



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* MELALUI
ZIKIR UNTUK MENGURANGI PERILAKU
PROKRASTINASI SISWA KELAS XII
MADRASAH ALIYAH MAZRA'ATUL ULUM
PACIRAN LAMONGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

**AUNIA SHIFNI ELWARDAH
NIM. B93219105**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aunia Shifni Elwardah

NIM : B93219105

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Efektivitas Teknik *Self Talk* Melalui Zikir Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi saya ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 15 Maret 2023

Yang membuat Pernyataan



Aunia Shifni Elwardah

NIM. B93219105

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini menerangkan bahwa sesungguhnya skripsi dibawah ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing:

Nama : Aunia Shifni Elwardah

NIM : B93219105

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Self Talk* Melalui Zikir Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan

Surabaya, 15 Maret 2023

Telah diperiksa dan disetujui, oleh:
Dosen Pembimbing,



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* MELALUI ZIKIR
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI
SISWA KELAS XII MADRASAH ALIYAH MAZRA'ATUL
ULUM PACIRAN LAMONGAN


SKRIPSI

Disusun Oleh:
Aunia Shifni Elwardah

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada Tanggal 16 Maret 2023

Tim Penguji

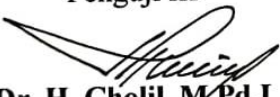
Penguji I


Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002


Penguji II


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil. I.
NIP. 1 96303031992032002

Penguji III


Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji IV


Amriana, S. Sos. I, M.Pd
NIP. 198904112020122019

Surabaya.
Bekas



Dr. Moch. Ghoni Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197101171998031001

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : AUNIA SHIFNI ELWARDAH
NIM : B93219105
Fakultas/Jurusan : FOK / BK1
E-mail address : auniaslifnielwardah@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 :

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF TALK MELALUI ZIKIR UNTUK

MENGURANGI PERILAKU PROKRASINASI SISWA KELAS XII

MADRASAH ALIYAH MAZRA'ATUL ULUM PACIRAN LAMONGAN

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, 17 Maret 2023

Penulis

(AUNIA SHIFNI E.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Aunia Shifni Elwardah, B93219105, 2023. *Efektivitas Teknik Self Talk Melalui Zikir Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *self talk* melalui zikir untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan. Fenomena prokrastinasi dewasa ini cukup merata berdasarkan beberapa hasil penelitian para ahli terdahulu, sehingga kasus ini perlu ditemukan salah satu solusi yang dapat mengatasinya. Penelitian ini menggunakan teknik *self talk* melalui zikir sebagai salah satu solusi permasalahan tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat atau instrument penelitian untuk menilai tingkat prokrastinasi siswa. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 29 siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran yang memiliki kategori prokrastinasi sedang sampai tinggi. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah nilai signifikansinya 0,000 yang mana $< 0,05$ sehingga dapat diketahui bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan kata lain, berarti pada penelitian ini teknik *self talk* teknik *self talk* melalui zikir efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran.

Kata Kunci: Teknik *Self Talk*, Zikir, Prokrastinasi

ABSTRACT

Aunia Shifni Elwardah, B93219105, 2023. *The Effectiveness of the Self Talk Technique Through Dhikr to Reduce Procrastination Behavior in Class XII Students of Madrasah Aliyah Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan.*

The aim of the study was to determine the effectiveness of the self-talk technique through dhikr to reduce procrastination behavior in class XII MA Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan students. The phenomenon of procrastination today is quite common based on several research results from previous study, so that in this case it is necessary to find a solution that can overcome it. This research uses self-talk technique through dhikr as one of the solutions to this problem.

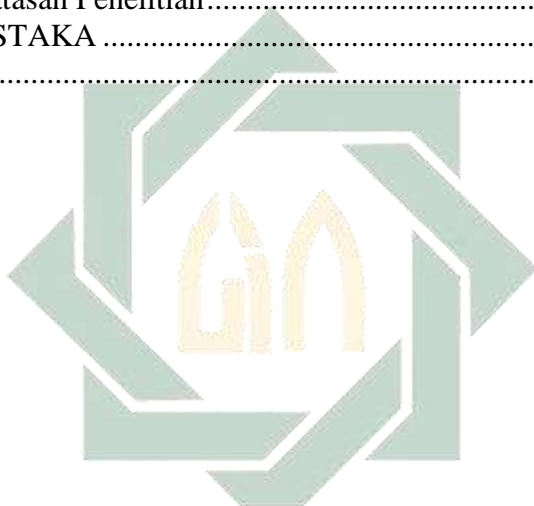
This study used a quantitative approach using a one group pretest-posttest research design. This study uses a questionnaire as a research tool or instrument to assess the level of student procrastination. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The sample used in this study were 29 class XII MA Mazra'atul Ulum Paciran students who had moderate to high procrastination categories. The results obtained in this study are a significance value of 0.000 which is <0.05 so that it can be seen that H_a is accepted and H_0 is rejected. In other words, it means that in this study the self-talk technique through dhikr was effective in reducing procrastination behavior in class XII MA Mazra'atul Ulum Paciran students.

Keywords: Self Talk Technique, Dhikr, Procrastination

DAFTAR ISI

Pernyataan Keaslian Karya	i
Lembar Persetujuan Pembimbing	ii
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi	iii
Abstrak	v
Abstract	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Grafik	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Operasional	11
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORETIK	14
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	14
B. Teknik Self Talk	18
C. Prokrastinasi	30
D. Paradigma Penelitian	41
E. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	43
B. Lokasi Penelitian	44
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	45
D. Variabel dan Indikator Penelitian	47
E. Tahap-Tahap Penelitian	48
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Validitas Instrumen	52
H. Teknik Analisis Data	61

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	64
B. Penyajian Data	70
C. Pengujian Hipotesis.....	74
D. Pembahasan Hasil Penelitian	79
BAB V PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran dan Rekomendasi	85
C. Keterbatasan Penelitian.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	94



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Lafadz Zikir	28
Tabel 3. 1 Sampel Hasil Pretest	46
Tabel 3. 2 Kategori Skor Angket	47
Tabel 3. 3 Indikator Instrumen Penelitian.....	48
Tabel 3. 4 Skor Item Pernyataan	51
Tabel 3. 5 Uji Validitas 1	53
Tabel 3. 6 Uji Validitas 2	56
Tabel 3. 7 Uji Validitas 3	58
Tabel 3. 8 Kisi-Kisi Angket Setelah Uji	59
Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas	61
Tabel 4. 1 Daftar Guru	67
Tabel 4. 2 Ekstrskulikuler	68
Tabel 4. 3 Pembiasaan	69
Tabel 4. 4 Hasil Nilai Pre-Test.....	72
Tabel 4. 5 Hasil Nilai Post-Test.....	73
Tabel 4. 6 Uji Normalitas.....	75
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas	76
Tabel 4. 8 Deskriptive Analisis.....	77
Tabel 4. 9 Uji Paired Sample T Test.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Paradigma Penelitian.....	41
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	44
Gambar 3. 2 Rumus Cronbath Alpha.....	52
Gambar 3. 3 Rumus Cronbath Alpha.....	60



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Grafik Rata-Rata Prokrastinasi Siswa 77



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Hasil Turnitin	94
2	Surat Izin Penelitian	94
3	Kisi-kisi Instrumen Penelitian	95
4	Angket Prokrastinasi	100
5	Hasil Angket Siswa	103
6	Self Talk Negatif dan Self Talk Positif	105
7	Hasil Pre-Test	107
8	Hasil Post-Test	109
9	Instrumen Validasi Ahli	110
10	Hasil Instrumen Validasi Ahli	115
11	Dokumentasi	118



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini terdapat cukup banyak fenomena yang terjadi, baik fenomena yang sudah lama ada lalu terangkat kembali atau fenomena baru yang belum pernah terjadi sebelumnya. Beberapa fenomena mendapatkan banyak sorotan dan juga perhatian masyarakat, namun tidak sedikit juga fenomena yang bahkan tidak pernah dianggap ada eksistensinya.

Salah satu fenomena yang banyak terjadi akhir-akhir ini, namun jarang sekali mendapatkan perhatian karena dirasa sudah biasa adalah banyaknya manusia yang suka menagguhkan pekerjaan yang akan dilakukan. Salah satunya adalah dengan mengerjakan sesuatu yang bisa dikerjakan saat ini dan mengerjakannya nanti atau bahkan esok hari. Kalimat yang sering muncul adalah seperti “nanti saja” atau “lima menit lagi” atau bisa jadi “menunggu jam sekian” dan akhirnya yang terjadi adalah pekerjaan tersebut tidaklah dilakukan.

Setelah dilakukannya pengamatan oleh peneliti, sebagaimana orang yang melakukan penundaan itu berpikir bahwa tugas yang tertunda pasti memiliki waktu lagi untuk dikerjakan atau sekedar pemikiran kecil karena tidak ada waktu atau keperluan yang mendesak untuk mengerjakan itu, sehingga pekerjaan tidak dikerjakan saat itu juga. atau yang paling sering terjadi adalah karena deadline pekerjaan itu masih lama. Hal semacam ini banyak terjadi pada kalangan siswa atau mahasiswa, di mana ketika mereka mendapatkan tugas atau pekerjaan rumah memilih untuk menunda pekerjaan karena dirasa tidak mendesak. Terkadang pemikiran lainnya karena akan ada orang lain yang membantu mereka.

Hal ini selaras dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di MA Mazra'ataul Ulum Paciran, di mana siswa-siswi di sana juga mengalami fenomena yang ada. Fenomena yang diamati oleh peneliti tersebut dalam bahasa ilmiahnya biasa disebut dengan prokrastinasi.

Seorang penulis buku "*Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done*", Joseph Ferrari, Ph.D atau yang dikenal juga sebagai profesor psikologi di De Paul University of Chicago mengemukakan bahwa 20% dari laki-laki dan perempuan di dunia menjadi seorang prokrastinator atau tidak menjalankan kegiatan hidupnya dengan cara yang benar. Baik dalam pribadi, di tempat kerja, pendidikan, atau hal yang lainnya.¹

Para peneliti melakukan estimasi sekitar 25% - 95% mahasiswa menjadi seorang prokrastinator.² Hal ini dibuktikan dengan penelitian lain yang menunjukkan sikap prokrastinasi siswa atau mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utaminingsih pada salah sekolah menengah kejuruan didapatkan bahwa terdapat hampir 44% siswanya mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi, penelitian serupa dilakukan oleh Saputra dkk.³ Terdapat 7,2% siswa mengalami prokrastinasi tinggi, 77,1% siswa mengalami prokrastinasi sedang dan sisanya berada pada prokrastinasi rendah.

¹ Yonanda Nancy, "Prokrastinasi: Saat Kita Gemar Menunda Pekerjaan Hingga Menit Akhir," *tirto.id*, 2019, diakses paa tanggal 7 April 2022 ari <https://tirto.id/prokrastinasi-saat-kita-gemar-menunda-pekerjaan-hingga-menit-akhir-ejTL>.

² A. Said Hasan Basri, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas," *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, vol. 14, no. 2 (2017): 54–77.

³ S. Utaminingsih and S. Setyabudi, "Tipe Kepribadian Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA "X" Tangerang.," *Jurnal Psikologi*, vol. 10, no. 1 (2012): 48–57.

Saputra sebelumnya juga melakukan penelitian yang menghasilkan 7,1% siswa mengalami prokrastinasi tinggi, 79,8% siswa mengalami prokrastinasi sedang dan 13,1% siswanya tergolong pada kategori prokrastinasi rendah.⁴ Sedangkan pada penelitian yang baru-baru ini dilakukan oleh Gracelyta pada siswa kelas IX SMA Negeri 1 Martapura didapatkan hasil bahwa terdapat 4,35% atau sekitar 7 siswa mengalami prokrastinasi tinggi, 106 siswa atau dalam prosentase 63,35% yang mengalami prokrastinasi pada kategori sedang, dan sisanya 32.30% atau 52 siswa dalam kategori prokrastinasi rendah.⁵

Definisi prokrastinasi yang dikemukakan oleh Steel dalam skripsi karya Nanang Sufratna adalah *“to voluntarily delay a purpose project or course of action and expecting to be worse-off for the delay”* atau dalam bahasa Indonesianya adalah melakukan penundaan secara sengaja pada pekerjaan yang dilakukan dengan mengetahui bahwa penundaan yang dilakukan dapat menciptakan dampak yang buruk.⁶ Sedangkan menurut Solomon dan Rothblum prokrastinasi didefinisikan sebagai penundaan dalam

⁴ Saputra et al, “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta,” *Journal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, vol. 2, no. 1 (2017).

⁵ W. N. E. Saputra, “Perbandingan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Melalui Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dan Cognitive Defusion”, *Tesis*, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, 2015, hal. 78.

⁶ Nanang Sufratna, “Efektivitas Neuro Linguistic Programing (NLP) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Prodi BKI UIN Sunan Ampel Surabaya Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, hal. 68-69.

melakukan suatu pekerjaan secara sengaja.⁷ Dalam hal ini dapat diketahui bahwa prokrastinasi adalah suatu pola penundaan dalam melakukan secara sengaja, yang mana hal tersebut dilakukan sendiri oleh orang yang bersangkutan.

Salah satu faktor penyebab dari dilakukannya prokrastinasi yaitu kontrol diri yang rendah, di mana individu kurang memahami tentang skala prioritas yang harus dilakukan terlebih dahulu.⁸ Hal lainnya yang menjadi penyebab dari tindakan prokrastinasi ini adalah mencari kesenangan, di mana individu kurang rela meninggalkan kesenangan yang dilakukan dibandingkan untuk melakukan pekerjaan yang lebih penting dari itu.⁹ Sedangkan salah satu penyebab penundaan terhadap tugas atau pekerjaan rumah adalah karena terlalu sulit penilaian terhadap tugas yang dikerjakan, juga dibarengi dengan rasa malas.¹⁰

Dampak yang ditimbulkan apabila seseorang menjadi prokrastinator adalah rasa cemas¹¹, di mana

⁷ E Surijah and T Sia, "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness," *Indonesian Psychological Journal*, vol. 22, no. 4 (2007): 256.

⁸ Amalia Puspita Sari, "Faktor-Faktor Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Lambat Menyelesaikan Skripsi Di FKIP Universitas Sanata Dharma", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma, 2019, hal. 63.

⁹ Rika Binar, "Prokrastinasi? Apa Penyebabnya?," *Binakarir.com*, 2019, diakses pada tanggal 7 April 2022 dari <https://binakarir.com/prokrastinasi-apa-penyebabnya/>.

¹⁰ Suhadianto and Nindia Pratitis, "Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, vol. 10, no. 2 (2019): 204–23.

¹¹ Safira Prabandani, "Prokrastinasi Adalah Menunda Pekerjaan Yang Seharusnya Dilakukan Atau Diselesaikan Pada Waktu Tertentu," *brilio.net*, 2020, diakses paa tanggal 7 April 2022 dari

dirinya akan merasa tidak nyaman ketika mengerjakan pekerjaan diwaktu yang hampir mendekati deadline. Sehingga perasaan takut dan cemas mengiringi proses penugasan yang dilakukan. Dampak yang lain adalah dapat menyebabkan pekerjaan yang dilakukan tidak dilakukan secara optimal.¹² Melanjutkan dampak yang sebelumnya bahwa dalam mengerjakan akan cemas dan dikejar oleh waktu, maka pekerjaan menjadi tidak optimal pun akan didapatkan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti bahwa diketahui bahwa penundaan tersebut dianggap lumrah, sehingga hasil dari pekerjaan akan menjadi kurang optimal. terlebih jika penundaan pekerjaan itu dilakukan oleh siswa atau mahasiswa, di mana pada masa itu adalah masa eksplorasi yang luas terhadap kemampuan yang dimilikinya. Contoh saja jika seorang siswa menunda kegiatan membacanya, yang seharusnya dirinya akan mendapatkan pengetahuan yang baru tentang globalisasi dan teknik yang baru tercipta pada era ini menjadi hanya mengetahui sekilas saja atau bahkan tidak mengetahui apa-apa. Itu sebabnya peneliti menganggap fenomena ini penting dan harus segera dikurangi populasinya.

Dengan adanya dampak dan penyebab yang telah dikemukakan sebelumnya, maka semua pihak harus memiliki keikutsertaan dalam penanganan masalah ini.

<https://www.brilio.net/creator/ini-pengertian-prokrastinasi-dan-dampak-buruk-yang-dihasilkan-36239f.html>.

¹² Muhammad Tsani Anshori, "Prokrastinasi: Menunda Pekerjaan Dan Bagaimanan Dampak Serta Cara Mengatasi," *kompasiana.com*, 2021, diakses pada tanggal 7 April 2022 dari <https://www.kompasiana.com/mtsanians4508/616059cd06310e4ea80706b7/prokrastinasi-menunda-pekerjaan-dan-bagaimanan-dampak-serta-cara-mengatasi>.

Selain dengan individu yang bersangkutan yang memang menjadi subjek dalam fenomena ini, peran keluarga cukup penting sebagai support sistem yang dibutuhkan oleh individu. Selain itu juga adalah lingkungan, baik lingkungan sekolah, atau lingkungan sepermainan di mana juga memiliki peran penting dalam penanganan permasalahan ini.

Sebelum dilakukannya penelitian ini, sudah ada beberapa penelitian yang menggunakan fenomena yang sama dengan variasi teknik penyelesaian. Salah satunya adalah Neuro Linguistic Programing (NLP), di mana teknik ini dilakukan dengan melakukan pengkodean terhadap pikiran, perasaan yang dialami oleh individu. Teknik yang lainnya adalah teknik self management, di mana individu akan dibantu untuk mengatur waktunya dalam menyelesaikan pekerjaan.

Namun menurut peneliti metode dan teknik yang digunakan sebelumnya dirasa kurang efektif dalam menangani sikap prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa, hal ini dikarenakan bahwa kedua teknik itu perlu dilakukan dengan pendampingan oleh konselor dalam waktu yang cukup lama. Selain itu juga self management dirasa hanya membantu individu dalam penyelesaian masalah yang berkaitan dengan waktu saja, hal ini juga masih sering tidak dikerjakan karena tidak diawasi oleh konselor ketika berada di rumah. Sehingga penanganan yang diberikan kepada klien kurang maksimal.

Oleh karena itu, peneliti ingin memberikan metode yang lain dirasa cukup efektif untuk memperkecil skala perilaku prokrastinasi yang dialami siswa. Teknik *self talk* melalui zikir adalah teknik yang dipilih oleh peneliti dalam penelitian kali ini.

Menurut Seligman dan Reichnberg, teknik *self talk* merupakan *pep talk* atau dalam bahasa umumnya adalah

sebuah pembicaraan yang bertujuan untuk meningkatkan keberanian dan ketertarikan positif yang dilakukan individu kepada dirinya sendiri setiap hari.¹³ Self talk adalah istilah yang pertama kali disampaikan oleh Joel Chue, seorang penulis buku *Unlocking Roles Potentials* menyatakan bahwa di pagi hari sebelum seseorang mengawali hari dan memulai aktivitasnya atau bahkan di hari sebelumnya, individu disarankan untuk mengatakan atau berbicara kepada dirinya sendiri bahwa ia akan bertindak secara positif, mengatakan hal positif, dan juga mendapatkan sesuatu yang bersifat positif.¹⁴

Teknik ini berangkat dari pendekatan *rational emotive behavioral therapy*, di mana pendekatan tersebut percaya bahwa individu sendirilah yang menciptakan pemiiran-pemikiran tidak masuk akal dalam dirinya dan individu sendirilah yang dapat menciptakan pikiran positif dalam perilakunya.¹⁵ Dari penjelasan tersebut peneliti merasa bahwa pendekatan tersebut selaras dengan tujuan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi, yang mana perilaku prokrastinasi dalam diperkecil skalanya dengan memperbaiki kontrol diri.

Terdapat empat tahap yang dapat ditempuh pada teknik ini, yaitu yang pertama adalah konselor membantu klien dalam mencari gambaran pada situasi yang dianggap negatif. Kedua, konselor menolong klien untuk menemukan self talk negatif yang ada pada dirinya. Ketiga, konselor membantu klien untuk mengubah pandangan atau pemikiran yang negatif menjadi pemikiran atau pandangan yang positif. Dan yang terakhir,

¹³ Bradley T. Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), hal. 223.

¹⁴ Jim Rohn, *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy* (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), hal. 14.

¹⁵ Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, hal. 223.

melakukan pengulangan terhadap diri sendiri dengan menggunakan kata-kata yang positif.¹⁶

Sedangkan zikir adalah kesadaran tentang kehadiran Allah dimana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk, kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apapun di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat. Zikir dalam peringkat inilah yang menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya.¹⁷

Sedangkan dalam segi Bahasa kata zikir memiliki arti mengingat, mengerti atau mengenal yang hal tersebut berasal dari Bahasa arab yakni kalimat “*dzakara*”¹⁸. Dalam pengertian lain disebutkan mengingat di sini adalah dengan menggunakan kata-kata untuk mengingat Allah SWT.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang sering terjadi ini, yaitu perilaku prokrastinasi. Di mana karena teknik ini dapat dilakukan oleh individu kepada dirinya sendiri setiap hari guna mengubah pikiran negatif yang sering muncul menjadi pemikiran yang lebih positif. Juga dapat membantu individu berbicara lebih banyak pada dirinya dan memberikan motivasi pada dirinya sendiri.

¹⁶ Hartini, “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dala Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja Di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014), hal. 49.

¹⁷ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa* (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2008), hal. 11-16.

¹⁸ Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hal. 11.

Pengertian zikir selaras dengan tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengurangi penundaan yang dilakukan oleh individu. Dengan mengingat tentang keberadaan Allah SWT diharapkan individu akan lebih awas dalam menunda pekerjaan yang dilakukan. Hal ini selaras dengan hadits berikut¹⁹:

قَالَ : فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِحْسَانِ, قَالَ : أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ
فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَاتَّهُ يَرَاكَ

Artinya: *Dia (Jibril) berkata: “Kabarkan padaku tentang ihsan”, Nabi SAW menjawab; “Engkau menyembah Allah SWT seolah-oleh engkau melihatnya. Jika engkau tidak bisa melihat-Nya, maka sesungguhnya Ia melihatmu.” (H.R. Muslim)*²⁰

Hadits tersebut menyebutkan tentang pengertian ihsan, yang mana yang dimaksud di sini adalah sesuatu yang berhubungan dengan ibadah dan juga perilaku manusia. Di mana ketika manusia tengah melakukan sesuatu, manusia diharapkan untuk membayangkan seolah-olah dapat melihat Allah SWT, bahwa Allah SWT tengah mengawasi segala perilaku yang dilakukan sehingga dapat meningkatkan keikhlasan. Selain itu juga, manusia dapat lebih berhati-hati dengan apa yang dilakukan mengetahui fakta bahwa Allah SWT tengah melihat mereka.²¹

Sebagai penunjang dilakukannya penelitian, bahwa telah dilakukannya penelitian terdahulu tentang masalah yang sama namun dengan pendekatan yang berbeda dan juga sasaran yang berbeda. Sebuah penelitian yang

¹⁹ Imam Abi Zakari Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *Arba'in Nawawi* (Mesir: Darussalam, 2002), 34.

²⁰ Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *Hadits Arba'in Nawawi* (Surabaya: Pustaka Syabab, 2007), hal. 6-7.

²¹ Ishan Ash-Shahabati, *Syarah Shahih Muslim* (Jakarta: Mustaqim, 2002), hal. 306-307.

dilakukan oleh Sri Muliana pada tahun 2020 berkaitan dengan Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh yang menghasilkan bahwa teknik self management efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa.²² Penelitian yang lain dilakukan oleh Merry Reviliana yang berjudul Penggunaan Teknik Positive Self Talk untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar pada Peserta Didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran yang menghasilkan bahwa teknik positive self talk dapat membantu mengembangkan motivasi belajar siswa.²³

Berangkat dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Nindia Pratitis menyarankan untuk menggunakan teknik self talk untuk penanganan kasus ini.²⁴ Oleh karena itu, diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini maka akan diketahui keefektifan dilakukannya teknik ini dalam menurunkan perilaku prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, telah didapatkan rumusan masalah “Apakah teknik

²² Sri Muliana, “Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2020, hal. 49.

²³ Merry Reviliana, “Penggunaan Teknik Positive Self Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2019, hal 89.

²⁴ Suhadianto and Pratitis, “Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa, hal 204-223.”

self talk melalui zikir efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui keefektifan teknik *self talk* melalui zikir untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

Dalam sebuah penelitian sebaiknya terdapat manfaat yang dapat diambil oleh semua orang. Dalam hal ini manfaat yang akan didapatkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk memperluas wawasan keilmuan yang dikaji dalam penelitian ini baik bagi para mahasiswa ataupun dosen.
2. Manfaat Praktis
 - a. Sebagai pijakan atau acuan dalam pengembangan teknik *self talk* melalui zikir dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.
 - b. Sebagai pedoman dalam membantu subjek untuk mengurangi perilaku prokrastinasi dirinya

E. Definisi Operasional

Sebelum dilanjutkan pada pembahasan selanjutnya, ada baiknya peneliti menjabarkan terlebih dahulu batasan-batasan dalam penelitian ini dalam ini adalah memberikan pengertian yang cukup dengan apa yang akan diteliti. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir kesalahan pengertian dalam penelitian yang akan dilakukan, dalam hal ini terdapat tiga poin penting yang didefinisikan yaitu:

1. *Self Talk*

Definisi operasional teknik *self talk* adalah sebuah pembicaraan yang dilakukan setiap hari untuk mengawali hari atau aktivitas atau pada situasi apapun dengan tujuan untuk meningkatkan keberanian, memberikan komando dan penguatan keyakinan pada dirinya sendiri, serta memiliki pemikiran yang positif, bertindak positif dan berkata positif.

2. Prokrastinasi

Definisi operasional prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan secara sengaja agar dilakukan di hari esok dengan mengetahui dampak buruk terhadap penundaan yang dilakukan. Indikator kecenderungan menunda pekerjaan secara sengaja, mengetahui dampak buruk dari penundaan, dan melakukan kegiatan menunggu esok hari. Yang mana dapat diukur dengan menggunakan kuesioner prokrastinasi.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini dibuat dengan tujuan untuk memudahkan pembaca dalam mempelajari penelitian ini, sehingga dapat mengurangi hambatan dalam penerimaan apa yang ingin disampaikan oleh peneliti dalam penelitian yang dilakukan.

Bab I, pendahuluan. Dalam bab ini dijelaskan mengenai tahapan awal dalam penelitian. Yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional yang dibahas dalam sebuah penelitian.

Bab II, kajian teoritik. Dalam bab ini peneliti mulai menjelaskan secara lebih mendalam mengenai kajian teoritik tentang apa yang dibahas di dalam penelitian.

Selain itu juga terdapat poin seperti hipotesis yang dilakukan dalam penelitian dan juga menjabarkan mengenai penelitian-penelitian terdahulu sebagai acuan dan bahan banding dalam pelaksanaan penelitian.

Bab III, metode penelitian. Dalam bab ini peneliti menjabarkan penyajian data yang membahas mengenai jenis penelitian, sasaran penelitian dan lokasi dilaksanakannya penelitian, menentukan populasi dan sampel, penjabarkan tentang tahapan-tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas instrument penelitian serta teknik analisis data.

Bab IV, hasil penelitian dan pembahasan. Dalam bab ini peneliti menguraikan hasil dari penelitian yang dilakukan, memberikan gambaran umum pada objek penelitian, penyajian data yang dipakai, melakukan pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V, penutup. Dalam bab ini peneliti memberikan kesimpulan mengenai penelitian yang telah dilakukan, seraf memberikan saran dan juga rekomendasi tentang penelitian yang bersangkutan untuk penelitian yang akan datang. Memberikan uraian mengenai keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki oleh penelitian yang dilakukan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebelum dilanjutkannya proses penenlitian peneliti akan melampirkan hasil penelitian terdahulu yang menjadi referensi dalam pelaksanaan penelitian ini, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Merry Reviliana. 2019. Skripsi dengan judul “Penggunaan Teknik *Positive Self Talk* untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020”.

- a. Persamaan:

Pada penelitian yang dilakukan oleh Merry menggunakan teknik *self talk* sebagai intervensi bantuan untuk mengatasi masalah subjek, yang mana sejalan dengan intervensi yang digunakan oleh peneliti. Metode penelitian yang dipakai di dalam penelitian juga sama, yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif.

- b. Perbedaan:

Penelitian yang dilakukan oleh Merry menggunakan teknik *self talk* saja, sedangkan peneliti menggunakan terapi alquran juga di dalam penelitian. Varabel *y* dalam penelitian ini adalah motivasi belajar, sedangkan variable *y* yang digunakan peneliti adalah kepercayaan diri. Subjek dari penelitian ini adalah siswa VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020.

- c. Hasil Penelitian:

Penelitian ini menyebutkan bahwa penggunaan teknik positive *self talk* dapat berhasil untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, yang

mana peneliti melihat kesamaan dari teknik yang akan digunakan dengan teknik yang akan dipakai.

2. Sri Mulyani. 2020. Skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh”

- a. Persamaan

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sri Mulyani menggunakan fenomena yang sama yang dipilih oleh peneliti, juga memiliki kesamaan dalam hal metode penelitian yang dipilih. Subjek penelitiannya secara umum juga sama, yaitu siswa.

- b. Perbedaan

Mulyani dalam penelitiannya menggunakan teknik *Self Management* sebagai intervensi bantuan yang digunakan dalam penanganan masalah yang mana berbeda dengan teknik yang digunakan oleh peneliti. Subjek penelitian pada penelitian ini secara khusus berbeda yaitu Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh.

- c. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyani didapatkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

3. Diyah Imawati. 2021. “Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self Talk* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Way Serdang Mesuji Lampung”

- a. Persamaan

Penelitian ini menggunakan teknik *self talk* sebagai intervensi dalam kasus yang ada, objek penelitian pada penelitian Imawati ini menggunakan prokrastinasi yang mana sama

dengan objek peneliti. Subjek penelitiannya secara umum juga sama, yaitu siswa.

b. Perbedaan

Muliyani dalam penelitiannya menggunakan konseling kelompok sebagai intervensi bantuan utama pada kasus yang ditangani. metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang mana tidak bertujuan untuk membuktikan keefektifan atau pengaruh teknik *self talk* pada perilaku prokrastinasi. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Way Serdang Mesuji Lampung.

c. Hasil Penelitian

Pelaksanaan konseling dilakukan oleh guru BK yang mngupayakan kerja sama dengan *skateholder* dengan strategi yang bervariasi berjalan dengan baik. hasil dari pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* didapatkan bahwa siswa dapat mencari solusi dengan masalah yang dihadapi, serta berkeinginan untuk mengubah pola pikirnya yang negatif menjadi positif.

4. Nanang Sufratna. 2018. “Efektivitas *Neuro Linguistic Programing* (NLP) untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Prodi BKI UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengalami Prokrastinasi Akademik”

a. Persamaan

Penelitian yang dilakukan oleh Sufratna ini memiliki tujuan untuk menurunkan sikap prokrastinasi seperti halnya tujuan yang dilakukan pada penelitian ini. Metode penelitian juga sama.

b. Perbedaan

Penelitian ini menggunakan *Neuro Linguistic Programing* (NLP) sebagai intervensi untuk membuktikan keefektivannya dalam meningkatkan *self efficacy* yang mengalami prokrastinasi. Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi BKI UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengalami Prokrastinasi Akademik.

c. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suftratna didapatkan bahwa *Neuro Linguistic Programing* (NLP) efektif dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik.

5. Mulyadi Wahid. 2019. “Penerapan Terapi *Positive Self Talk* Dan Doa Melalui Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Pada Seorang Mahasiswi Di UIN Sunan Ampel Surabaya”

a. Persamaan

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi Wahid ini sama-sama menggunakan Teknik *Self Talk* dalam penerapannya, dengan objek yang sama yaitu prokrastinasi.

b. Perbedaan

Penelitian Wahid ini menggunakan kombinasi dengan terapi doa pada intervensi yang diberikan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian Wahid adalah metode penelitian kualitatif, di mana tujuan pada penelitian tersebut untuk mengetahui proses teknik *self talk* dan terapi doa. Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Hasil Penelitian

Hasil yang didapatkan pada penelitian tersebut adalah menjabarkan tentang proses teknik self talk bersama terapi doa melalui pendekatan CBT yang diberikan kepada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya untuk menurunkan prokrastinasi yang dialami, juga mendapatkan hasil bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak yang baik bagi subjek penelitian.

B. Teknik Self Talk

1. Pengertian *Self Talk*

Self talk merupakan sebuah teknik yang berasal dari pendekatan rasional emotive behavioral therapy REBT dan juga beberapa pendekatan konseling perilaku-kognitif yang lain.²⁵ Di mana dalam bukunya, Gerald Corey menjelaskan bahwa REBT merupakan suatu teknik dalam pemecahan masalah yang berfokus kepada aspek kognisi, menilai, memutuskan, secara langsung yang lebih banyak berfokus pada masalah-masalah pemikiran daripada perasaan.²⁶ Yang mana dalam teknik ini dapat dipahami, bahwa pacuan atau sebab dari perilaku dan perasaan seseorang adalah melalui pola pikir.

REBT menyatakan bahwa bahwa individu sendirilah yang menciptakan pemikiran-pemikiran tidak masuk akal dalam dirinya dan individu sendirilah yang dapat menciptakan pikiran positif dalam perilakunya.²⁷ Goerge dan Cristiani dalam Hartono menjelaskan bahwa REBT menekankan pada proses

²⁵ Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, hal. 223.

²⁶ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, Edisi 6 (California: Cengage Learning, 2011), hal. 292.

²⁷ Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, hal. 223.

berfikir klien yang dihubungkan dengan pola perilaku dan juga kesulitan psikologis serta emosional. Dengan kata lain teknik ini percaya bahwa kognitif yang bersih dan sehat akan menghasilkan perilaku dan emosi yang sehat juga.²⁸

Terdapat beberapa teknik yang digunakan dalam pendekatan perilaku-kognitif ini, yaitu diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Teknik *Reframing*

Teknik ini merupakan sebuah tipe strategi yang mana mengubah sebuah konseptual atau emosional yang ada pada situasi yang dialami oleh individu kepada sebuah situasi yang memiliki konsep yang sama dengan situasi asli yang terjadi.²⁹

b. Teknik *Thought Stopping*

Teknik *thought stopping* adalah sebuah teknik yang mana melatih individu menyingkirkan pikiran yang tidak rasional atau pemikiran yang tidak diinginkan, yang biasanya dengan mengatakan “berhenti” untuk menghentikan pikiran-pikiran yang tidak diinginkan.³⁰

c. Teknik *Self Talk*

d. Teknik *Journaling*

Teknik *journaling* adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cara menulis buku jurnal / buku harian untuk mengungkapkan dan mengeluarkan apa yang dipikirkan, perasaan emosional, dan apa

²⁸ Boy Soedarmadji Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2012), hal. 88.

²⁹ Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor I*, hal 223.

³⁰ Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor I*, hal 246.

yang dibutuhkannya, serta mengekspresikan apa yang diasa di simpan pada rana internal seorang individu.³¹

Sedangkan dalam kajian kali ini bukan pendekatan REBT atau perilaku-kognitif yang akan dibahas, melainkan salah satu teknik yang sudah disebutkan sebelumnya. Dalam hal ini adalah teknik *self talk*. Secara bahasa *self talk* berasal dari bahasa inggris, yang terdiri dari dua suku kata yaitu *self* dan *talk*. *Self* yang memiliki arti diri, jati diri, kepribada. Sedangkan *talk* memiliki arti berbicara, percakapan, pidato, diskusi. Dalam hal ini secara bahasa dapat disimpulkan bahwa pengertian *self talk* adalah berbicara atau pembicaraan yang dilakukan pada diri sendiri.

Menurut Seligman dan Reichnberg, teknik *self talk* merupakan *pep talk* atau dalam bahasa umumnya adalah sebuah pembicaraan yang bertujuan untuk meningkatkan keberanian dan ketertarikan positif yang dilakukan individu kepada dirinya sendiri setiap hari.³² *Self talk* adalah istilah yang pertama kali disampaikan oleh Joel Chue, seorang penulis buku *Unlocking Roles Potentials* menyatakan bahwa di pagi hari sebelum seseorang mengawali hari dan memulai aktivitasnya atau bahkan di hari sebelumnya, individu disarankan untuk mengatakan atau berbicara kepada dirinya sendiri bahwa ia akan bertindak positif, berkata hal positif, dan juga mendapatkan hal-hal yang positif.³³

Hackfod dan Scwenkmezger mendeskripsikan pengertian *self talk* adalah sebuah percakapan di mana

³¹ Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap KonselorI*, hal. 296.

³² Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap KonselorI*, hal. 223.

³³ Rohn, *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*, hal. 14.

individu berusaha menegartikan perasaan dan juga persepsi, mengatur serta mengubah evaluasi atau kepercayaan dan juga memberikan komando dan penguatan keyakinan pada dirinya sendiri.³⁴

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian self talk adalah sebuah pembicaraan yang dilakukan oleh individu sebuah pembicaraan yang dilakukan setiap hari untuk mengawali hari atau aktivitas atau pada situasi apapun dengan tujuan untuk meningkatkan keberanian, memberikan komando dan penguatan keyakinan pada dirinya sendiri, serta memiliki pemikiran yang positif, bertindak positif dan berkata positif.

Self talk bersifat *self fulfilling*, atau pengisian kepada diri sendiri. Yang mana teknik ini dapat digunakan untuk mneyingkirkan pemikiran yang irasional menjadi pemikiran yang selaras dan sehat, sehingga dapat menghasilkan kognisi yang leih positif. Teknik ini juga dapat digunakan sebagai sebuah cara untuk menangani pesan atau sesuatu yang negatif yang dikirimkan kepada dirinya sendiri.³⁵

2. Macam-macam *Self Talk*

Teknik *self talk* pada kenyataannya sudah dilaksanakan oleh semua individu, namun tidak semua orang menyadari apa yang telah dilakukan. Seperti halnya ketika individu akan melakukan ujian, lalu ia berkata pada dirinya sendiri bahwa ia dapat menyelesaikan ujian tersebut. Di dalam *self talk* terdapat dua jenis, yaitu *self talk* negatif dan *self talk* positif.

³⁴ Murphy Michael, "A Foundation of Positive Mental Imagery And Positive Self Talk For Us in An Appreciative Manager Model" (Benedectine University, n.d.), <https://doi.org/3258975>.

³⁵ Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap KonselorI*, hal. 223.

a. *Self Talk* Positif

Menurut Weinberg dalam teorinya mengatakan bahwa *positive self talk* dapat menjadikan individu menjadi lebih fokus dalam menyelesaikan apa yang dilakukan, dengan tidak memikirkan masa lalu dan hanya terfokus pada masa depan. Individu yang semikian akan sulit untuk merasa putus asa melainkan terus melanjutkan apa yang ingin dicapainya dengan menjadikan kegagalan dan kesalahan yang dilakukan sebagai bahan pelajaran. *Self talk* positif dapat mempengaruhi seseorang untuk termotivasi dalam mencapai tujuannya. Definisi *self talk* yang dikemukakan oleh para ahli pada sub sebelumnya merupakan definisi dari *self talk* positif, yang mana berupa pemberian atau pengaturan pemikiran yang positif kepada dirinya sendiri.

Zinsser, Bunker, dan Williams mendefinisikan bahwa *self talk* adalah suatu strategi yang diajukan oleh para ahli psikologi untuk para atlet dalam meregulasi pemikiran, perasaan dan juga perilakunya.³⁶ Dengan kata lain bahwa *self talk* yang dilakukan dapat memompa semangat pada diri serta menghasilkan pemikiran, emosi, dan perilaku yang sehat.

Perkataan yang positif dapat mendorong individu untuk keluar dari pemikiran negatifnya, seorang individu dapat menjadi pelatih untuk dirinya sendiri dalam mengatasi ketegangan emosi yang dimiliki. Komunikasi interpersonal

³⁶ Komarudin, *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2015), hal. 122.

merupakan komunikasi yang dilakukan dalam teknik ini, sehingga individu dapat lebih mengerti apa yang diinginkan dan apa yang harus dibuang dari pikirannya.

b. *Self Talk* Negatif

Self talk negatif cenderung bersifat *self-defeating* yang mana dapat mencegah individu untuk merasa lebih baik. *self talk* yang semacam ini biasanya dikarenakan rasa pesimis dan juga kecemasan.³⁷ Rimm dan Litvak mengemukakan bahwa *self talk* yang negatif dapat menimbulkan adanya rangsangan secara fisiologis substansial. Hal ini disebabkan karena emosional dari *self talk* yang berupa depresi, marah, merasa tidak berharga, memiliki rasa bersalah, dan juga kecemasan.

Seorang ahli yang bernama Borton, Markowitz, dan Dieterich pada tahun 2005 melakukan sebuah penelitian mengenai tipe-tipe pemikiran yang memiliki kaitan dengan adanya *self talk* negatif. Terdapat tiga masalah yang paling banyak dialami yaitu tentang masalah interpersonal, masalah, fisik, dan juga kepribadian.³⁸ Ketiga masalah ini juga merupakan masalah yang sering dijumpai pada dewasa ini yang menyebabkan seseorang melakukan *self talk* negatif.

Menurut Schafer dalam Bradley terdapat enam belas tipe *self talk* negatif yang dilakukan oleh individu, yaitu³⁹:

³⁷ Efford, 40 *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, hal 224.

³⁸ Efford, 40 *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap KonselorI*, hal. 224.

³⁹ Efford, 40 *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap KonselorI*, hal. 224.

- 1) *Negativizing* yaitu suatu tipe yang mana individu fokus terhadap hal-hal yang bersifat negatif.
- 2) *Awfulizing* yaitu suatu tipe yang mana individu memiliki persepsi suatu situasi menjadi buruk.
- 3) *Catastrophizing* yaitu suatu tipe yang mana individu mempresepsikan bahwa situasi tertentu akan mneghasilkan bencana.
- 4) *Overgeneralizing* yaitu suatu tipe yang mana individu terlalu mengumumkan atau mengeneralisasikan sesuatu.
- 5) *Minimizing* yaitu suatu tipe yang mana individu terlalu menyepelekan dirinya.
- 6) *Blaming* yaitu suatu tipe yang mana individu selalu menyalahkan dirinya.
- 7) *Perfectionism*
- 8) *Musterbation* yaitu suatu tipe yang mana individu selalu mempresepsikan dirinya “harus” melakukan sesuatu.
- 9) *Personalizing* yaitu suatu tipe yang mana individu mneganggap sesuatu sebagai urusan pribadi.
- 10) *Judging human worth* yaitu suatu tipe yang mana individu menghakimi makna berharga individu yang lain.
- 11) *Control fallacy* yaitu suatu tipe yang mana individu merasa bahwa segala sesuatu dapat ia kendalikan atau sesuatu berada di bawah kendali yang ia miliki.
- 12) *Polarized thinking* yaitu suatu tipe yang mana individu memiliki mentalitas yang penuh atau tiak sama sekali dalam istilah yang sering digunakan adalah all-or-none.

- 13) *Being right* yaitu suatu tipe yang mana individu selalu merasa bahwa dirinya yang paling benar.
- 14) *Fallacy of fairness* yaitu suatu tipe yang mana individu merasa bahwa keharusan kehidupan itu selalu adil.
- 15) *Shoulding* yaitu suatu tipe yang mana individu merasa dirinya “seharunya” melakukan sesuatu.
- 16) *Magnifying* yaitu suatu tipe yang mana individu membesar-besarkan sesuatu.

3. Manfaat Self Talk

Berpikir positif merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk memasukkan pikiran-pikiran serta gambaran-gambaran yang membangun. Pikiran positif juga dapat menghadirkan suatu hal yang menyenangkan, suka cita serta kesuksesan dari segala perlakuan dan tindakan yang dilakukan. Apapun yang ingin dicapai maka pikiran positif akan membantu dalam mewujudkannya, dalam hal ini berfikir positif merupakan sikap mental yang menginginkan sesuatu hal yang baik serta menguntungkan.⁴⁰ Berpikir positif merupakan salah satu tujuan yang dimiliki oleh self talk, dengan kata lain bahwa manfaat yang didapatkan dari berpikir positif merubakan manfaat yang akan didapatkan jika melakukan self talk. Self talk yang dilakukan pada diri setiap hari sebelum memulai kegiatan, dapat memberikan perasaan yang lebih ringan dalam menjalani hari sampai berakhir.

⁴⁰ Adil Samadi U, *The Power of Belief* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), hal 29.

4. Struktur pada *Self Talk*

Terdapat beberapa struktur yang terdapat di dalam self talk, di antaranya adalah sebagai berikut⁴¹:

- a. Silent talk, yaitu individu melakukan pembicaraan kepada dirinya sendiri tanpa mengeluarkan suara.
- b. Question suggestion atau dapat disebut dengan saran pertanyaan
- c. Verbalization
- d. Self tape (Pita diri)
- e. Mirror talk yaitu suatu kegiatan di mana individu berkaca pada diri sendiri
- f. Partner talk yaitu berbicara dengan objek yang lain
- g. Self conversation, melakukan percakapan dengan dirinya sendiri

Dari penjelasan yang disebutkan dalam struktur self talk maka dapat diketahui bahwa self talk positif dapat terjadi dengan dipengaruhi oleh orang lain, baik dalam bentuk perkataan, perbuatan atau simbol-simbol tertentu.

5. *Self Talk* Melalui Zikir

Self talk adalah sebuah pembicaraan yang bertujuan untuk meningkatkan keberanian dan ketertarikan positif yang dilakukan individu kepada dirinya sendiri setiap hari.⁴² Yang mana tujuan dari self talk adalah untuk memberikan hal positif kepada diri sehingga menghindari sesuatu hal yang negative, di mana tujuan tersebut dapat diperoleh dengan cara membicarakan hal yang baik kepada diri sendiri.

Dalam hal ini proses tersebut juga selaras dengan perintah yang diberikan Allah di dalam Al-

⁴¹ Rohn, *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*, hal 37.

⁴² Bradley T. Efford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), hal. 223.

Quran, terkait dengan perintah untuk bertutur kata yang baik. Dalam hal ini sebutkan di dalam firman Allah SWT surat Al-Baqarah ayat 83⁴³:

وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَآفِيْمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ

Artinya: "... Dan bertutur katalah yang baik kepada manusia, laksanakanlah sholat dan tunaikanlah zakat ..." (Q.S. Al-Baqarah 2: Ayat 83)

Sedangkan zikir adalah kesadaran tentang kehadiran Allah dimana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk, kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apapun di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat. Zikir dalam peringkat inilah yang menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya.⁴⁴

Zikir dalam bimbingan dan konseling juga digunakan sebagai salah satu terapi, yang mana terapi tersebut diharapkan agar individu bebas dari rasa takut, gelisah, tegang, depresi dan lain-lain. Terapi ini biasanya banyak orang yang menggunakan melalui do'a-do'a dan dzikir-dzikir pada intinya meminta pertolongan ampun kepada Allah agar diberi ketenangan hati.

Sedangkan dalam segi Bahasa kata zikir memiliki arti mengingat, mengerti atau mengenal yang hal tersebut berasal dari Bahasa arab yakni kalimat "dzakara"⁴⁵. Dalam pengertian lain disebutkan

⁴³ Departemen Agama RI, *Al Quranul Karim* (Bandung: Jabal, 2011), hal. 12.

⁴⁴ Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa*, hal. 11-16.

⁴⁵ Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hal. 11.

mengingat di sini adalah dengan menggunakan kata-kata untuk mengingat Allah SWT. Hal ini didukung dengan rujukan hadits berikut⁴⁶:

قَالَ : فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِحْسَانِ, قَالَ : أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

Artinya: *Dia (Jibril) berkata: “Kabarkan padaku tentang ihsan”, Nabi SAW menjawab: “Engkau menyembah Allah SWT seolah-oleh engkau melihatnya. Jika engkau tidak bisa melihat-Nya, maka sesungguhnya Ia melihatmu.” (H.R. Muslim)⁴⁷*

Hadits tersebut menyebutkan tentang pengertian ihsan, yang mana yang dimaksud di sini adalah sesuatu yang berhubungan dengan ibadah dan juga perilaku manusia. Di mana ketika manusia tengah melakukan sesuatu, manusia diharapkan untuk membayangkan seolah-olah dapat melihat Allah SWT, bahwa Allah SWT tengah mengawasi segala perilaku yang dilakukan sehingga dapat meningkatkan keikhlasan. Selain itu juga, manusia dapat lebih berhati-hati dengan apa yang dilakukan mengetahui fakta bahwa Allah SWT tengah melihat mereka.⁴⁸

Merujuk dari penjelasan tersebut, maka lafadz atau kalimat self talk yang dapat dipakai adalah dengan menggunakan bacaan berikut:

Tabel 2. 1 Lafadz Zikir

Arti	Kalimat
Allah menyaksikanku	الله شَاهِدِي

⁴⁶ Imam Abi Zakari Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *Arba'in Nawawi* (Mesir: Darussalam, 2002), 34.

⁴⁷ Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *Hadits Arba'in Nawawi* (Surabaya: Pustaka Syabab, 2007), hal. 6-7.

⁴⁸ Ishan Ash-Shahabati, *Syarah Shahih Muslim* (Jakarta: Mustaqim, 2002), hal. 306-307.

Allah melihatku	الله ناظري
Allah bersamaku	الله معي

Melalui kalimat tersebut⁴⁹ yang digunakan sebagai kalimat dalam self talk, diharapkan manusia menyadari bahwa segala sesuatu yang dilakukan akan selalu mendapatkan pengawasan dari Allah SWT. Bahwa segala macam kesulitan yang dilakukan atau bahkan ketika mendapatkan masalah, Allah SWT selalu bersama mereka.

6. Cara Megaplikasian *Self Talk* Melalui Zikir

M.E Young menyebutkan bahwa terdapat sebuah metode yang menyebutkan empat langkah untuk dapat mengurangi *self talk* negatif dalam hal ini adalah dengan melakukan *self talk* positif kepada diri sendiri yang biasa disebut dengan countering. Beberapa langkah tersebut adalah sebagai berikut⁵⁰:

- a. Langkah pertama adalah dengan membicarakan tentang *self talk* negatif. Dalam penerapannya seorang konselor professional diharapkan untuk mengetahui seberapa sering *self talk* negatif terjadi, juga situasi apa yang menyebabkan situasi tersebut terjadi untuk meningkatkan keefektivan. M.E Young juga menambahkan untuk klien agar menuliskan segala hal negatif tersebut ke dalam sebuah *note*, sehingga klien dapat memahami perasaan serta pemikirannya.
- b. Konselor akan membantu untuk mengetahui apa tujuan dari *self talk* negatif yang dimiliki klien, ini bisa dilihat dari *note* yang sudah berisi dengan

⁴⁹ Al-Qusyairii, *Ar-Risaalah Al-Qusyairiyyah* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2001), hal. 39.

⁵⁰ Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselo*, hal. 224-226.

perkembangan dalam *self monitoring* yang dilakukan klien. Pemahaman masalah *self talk* negatif ini bertujuan agar membuka pikiran klien tentang adanya hal lain yang dapat dilakukan.

- c. Ketiga, konselor akan membantu klien dalam memberikan pernyataan-pernyataan terhadap pikiran-pikiran yang irasional tersebut. seperti halnya ketika klien merasa dirinya selalu benar dalam segala hal, maka harus ditanamkan bahwa dirinya juga pernah melakukan kesalahan.
- d. Yang terakhir adalah klien akan lebih memahami apa yang sebelumnya telah dilakukan, kemudian akan mempraktekannya. Waktu dalam penerapan ini tidak singkat, biasanya klien masih membutuhkan waktu kurang lebih satu minggu.

Dalam pelaksanaan penelitian ini konselor menggunakan alternative konseling kelompok untuk membantu pengaplikasian *self talk*:

- a. Pembentukan kelompok, di mana berisi paling banyak 10 siswa
- b. Membicarakan *self talk negative*
- c. Membicarakan tujuan *self talk negative* dan dampak yang ditimbulkan
- d. Membicarakan *self talk positive* dengan kesepakatan anggota kelompok
- e. Mengajarkan kalimat *self talk* melalui zikir
- f. Pemberian homework
- g. Pengakhiran sesi

C. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah serapan dari bahasa inggris *Procrastination* yang mana kata tersebut diambil dari bahasa latin *Procrastinare*. Kata tersebut

berasal dari penggabungan dua suku kata yaitu “*pro*” yang berarti sebuah dorongan maju, maju ke depan, serta “*crastinus*” yang memiliki arti keesokan hari atau hari berikutnya. Jika dirangkai menjadi satu kata maka bermakna “penundaan” atau “melakukan suatu penundaan untuk dilakukan di hari selanjutnya.”⁵¹ Orang yang melakukan prokrastinasi disebut juga sebagai prokrastinator. Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh *American College Dictionary*, prokrastinasi adalah melakukan pengguhan kepada suatu pekerjaan agar dikerjakan pada hari berikutnya.⁵²

Definisi prokrastinasi yang dikemukakan oleh Steel dalam skripsi karya Nanang Sufratna adalah “*to voluntery delay a purpose project or course of action and expecting to be worse-off for the delay*” atau dalam bahasa Indonesianya adalah melakukan penundaan secara sengaja pada pekerjaan yang dilakukan dengan mengetahui bahwa penundaan yang dilakukan dapat menghasilkan dampak yang buruk.⁵³ Sedangkan menurut Solomon dan Rothblum

⁵¹ M. Nur Ghuffron and Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jakarta: Ar Ruzz Media Grup, 2010), hal. 150.

⁵² Nirmala Satya Development, “Pegertian Prokrastinasi,” *psychologymania*, 2008.

⁵³ Nanang Sufratna, “Efektivitas Neuro Linguistic Programing (NLP) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Prodi BKI UIN Sunan Ampel Surabaya Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan an Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, hal. 68-69.

pengertian dari prokrastinasi adalah penundaan dalam melakukan suatu pekerjaan secara sengaja.⁵⁴

Sedangkan menurut pendapat dari Ellis dan Knaus, pengertian dari prokrastinasi adalah suatu kebiasaan dalam melakukan penundaan kepada pekerjaan yang tidak bertujuan secara jelas serta menghindari suatu pekerjaan di mana seharusnya penundaan tersebut tidak dilakukan. Penundaan tersebut diakibatkan oleh adanya ketakutan akan mendapatkan kegagalan dan suatu pekerjaan harus dilakukan dengan sebenar-benarnya atau dalam kata lain adalah seorang yang *perfectionist*. hal ini jika sudah dilakukan secara berulang-ulang maka dapat dikatakan sebagai suatu trait atau kebiasaan dalam melakukan prokrastinasi.⁵⁵

Ferrari mendeskripsikan prokrastinasi yang dikutip dari Gufron dengan beberapa batasan yang ditetapkan, yaitu⁵⁶:

- a. Suatu sikap dalam melakukan sesuatu tanpa mempermasalahkan dampak yang ditimbulkan. yang mana pada kasus ini prokrastinasi dipandang sebagai penundaan saja, tanpa adanya tujuan melakukan penundaan.

⁵⁴ E Suriyah and T Sia, "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness," *Indonesian Psychological Journal*, vol. 22, no. 4 (2007): 256.

⁵⁵ A. Ellis and J.W. Knaus, *Overcoming Procrastination* (New York: Institute for Rational Living, 1977), hal. 152.

⁵⁶ Ghuffron and S, *Teori-Teori Psikologi*, hal 150-151.

- b. Suatu sikap menunda-nunda yang secara berulang-ulang dilakukan oleh individu yang mana hampir menjadi trait, di mana penundaan yang dilakukan tersebut sudah menjadi respon tetap yang dilakukan individu yang biasanya disertai dengan keyakinan-keyakinan irasional.
- c. Suatu trait pada kepribadian individu, yang mana perilaku tersebut bukan hari sebagai penundaan akan pekerjaan saja, melainkan melibatkan berbagai faktor pada perilaku hingga psikis yang saling berhubungan baik yang diketahui secara langsung ataupun tidak.

Menurut pandangan dari veltervelt yang dikutip dari Tjundjing menyebutkan bahwa selain pada komponen perilaku, prokrastinasi juga berkaitan pada komponen afektif dan juga kognitif. Pada skala perilaku hal ini dilihat bahwa hal tersebut menjadi suatu kebiasaan dalam menunda suatu pekerjaan dengan menunggu tenggang waktu akan berakhir. Pada skala kognitif prokrastinasi sebagai ketidaksesuaian antara atensi dan arah tujuan dari pekerjaan yang akan dilakukan. Sedangkan pada skala afektif adalah seperti perasaan tidak nyaman atau tertekan. Veltervelt juga menambahkan bahwa perilaku seperti lupa terhadap jadwal pekerjaan dan ketidaksadaran dalam melakukan penundaan tidak disebut dengan prokrastinasi.⁵⁷

⁵⁷ Sia Tjundjing, "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?," *Indonesia Psychological Journal* vol. 22, no. 1 (2006): 18.

Pemaknaan terhadap penundaan sendiri yang dikemukakan oleh Schouwenburg di dalam Pariwisata sebagai keinginan karena diketahui bahwa hukuman serta reward yang diterima akibat suatu penundaat masih dinilai positif daripada ketika tidak melakukan suatu penundaan.⁵⁸ Contohnya adalah ketika seseorang melakukan penundaan kemudian mendapatkan citra “sibuk” maka orang tersebut akan terus menerus melakukan penundaan.

Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa pengertian dari prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan secara sengaja agar dilakukan di hari esok dengan mengetahui dampak buruk terhadap penundaan yang dilakukan.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Faktor Internal, merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu. Dalam hal ini adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor Kondisi Fisik

Prokrastinasi yang dilakuakn oleh individu dapat disebabkan oleh kondisi fisik

⁵⁸ Prawitasari and John E, *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin* (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 91.

seseorang, apa orang tersebut dalam keadaan yang baik atau tidak.⁵⁹

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis yang dimaksudkan dalam hal ini adalah terkait dengan kepribadian yang dimiliki oleh individu atau segala sesuatu yang berasal dalam diri individu. Salah satunya adalah kontrol diri yang rendah, di mana individu kurang memahami tentang skala prioritas yang harus dilakukan terlebih dahulu.⁶⁰ Hal lainnya yang menjadi penyebab dari tindakan prokrastinasi ini adalah mencari kesenangan, di mana individu kurang rela meninggalkan kesenangan yang dilakukan dibandingkan untuk melakukan pekerjaan yang lebih penting dari itu. Sedangkan salah satu penyebab penundaan terhadap tugas atau pekerjaan rumah adalah karena terlalu sulit penilaian terhadap tugas yang dikerjakan, juga dibarengi dengan rasa malas. Menurut Millgran dan Tenne yang dikutip dalam

⁵⁹ Mulyadi Wahid, “Penerapan Teknik Positive Self Talk Dan Do’a Melalui Pendekatan CBT Dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Pada Seorang Mahasiswi Di UIN Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), hal. 56.

⁶⁰ Amalia Puspita Sari, “Faktor-Faktor Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Lambat Menyelesaikan Skripsi Di FKIP Universitas Sanata Dharma” *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan .Universitas Sanata Dharma, 2019), hal. 63.

Skripsi Nanang bahwasanya trait dalam kepribadian individu juga mempengaruhi prokrastinasi. Selain itu juga motivasi dalam diri individu juga memberikan pengaruh yang signifikan.⁶¹

- b. Faktor Eksternal, merupakan sebuah faktor yang berasal dari luar diri individu, dalam hal ini adalah sebagai berikut:

1) Pola Asuh Orang Tua

Berdasarkan pendapat ahli disebutkan bahwa salah satu faktor terbesar adalah karena pola asuh orang tua⁶², di mana orang tua menjadi guru pertama baik seorang anak. Pada sebuah penelitian disebutkan bahwa berkat pola asuh yang otoriter dari seorang ayah menjadikan seorang anak menjadi seorang prokrastinator yang cukup berat. Selain itu juga jika orang tua terlalu memberikan kebebasan, maka pola prokrastinasi pada anak juga akan terbentuk.

2) Kondisi Lingkungan Sekitar

Lingkungan sekitar juga berperan aktif, di mana prokrastinasi sering terjadi

⁶¹ Nanang Sufratna, "Efektivitas Neuro Linguistic Programing (NLP) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Prodi BKI UIN Sunan Ampel Surabaya Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan an Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, hal. 68-69.

⁶² Baharudin, *Teori Belajar & Pembelajaran* (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2008), hal. 23.

pada lingkungan yang kurang adanya pengawasan.⁶³ Selain itu juga teman dalam bergaul juga mengambil andil, baik dalam hal baik atau hal yang buruk.

3) Lingkungan yang hanya berorientasi pada hasil

Prokrastinasi akan terbentuk jika pandangan pada lingkungan hanya berfokus kepada hasil, dan tidak cukup sadar dengan proses dalam pencapaian hasil tersebut.⁶⁴

Selain faktor yang telah dikemukakan di atas, ada beberapa faktor tambahan dalam yang sering terjadi, yaitu⁶⁵:

a. Pembagian Waktu

Sebagain besar orang-orang dengan prorastinasi memiliki masalah dalam pembagian waktu mereka, Steel menambahkan bahwa perkiraan waktu yang buruk yang dilakukan secara sengaja dapat dikatakan sebagai prokrastinasi juga.

b. Prioritas

⁶³ Hampton Amber, "Locus Of Control and Procrastination" vol. 2, no. 1 (2005): 132.

⁶⁴ Burhani Ipnu, "Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Skripsi*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016), hal. 5.

⁶⁵ Nanang Sufratna, "Efektivitas Neuro Linguistic Programing (NLP) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Prodi BKI UIN Sunan Ampel Surabaya Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan an Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, hal. 68-69.

Menentukan skala prioritas merupakan hal yang penting, di mana seorang individu menjadi tau mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

c. Karakteristik Kegiatan

Dalam hal ini jika sebuah kegiatan tersebut dirasa mudah akan dikerjakan terlebih dahulu, namun jika pekerjaan tersebut dirasa sulit maka penundaan pekerjaan akan dilakukan.

3. Ciri-ciri Prokrastinasi

Terdapat beberapa karakteristik pada prokrastinasi, menurut Ferrari di dalam Gufron yang dikutip dari Sri Mulyana menyatakan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri seseorang dikatakan sebagai procrastinator, yaitu:

- a. Menunda melaksanakan tugas atau pekerjaan
- b. Terlambat dalam menyelesaikan sebuah pekerjaan
- c. Kesenjangan antara waktu yang direncanakan dengan yang dilakukan
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan⁶⁶

Berdasarkan definisi operasional yang didapatkan, diketahui beberapa ciri-ciri atau indikator prokrastinasi, yaitu:

- a. Menunda pekerjaan secara sengaja
- b. Mengetahui Dampak Buruk dari penundaan yang dilakukan

⁶⁶ Sri Mulyana, "Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2020, hal. 49.

c. Melakukan Pekerjaan Menunggu Esok Hari

4. Prokrastinasi dalam Pandangan Islam

Islam adalah sebuah agama yang sangat menjunjung tinggi waktu, karena waktu adalah sebuah hal yang tidak dapat diputar. Waktu adalah hal yang tidak dapat diulangi, itu sebabnya waktu merupakan sebuah nikmat yang seharusnya tidak disia-siakan oleh manusia. Allah SWT mengatakan bahwa apabila ada orang yang tidak menghargai waktu maka ia termasuk orang yang merugi, bagaimana yang disebutkan di dalam surat Al-‘Ashr sebagai berikut:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ
آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّأَوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَّأَوْا
صَوًّا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya: “*Demi masa. Sungguh, manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.*” (QS. Al-‘Ashr 130: 1-3)⁶⁷

Pada ayat tersebut sudah sangat jelas bahwa Islam sangat mengagungkan waktu, di mana dalam firman-Nya Allah SWT menggunakan waktu sebagai kata sumpah. Hal ini berarti bahwa islam tidak menyukai orang-orang yang suka menunda-nunda

⁶⁷ Departemen Agama RI, *Alquranul Karim* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2015), hal. 1284.

pekerjaannya, karena dengan menunda pekerjaan sama saja dengan tidak menghargai waktu yang diberikan oleh Allah SWT. Manusia yang bijaksana akan dapat mengatur waktunya dengan baik untuk memperkuat keimanan, dan memberikan nasehat-nasehat kebenaran dan saling sabar antara satu dengan yang lain.⁶⁸

Pengagungan Islam kepada waktu juga dapat dilihat dari Hadits Nabi SAW yang artinya: Dari Suyd bin Nasr, dari Abdullah bin Al-mubarak, dari Ja'far bin Burqon dari Ziyad bin Jarrah dari Amr bin Maimun berkata: telah bersabda Rasulullah Saw pergunakanlah lima kesempatan sebelum lima kesempitan : “Masa mudamu sebelum masa tuamu, dan masa sehatmu sebelum masa sakitmu, dan masa kayamu sebelum masa miskinmu, dan masa sempitmu sebelum masa sempitmu, dan masa hidupmu sebelum masa matimu.⁶⁹

Menurut Dr. Yusuf Al-Qardhawi yang dikutip dari skripsi Mulyadi menyatakan bahwa seharusnya seorang muslim harus mengetahui prioritas dari pekerjaan yang dilakukan dan tidak mengerjakan sesuatu yang dapat membuat waktunya menjadi sia-sia. namun pada kenyataan yang terjadi, banyak manusia yang suka menunda-nunda pekerjaan dan melakukan pekerjaan yang membuang-buang waktu

⁶⁸ Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur'an: Sebuah Tafsir Sederhana Menuju Cahaya Al-Qur'an* (Jakarta: Al-Huda, 2006), hal. 295.

⁶⁹ Lil Imam Abi Abdurrahman Ahmad bin Syu'aib An-Nasai, *Assunah Al-Kubro* (Beirut Lebanon: Resalah, n.d.), hal. 400.

dari pada melakukan pekerjaan yang harus dilakukan. Hasan Al Bana berpendapat bahwa manusia itu diberikan pekerjaan yang lebih banyak dari pada waktu yang diberikan⁷⁰, artinya manusia tidak seharusnya menunda apa yang akan dikerjakan atau akan mendapatkan dampak yang buruk dari penundaan tersebut.

D. Paradigma Penelitian

Pengertian aradigma penelitian yang dikutip dari skripsi - adalah suatu kerangka dalam berpikir yang digunakan dalam suatu penelitian untung menghubungkan antara dua variable atau lebih. Dalam memudahkan pembacaan dan pemahaman dalam sebuah penelitian, maka pradigma penelitian dibuat dengan menggunakan gambar yang menyebutkan alur dari penelitian yang dilakukan.⁷¹ Dalam hal ini, paradigam penelitian yang dipakai adalah:

Gambar 2. 1 Paradigma Penelitian



⁷⁰ Mulyadi Wahid, “Penerapan Teknik Positive Self Talk Dan Do’a Melalui Pendekatan CBT Dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Pada Seorang Mahasiswi Di UIN Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), hal. 56.

⁷¹ Warda Anis Sulala, “Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik Token Economy Untuk Mengurangi Kemalasan Belajar Kitab Terhadap Santri Di YPPP An-Nuriyah Surabaya” (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), hal. 31.

Gambar di atas menunjukkan dua variable, yaitu satu variable bebas (X) dan satu variable terikat (Y). Dalam hal ini menunjukkan keterkaitan antara efektivitas teknik *self talk* melalui zikir (X) dalam mengurangi perilaku prokrastinasi (Y).

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang diambil oleh peneliti sebelum melakukan proses penelitian. Berdasarkan kerangka teori dan hasil kajian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka rumusan hipotesisnya adalah:

1. H_a = Teknik *self talk* melalui zikir efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.
2. H_0 = Teknik *self talk* melalui zikir tidak efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memilih pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitiannya. Dalam hal ini, pendekatan kuantitatif adalah sebuah metode di dalam penelitian yang berdasarkan pada filsafat positif, yang dipakai untuk melakukan penelitian pada suatu populasi atau sampel, dengan pengumpulan datanya menggunakan instrument penelitian, cara penganalisisan data menggunakan statistic/kuantitatif, yang bertujuan untuk menguji dan membuktikan hipotesis yang sebelumnya telah dirancang.⁷²

Penelitian kuantitatif disebut sebagai metode positivistic yang mana karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Selain itu juga, metode ini disebut sebagai metode *discovery*, karena dengan digunakannya metode ini dapat menciptakan ilmu pengetahuan dan teknologi yang baru.⁷³ Dapat diketahui berdasarkan pengertiannya bahwa metode ini menguji sesuatu, sehingga ilmu atau penemuan yang sebelumnya belum ada dapat diselesaikan dengan pendekatan ini. Dikatakan sebagai metode kuantitatif karena data penelitian yang didapatkan berupa angka dan cara analisisnya menggunakan statistik.

⁷² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 8.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 7.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan desain kuasi eksperimen *one-group pretest-posttest*. Pengertian eksperimen adalah sebuah cara yang digunakan untuk mencari hubungan kausal (sebab-akibat) antara dua faktor yang dipilih oleh peneliti dengan cara menyisihkan beberapa faktor yang dirasa mengganggu.⁷⁴ Sedangkan penelitian kuasi eksperimen dengan *one-group pretest-posttest* adalah desain penelitian yang diberikan *pretest* sebelum diberikannya perlakuan tanpa kelompok kontrol yang mana subyek dari kelompok eksperimen tidak diambil secara random.⁷⁵ Yang mana perlakuan yang akan diberikan pada penelitian ini adalah teknik *self talk*. Adapun gambaran desain dari desain penelitian ini adalah:

Gambar 3. 1 Desain Penelitian



$O_1 \text{ X } O_2$

O_1 = nilai pretest (Sebelum diberikan perlakuan)

O_2 = nilai posttest (Setelah diberikan perlakuan)

X = perlakuan yang diberikan

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan sebuah tempat yang dijadikan peneliti sebagai sebuah kawasan untuk mendapatkan pendataan dan pengamatan fenomena yang

⁷⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 4.

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 74.

dibahas. Moleong berpendapat bahwa untuk mendapatkan data yang akurat maka dilakukan dengan menempati lokasi yang di tentukan untuk mendapatkan segala informasi yang sesuai dengan keadaan lapangan juga mempertimbangkan substansi yang ada di lapangan.⁷⁶ Dengan kata lain bahwa lokasi penelitian merupakan hal yang krusial dalam sebuah penelitian, juga menentukan hasil dilakukannya penelitian tersebut. Pada penelitian kali ini peneliti mengambil lokasi di Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Mazra'atul Ulum Paciran Jalan Raya Paciran No. 214 Paciran Lamongan Jawa Timur.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi memberikan gambaran terhadap subyek penelitian yang akan digunakan di dalam sebuah penelitian. Sedangkan pengertian dari populasi sendiri adalah sebuah data yang dijadikan perhatian oleh peneliti dalam suatu penelitian.⁷⁷ Berdasarkan pengertian populasi sebelumnya diketahui bahwa populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran, yang mana siswa tersebut memenuhi kategori dengan ciri-ciri yang telah disebutkan di bab sebelumnya. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak sekolah, diketahui bahwa jumlah seluruh siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran adalah 109 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian yang dapat digunakan untuk mewakili jumlah populasi yang digunakan dalam

⁷⁶ L. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013), hal. 128.

⁷⁷ Sutrisno Hadi, *Statistik Jilid 1* (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), hal. 22.

penelitian tersebut.⁷⁸ Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah 29 remaja atau siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran yang berada pada tingkat prokrastinasi tinggi sampai sedang, yang akan dipaparkan lebih terperinci sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Sampel Hasil Pretest

Kategori	P	L	Jumlah
Tinggi	-	-	-
Sedang	21	8	29
Rendah	33	47	80
Total			109

3. Teknik Sampling

Berdasarkan definisi operasional diketahui bahwa pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner prokrastinasi, yang mana sampel yang digunakan dalam penelitian adalah siswa dari kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran yang memiliki skor prokrastinasi sedang sampai tinggi. Hal tersebut didapatkan dari teknik sampling dengan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Nonprobability sampling* adalah sebuah teknik dalam pengambilan sampel di mana tidak memberikan kesempatan yang sama kepada populasi untuk dipilih sebagai sampel.⁷⁹ Teknik *purposive sampling* adalah sebuah teknik untuk menentukan sampel dengan dilakukannya pertimbangan tertentu.⁸⁰ Dalam hal ini subject yang masuk kriteria adalah subjek dengan nilai prokrastinasi sedang sampai tinggi.

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 81.

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 84.

⁸⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 85.

Berdasarkan dari hasil skoring angket, maka didapatkan beberapa urutan dan jangkauan sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Kategori Skor Angket

Skor	Kriteria Prokrastinasi
138-184	Tinggi
91-137	Sedang
44-90	Rendah

D. Variabel dan Indikator Penelitian

Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik self talk dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi.

1. *Self Talk*

Teknik *self talk* adalah sebuah pembicaraan yang dilakukan setiap hari untuk mnegawali hari atau aktivitas atau pada situasi apapun dengan tujuan untuk meningkatkan keberanian, memberikan komando dan penguatan keyakinan pada dirinya sendiri, serta memiliki pemikiran yang positif, bertindak positif dan berkata positif.

2. Prokrastinasi

Definisi operasional prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan secara sengaja agar dilakukan di hari esok dengan mengetahui dampak buruk terhadap penundaan yang dilakukan. Indikator kecenderungan menunda pekerjaan secara sengaja, mengetahui dampak buruk dari penundaan, dan melakukan kegiatan menunggu esok hari. Yang mana

dapat diukur dengan menggunakan kuesioner prokrastinasi.

Tabel 3. 3 Indikator Instrumen Penelitian

Varibel Penelitian	Indikator	Sub-Indikator
Prokrastinasi	Menunda pekerjaan secara sengaja	Malas
		Management Waktu yang Buruk
		Tidak Percaya Diri
		Menyepelekan Pekerjaan
	Mengetahui Dampak Buruk dari penundaan yang dilakukan	Tidak Disiplin
		Cemas
		Pekerjaan Menumpuk
		Stres
	Melakukan Pekerjaan Menunggu Esok Hari	Perfectionist
		Kesulitan dalam Pekerjaan
		Putus Asa
		Pengaruh Lingkungan

E. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap penelitian yang dilakukan pada penelitian yang berjudul “Efektivitas Penerapan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas IX

Di MA Mazra'atul Ulum Paciran" disusun dengan menggunakan sistematika sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan berisi tentang penentuan masalah yang diangkat dalam penelitian dengan cara melakukan wawancara padaguru di sekolah, menentukan variabel, dan melakukan studi keperpustakaan untuk mendapatkan teori dan dasar yang tepat untuk melakukan penelitian, serta mennetukan hipotesis penelitian.

2. Tahap Awal Penelitian

Dalam tahap ini peneliti mulai menentukan, menyusun dan menyiapkan alat ukur yang dilakukan secara bertahap dan dengan urutan yang sistematis, menguji alat ukur yang akan digunakan, menentukan populasi dan sampel yang akan digunakan di dalam penelitian.

3. Tahap Penelitian

Tahap penelitian merupakan tahap inti dilakukannya penelitian, di mana peneliti mulai memberikan pretest, treatment, dan kemudian diikuti dengan posttest sebagai penutup dari dilaksanakannya penelitian.

4. Tahap Pengolahan Data

Di tahap ini yang dilakukan peneliti adalah:

- a. Melaksanakan penilaian terhadap nilai pretest dan posttest yang dilakukan oleh sampel penelitian.
- b. Menghitung dan selanjutnya menyusun tabel tabulasi data.
- c. Melaksanakan analisis data yang diperoleh dari metode statistik.
- d. Menuliskan *kongklusi* dan juga laporan dari hasil penelitian yang diperoleh.

F. Teknik Pengumpulan Data

Asesmen atau pengumpulan data adalah salah satu hal yang paling penting dalam penelitian, karena dengan data yang dikumpulkan dapat menguji hipotesis yang telah dirancang sehingga akan menyelesaikan masalah yang ada di awal penelitian. Adapun teknik pengumpulan bahan yang dilakukan dalam penelitian kali ini yaitu:

1. Observasi

Observasi adalah pemantauan serta penulisan yang tersusun sistematis terhadap gejala-gejala yang ada pada objek penelitian. Pengamatan ini dilangsungkan pada tempat di mana penelitian dilakukan.⁸¹ Observasi dilakukan untuk lebih mengetahui tentang subjek penelitian dan apa yang ada pada lapangan, selain itu juga observasi membantu agar peneliti untuk mengetahui gambaran secara lebih luas tentang permasalahan yang diteliti. Observasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah observasi tidak terstruktur.

2. Kuesioner (Angket)

Teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang dipilih oleh peneliti adalah kuesioner tertutup yang mana cara mengumpulkan datanya dengan memberikan daftar item pernyataan kepada subyek penelitian.⁸² Dalam hal ini angket diberikan kepada (Belum dilakukan pengujian sampel) siswa kelas XI MA Mazra'atul Ulum Paciran. Penggunaan kuesioner ini dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan terhadap treatment yang diberikan

⁸¹ Usman Husein, *Metodologi Penelitian Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hal. 55.

⁸² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Yogyakarta: Gaya Media, 2014), hal. 42.

peneliti terhadap siswa untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.⁸³

Kuesioner yang digunakan pada penelitian menggunakan model skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social yang terjadi. Sedangkan menggunakan model likert, variable penelitian diukur dan dikembangkan menjadi indikator penelitian, kemudian indikator tersebutlah yang dijadikan sebagai tolak ukur dalam menyusun item pertanyaan yang ada di dalam kuesioner.

Di dalam angket ini juga peneliti menggunakan model kuesioner tertutup langsung, yang mana subjek penelitian sudah disediakan jawaban dan memilih sesuai dengan apa yang dirasakan. Sedangkan cara mengisi angketnya dengan menggunakan model silang, responden akan memilih kotak jawaban yang berisi jawaban berupa sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju dengan memberikan tanda silang. Hal ini dilakukan untuk memudahkan peneliti dalam menganalisa data yang masuk.

Skor yang dihasilkan dalam setiap item pernyataan yang dipilih adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Skor Item Pernyataan

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Favorabel	4	3	2	1
Nonfavorabel	1	2	3	4

⁸³ Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial Dan Pendidikan* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 173.

Dengan kriteria:

- a. SS = Sangat Setuju
- b. S = Setuju
- c. TS = Tidak Setuju
- d. STS = Sangat Tidak Setuju

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini merupakan instrumen pengembangan yang mana dibutuhkan validasi ahli agar instrumen tersebut dapat digunakan di dalam penelitian. Adapun desain yang digunakan adalah dengan melakukan pengecekan tiap butir pernyataan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi berisi dokumen berupa gambar, tulisan, maupun beberapa karya bersejarah dari individu.⁸⁴ Dokumentasi yang dipakai untuk penelitian ini yaitu berkas atau data dari madrasah, serta foto atau gambar yang diambil selama dilaksanakannya penelitian.

G. Teknik Validitas Instrumen

1. Teknik Validitas

Asal kata validitas adalah *validity* yang memiliki makna sejauhmana kecermatan dan ketepatan sebuah alat ukur, yang mana jika alat ukur tersebut memiliki hasil validitas tinggi maka alat tersebut diperkirakan dapat melakukan dengan baik fungsi ukurnya, atau hasil pengukurannya sama seperti yang diinginkannya dalam proses penelitian.⁸⁵ Uji validitas dapat menggunakan uji menggunakan rumus cronbatch alpha sebagai berikut:

Gambar 3. 2 Rumus Cronbath Alpha

⁸⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, hal 240.

⁸⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, hal. 168.

$$r_{11} = \frac{k}{k - 1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

- r_{11} = Nilai reliabilitas
- $\sum S_i$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item
- S_t = Varians total
- k = Jumlah item

Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan SPSS versi 20 untuk mengukur validitas masing-masing item dengan memperhatikan pada tabel total statistik pada kolom corrected item-total correlation. Item pernyataan dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0.30, dan jika di bawah tersebut maka harus dibuang dan dilakukan uji lagi. Terdapat total 72 item pernyataan di awal pengujian. Peneliti melakukan tiga kali pengujian, yaitu dengan hasil berikut:

Tabel 3. 5 Uji Validitas 1

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Deleted
X1	158,07	309,419	,285		,903
X2	159,12	307,054	,418		,902
X3	158,92	308,552	,362		,903
X4	159,23	312,114	,256		,903
X5	158,35	305,791	,472		,902
X6	158,32	312,084	,231		,904
X7	158,55	309,099	,320		,903
X8	159,40	310,346	,388		,903
X9	159,10	308,668	,448		,902

X10	158,37	304,304	,483	,901
X11	158,18	305,712	,408	,902
X12	159,07	309,080	,392	,902
X13	157,68	315,576	,068	,905
X14	157,98	310,830	,208	,904
X15	158,33	305,040	,522	,901
X16	158,07	307,623	,313	,903
X17	158,40	305,058	,575	,901
X18	158,12	314,545	,103	,905
X19	159,15	309,113	,413	,902
X20	158,75	303,953	,529	,901
X21	158,40	306,854	,376	,902
X22	158,48	306,695	,516	,901
X23	157,92	303,942	,372	,903
X24	159,07	308,504	,499	,902
X25	158,72	306,817	,432	,902
X26	158,88	312,579	,193	,904
X27	158,72	308,444	,395	,902
X28	157,50	315,542	,062	,905
X29	159,25	312,191	,304	,903
X30	158,92	310,247	,252	,904
X31	158,73	311,114	,258	,903
X32	158,47	309,101	,395	,902
X33	158,12	307,223	,397	,902
X34	158,35	323,282	-,244	,908
X35	158,22	310,037	,310	,903
X36	159,12	307,122	,451	,902
X37	158,93	309,690	,392	,902
X38	158,68	318,118	-,031	,906
X39	158,28	310,681	,293	,903
X40	158,45	304,489	,455	,902
X41	158,28	305,529	,546	,901
X42	158,47	303,745	,553	,901
X43	158,62	309,359	,387	,902
X44	158,38	310,851	,288	,903
X45	158,65	308,299	,362	,903
X46	159,35	308,740	,398	,902

X47	158,58	306,112	,483	,902
X48	158,07	307,487	,381	,902
X49	158,05	306,964	,329	,903
X50	158,52	316,457	,034	,905
X51	159,08	310,620	,316	,903
X52	158,55	311,370	,261	,903
X53	158,48	305,813	,509	,901
X54	158,75	307,275	,410	,902
X55	158,85	309,282	,341	,903
X56	157,83	324,921	-,288	,908
X57	158,90	303,753	,596	,901
X58	158,65	315,791	,035	,906
X59	158,82	308,390	,433	,902
X60	159,00	310,983	,340	,903
X61	158,83	305,938	,540	,901
X62	157,82	312,457	,197	,904
X63	158,92	309,840	,336	,903
X64	158,20	304,976	,433	,902
X65	159,03	313,050	,200	,904
X66	159,27	309,080	,381	,902
X67	158,72	306,613	,458	,902
X68	157,83	313,667	,124	,905
X69	158,07	315,792	,061	,905
X70	158,97	311,050	,295	,903
X71	158,47	306,694	,415	,902
X72	158,45	304,591	,556	,901

Berdasarkan kriteria yang disebutkan sebelumnya, bahwa item pernyataan dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0.30. Maka dari pemaparan di atas didapatkan terdapat dua puluh tiga butir item yang memiliki koefisien lebih kecil dari 0.30 yang mana berarti terdapat dua puluh tiga pernyataan yang tidak valid dalam pengujian tersebut. Dua puluh tiga pernyataan tersebut diberi tanda dengan kolom

berwarna kuning. Tersisa 49 pernyataan dari 72 item pernyataan saat pertama kali uji.

Tabel 3. 6 Uji Validitas 2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	103,12	235,122	,469		,925
X3	102,92	237,637	,355		,926
X5	102,35	233,926	,527		,924
X7	102,55	236,455	,389		,926
X8	103,40	238,176	,445		,925
X9	103,10	236,431	,518		,925
X10	102,37	234,168	,466		,925
X11	102,18	234,966	,409		,926
X12	103,07	237,351	,426		,925
X15	102,33	234,395	,524		,925
X16	102,07	237,080	,297		,927
X17	102,40	233,092	,649		,924
X19	103,15	237,452	,444		,925
X20	102,75	234,903	,463		,925
X21	102,40	236,278	,364		,926
X22	102,48	236,559	,478		,925
X23	101,92	232,620	,399		,926
X24	103,07	237,351	,507		,925
X25	102,72	235,088	,474		,925
X27	102,72	236,851	,424		,925
X29	103,25	240,936	,289		,926
X32	102,47	236,151	,496		,925
X33	102,12	239,156	,268		,927
X35	102,22	237,257	,386		,926
X36	103,12	235,664	,481		,925
X37	102,93	237,792	,434		,925

X40	102,45	234,286	,440	,925
X41	102,28	234,444	,568	,924
X42	102,47	234,592	,491	,925
X43	102,62	237,732	,413	,925
X45	102,65	236,706	,389	,926
X46	103,35	237,825	,390	,926
X47	102,58	234,654	,519	,925
X48	102,07	237,419	,342	,926
X49	102,05	234,489	,389	,926
X51	103,08	239,230	,321	,926
X53	102,48	233,610	,586	,924
X54	102,75	234,733	,488	,925
X55	102,85	237,248	,384	,926
X57	102,90	232,498	,638	,924
X59	102,82	235,915	,514	,925
X60	103,00	238,814	,390	,926
X61	102,83	235,463	,527	,925
X63	102,92	237,501	,394	,926
X64	102,20	235,654	,379	,926
X66	103,27	237,860	,387	,926
X67	102,72	235,596	,468	,925
X71	102,47	236,355	,393	,926
X72	102,45	234,523	,531	,924

Berdasarkan kriteria yang disebutkan sebelumnya, bahwa item pernyataan dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0.30. Maka dari pemaparan di atas didapatkan terdapat tiga butir item yang memiliki koefisien lebih kecil dari 0.30 yang mana berarti terdapat tiga pernyataan yang tidak valid dalam pengujian tersebut. Tiga pernyataan tersebut diberi tanda dengan kolom berwarna kuning. Tersisa 46 pernyataan dari 72 item pernyataan saat pertama kali uji.

Tabel 3. 7 Uji Validitas 3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2	96,15	215,553	,484		,925
X3	95,95	218,218	,358		,926
X5	95,38	214,579	,534		,924
X7	95,58	217,095	,391		,926
X8	96,43	218,656	,454		,925
X9	96,13	216,863	,534		,924
X10	95,40	215,431	,443		,925
X11	95,22	216,173	,388		,926
X12	96,10	217,753	,440		,925
X15	95,37	215,490	,507		,925
X17	95,43	213,877	,652		,923
X19	96,18	218,152	,441		,925
X20	95,78	215,935	,449		,925
X21	95,43	217,233	,352		,926
X22	95,52	217,508	,463		,925
X23	94,95	213,404	,400		,926
X24	96,10	218,125	,499		,925
X25	95,75	215,377	,497		,925
X27	95,75	217,038	,450		,925
X32	95,50	216,356	,525		,924
X35	95,25	217,682	,397		,926
X36	96,15	216,299	,485		,925
X37	95,97	218,541	,427		,925
X40	95,48	215,271	,431		,925
X41	95,32	215,474	,553		,924
X42	95,50	215,678	,475		,925
X43	95,65	218,401	,411		,925
X45	95,68	217,169	,399		,926
X46	96,38	218,173	,405		,925

X47	95,62	214,986	,541	,924
X48	95,10	218,769	,309	,926
X49	95,08	215,196	,391	,926
X51	96,12	219,291	,349	,926
X53	95,52	214,186	,598	,924
X54	95,78	215,359	,495	,925
X55	95,88	217,698	,394	,926
X57	95,93	213,521	,629	,924
X59	95,85	216,469	,523	,925
X60	96,03	219,253	,399	,925
X61	95,87	216,253	,523	,924
X63	95,95	217,777	,414	,925
X64	95,23	217,301	,339	,926
X66	96,30	218,451	,389	,926
X67	95,75	216,123	,478	,925
X71	95,50	217,475	,372	,926
X72	95,48	215,779	,505	,925

Berdasarkan kriteria yang disebutkan sebelumnya, bahwa item pernyataan dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0.30. Maka dari pemaparan di atas didapatkan bahwa tidak ada pernyataan yang tidak valid, karena semua item pernyataan memiliki koefisien korelasi lebih besar dari 0.30. Yang mana tersisa 46 item pernyataan dari 72 item saat pertama kali melakukan pengujian. Hasil akhir tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Kisi-Kisi Angket Setelah Uji

Variabel	Indikator	Kategori	Item Pernyataan
Prokrastinasi	Menunda pekerjaan	Fa	5, 10, 22, 23, 41, 48

	secara sengaja	Unfa	2, 9, 17, 24, 25, 32, 49, 53, 57, 59, 60
	Mengetahui Dampak Buruk dari penundaan yang dilakukan	Fa	3, 11, 20, 42, 64
		Unfa	21, 27, 35, 36, 37, 43, 51, 61, 63, 66, 67
	Melakukan Pekerjaan Menunggu Esok Hari	Fa	7, 15, 40, 45
		Unfa	8, 12, 19, 46, 47, 54, 55, 71

2. Teknik Reliabilitas

Teknik reliabilitas adalah suatu alat untuk mengukur tingkat kepercayaan suatu data. Reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah sebuah alat ukur tersebut sudah dipercaya untuk dapat digunakan dengan baik.⁸⁶ Kuesioner atau angket yang dipakai dikatakan sebagai instrument yang reliable apabila jawaban dari pernyataan yang dilakukan oleh responden konstisten pada jangka waktu tertentu.⁸⁷ Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus cronbath alpha, yang mana rumus tersebut adalah sebagai berikut:

Gambar 3. 3 Rumus Cronbath Alpha

$$r_{11} = \frac{k}{k - 1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

⁸⁶ Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, hal. 178.

⁸⁷ Sarini Kodu, "Kualitas Produk Dan Kualitas Pelayanan Pengaruhnya Epada Keputusan Pembeli," *Jurnal EMBA* 1, no. 3 (2013): 1254.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji menggunakan SPSS versi 20, dengan ketentuan jika koefisien cronbath alpha lebih dari 0,600 maka instrumen tersebut dikatakan sebagai instrumen yang reliabel atau dapat dipercaya.⁸⁸ Dalam hal ini didapatkan hasil akhir sebagai berikut:

Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,927	,930	46

Merujuk kepada ketentuan reliabilitas yang telah disebutkan sebelumnya bahwa instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila koefisien cronbath alpa lebih dari 0,600. Berdasarkan output di atas diketahui bahwa nilai koefisien *cronbath alpa* instrumen kepercayaan dirprokrastinasi dalam penelitian ini adalah 0.930, maka dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian yang dipakai dalam penelitian kali ini dinyatakan sebagai instrument yang reliabel.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian kali ini adalah dengan memakai uji t, atau yang lebih spesifiknya adalah dengan memakai uji paired T test.

Peneliti memakai bantuan SPSS versi 20 untuk melaksanakan pengujian ini, adapun sebelum

⁸⁸ Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, hal. 178.

dilakukannya pengujian utama ada beberapa hal yang perlu dipenuhi. Yakni data harus normal dan juga homogen, itu sebabnya dilakukan beberapa pengujian yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui data atau instrumen penelitian terdistribusi normal atau tidak, karena uji paired t test memiliki syarat bahwa datanya harus bersifat normal. Data dikatakan normal dilihat dari penyebaran data yang ada pada sumbu diagonal pada sebuah grafik.⁸⁹ Jika dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS pada pengambilan keputusannya adalah:

- a. Apabila nilai sig. $> 0,05$ maka bahan tersebut dinyatakan terdistribusi normal
- b. Apabila nilai sig. $< 0,05$ maka bahan tersebut tidak dinyatakan terdistribusi normal

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah pengujian sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Pengujian ini digunakan sebagai syarat dilakukan uji t. Berdasarkan bantuan aplikasi SPSS maka pengambilan keputusan dalam pengujian ini adalah:

- a. Apabila nilai Sig. $> 0,05$, maka data yang didistribusikan bersifat homogen.
- b. Apabila nilai Sig. $< 0,05$, maka data yang didistribusikan bersifat tiak homogen.

Namun jika data yang diujikan tidak memenuhi syarat dilakukannya uji t, maka analisis data yang akan dipakai di dalam penelitian ini adalah menggunakan uji Wilcoxon. Peneliti akan

⁸⁹ Ridwan and Sunarto, *Pengantar Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 108.

menggunakan bantuan aplikasi SPSS untuk melakukan pengujian data.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Profil MA Mazra'atul Ulum Paciran

- a. Nama Madrasah : MA Mazraatul Ulum Paciran
- b. No. Statistik Madrasah : 131235240050
- c. Alamat Madrasah :
 - 1) Jalan: Jalan Raya No. 214
 - 2) Desa: Paciran
 - 3) Kecamatan: Paciran
 - 4) Kabupaten: Lamongan
 - 5) Propinsi: Jawa Timur
 - 6) Kode Pos: 62264
- d. Telepon/HP/Fax : (0322) 4661184
- e. Status Tanah : Hak Milik
- f. Luas Tanah : 3440 M²
- g. Luas Bangunan : 866 M²
- h. Status Madrasah : Swasta
- i. Nilai Akreditasi Madrasah : A

2. Letak Geografis MA Mazra'atul Ulum Paciran

MA Mazra'atul Ulum Paciran berada terletak pada Jalan Raya No. 214 yang berada pada Desa paciran Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan. Madrasah ini terletak pada daratan tinggi dengan di kelilingi oleh pemukiman warga dengan ekonomi menengah. Bangunan madrasah ini berada di belakang bagian atas bangunan Madrasah Tsanawiyah dengan akses jalan yang dapat dilalui dengan melewati Madrasah Tsanawiyah atau melewati pemukiman

penduduk. Adapun lebih jelasnya adalah sebagai berikut:

- a. Bagian Utara: terdapat gedung MTs. Mazra'atul Ulum Paciran dan MI 02 Mazra'atul Ulum Paciran
- b. Bagian selatan: Jalan Dampu Awang
- c. Bagian Timur: Pemukiman Warga
- d. Bagian Barat: Pemukiman warga

3. Visi dan Misi MA Mazra'atul Ulum Paciran

- a. Visi Madrasah
“Terwujudnya Madrasah yang Islami, Integratif, Berprestasi, dan Berkemajuan.”
- b. Misi Madrasah
 - 1) Menyelenggarakan pendidikan karakter yang berlandaskan nilai-nilai dan tradisi ajaran Islam *ala Asjawa An-Nahdliyah*.
 - 2) Menyelenggarakan pendidikan yang memadukan kurikulum nasional, muatan lokal keagamaan berbasis kitab salaf/kitab kuning, dan *life skill*
 - 3) Meningkatkan pencapaian prestasi akademik dan nonakademik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.
 - 4) Menyelenggarakan kegiatan pendidikan yang menerapkan budaya maju (disiplin, kreatif, inovatif, enterprenuer) berbasis digital, literasi, dan research.

4. Tujuan MA Mazra'atul Ulum Paciran

- a. Mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang religius, berakhlak, berilmu, disiplin, dan cinta tanah air.
- b. Terciptanya lulusan yang bisa membaca kitab salaf/kuning.
- c. Mengembangkan potensi dan prestasi peserta didik di bidang keagamaan, olahraga, kependuan, kesenian, kewirausahaan, digital, literasi, dan research.
- d. Terciptanya lulusan yang siap melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan bermanfaat bagi masyarakat (barokah).
- e. Mengembangkan manajemen madrasah dan kegiatan pembelajaran berbasis digital.
- f. Mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang religius, berakhlak, berilmu, disiplin, dan cinta tanah air.
- g. Mengembangkan potensi dan prestasi peserta didik di bidang olahraga, kesenian, kewirausahaan, literasi, dan research.
- h. Terciptanya lulusan yang bisa membaca kitab salaf/kuning.
- i. Terciptanya lulusan yang siap melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- j. Terciptanya lulusan yang mampu berkontribusi positif bagi masyarakat (barokah).
- k. Mengembangkan manajemen madrasah dan kegiatan pembelajaran berbasis digital.

5. Pendidik dan Tenaga Kependidikan

a. Kepala Madrasah

- 1) Nama : Yahya Nur Kholis, M.Pd.
- 2) Pendidikan Terakhir : S-2 Pendidikan Matematika
- 3) Periode Jabatan : 2019 – 2022
- 4) Nomor SK Pengangkatan : PC/MA-08.16/A-2/I/2019

b. Guru

- 1) Kualifikasi Pendidikan, Status, Jenis Kelamin, dan Jumlah

Tabel 4. 1 Daftar Guru

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah dan Status Guru				Jumlah
		Guru Tetap		GTT/Guru Bantu		
		L	P	L	P	
1.	S3/S2	7	1	2	1	8
2.	S1	14	8	0	0	22
3.	D-4	0	0	0	0	0
4.	D3/Sarmud	0	0	0	0	0
5.	D2	0	0	0	0	0
6.	D1	0	0	0	0	0
7.	≤ SMA/sedera	1	0	0	0	1

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah dan Status Guru				Jumlah
		Guru Tetap		GTT/Guru Bantu		
		L	P	L	P	
	jat					
	Jumlah	2 2	9	2	1	31

6. Kegiatan Ekstrakurikuler dan Pembiasaan

a. Kegiatan Ekstrakurikuler

Tabel 4. 2 Ekstrskulikuler

No.	Jenis Ekstrakurikuler
1	KEAGAMAAN
	Kajian Kitab – Kitab Salaf
	Kajian Nahwu dan Shorof
	Tahlil dan Dzibaiyah
	Istighotsah Rotibul Hadad Jumat Pahing
2	OLAHRAGA
	Sepak Takraw
	Basket Pa/Pi
	Volly (Pa)
	Volly Ball (Pi)
	Futsal
3	KESENIAN
	Kaligrafi

	Muhadloroh
	Hadrah Al Banjary “Nurun Nidhom”
	Seni Teater “KIPAZ”
	Paduan Suara “Almaz Nada”
	Seni Tari
4	Pramuka
5	Pembinaan Kompetisi Sains Madrasah Olimpiade Mapel
	Matematika
	Fisika
	Kimia
	Biologi
	Ekonomi
	Geografi
6	Kewirausahaan dan Penelitian
7	Robotika

b. Kegiatan Pembiasaan

Tabel 4. 3 Pembiasaan

No	Nama Kegiatan	Tujuan
1	Apel Pagi dan Pulang	Membiasakan siswa datang dan pulang tepat waktu
2	Sholat dhuha berjamaah dan tadarrus Al Quran sebelum KBM	Membiasakan siswa untuk sholat dhuha dan tadarrus Al Qur'an
3	Upacara Bendera setiap	Menanamkan nilai nasionalisme dan

	hari Sabtu	kedisiplinan siswa
4	Senam Pagi setiap hari Selasa	Menjaga kebugaran siswa
5	1 hari 1000 sholawat bagi kelas 12	Membiasakan siswa membaca sholawat minimal 1000x sehari
6	Kuliah tiga menit dengan 4 bahasa (B. Arab, inggris, B. Jawa, Bhs. Indonesia)	Melatih mental siswa untuk berolah bicara di depan umum
7	Istighotsah tiap 1 bulan sekali	Berdoa Ngalap barakah semoga diberikan seluruh civitas Almaz sukses dunia akhirat

B. Penyajian Data

Kuasi eksperimen *one-group pretest-posttest* digunakan sebagai desain penelitian dalam penelitiab ini. Pengertian eksperimen adalah sebuah cara yang digunakan untuk mencari hubungan klausal (sebab-akibat) di antara kedua faktor yang dipilih oleh peneliti dengan cara menyingkirkan beberapa faktor yang dirasa mengganggu.⁹⁰ Sedangkan penelitian kuasi eksperimen dengan *one-group pretest-posttest* adalah desain penelitian yang diberikan *pretest* sebelum diberikannya perlakuan tanpa kelompok kontrol yang mana subyek dari kelompok eksperimen

⁹⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 4.

tidak diambil secara random.⁹¹ Yang mana perlakuan yang akan diberikan pada penelitian ini adalah teknik *self talk* melalui zikir.

Dalam hal ini terdapat beberapa data yang didapatkan saat dilakukannya penelitian, yang mana data tersebut akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Subjek Penelitian

Berdasarkan teknik sampling yang dipakai, yaitu teknik *purposive sampling* di mana data diambil sesuai dengan kriteria pada penelitian. Yang mana hanya siswa dengan nilai *prokrastinasi* dari sedang sampai tinggi untuk dijadikan subjek penelitian. Pada tahapan tersebut, peneliti mendapatkan 29 dari 109 yang masuk ke dalam kriteria penelitian. Subjek bersedia mengikuti proses penelitian dengan dilakukannya pengambilan hasil *pre-test*, kemudian mengikuti *treatment* yang mana digunakan teknik *self talk* melalui zikir untuk mengurangi perilaku *prokrastinasi* sesuai dengan jadwal yang diberikan oleh pihak sekolah, dan pengambilan *post-test* yang disesuaikan dengan jadwal pihak sekolah juga.

Dalam hal ini akan disajikan beberapa daftar hasil *pretest* dan hasil *post test* dari siswa kelas XII MA Mazra'atul ulum yang terpilih sebagai subjek penelitian:

a. Nilai Hasil *Pre-Test*

⁹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 74.

Nilai pre-test adalah nilai yang didapatkan dengan cara siswa mengisi instrument penelitian sebelum diberikan perlakuan.

Tabel 4. 4 Hasil Nilai Pre-Test

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Skor Pre-Test	Kategori
1	AFA	L	120	Sedang
2	MSM	L	100	Sedang
3	AMA	L	104	Sedang
4	MA	P	102	Sedang
5	IRW	P	107	Sedang
6	ASN	P	112	Sedang
7	NNP	P	106	Sedang
8	CDDP	P	109	Sedang
9	MAII	L	111	Sedang
10	F	L	104	Sedang
11	MAT	L	101	Sedang
12	S	P	100	Sedang
13	REA	P	106	Sedang
14	VDW	P	103	Sedang
15	SU	P	100	Sedang
16	IS	P	122	Sedang
17	KN	P	119	Sedang
18	YSA	P	105	Sedang
19	DA	P	109	Sedang
20	FSA	L	102	Sedang
21	IS	L	110	Sedang
22	LF	P	120	Sedang
23	POA	P	103	Sedang
24	ASR	P	107	Sedang

25	NLA	P	105	Sedang
26	AAH	P	125	Sedang
27	R	P	105	Sedang
28	AMA	P	119	Sedang
29	LR	P	113	Sedang

b. Nilai Hasil *Post-Test*

Nilai post-test adalah nilai yang didapatkan dengan cara siswa mengisi instrument penelitian setelah diberikan perlakuan.

Tabel 4. 5 Hasil Nilai Post-Test

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Skor Post-Test	Kategori
1	AFA	L	96	Sedang
2	MSM	L	69	Rendah
3	AMA	L	97	Sedang
4	MA	P	82	Rendah
5	IRW	P	85	Rendah
6	ASN	P	96	Sedang
7	NNP	P	52	Rendah
8	CDDP	P	88	Rendah
9	MAII	L	65	Rendah
10	F	L	93	Sedang
11	MAT	L	93	Sedang
12	S	P	96	Sedang
13	REA	P	94	Sedang
14	VDW	P	96	Sedang
15	SU	P	94	Sedang
16	IS	P	75	Rendah
17	KN	P	77	Rendah
18	YSA	P	67	Rendah

19	DA	P	108	Sedang
20	FSA	L	87	Rendah
21	IS	L	117	Sedang
22	LF	P	94	Sedang
23	POA	P	70	Rendah
24	ASR	P	88	Rendah
25	NLA	P	104	Sedang
26	AAH	P	113	Sedang
27	R	P	79	Rendah
28	AMA	P	85	Rendah
29	LR	P	84	Rendah

C. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan judul “Efektivitas Teknik Self Talk Melalui Zikir untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Mazra’atul Ulum Paciran Lamongan”, yang mana di dalam penelitian ini disajikan dua hipotesis penelitian yaitu H_a dan juga H_0 yang identik dengan penelitian kuantitatif. Yang mana hipotesis tersebut harus dibuktikan dengan penelitian. Kedua hipotesis tersebut adalah sebagai berikut:

- H_0 = Teknik *self talk* melalui zikir tidak efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.
- H_a = Teknik *self talk* melalui zikir efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

Dari kedua hipotesis tersebut akan dibuktikan apakah H_a diterima dan H_0 ditolak yang mana berarti teknik *self talk* melalui zikir efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra’atul Ulum Paciran Lamongan atau H_a ditolak dan H_0 diterima

yang berarti teknik *self talk* melalui zikir tidak efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan. Penelitian dilakukan dengan diawali dengan pretest, treatment, dan kemudian diakhiri dengan posttest.

Setelah seluruh data hasil penelitian terkumpul, maka data-data tersebut harus melalui uji dengan bantuan SPSS untuk mengetahui hasil dari penelitian. Data tersebut diuji sesuai dengan design penelitian yang dipilih, serta disesuaikan dengan tujuan penelitian yang mana dalam kasus ini adalah untuk mengetahui keefektivan dari variabel X. Pengujian akan dilakukan dengan beberapa kali uji yaitu uji normalitas dan homogenitas sebagai syarat dilakukannya uji hipotesis. Namun ketika data tidak memenuhi syarat, maka akan dilakukan uji Wilcoxon sebagai pengganti dari uji paired sample t test.

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukannya uji hipotesis dengan menggunakan uji t, sesuai dengan keterangan pada bab 3 disebutkan bahwa salah satu syaratnya adalah bahwa data tersebut harus terdistribusi normal. Berikut adalah hasil pengujian normalitas data hasil penelitian:

Tabel 4. 6 Uji Normalitas

Jenis Data		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre-Test	,893	29	,070
Prokrastinasi	Post-Test	,975	29	,698

Kriteria dalam uji normalitas:

- a. Apabila nilai sig. > 0,05 maka bahan tersebut dinyatakan terdistribusi normal

- b. Apabila nilai sig. $< 0,05$ maka bahan tersebut tidak dinyatakan terdistribusi normal

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *shapiro wilk* pada hasil pretest eksperimen sebesar 0,070, post test eksperimen sebesar 0,698, yang mana $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data penelitian tersebut terdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Walaupun uji homogenitas bukan merupakan syarat mutlak dalam pengujian paired t test, untuk lebih jelasnya akan tetap dipaparkan hasil dari pengujian homogenitas dari aplikasi SPSS, yaitu:

Tabel 4. 7 Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Prokrastinasi	8,279	1	56	,006
	8,232	1	56	,006
	8,232	1	44,611	,006
	8,295	1	56	,006

Kriteria di dalam Uji Homogenitas:

- Apabila nilai sig. $> 0,05$ maka bahan tersebut bersifat homogen
- Jika nilai sig. $< 0,05$ maka bahan tersebut tidak bersifat homogen

Berdasarkan tabel 4.7 di atas diketahui bahwa nilai signifikansi 0,006 yang mana $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat tidak homogen.

3. Uji Hipotesis dengan Paired Sample T Test

Sesuai dengan hasil dari pengujian sebelumnya, di mana kedua data tersebut terdistribusi normal, maka kedua data tersebut memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian selanjutnya. Berikut ini adalah hasil dari pengujian tersebut:

Tabel 4. 8 Deskriptive Analisis

	Mean	N
Pair 1 Pre	108,59	29
Post	87,72	29

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai rata-rata pretest pada adalah 108,59 sedangkan nilai post test adalah 87,72, di mana berdasarkan penjabaran tersebut diketahui adanya penurunan rata-rata nilai prokrastinasi dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Jika dimotasikan kedalam sebuah grafik, maka ditemukan sebagai berikut:

Grafik 4. 1 Grafik Rata-Rata Prokrastinasi Siswa



Tabel 4. 9 Uji Paired Sample T Test

	Paired Differences					Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
				Lower	Upper	
Paired Sample 1 Pre - Post	20,862	15,403	2,860	15,003	26,721	,000

Kriteria Uji Paired T Test:

- Apabila nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_a dinyatakan diterima sedangkan H_0 ditolak
- Apabila nilai $\text{sig} > 0,05$ maka H_a dinyatakan ditolak sedangkan H_0 diterima

Berdasarkan hasil pengujian nilai hasil pretest dan posttest prokrastinasi, diketahui bahwa nilai signifikansinya 0,000 yang mana $< 0,05$ sehingga dapat diketahui bahwa H_a dinyatakan diterima sedangkan H_0 ditolak. Di mana:

- H_a = Teknik *self talk* melalui zikir efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.
- H_0 = Teknik *self talk* melalui zikir tidak efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

Dengan kata lain, berarti pada penelitian ini teknik *self talk* melalui zikir berhasil untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran atau teknik *self talk* melalui zikir efektif untuk menurunkan perilaku

prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoritis

Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian adalah analisis deskriptif komparatif. Di mana hasil data yang diperoleh di lapangan dibandingkan dengan teori yang ada, juga membandingkan keadaan subjek penelitian sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi atau terapi alquran dan juga teknik self talk untuk mengetahui dampak dari terapi dan teknik yang diberikan.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan secara sengaja agar dilakukan di hari esok dengan mengetahui dampak buruk terhadap penundaan yang dilakukan. Di mana pada penelitian ini diketahui adanya tindakan prokrastinasi yang cukup tinggi pada kalangan siswa kelas XII di MA Mazra'atul Ulum Paciran.

Pada temuan yang didapatkan oleh peneliti setelah dilakukannya pengujian terhadap hasil data yang diperoleh di lapangan bahwa nilai signifikansi pada uji pre test dan post test adalah $0,000 < 0,005$ yang mana berarti H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Atau dalam penjabarannya berarti teknik self talk efektif untuk mengurangi sikap prokrastinasi siswa.

Berangkat dari hasil temuan tersebut jika dikaitkan dengan teori yang telah dikemukakan sebelumnya, bahwa teknik *self talk* adalah sebuah pembicaraan yang dilakukan oleh individu kepada dirinya sendiri di mana individu berusaha untuk mengartikan persaan serta mengatur kepercayaan dan

memberikan komando untuk memberikan penguatan kepada dirinya sendiri dengan tujuan untuk meningkatkan keberanian dan ketertarikan positif yang dilakukan individu setiap hari. *Self talk* bersifat *self fulfilling*, atau pengisian kepada diri sendiri. Yang mana teknik ini dapat digunakan untuk mneyingkirkan pemikiran yang irasional menjadi pemikiran yang selaras dan sehat, sehingga dapat menghasilkan kognisi yang leih positif. Teknik ini juga dapat digunakan sebagai sebuah cara untuk menangani pesan atau sesuatu yang negatif yang dikirimkan kepada dirinya sendiri.⁹²

Sedangkan zikir adalah kesadaran tentang kehadiran Allah dimana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk, kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apapun di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat. Zikir dalam peringkat inilah yang menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya.⁹³

Dari uraian tersebut diketahui bahwa terapi tersebut mendukung tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menurunkan sikap prokrastinasi, di mana hal tersebut selaras dengan hasil temuan yang telah dilakukan peneliti di lapangan. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didukung oleh teori yang sudah ada, juga hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa

⁹² Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap KonselorI*, hal. 223.

⁹³ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa* (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2008), hal. 11-16.

teori yang sudah ada benar-benar selaras dengan realita yang terjadi di lapangan.

2. Perspektif Keislaman

Islam adalah agama yang luar biasa menjunjung tinggi waktu, karena waktu adalah sebuah hal yang tidak dapat diputar. Waktu adalah hal yang tidak dapat diulangi, itu sebabnya waktu merupakan sebuah nikmat yang seharusnya tidak disia-siakan oleh manusia. Allah SWT mengatakan bahwa apabila ada orang yang tidak menghargai waktu maka ia termasuk orang yang merugi, bagaimana yang disebutkan di dalam surat Al-‘Ashr sebagai berikut:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ
آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّأَوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَّأَوْا
بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya: “Demi masa. Sungguh, manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (QS. Al-‘Ashr 130: 1-3)⁹⁴

Pada ayat tersebut sudah sangat jelas bahwa Islam sangat mengagungkan waktu, di mana dalam firman-Nya Allah SWT menggunakan waktu sebagai kata sumpah. Hal ini berarti bahwa islam tidak menyukai orang-orang yang suka menunda-nunda pekerjaannya, karena dengan menunda pekerjaan

⁹⁴ Departemen Agama RI, *Alquran Dan Terjemahannya* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2015), hal. 1284.

sama saja dengan tidak menghargai waktu yang diberikan oleh Allah SWT. Manusia yang bijaksana akan dapat mengatur waktunya dengan baik untuk memperkuat keimanan, dan memberikan nasehat-nasehat kebenaran dan saling sabar antara satu dengan yang lain.⁹⁵

Pada hal ini peneliti menggunakan teknik self talk sebagai salah satu cara untuk mengurangi perilaku menunda-nunda pekerjaan yang dimiliki oleh siswa. Di mana pada penjelasan sebelumnya diketahui bahwa islam sangat mengagungkan waktu, sehingga sebagai umat yang baik maka manusia perlu menghindari perilaku menunda-nunda pekerjaan yang akan dilakukan.

Teknik self talk merupakan sebuah teknik di mana individu berusaha untuk mengartikan persaan serta mengatur kepercayaan dan memberikan komando untuk memberikan penguatan kepada dirinya sendiri dengan tujuan untuk meningkatkan keberanian dan ketertarikan positif yang dilakukan individu setiap hari. Hal ini selaras dengan hadits qudsi yang berbunyi:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ، قَالَ : ((يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

⁹⁵ Allamah Kamal Faqih Imani, *Tafsir Nurul Qur'an: Sebuah Tafsir Sederhana Menuju Cahaya Al-Qur'an* (Jakarta: Al-Huda, 2006), hal. 295.

Artinya: *Dari Abu Huraira ra Rasulullah SAW bersabda, “Allah berfirman: Aku sesuai dengan prasangka hamba yang diberikan kepada-Ku”*⁹⁶

Pada hadits tersebut dijelaskan bahwa segala sesuatu yang akan terjadi sesuai dengan bagaimana cara manusia memandangnya, oleh sebab itu teknik ini membantu individu untuk mengurangi prasangka yang buruk dan dirubah menjadi prasangka yang lebih baik. Mencoba untuk membicarakannya kepada diri sendiri sehingga dapat membentuk perspektif yang lebih baik. Dalam hal ini adalah perspektif baik terkait dengan mengurangi prokrastinasi, di mana jika seorang individu bukan seorang procrastinator maka pekerjaan dan juga waktu tidak akan terbuang percuma seperti bagaimana yang diajarkan oleh agama islam.

Pengertian zikir selaras dengan tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengurangi penundaan yang dilakukan oleh individu. Dengan mengingat tentang keberadaan Allah SWT diharapkan individu akan lebih awas dalam menunda pekerjaan yang dilakukan. Hal ini selaras dengan hadits berikut⁹⁷:

قَالَ : فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِحْسَانِ, قَالَ : أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ
فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَاتَّهُ يَرَاكَ

Artinya: *Dia (Jibril) berkata: “Kabarkan padaku tentang ihsan”, Nabi SAW menjawab; “Engkau menyembah Allah SWT seolah-oleh engkau melihatnya.*

⁹⁶ Abdilllah Muhammad Abi bin Ismail Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari* (Beirut: Dar alFikr, n.d.), hal. 503.

⁹⁷ Imam Abi Zakari Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *Arba'in Nawawi* (Mesir: Darussalam, 2002), 34.

Jika engkau tidak bisa melihat-Nya, maka sesungguhnya Ia melihatmu.” (H.R. Muslim)⁹⁸

Hadits tersebut menyebutkan tentang pengertian ihsan, yang mana yang dimaksud di sini adalah sesuatu yang berhubungan dengan ibadah dan juga perilaku manusia. Di mana ketika manusia tengah melakukan sesuatu, manusia diharapkan untuk membayangkan seolah-olah dapat melihat Allah SWT, bahwa Allah SWT tengah mengawasi segala perilaku yang dilakukan sehingga dapat meningkatkan keikhlasan. Selain itu juga, manusia dapat lebih berhati-hati dengan apa yang dilakukan mengetahui fakta bahwa Allah SWT tengah melihat mereka.⁹⁹



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁹⁸ Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *Hadits Arba'in Nawawi* (Surabaya: Pustaka Syabab, 2007), hal. 6-7.

⁹⁹ Ishan Ash-Shahabati, *Syarah Shahih Muslim* (Jakarta: Mustaqim, 2002), hal. 306-307.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest pada adalah 108,59 sedangkan nilai post test adalah 87,72, di mana berdasarkan penjabaran tersebut diketahui adanya penurunan rata-rata nilai prokrastinasi dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil pengujian nilai hasil pretest dan posttest prokrastinasi, diketahui bahwa nilai signifikansinya 0,000 yang mana $< 0,05$ sehingga dapat diketahui bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan kata lain, berarti pada penelitian ini teknik *self talk* melalui zikir berhasil untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran atau teknik *self talk* melalui zikir efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi siswa kelas XII MA Mazra'atul Ulum Paciran.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi Konselor dan Peneliti Selanjutnya

Dilakukannya riset atau pencarian data dan informasi yang mendalam sebelum memberikan terapi kepada konseli, sehingga hasil dari konseling atau terapi yang dilakukan dapat sesuai dengan tujuan awal. Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah kesabaran, karena di dalam pemberian treatment dibutuhkan beberapa waktu, karena individu tidak dapat berubah secepat kilat. Untuk peneliti selanjutnya,

disarankan menggunakan media tertentu yang dapat membantu dalam proses terapi agar lebih efektif dan efisien.

2. Bagi Siswa

Saran untuk siswa, agar siswa dapat mengetahui apa yang penting dan tidak penting unuknya. Untuk selalu memberikan pemahaman tentang berharganya waktu, bahwa waktu tidak dapat diulangi kembali. Selain itu juga, waktu yang sudah berlalu tidak dapat diperbaiki, sehingga lebih baik untuk melakukan sesuatu yang berharga dan lebih baik untuk mengisis waktu luang.

Selain itu juga, siswa diharapkan konsisten untuk tidak menunda pekerjaan yang akan mereka lakukan. Mengingat bahwa bisa saja akan ada hal yang lebih penting dihari esok yang mnyebabkan ketidaksesuaian rencana awal. Sehingga pemanfaatan waktu itu penting. Juga mengingat bahwa langkah siswa ke depannya masih panjang, dari pada digunakan untuk melakukan hal yang tidak penting lebih baik digunakan untuk mmpelajari sesuatu yang dapat bermanfaat untuk masa depan.

3. Bagi Pembaca

Saran untuk pembaca adalah untuk menjadikan penelitian ini sebagai sebuah referensi baru, dan menggunakan penelitian ini dengan sebaik-sebaiknya dengan mengambil manfaat dan juga ilmu yang dipaparkan dalam penulisan ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Instrumen yang digunakan di dalam penelitian sebagian memiliki data yang tidak berpasangan karena gugur pada uji validitas data. Penelitian ini dilakukan berdasarkan jadwal yang diberikan oleh sekolah, yang mana ketika jadwal pengambilan *post-test* sekolah tidak memiliki jadwal kosong, sehingga pengambilan *post test* dilakukan melalui *google form* yang disebarakan melalui aplikasi *whatsapp*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhari, Abdillah Muhammad Abi bin Ismail. *Shahih Al-Bukhari*. Beirut: Dar alFikr, n.d.
- Al-Qusyairii. *Ar-Risaalah Al-Qusyairiyyah*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2001.
- Amber, Hampton. "Locus Of Control and Procrastination" 2, no. 1 (2005): 132.
- Amin, Samsul Munir. *Energi Dzikir*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- An-Nasai, Lil Imam Abi Abdurrahman Ahmad bin Syu'aib. *Assunah Al-Kubro*. Beirut Lebanon: Resalah, n.d.
- An-Nawawi, Imam Abi Zakari Yahya bin Syaraf. *Arba'in Nawawi*. Mesir: Darussalam, 2002.
- An-Nawawi, Yahya bin Syaraf. *Hadits Arba'in Nawawi*. Surabaya: Pustaka Syabab, 2007.
- Anshori, Muhammad Tsani. "Prokrastinasi: Menunda Pekerjaan Dan Bagaimanan Dampak Serta Cara Mengatasi." kompasiana.com, 2021.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Ash-Shahabati, Ishan. *Syarah Shahih Muslim*. Jakarta: Mustaqim, 2002.
- Baharudin. *Teori Belajar & Pembelajaran*. Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2008.
- Basri, A. Said Hasan. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Ditinjau Dari Religiusitas.” *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 2 (2017): 54–77.

Binar, Rika. “Prokrastinasi? Apa Penyebabnya?” Binakarir.com, 2019.

Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. Edisi 6. California: Cengage Learning, 2011.

Development, Nirmala Satya. “Pegertian Prokrastinasi.” *psychologymania*, 2008.

Efford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.

Ellis, A., and J.W. Knaus. *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living, 1977.

Ghuffron, M. Nur, and Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar Ruzz Media Grup, 2010.

Hadi, Sutrisno. *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset, 2004.

Hartini. “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dala Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja Di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro.” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014.

Hartono, and Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenada Media Group, 2012.

Husein, Usman. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara, 2003.

Imani, Allamah Kamal Faqih. *Tafsir Nurul Qur’an: Sebuah Tafsir Sederhana Menuju Cahaya Al-Qur’an*. Jakarta: Al-

Huda, 2006.

Ipinu, Burhani. "Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.

Kodu, Sarini. "Kualitas Produk Dan Kualitas Pelayanan Pengaruhnya Epada Keputusan Pembeli." *Jurnal EMBA* 1, no. 3 (2013): 1254.

Komarudin. *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olagraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2015.

Michael, Murphy. "A Foundation of Positive Mental Imagery And Positive Self Talk For Us in An Appreciative Manager Model." Benedectine University, n.d. <https://doi.org/3258975>.

Moleong, L. J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013.

Muliana, Sri. "Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh." Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2020.

Nancy, Yonanda. "Prokrastinasi: Saat Kita Gemar Menunda Pekerjaan Hingga Menit Akhir." *tirto.id*, 2019.

Prabandani, Safira. "Prokrastinasi Adalah Menunda Pekerjaan Yang Seharusnya Dilakukan Atau Diselesaikan Pada Waktu Tertentu." *brilio.net*, 2020.

Prawitasari, and John E. *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin*. Jakarta: Erlangga, 2012.

Reviliana, Merry. "Penggunaan Teknik Positive Self Talk

Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020.” Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2019.

RI, Departemen Agama. *Al Qur'anul Karim*. Bandung: Jabal, 2011.

———. *Alquran Dan Terjemahannya*. Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2015.

Ridwan, and Sunarto. *Pengantar Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2012.

Rohn, Jim. *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011.

Saputra et al. “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta.” *Journal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (2017).

Saputra, W. N. E. “Perbandingan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Melalui Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dan Cognitive Defusion.” Universitas Negeri Malang, 2015.

Sari, Amalia Puspita. “Faktor-Faktor Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Lambat Menyelesaikan Skripsi Di FKIP Universitas Sanata Dharma.” Universitas Sanata Dharma, 2019.

Shihab, Quraish. *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2008.

Sufratna, Nanang. “Efektivitas Neuro Linguistic Programing (NLP) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa

Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Prodi BKI UIN Sunan Ampel Surabaya Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik.” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.

———. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Yogyakarta: Gaya Media, 2014.

Suhadianto, and Nindia Pratitis. “Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)* 10, no. 2 (2019): 204–23.

Sulala, Warda Anis. “Pengaruh Konseling Islam Melalui Teknik Token Economy Untuk Mengurangi Kemalasan Belajar Kitab Terhadap Santri Di YPPP An-Nuriyah Surabaya.” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.

Surijah, E, and T Sia. “Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness.” *Indonesian Psychological Journal* 22, no. 4 (2007): 256.

Tjundjing, Sia. “Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?” *Indonesia Psychological Journal* 22, no. 1 (2006): 18.

U, Adil Samadi. *The Power of Belief*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013.

Utaminingsih, S., and S. Setyabudi. “Tipe Kepribadian Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA ”X” Tangerang.” *Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2012): 48–57.

Wahid, Mulyadi. “Penerapan Teknik Positive Self Talk Dan

Do'a Melalui Pendekatan CBT Dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Pada Seorang Mahasiswi Di UIN Sunan Ampel Surabaya.” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.

Zuriah, Nurul. *Metode Penelitian Sosial Dan Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A