sedikit)

Membandingkan f_{hitung} dengan f_{tabel} pada tabel distribusi F, dengan:

- Untuk variance dari kelompok dengan variance terbesar adalah df pembilang n-1
- Untuk variance dari kelompok dengan variance terkecil adalah penyebut n-1
- Jika $f_{hitung} < f_{tabel}$, berarti homogen
- Jika $f_{hitung} > f_{tabel}$, berarti tidak homogen

Tabel 4.3 Hasil penjumlahan pre-test & post-test

No	Y_1 (Pretest)	Y_1 (posttest)	Y_1^2	Y_2^2
1	105	127	11.025	16.129
2	93	123	8.649	15.129
3	93	104	8.649	10.816
4	98	106	9.604	11.236
5	93	103	8.649	10.609
6	97	110	9.409	12.100
7	102	111	10.404	12.321

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.019	1	66	.890

Dari hasil output diatas, didapat nilai signifikan sebesar 0,890. Pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ini adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 artinya data tersebut berasal dari kelompok yang memiliki varians homogen. Nilai signifikansi diatas (0,890) > 0,05, maka kesimpulannya data diatas homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji t sampel berpasangan (*Paired Sample t-Test*) adalah pengujian untuk sekelompok populasi yang sama, tetapi memiliki dua atau lebih kondisi data sampel sebagai akibat dari adanya perlakuan yang diberikan kepada kelompok sampel tersebut. Data yang diperlukan untuk alat uji ini adalah data numerik dalam bentuk rasio dan interval. Jumlah yang diperlukan dalam model ini adalah sampel kecil ($n \leq 35$). *Paired Sample t-Test* digunakan untuk mengetahui perubahan dari suatu populasi (kelompok eksperimen) sebelum dan sesudah menerima perlakuan (*treatment*).⁸⁴ Adapun hipotesis sebagai berikut:

⁸⁴ Irwan Gani dan Siti Amalia, *Alat Analisis Data: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial* (Yogyakarta: ANDI, 2015), hal, 59

- a. H_0 : *Neuro Linguistic Programming* tidak berpengaruh terhadap *Self Efficacy* mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik di program Bimbingan dan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- b. H_a : *Neuro Linguistic Programming* berpengaruh terhadap *Self Efficacy* mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik di program Bimbingan dan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan t hitung dengan t tabel:

- a. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b. Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dasar pengambilan keputusan dalam *Paired Sample t-Test* berdasarkan perbandingan nilai signifikansi (probalitas) sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
- b. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil analisis statistik data menggunakan program *SPSS 23.0 for Windows*, diperoleh output yang terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Sample Statistic

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	96.686	35	6.4250	1.0860
	Posttest	110.143	35	7.1379	1.2065

Tabel 4.6 Hasil Uji Paired Sample Correlation

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	35	.239	.167

Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest – Posttest	-13.4571	8.3854	1.4174	-16.3376	-10.5767	-9.494	34	.000

Analisis:

Output bagian pertama (Grup Statistic):

Pada output pertama, menyajikan deskripsi dari pasangan variabel yang dianalisis, yang meliputi rata-rata (mean) sebelum diberikan treatment 96.868 dengan standar Deviasi 6.4250 dan sesudah diberi treatment 110.143 dengan standar Deviasi 7.1379.

Output bagian kedua:

Selanjutnya, pada output kedua diperoleh hasil korelasi antara kedua variabel yang menghasilkan angka 0,0239 dengan nilai probalitas (sig.) 0,0167. Hal ini

menyatakan bahwa korelasi antara sebelum dan sesudah diberikan treatment berhubung secara nyata, karena nilai probabilitas $< 0,05$.

a. Pengambilan keputusan berdasarkan t_{hitung} dan t_{tabel} :

Mencari t_{tabel} pada tabel t:

- 1) Tingkat signifikansi (α) adalah 5% (dilihat dari input data pada bagian OPTION yang memilih tingkat kepercayaan 95%).
- 2) Df atau derajat kebebasan adalah n (jumlah data) 35.
- 3) Sehingga didapat nilai 2,045 dari tabel t.

Output bagian ketiga (Paired Sample t Test):

Dari hasil output yang ketiga diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar -9.494. Pada uji t tanda plus dan minus tidak diperhatikan sehingga nilai $-9.494 > 2,045$ (t_{tabel}). Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa NLP berpengaruh dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

b. Pengambilan keputusan uji *Paired Sampel t Test* Berdasarkan perbandingan nilai signifikansi.

Dari hasil output di atas diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam *Paired Sample t Test*, maka dapat disimpulkan bahwa NLP berpengaruh dalam meningkatkan *Self efficacy* mahasiswa bimbingan dan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian tentang Bimbingan Konseling Islam dengan NLP untuk meningkatkan *Self efficacy* mahasiswa bimbingan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang mengalami prokrastinasi akademik ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Proses Bimbingan Konseling Islam dengan NLP untuk meningkatkan *Self efficacy* mahasiswa bimbingan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang mengalami prokrastinasi akademik diberikan dengan menggunakan lima tahapan, yaitu: identifikasi, prognosis, treatment, dan follow up. Pada tahap identifikasi peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa dan melakukan observasi secara langsung learner tentang *self efficacy* pada mahasiswa yang dijadikan peneliti sebagai subjek. Pada tahap diagnosis diketahui bahwa salah satu faktor dekadensi *self efficacy* mahasiswa disebabkan banyaknya tugas yang diberikan dosen, adanya rasa malas dalam menangani tugas tersebut, kurang mampu memanajemen waktu dan kurangnya motivasi di dalam diri mahasiswa itu sendiri. Pada tahap prognosis, peneliti memilih Bimbingan dan Konseling Islam dengan NLP sebagai treatment untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa. Adapun teknik yang peneliti gunakan yaitu dengan cara mengadakan pelatihan terhadap subjek dengan sub tema sebagai berikut:

- Bandler, Richard, Allesio Roberti, Owen Fitzpatrick, 2015. *The Ultimate Introduction*.
- Bavister, Steve & Amanda Vickers. 2004. *NLP for Personal Success*. Terjemah oleh Teguh Wahyu Utomo. Yogyakarta: Baca.
- Bungin, Burhan. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Burka, Jane B. Lenora M. Yuen. 2008. *Procrastination: Why you do it, What to do about it*, Camridge: Da Capo Press.
- Chaer, Abdul. 2009. *Psikolinguistik: Kajian Teoretik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Diklat *Student Manual Neo NLP Practitioner Certification* disusun oleh divisi kurikulum Neo NLP Society.
- Elfiky, Ibrahim. 2010. *Terapi Komunikasi Efektif*. Jakarta: Hikmah.
- Gendro, Salim. 2009. *Leadership With NLP*. Jakarta: Sinergi Media.
- Ghufron & Risnawita. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghannoe. 2010. *Buku Pintar NLP untuk semua Kalangan dan Tujuan*. Yogyakarta: Flashbook.
- Gist, M.E. 1987. Self-efficacy: implication for organizational behavior and human resource management. "academy of management review.
- Glanding, Samuel T. 2015. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, Terj. P.M Winarmo dan Lilian Yunomo. Jakarta: Indeks.
- Gunawan Iwan D, *Modul Pelatihan NLP*.
- Gunawan, Adi W. 2009. *Quantum Life Transformation*, Jakarta: Gramedia.
- Hadi, Sutrisno. 1986. *Metode Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi.
- Hamdi, Asep Saepul dan E. Bahruddin. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.

