

**PENGARUH TEKNIK KURSI KOSONG DENGAN TERAPI  
MUHASABAH UNTUK MEREDUKSI PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SEORANG  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR SURABAYA**

**SKRISPI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,  
Guna Memenuhi Salah Satu syarat Memperoleh Gelar Sarjan Ilmu  
Sosial (S.Sos.)

**Oleh:**

**AISYAH HUSNA AZ ZAHRA HULU**

**NIM. 04050322176**



**Dosen Pembimbing 1:**

**AMRIANA, S.Sos.I., M.Pd.**

**NIP. 199210262020122018**

**Dosen Pembimbing 2:**

**Dr. ARIF AINUR ROFIQ, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.**

**NIP. 197708082007101004**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
2026**

**PENGARUH TEKNIK KURSI KOSONG DENGAN TERAPI  
MUHASABAH UNTUK MEREDUKSI PERILAKU  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SEORANG  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**AISYAH HUSNA AZ ZAHRA HULU  
NIM. 04050322176**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
2026**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Husna Az Zahra Hulu

NIM : 04050322176

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Teknik Kursi Kosong Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir Surabaya”** adalah benar merupakan karya saya pribadi. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberikan tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 9 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



Aisyah Husna Az Zahra Hulu

NIM. 04050322176

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Aisyah Husna Az Zahra Hulu

NIM : 040503221766

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Kursi Kosong Berbasis Terapi Muhasabah untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 20 Februari 2026  
Menyetujui Pembimbing,

Pembimbing I



Amriana, S.Sos.I., M.Pd.  
NIP. 199210262020122018

Pembimbing II



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

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh Teknik Kursi Kosong Dengan Terapi Muhasabah Untuk  
Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Seorang  
Mahasiswa Tingkat Akhir Surabaya

### SKRIPSI

Disusun Oleh:  
Aisyah Husna Az Zahra Hulu  
NIM. 04050322176

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada  
tanggal 12 Maret 2026.

Tim Penguji

Penguji I,



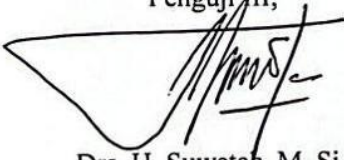
Amriana, S. Sos. I., M. Pd.  
NIP. 199210262020122018

Penguji II,



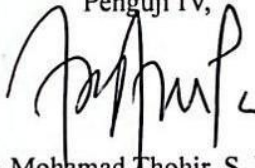
Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos. I.,  
S. Pd., M. Pd., Kons.  
NIP.197708082007101004

Penguji III,



Drs. H. Suwatah, M. Si.  
NIP. 19412152014111002

Penguji IV,



Dr. Mohamad Thohir, S. Pd. I.,  
M. Pd. I.  
NIP. 197905172009011007



Dekan,

Arif, S. A.g., M. Fil. I.  
NIP. 10171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Aisyah Husna Az Zahra Hulu  
NIM : 04050322176  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi  
E-mail address : aisyahulu@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 : Pengaruh Teknik Kursi Kosong Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir Di Surabaya

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 April 2026

Penulis



(Aisyah Husna Az Zahra Hulu)

## ABSTRAK

Aisyah Husna Az Zahra Hulu, NIM 04050322176, 2025. Pengaruh Teknik Kursi Kosong dengan Terapi Muhasabah untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir Surabaya.

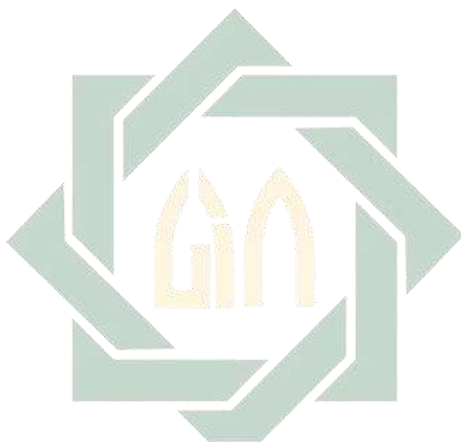
Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir surabaya. Adapun perilaku yang ditargetkan adalah ketekunan menghadapi kesulitan, kemampuan mempertahankan fokus, dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan, dan pola menyerah dan kehilangan semangat. Dalam upaya mereduksi perilaku prokrastinasi akademik tersebut, peneliti menggunakan teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah.

Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desai *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan tingkah laku konseli. Desai penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi sebagai alat ukur tingkat prokrastinasi akademik.

Hasil yang didapat adalah adanya pengaruh teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah dalam mereduksi perilaku prokrastinasi. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level pada perilaku ketekunan menghadapi masalah fase  $A1 \rightarrow B$  adalah  $4 - 4 (=)$ , dan fase  $B \rightarrow A2$  adalah  $3 - 3 (+1)$ . Perubahan level pada perilaku kemampuan mempertahankan fokus fase  $A1 \rightarrow B$  adalah  $3 - 3 (=)$ , dan fase  $B \rightarrow A2$  adalah  $4 - 2 (+2)$ . Perubahan level pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik fase  $A1 \rightarrow B$  adalah  $5 - 5 (=)$ , dan fase  $B \rightarrow A2$  adalah  $3 - 3 (=)$ . Perubahan level pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan fase  $A1 \rightarrow B$  adalah  $4 - 4 (=)$ , dan fase  $B \rightarrow A2$  adalah  $4 - 3 (+1)$ . Sedangkan perubahan level pada pola menyerah dan kehilangan semangat fase  $A1 \rightarrow B$  adalah  $3 - 4 (-1)$ , dan fase  $B \rightarrow A2$  adalah  $3 - 3 (=)$ . Adapun persentase overlap secara keseluruhan pada penelitian ini adalah 0%, hanya pada aspek kemampuan mempertahankan fokus dari fase intervensi ke *baseline* 2 diperoleh data overlap 17%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah berpengaruh

untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

**Kata Kunci :** Teknik Kursi Kosong, Terapi Muhasabah, Prokrastinasi Akademik.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

*Aisyah Husna Az Zahra Hulu, Student ID 04050322176, 2025.  
The Influence of the Empty Chair Technique with Muhasabah Therapy  
to Reduc Academic Procrastination in a Final-Year Student Surabaya.*

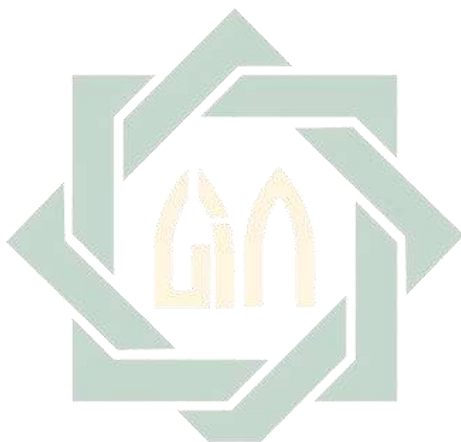
*This study aims to reduce academic procrastination behavior in a final-year student in Surabaya. The targeted behaviors are preseverance in facing difficults, ability to maintain focus, the impact of limited academic discussion networks, the use of games/YouTube as an escape from difficulties, and patterns of giving up and losing motivation. In an effort to reduce this academic procrastination behavior, the researcher used the empty chair technique based on muhasabah therapy.*

*This research uses a quantitative method with a Single Subject Research ((SSR) design focusing on changes in the client's behavior. The SSR design used is an A-B-A design with data collection techniques through interviews and observation as a measure of the level of academic procrastination.*

*The results obtained indicate an influense of the empty chair technique based on muhasabah therapy in reducing procrastination behavior. This is evidenced by changes in the level of behavior: for perseverance in facing problems, phase  $A1 \rightarrow B$  was  $4 - 4 (=)$ , and phase  $B \rightarrow A2$  wa  $3 - 2 (+1)$ . The level change for the ability to maintain focus in phase  $A1 \rightarrow B$  was  $3 - 3 (=)$ , and phase  $B \rightarrow A2$  was  $4 - 2 (+2)$ . The level change for the impact of limited academic discussion networks in phase  $A1 \rightarrow B$  was  $5 - 5 (=)$ , and phase  $B \rightarrow A2$  was  $3 - 3 (=)$ . The level change for the behavior of using games/YouTube as an escape from difficulty in phase  $A1 \rightarrow B$  was  $4 - 4 (=)$ , and phase  $B \rightarrow A2$  was  $4 - 3 (+1)$ . Meanwhile, the level change for the pattern of giving up and losing motivation in phase  $A1 \rightarrow B$  was  $3 - 4 (-1)$ , and phase  $B \rightarrow A2$  was  $3 - 3 (=)$ . The overall overlap percentage in this study was 0%, with only the aspect of the ability to maintain focus from the intervention to baseline 2 showing an overlap data of 17%. Therefore, it can be concluded that the empty chair technique based on muhasabah therapy is effective in reducing*

*academic procrastination behavior in a final-year student in Surabaya.*

**Keywords :** *Empty Chair Technique, Muhasabah Therapy, Academic Procrastination.*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ملخص

عائشة حسنىء الزهراء هولوء، الرقم الجامعي04050322176: ء. 2025. تأئي تقنية الكرسي الفارغ المبنية على علاج المحاسبة ف الح اد من سلوك المماطلة الأكاديمية لءى طالبة ف السنة النهائية بسورابايا.

تهءف هذه الدراسة إل الح اد من سلوك المماطلة الأكاديمية لءى طالبة ف السنة النهائية بسورابايا. وكانت السلوكيات المستهءفة هي: المثابرة ف مواجهة الصعوبات، والقدرة على الحفاظ على التركيز، وتأتي محدوءية شبكة النقاش الأكاديمي، واستءخدام

الألعاب/البوتوب كمهرب من الصعوبة، ونمط الاستسلام وفقدان الحماس. وف سبيل الح اد من سلوك المماطلة الأكاديمية هذا، استءءمت الباحثة تقنية الكرسي الفارغ المبنية على علاج المحاسبة.

استءءم هذا البحث المنهج الكمي بتصميم بحث الموضوع الواحد (SSR) الذي يركز على تعيي سلوك المستفيدة. وكان التصميم المستءءم هو تصميم (A-B-A) مع تقنية جمع البيانات من خلال المقابلة والملاحظة كأءاة لقياس مستوى المماطلة الأكاديمية.

أظهرت النتائج وجود تأئي تقنية الكرسي الفارغ المبنية على علاج المحاسبة ف الح اد من سلوك المماطلة. ويتجلى ذلك من خلال التعيي ف مستوى السلوكيات: ففي سلوك المثابرة ف مواجهة المشكلات،

كانت المرحلة (A1 → B) هي (4 - 4) بدون

تعيي)، والمرحلة (A2 → B) كانت (2 - 3) بزيادة. 1) والتعيي ف مستوى القدرة على الحفاظ

على التركيز ف المرحلة (A1 → B) كان (3 - 3) بدون تعيي)، والمرحلة (A2 → B)

كانت (2 - 4) بزيادة. 2) والتعيي ف مستوى تأئي محدوءية

شبكة النقاش الأكاديمي ف المرحلة (A1 → B) كان (5 - 5) بدون تعيي، والمرحلة (B → A2) كانت (3 - 3) بدون تعيي. (والتعيي ف مستوى سلوك استخدام الألعاب/البيوتوب كمهرب من الصعوبة ف المرحلة (A1 → B) كان (4 - 4) بدون تعيي، والمرحلة (A2 → B) كانت (4 - 3) بزيادة. 1) أما التعيي ف مستوى نمط الاستسلام وفقدان الحماس ف المرحلة (A1 → B) فكان (3 - 4) (بنقصان 1) ، والمرحلة (B → A2) كانت (3 - 3) بدون تعيي (وكانت نسبة التداخل الإجمالية ف هذه الدراسة 0% ، مع ملاحظة أن جانب القدرة على الحفاظ على التركيز من مرحلة التدخل إل خط الأساس 2 أظهر بيانات تداخل بنسبة 17% وعليه، يمكن الاستنتاج أن تقنية الكرسي الفارغ المبنية على علاج المحاسبة تؤثر بشكل فعال ف الحد من سلوك المماطلة الأكاديمية لدى طلبة ف السنة النهائية بسورابايا.

**الكلمات المفتاحية:** تقنية الكرسي الفارغ، علاج المحاسبة، المماطلة الأكاديمية.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....</b>	<b>Error!</b>
Bookmark not defined.	
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI Error! Bookmark not defined.</b>	
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>ملخص .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	11
E. Definisi Operasional Variabel .....	11
F. Hipotesis .....	15
G. Sistematika Pembahasan .....	16
<b>BAB II: KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>18</b>
A. Landasan Teori .....	18
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam .....	37
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	40
<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	46
B. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian.....	47
C. Indikator Variabel.....	48
D. Teknik Pengumpulan Data .....	50
E. Teknik Validitas.....	59
F. Teknik Analisis Data .....	60
<b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>61</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	61
B. Penyajian Data.....	64
C. Analisis Data .....	121
D. Uji Hipotesis .....	154
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	155
<b>BAB V: PENUTUP.....</b>	<b>158</b>
A. Kesimpulan .....	158
B. Saran dan Rekomendasi .....	158
C. Keterbatasan Penelitian .....	159
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>160</b>
<b>LAMPIRAN ..... S U R A B A Y A .....</b>	<b>167</b>

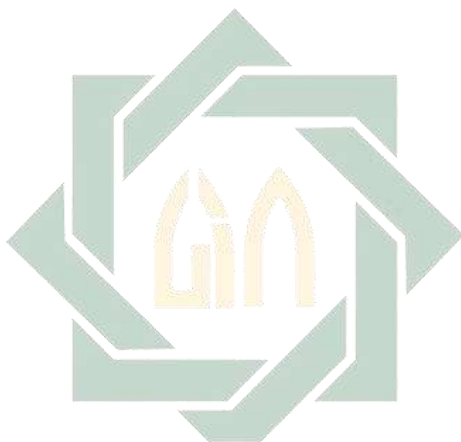
## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Prokrastinasi Akademik .....	48
Tabel 3. 2 Lembar Observasi Prokrastinasi Akademik .....	51
Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan Baseline 1 .....	74
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Intervensi .....	104
Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Baseline .....	115
Tabel 4. 4 Skor Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan .....	118
Tabel 4. 5 Skor Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	118
Tabel 4. 6 Skor Perilaku Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik .....	118
Tabel 4. 7 Skor Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan .....	119
Tabel 4. 8 Skor Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat .....	119
Tabel 4. 9 Data Persentase Stabilitas Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan .....	126
Tabel 4. 10 Data Persentase Stabilitas Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	128
Tabel 4. 11 Data Persentase Stabilitas Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik .....	129
Tabel 4. 12 Data Persentase Stabilitas Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian .....	131
Tabel 4. 13 Data Persentase Stabilitas Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat .....	133
Tabel 4. 14 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan .....	135
Tabel 4. 15 Data Level Stabilitas Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	135
Tabel 4. 16 Data Level Stabilitas Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik .....	135
Tabel 4. 17 Data Level Stabilitas Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan .....	135

Tabel 4. 18 Data Level Stabilitas Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat.....	135
Tabel 4. 19 Level Perubahan Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan.....	136
Tabel 4. 20 Level Perubahan Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	136
Tabel 4. 21 Level Perubahan Dampak Keterbatasan Jaringan Akademik.....	136
Tabel 4. 22 Level Perubahan Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian.....	136
Tabel 4. 23 Level Perubahan Perilaku Menyerah dan Kehilangan Semangat.....	137
Tabel 4. 24 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan.....	137
Tabel 4. 25 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	137
Tabel 4. 26 Analisis Visual dalam Kondisi Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	138
Tabel 4. 27 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan.....	139
Tabel 4. 28 Analisis Visual dalam Kondisi Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat.....	139
Tabel 4. 29 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan.....	141
Tabel 4. 30 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	141
Tabel 4. 31 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	141
Tabel 4. 32 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan .....	142
Tabel 4. 33 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat .....	142
Tabel 4. 34 Level Perubahan Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan.....	143

Tabel 4. 35 Level Perubahan Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	143
Tabel 4. 36 Level Perubahan Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	143
Tabel 4. 37 Level Perubahan Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan.....	143
Tabel 4. 38 Level Perubahan Perilaku Menyerah dan Kehilangan Semangat.....	144
Tabel 4. 39 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan.....	145
Tabel 4. 40 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan.....	145
Tabel 4. 41 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	146
Tabel 4. 42 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	147
Tabel 4. 43 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	147
Tabel 4. 44 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	148
Tabel 4. 45 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan .....	149
Tabel 4. 46 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan .....	149
Tabel 4. 47 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat .....	150
Tabel 4. 48 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat .....	151
Tabel 4. 49 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan.....	151
Tabel 4. 50 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	151
Tabel 4. 51 Analisis Visual Antar Kondisi Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	152

Tabel 4. 52 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Penggunaan  
Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan..... 152  
Tabel 4. 53 Analisis Visual Antar Kondisi Pola Menyerah dan  
Kehilangan Semangat..... 153

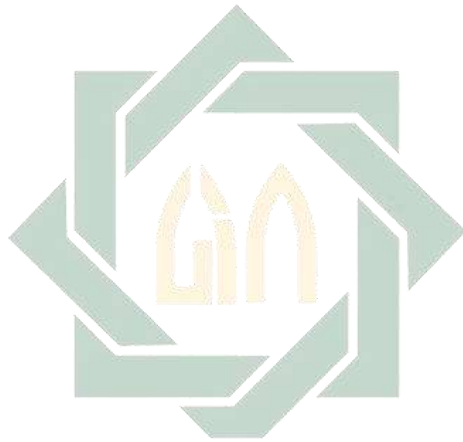


UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Baseline 1 Ketekunan Menghadapi Kesulitan .....	75
Grafik 4. 2 Baseline 1 Kemampuan Mempertahankan Fokus.....	75
Grafik 4. 3 Baseline 1 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	75
Grafik 4. 4 Baseline 1 Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan Akademik.....	76
Grafik 4. 5 Baseline 1 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat....	76
Grafik 4. 6 Intervensi Ketekunan Menghadapi Kesulitan .....	105
Grafik 4. 7 Intervensi Kemampuan Mempertahankan Fokus.....	105
Grafik 4. 8 Intervensi Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	106
Grafik 4. 9 Intervensi Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan Akademik.....	106
Grafik 4. 10 Intervensi Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat	106
Grafik 4. 11 Baseline 2 Ketekunan Menghadapi Kesulitan .....	115
Grafik 4. 12 Baseline 2 Kemampuan Mempertahankan Fokus.....	116
Grafik 4. 13 Baseline 2 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	116
Grafik 4. 14 Baseline 2 Perilaku Penggunaan Game/YouYube sebagai Pelarian dari Kesulitan.....	117
Grafik 4. 15 Baseline 2 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat .....	117
Grafik 4. 16 Perubahan Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan .....	120
Grafik 4. 17 Perubahan Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	120
Grafik 4. 18 Perubahan Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	120
Grafik 4. 19 Perubahan Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan.....	121
Grafik 4. 20 Perubahan Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat .....	121
Grafik 4. 21 Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan.....	122

Grafik 4. 22 Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	123
Grafik 4. 23 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik ....	123
Grafik 4. 24 Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan Akademik.....	124
Grafik 4. 25 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat .....	124
Grafik 4. 26 Kecenderungan Stabilitas Ketekunan Menghadapi Kesulitan .....	126
Grafik 4. 27 Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	127
Grafik 4. 28 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik ....	129
Grafik 4. 29 Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian.....	131
Grafik 4. 30 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat .....	132
Grafik 4. 31 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan .....	144
Grafik 4. 32 Persentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan .....	145
Grafik 4. 33 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	146
Grafik 4. 34 Persentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus .....	146
Grafik 4. 35 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	147
Grafik 4. 36 Persentase Intervensi ke Baseline 2 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik.....	148
Grafik 4. 37 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan .....	148
Grafik 4. 38 Persentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan .....	149
Grafik 4. 39 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat.....	150
Grafik 4. 40 Persentase Intervensi ke Baseline 2 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat.....	150



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di era serba globalisasi sekarang manusia dituntut untuk dapat menggunakan atau mengatur waktu secara efektif. Namun, pada kenyataannya, mahasiswa tingkat akhir cenderung sulit untuk mengatur jadwal karena disibukkan dengan berbagai tuntutan lain di luar akademik. Mahasiswa kerap mendapat tantangan dalam mengelola waktu, fokus dan motivasi akademik. Kemudahan dalam akses internet cenderung menjadi *boomerang* yang mana seharusnya mempermudah pembelajaran menjadi meningkatnya risiko prokrastinasi akademik akibat media sosial atau konten hiburan yang banyak beredar. Fenomena yang terjadi sekarang menunjukkan bahwasanya mahasiswa cenderung menunda tugas dan cenderung melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan<sup>1</sup>.

Banyaknya tekanan yang datang kepada mahasiswa tingkat akhir menyebabkan rasa malas, tidak hanya untuk mengerjakan tugas akademik, tetapi juga berimbas ke kehidupan sehari-harinya. Mahasiswa yang mengalami penurunan produktivitas akademik sering mengalami tantangan dalam menjaga fokus dan produktifnya, sehingga menyebabkan penundaan pengerjaan tugas.<sup>2</sup> Berdasarkan berbagai hasil penelitian, data mengenai prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa menunjukkan variasi angka, namun secara konsisten mengungkapkan tingkat prevalensi yang cukup mengkhawatirkan. Secara umum, diperkirakan sekitar 80-95% mahasiswa pernah melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Dari jumlah tersebut, sekitar 50% diantaranya melakukan penundaan secara konsisten sehingga menimbulkan dampak negatif yang signifikan

---

<sup>1</sup> Khairunisa Khairunisa, A Muri Yusuf, and Firman Firman, "Implementasi Teknik *Self management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 2 (2022): 85.

<sup>2</sup> Evangelica Shane Gisela, Emmanuella Anastacia Kinkie, and Auliana Sabbilla, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir Yang Terlambat Lulus" 5, no. 1 (2025): 331–341.

terhadap performa akademik mereka. Selain itu, sebanyak 75% mahasiswa secara terbuka mengakui dan mengidentifikasi diri mereka sebagai individu yang memiliki kebiasaan menunda. Beberapa studi bahkan memberikan gambaran yang lebih spesifik, seperti salah satu temuan yang menunjukkan bahwa 29,25% mahasiswa masuk dalam kategori "hampir selalu atau selalu" menunda penyelesaian tugas-tugas akademik mereka.<sup>3</sup>

Banyak mahasiswa yang menginginkan kesuksesan, tetapi kesuksesan seseorang sangat bergantung pada kemampuan dalam mengelola waktunya secara efektif. Bagi mahasiswa, pengelolaan waktu yang baik dapat meningkatkan pengalaman belajar serta interaksi mereka di bangku perkuliahan dan masyarakat secara signifikan. Ketidakmampuan dalam mengatur dan membagi waktu untuk berbagai kegiatan sering menimbulkan masalah, termasuk kecenderungan mengabaikan tugas. Hal ini biasanya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan ketrampilan dalam mengatur waktu.<sup>4</sup>

Tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir bersifat multidimensional. Mereka tidak hanya berhadapan dengan penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan, tetapi juga harus membagi atensinya antara aktivitas organisasi, persiapan wisuda, dan persiapan diri untuk memasuki dunia kerja. Kompleksitas tanggung jawab ini seringkali menimbulkan kecemasan dan stress akademik. Setiap mahasiswa tingkat akhir ingin menyelesaikan kuliah tepat waktu. Namun, tidak semua mahasiswa mampu melakukannya. Hal itu disebabkan penundaan tugas yang terus menerus. Di dunia akademik, fenomena tersebut diistilahkan dengan prokrastinasi akademik. Untuk menghindari hal tersebut, mahasiswa harus memiliki motivasi tersendiri dalam menghadapi kesulitan tersebut. Motivasi belajar adalah dorongan

---

<sup>3</sup> Ali Asghar Hayat et al., "Prevalence of Academic Procrastination among Medical Students and Its Relationship with Their Academic Achievement," *Shiraz E Medical Journal* 21, no. 7 (2020): 1–7.

<sup>4</sup> Arif Ainur Rofiq et al., "Penerapan Teori Behavior Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu Pada Mahasiswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 13, no. 1 (2023): 52–69, <https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jbki/article/view/1620>.

yang berhubungan dengan bagaimana melakukan sesuatu menjadi lebih baik, cepat dan efisien dari pada apa yang sudah dikerjakan sebelumnya sebagai usaha dalam mencapai keberhasilan pada suatu kompetisi dengan keunggulan yaitu prestasi orang lain maupun prestasi diri sendiri.<sup>5</sup>

Prokrastinasi mengacu pada perilaku menunda pelaksanaan suatu tugas atau aktivitas dengan memprioritaskan kegiatan lain yang memiliki tingkat urgensi lebih rendah, meskipun seringkali lebih menyenangkan. Periode penundaan ini dapat bervariasi, mulai dari jeda singkat hingga berlanjut dalam hitungan hari.

Individu yang melakukan prokrastinasi umumnya cenderung melakukan substitusi tugas dengan aktivitas yang memberikan kepuasan instan atau hiburan. Karakteristik lain dari perilaku ini adalah adanya kecenderungan untuk membenarkan atau merasionalisasi tindakan penundaannya, seolah-olah terdapat alasan yang logis di balik penghindaran tanggung jawab tersebut.<sup>6</sup>

Prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan kewajiban atau aktivitas yang bersifat akademis. Di lingkungan perguruan tinggi, kebiasaan ini dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan, termasuk terganggunya proses belajar dan penurunan prestasi akademik mahasiswa. Berbagai manifestasi prokrastinasi akademik antara lain mengabaikan tugas yang diberikan oleh dosen, memiliki persepsi yang meremehkan terhadap tingkat kesulitan tugas, menghabiskan waktu secara berlebihan untuk menjelajahi internet tanpa relevansi dengan materi perkuliahan, serta melakukan substitusi terhadap tugas-tugas utama dengan aktivitas lain yang memiliki tingkat prioritas lebih rendah.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena global yang kian meresahkan di dunia pendidikan tinggi. Ini adalah kecenderungan menunda-nunda tugas akademik, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat membawa

---

<sup>5</sup> Sri Rahmah et al., “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Anak Panti Sosial” 9992 (2023): 11–21.

<sup>6</sup> Luhur Wicaksono, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa,” *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2, no. 2 (2017): 67–73, [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com).

konsekuensi negatif. Lebih dari sekadar kemalasan, prokrastinasi adalah manifestasi dari kegagalan dalam regulasi diri. Dampak dari prokrastinasi ini sangat luas dan merusak. Di tingkat individual, ia dapat menyebabkan penurunan kualitas hasil kerja, keterlambatan penyelesaian studi, bahkan kegagalan dalam mata kuliah penting. Hal ini pada gilirannya memicu tekanan emosional yang signifikan.

Tekanan psikologis yang muncul seringkali berupa kecemasan, stres, dan rasa bersalah yang berkepanjangan. Lingkaran setan ini membuat mahasiswa semakin sulit untuk memulai pekerjaan, karena setiap kali memikirkannya, yang muncul adalah perasaan negatif. Fenomena ini menjadi semakin akut pada mahasiswa tingkat akhir. Di pundak mereka, ada tugas besar yang menentukan kelulusan, seperti skripsi. Beban ini seringkali terasa sangat berat dan menakutkan, sehingga memicu strategi penghindaran, salah satunya adalah prokrastinasi.

Dalam perspektif ajaran Islam, Rasulullah SAW telah memberikan tuntutan yang jelas untuk menghindari kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan berbagai urusan. Beliau bersabda bahwa apabila suatu pekerjaan dapat diselesaikan pada waktu sore, maka janganlah ditunda hingga esok pagi. Demikian pula, jika suatu pekerjaan memungkinkan untuk diselesaikan pada pagi hari, maka janganlah diundur hingga datangnya sore. Setiap momen dalam waktu memiliki tanggung jawab dan haknya masing-masing yang harus dipenuhi. Apabila seseorang terbiasa menunda pekerjaan maka kelak ia akan menghadapi akumulasi tugas yang bertumpuk, yaitu gabungan antara kewajiban yang seharusnya diselesaikan pada masa lalu dengan tanggung jawab yang harus dikerjakan pada masa kini.<sup>7</sup> Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim yaitu:

---

<sup>7</sup> R Rohmatun, "Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Yang Mempengaruhinya," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 3, no. November (2021): 94–109, <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18794/6229>.

أَخَذَ رَسُولُ هَالِكٍ هَبَّ هَتَّكَبَ فَهَقَالَ: هَكُنْ هَفَ النَّوْمِ مَا كَانَتْ هَعْرِي بَ أَوْ غَابَهُ سَبِيهِ هَلْ  
 وَكَانَ ابْنُ عَمَرَ رَضِيهِ أَلَّا عَنْ هُمَا يَهْتَفُونَ: إِهَذَا أَمْسَيْتَ، فَهَلْ تَهَنْ تَنْظُرُهُ الصَّبَاحَ، وَهَذَا  
 أَصْبَحْتَ، فَهَلْ تَهَنْ تَنْظُرُهُ الْمَسَاءَ، وَخَذَا هَمَنْ صَهَحْتَهْكَ لَهْمَرَضَهْكَ وَهَمَنْ حَيَاتَهْكَ لَهْمَوْتَهْكَ رَوَاهُ  
 الْبُخَارِيُّ

Artinya: Dari Ibnu Umar RA, dia berkata: Rasulullah SAW pernah bersabda: “Jadilah engkau di dunia seolah-olah orang asing atau pengembara”, Ibnu Umar berkata: “kalua datang waktu sore jangan menanti waktu pagi. Kalau tiba waktu pagi jangan menanti waktu sore. Gunakan sebaik-baiknya sehatmu untuk waktu sakitmu dan masa hidupmu untuk waktu matimu. (HR. Bukhori dan Muslim)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada subjek penelitian ini, subjek merupakan mahasiswa berusia 22 tahun penerima beasiswa yang sedang mengenyam pendidikan di salah satu universitas di Surabaya semester akhir. Salah satu peraturan dalam program beasiswa yang diterimanya ialah mewajibkan setiap penerimanya untuk lulus dalam jangka waktu 8 semester dan nilai IPK di atas 3,00. Apabila tidak mampu memenuhi syarat tersebut, maka pembayaran UKT selanjutnya akan ditanggung oleh pribadi masing-masing yang lalai akan tugas dan kewajibannya. Ia mengaku bahwasanya ia sering terlena dengan segala tuntutan atau tugas yang seharusnya ia kerjakan. Tidak hanya tugas organisasi, tugas akademik juga sering lalai ia kerjakan sehingga di beberapa semester ia sempat mendapatkan nilai C pada beberapa mata kuliah. Ia mengatakan bahwa salah satu faktor terjadinya perilaku prokrastinasi pada dirinya disebabkan oleh lingkungan tempatnya tinggal dan kurangnya motivasi belajar untuk lebih berprestasi.

Perilaku prokrastinasi yang sering dialami oleh konseli ditandai dengan adanya gangguan tidak terduga yang mengalihkan perhatian saat memulai suatu tugas akademik. Ketika konseli berusaha kembali melanjutkan tugas yang tertunda, seringkali muncul tugas baru dengan tingkat urgensi yang lebih

tinggi, sehingga menggeser prioritas dan menyebabkan tugas sebelumnya kembali tertunda. Pola ini menciptakan siklus penundaan berkelanjutan yang semakin memperparah akumulasi beban akademik.

Salah satu intervensi paling kuat dalam Terapi Gestalt untuk menangani konflik internal adalah Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair Technique*). Teknik kursi kosong awalnya berkembang dari pendekatan psikodrama, kemudian diadaptasi secara luas dalam terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Fritz Perls. Dalam terapi Gestalt, tujuan utamanya adalah mengurangi pemisahan atau dikotomi yang dapat mengganggu keterhubungan individu dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya. Perls menggunakan teknik ini sebagai sarana bagi individu untuk melakukan role-play, khususnya dalam mengungkapkan hal-hal yang ingin disampaikan atau sikap yang ingin ditunjukkan kepada orang lain. Melalui proses tersebut, klien dapat mengalami pelepasan emosi (katarsis) sekaligus memperdalam pemahaman dan keterhubungan, baik dalam relasi interpersonal maupun intrapersonal.<sup>8</sup> Dalam konteks prokrastinasi, konflik ini seringkali terjadi antara “*Top Dog*” yaitu sisi diri yang menuntut, perfeksionis, dan moralistik yang mengatakan “kamu harus mengerjakan ini sekarang juga!” dan “*Underdog*” yaitu sisi diri yang pasif, sabotase, dan penuh alasan yang mengatakan “nanti saja, aku capek”.<sup>9</sup> Dialog antara kedua polaritas ini memungkinkan individu untuk memahami dinamika internalnya, melepaskan emosi yang terpendam, dan mengintegrasikan bagian-bagian yang berkonflik tersebut sehingga terbebas dari kelumpuhan (*impasse*) yang termanifestasi sebagai prokrastinasi.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai perilaku prokrastinasi akademik, diantaranya ialah penelitian oleh Sri Muliana pada tahun 2021 yang berjudul “Efektifitas Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa

---

<sup>8</sup> Bradley T Erford, *45 Techniques Every Counselor Should Know*, 3rd ed. (Nashville: Pearson Education, n.d.).

<sup>9</sup> Adhwa Kayla Safitri et al., “Kursi kosong Sebagai Media Ekspresi Emosi: Studi Literatur Dalam Konteks Terapi Gestalt” 10 (2025): 227–233.

SMA Negeri 4 Banda Aceh”. Hasil penelitian kuantitatif tersebut menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa, yang dibuktikan dengan adanya penurunan skor rata-rata dari 120,83 (*pretest*) menjadi 77,16 (*posttest*).<sup>10</sup> Selain itu terdapat penelitian yang menggunakan intervensi serupa, yakni oleh Zara Mayra, Neng Triyaningsih Suryaman, dan Fauzi Nur Ilahi pada tahun 2024 yang berjudul “*Empty Chair Technique dan Journalinh Therapy dalam Mengatasi Self Harm pada Remaja*”. Hasil penelitian studi kasus kualitatif tersebut menunjukkan bahwa konselor berhasil membantu klien mengatas perilaku *self harm* melalui dialog dengan *inner child* menggunakan teknik *empty chair*.<sup>11</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Martika Laely Munawaroh, Said Alhadi, dan Wahyu Nanda Eka Saputra pada tahun 2024 yang berjudul “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta”. Hasil penelitian ini menunjukkan 17,2% pelajar SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah.<sup>12</sup> Peneliti yang dilakukan oleh An Nisa Nur Afifah, Susilo Rahardjo, dan Nur Mahardika dengan judul “Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa” tahun 2021 mendapatkan hasil bahwasanya pemberian layanan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong agar mampu menghasilkan perubahan sikap dan peningkatan *self esteem* pada konseli.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Muliana Sri, “Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh” (2020): 1–77.

<sup>11</sup> Zara Mayra, Neng Triyaningsih Suryaman, and Fauzi Nur Ilahi, “Dalam Mengatasi Self Harm Pada Remaja,” *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 10, no. 1 (2024): 2024.

<sup>12</sup> Martika Laely Munawaroh et al., “Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta” 2, no. 1 (2024).

<sup>13</sup> Universitas Muria Kudus and Sejarah Artikel, “Konseling Gestalt Dengan Teknik Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kursi Kosong Untuk” 4, no. 1 (2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Annisa Suarno, Nur Fadhilah Umar, dan M. Amirullah pada tahun 2025 dengan judul “Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Mereduksi *Burnout* Akademik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 49 Makassar”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat *burnout* akademik siswa sebelum diberikan teknik kursi kosong berada pada kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang. Dan setelah pemberian treatment, Tingkat *burnout* akademik siswa berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Selama pelaksanaan teknik kursi kosong siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang sangat tinggi. Penerapan teknik kursi kosong dapat mereduksi *burnout* akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 49 Makassar.<sup>14</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Ulya dan Rinova Cahyandari pada tahun 2023 dengan judul “Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islam Pada Individu Usia Dewasa Awal”. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya psikoterapi Islami berupa terapi muhasabah mampu menguatkan kepercayaan diri individu yang di dasari pada keyakinan pada Allah SWT. Terapi muhasabah dapat memberikan dampak penguatan dikarenakan unsur kesadaran diri dan kemauan dari individu untuk bersungguh-sungguh dalam menjalani proses terapi.<sup>15</sup>

Penelitian oleh Zahwa Syahidah, Weni Maftukan, dan Herliyana Isnaeni dengan judul penelitian “Revitalisais Self Motivation Pelajar Melalui Terapi Muhasabah: Sebuah Pendekatan Psiko-Spiritual” pada tahun 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi muhasabah dapat menjadi pendekatan psiko-spiritual yang efektif dan bisa dilakukan melalui refleksi diri secara mandiri dengan langkah-langkah praktis, seperti identifikasi kelebihan dan kekurangan, menetapkan tujuan, serta

---

<sup>14</sup> M. Suarno, Annis. Umar, Nur Fadhilah. Amirullah, “Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Mereduksi *Burnout* Akademik Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 49 Makassar,” *Jurnal Eksopoda* 01, no. 05 (2025).

<sup>15</sup> Nurul Ulya and Rinova Cahyandari, “Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami Pada Individu Usia Dewasa Awal,” *MINARET Journal of Religious Studies* 1 (2023): 111–126.

dapat melatih rasa syukur.<sup>16</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Irma Wulandari, Siti Fatimah, dan Maya Masyita Suherman dengan judul penelitian “Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Kelas XI SMAN 1 Batujajar di Masa Pandemi Covid-19” pada tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan faktor-faktor yang menyebabkan penundaan akademik pada keempat siswa tersebut adalah: siswa tidak memahami materi yang disampaikan guru, siswa tidak percaya diri dengan kemampuan mereka, siswa tidak mampu mengatur waktu untuk mengerjakan tugas dengan kegiatan lain, siswa merasa bosan karena pembelajaran daring di rumah, kurangnya perhatian dan dorongan motivasi belajar dari orang tua, dan kendala sinyal, handphone, dan kuota internet.<sup>17</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Intan Prawitasari dengan judul “Studi Kepustakaan Penerapan Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*) dalam Terapi Gestalt” pada tahun 2021 mendapatkan hasil penelitian yaitu fokus utama dalam konsep Gestalt adalah membantu individu melalui transisinya dari keadaan yang selalu dibantu oleh lingkungan ke keadaan mandiri (*self-support*).<sup>18</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Trie Fadillah Hanapi dengan judul penelitian “Teknik Kursi Kosong: Terapi Gestalt Untuk Mengurangi Perasaan Marah Remaja Kepada Ayah” pada tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ini mampu memfasilitasi subjek dalam mengungkapkan masalah yang belum terselesaikan terkait dengan ayahnya. Hasil intervensi menunjukkan bahwa tingkat kemarahan subjek menurun.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Terapi Muhasabah And Sebuah Pendekatan, “Revitalisasi Self-Motivation Pelajar Melalui Revitalisasi Self-Motivation Pelajar Melalui Terapi Muhasabah : Sebuah Pendekatan Psiko -” 3, no. 10 (2025).

<sup>17</sup> Irma Wulandari, Siti Fatimah, and Maya Masyita Suherman, “Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Pada Masa Pandemi Covid-19” 4, no. 3 (2021): 200–212.

<sup>18</sup> Intan Prawitasari, “Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Kursi Kosong ( *Empty Chair* ) Dalam Terapi Gestalt” 1, no. 174 (2021): 45–56.

<sup>19</sup> Trie Nurfadillah Hanapi, “Teknik Kursi Kosong : Terapi Gestalt Untuk Mengurangi Perasaan Marah Remaja Kepada Ayah” (2021).

Berdasarkan tinjauan penelitian terdahulu, terlihat adanya sebuah celah penelitian (*research gap*) yang signifikan. Di satu sisi, penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) telah banyak dilakukan, namun cenderung berfokus pada intervensi dari pendekatan *behavioral* atau *cognitive-behavioral*. Contohnya adalah penelitian Aniyatussaaidah (2020) yang menggunakan Teknik Podomoro dan penelitian Fitri (2023) yang menggunakan Teknik *Self Management* untuk mereduksi prokrastinasi. Di sisi lain, penelitian mengenai teknik kursi kosong juga telah banyak dilakukan, namun fokusnya cenderung pada variabel dependen yang berbeda, seperti mengatasi self harm oleh Zara Mayra, Neng Triyaningsih Suryaman, dan Fauzi Nur Ilahi (2024), meningkatkan kepercayaan diri oleh Camelia Rizkia Harahap (2020). Selain itu, metodologi yang digunakan untuk menguji teknik kursi kosong mayoritas masih bersifat kualitatif atau kuantitatif eksperimen kelompok, dan jarang yang menggunakan pendekatan SSR. Oleh karena itu, novelty dalam penelitian ini terletak pada kombinasi spesifik antara intervensi, variabel, dan metodologi. Penelitian ini menerapkan teknik kursi kosong sebuah teknik yang berfokus pada konflik internal dan *unfinished business* secara terstruktur untuk mereduksi prokrastinasi akademik, dan mengukurnya secara objektif dan intensif menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) pada subjek mahasiswa tingkat akhir dan mengintegrasikannya melalui perspektif islam dengan menggunakan terapi muhasabah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, konselor merumuskan permasalahan dalam bentuk pertanyaan dan dijawab dalam penelitian, yaitu, “Apakah terdapat pengaruh teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Merujuk dari rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk “Mengetahui pengaruh teknik kursi kosong

berbasis terapi muhasabah untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya”

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

Manfaat penelitian secara teoritis:

1. Menambah wawasan dan pengetahuan baru terkait pengaruh teknik pengaruh teknik kursi kosong dan muhasabah untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya
2. Hasil dari penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi dan sumber pengetahuan yang lengkap bagi penelitian selanjutnya berkaitan dengan pengaruh teknik kursi kosong dan muhasabah untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya

Manfaat penelitian secara praktis:

1. Hasil penelitian ini diharapkan referensi karya ilmiah yang serupa dengan penelitian ini, serta memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian sehingga dapat diterapkan pada orang lain yang membutuhkan bantuan.
2. Sebagai tambahan wawasan pada masyarakat sekitar dan lingkungan universitas mengenai penerapan pengaruh teknik kursi kosong dan muhasabah untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

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

##### **1. Teknik Kursi Kosong**

Teknik kursi kosong adalah variabel bebas dalam penelitian ini, yang diolah sebagai suatu intervensi konseling aktif dan eksperiensial yang berakar kuat pada kerangka teori kosling Gestalt. Terapi Gestalt yang dipelopori oleh Frederick Fritz Perls merupakan pendekatan psikoterapi eksistensial-humanistik yang berlandaskan pada premis bahwa individu memiliki kapasitas untuk menangani masalah hidupnya secara efektif dengan mencapai kematangan dan menerima tanggung jawab pribadi. Pendekatan ini menekankan

pentingnya kesadaran pada momen saat ini (*here and now*) dan memandang individu.<sup>20</sup>

Secara operasional, teknik kursi kosong dalam penelitian ini sebagai prosedur intervensi yang terstruktur dan sistematis, yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam serangkaian sesi konseling individual. Setiap sesi akan berlangsung selama 45-60 menit, dengan jumlah total sesi disesuaikan dengan kebutuhan konseli dan dinamika proses terapeutik. Prosedur ini dirancang untuk memastikan fidelitas perlakuan yang tinggi, sehingga intervensi yang diberikan konsisten dan dapat direplikasi.

Prosedur intervensi ini secara langsung menargetkan mekanisme psikologis yang mendasari prokrastinasi akademik. Dialog antara *top dog* dan *underdog* berfungsi sebagai konfrontasi langsung terhadap siklus kognitif dan emosional internal yang memicu perilaku menunda. Dengan menyuarakan tuntutan *top dog*, konseli harus menyadari standar pribadinya serta kecemasan dan rasa bersalah yang menyertainya, yang mana secara langsung meningkatkan komponen kesadaran diri. Selanjutnya, dengan menyuarakan perlawanan dari *underdog*, konseli dapat mengungkapkan ketakutan, alasan, dan keyakinan sabotase diri yang tersembunyi yang mengarah pada penilaian diri yang akurat. Proses integrasi yang terjadi di akhir sesi bertujuan untuk membangun rasa agensi dan tanggung jawab pribadi, yang merupakan inti dari kepercayaan diri, sehingga mengganggu pola penghindaran otomatis yang menjadi ciri khas prokrastinasi akademik.

## 2. **Muhasabah**

Muhasabah diri dapat menjadi salah satu cara yang dapat meningkatkan kualitas diri individu, salah satunya

---

<sup>20</sup> Bakhrudin All Habsy et al., "Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Tsaqofah* 4, no. 3 (2024): 1715–1735.

mampu mengatur waktu serta evaluasi diri sendiri.<sup>21</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah mendefinisikan muhasabah sebagai suatu praktik introspeksi diri yang berorientasi pada evaluasi kesesuaian antara perilaku individu dengan kehendak Allah SWT. Melalui proses ini, individu dapat menghindarkan diri dari perasaan bersalah berlebihan maupun kecemasan yang tidak produktif. Lebih lanjut, muhasabah memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi baik kekurangan maupun potensi dirinya, sekaligus merefleksikan hak-hak Allah yang wajib dipenuhi dalam hidupnya.

Menurut perspektif Ibnu Qayyim, akar dari gangguan jiwa atau kondisi mental yang tidak sehat seringkali bersumber pada keterpisahan hati dan jiwa dari pengenalan serta kecintaan kepada Allah SWT. Ketika jiwa kehilangan dimensi spiritualnya, maha hawa nafsu cenderung mendominasi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan sakitnya hati bahkan kematian spiritual.<sup>22</sup> Pendapat ini menegaskan pentingnya pendekatan spiritual dalam memahami kesehatan mental manusia.

Dalam penerapannya, terapi muhasabah dijalankan melalui proses introspeksi yang terstruktur. Diawali dengan penjelasan konsep muhasabah untuk membersihkan hati dan mengingat tujuan penciptaan, dilanjutkan dengan merenungkan Q.S. Al-'Alaq ayat 1 sebagai landasan ibadah dalam belajar. Konseli kemudian dibimbing dengan pertanyaan reflektif, seperti "Untuk siapa ilmu ini?" dan "Apa hakikat belajar untuk kamu?", untuk menguatkan niat belajar sebagai ibadah dan tanggung jawab. Sebagai tindakan actual, konseli didorong untuk menegakkan sholat lima waktu sebagai

---

<sup>21</sup> Ulya and Cahyandari, "Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami Pada Individu Usia Dewasa Awal."

<sup>22</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin: Awas Dan Waswas Diri, Tafakur, Mati, Dan Kejadian Sesudahnya* (Bandung: MARJA, 2015).

fondasi disiplin dan mengingat tanggung jawab kepada Allah, serta penerapan doa Nabi Musa untuk memohon kelancaran dalam studi. Integrasi antara refleksi, ibadah wajib, dan doa ini disusun untuk memulihkan keseimbangan dalam spiritual, sehingga diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang berasal dari keterpisahan jiwa dari sumber maknanya.

### 3. Prokrastinasi Akademik

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Muyana pada tahun 2018 mengenai “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling” dengan tujuan penelitian untuk memberikan gambaran mengenai prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Dan hasil penelitian yang diperoleh adalah bahwasannya prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa cenderung menunjukkan kategori tinggi. Mahasiswa yang cenderung berperilaku prokrastinasi akademik diidentifikasi melalui berbagai indikator diantaranya keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan.<sup>23</sup>

Faktor-faktor yang menyebabkan penundaan adalah adanya sedikit kegigihan (motivasi), emosi negatif yang dimiliki, serta ketidakkonsistenan antara perilaku dan sikap. Penundaan adalah masalah motivasi yang melibatkan lebih dari keterampilan manajemen waktu yang buruk atau sifat malas. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Niversitesi pada tahun 2009 bahwa prokrastinasi akademik bervariasi antar jenis kelamin dan yang paling berisiko lebih tinggi dalam penundaan penyelesaian tugas yang diberikan adalah laki-laki.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Siti Muyana, “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling,” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45.

<sup>24</sup> Xu L, Li, H, Gao, Y, “The Mediating and Buffering Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship Between Smartphone Addiction and

Praktik di lapangan dimulai dengan memetakan perilaku prokrastinasi akademik secara spesifik yang dilakukan oleh konseli. Observasi dan wawancara awal mengungkap pola perilaku seperti penundaan berulang dalam tanggung jawab akademik, pengalihan perhatian, penghindaran tanggung jawab akademik, serta manajemen waktu yang tidak efektif.

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan teoretis bersifat sementara yang diajukan sebagai jawaban awal terhadap permasalahan penelitian. Kebenaran dari pernyataan ini masih bersifat dugaan (*conjectural*) dan memerlukan verifikasi empiris melalui pengumpulan serta analisis data. Secara etimologis, istilah "hipotesis" berasal dari bahasa Yunani, yaitu gabungan kata "*hypo*" yang berarti "di bawah" dan "*thesa*" yang merujuk pada "kebenaran". Dengan demikian, hipotesis dapat dipahami sebagai suatu proposisi yang kebenarannya belum sepenuhnya terbukti dan memerlukan serangkaian pengujian ilmiah untuk memvalidasi atau menolaknya.<sup>25</sup>

Penelitian kuantitatif umumnya merumuskan dua hipotesis yaitu: hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Adapun hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam konteks penelitian ini adalah pernyataan yang secara eksplisit menduga adanya pengaruh variabel Teknik Kursi Kosong dan Muhasabah ( $X$ ) terhadap variabel Perilaku Prokrastinasi Akademik ( $Y$ ). Berdasarkan tinjauan komprehensif terhadap literatur terkait dan didukung oleh temuan empiris yang relevan, penelitian ini merumuskan hipotesis mengenai efektivitas penerapan teknik kursi kosong dan mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada subjek penelitian, yakni mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas di Surabaya sebagai berikut:

---

Academic Procrastination" (2020),  
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>.

<sup>25</sup> Jim Hoy Yam dan Taufik Ruhayat, "Hipotesis Penelitian Kuantitatif," *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3 (2021).

Ha: Teknik kursi kosong dan muhasabah berpengaruh terhadap reduksi perilaku prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

Ho: Teknik kursi kosong dan muhasabah tidak berpengaruh terhadap reduksi perilaku prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

## **G. Sistematika Pembahasan**

Penelitian ini disusun dalam lima bab dengan sistematika sebagai berikut:

**BAB I** Pendahuluan. Bab ini membahas tentang tentang latar belakang dari permasalahan yang diteliti kemudian dari hal tersebut penulis menyusun rumusan masalah yang akan menjadi topik penelitian yang dituangkan dalam bentuk pertanyaan. Rumusan masalah akan dijawab oleh tujuan penelitian yang merupakan target dari penelitian. Definisi konsep menjelaskan tentang konsep dalam penelitian. Kemudian hipotesis berisi dugaan sementara konselor terhadap hasil penelitian. Bagian yang terakhir ialah sistematika pembahasan yang mencakup kerangka berpikir dari setiap sub bab dari awal hingga akhir.

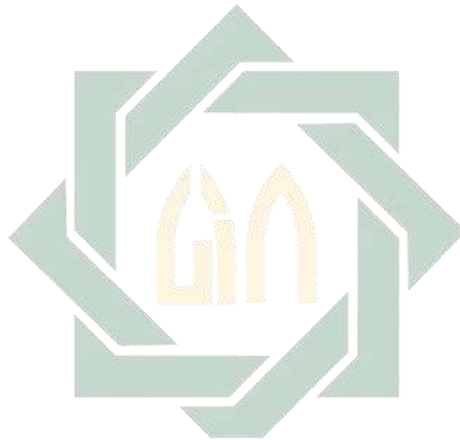
**BAB II** Kajian Teoritik. Berisi tentang landasan teori yang digunakan ketika di lapangan meliputi Teknik Kursi Kosong, Muhasabah dan Prokrastinasi Akademik, kajian perspektif dakwah islam yang didalamnya menghubungkan antara Teknik Kursi Kosong, Muhasabah dan Prokrastinasi Akademik, serta penelitian terdahulu yang relevan.

**BAB III** Metode Penelitian. Berisi tentang jenis penelitian, pendekatan penelitian, subjek penelitian, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

**BAB IV** Hasil dan Pembahasan. Berisi tentang gambaran umum subjek penelitian, penyajian data berupa hasil asesmen sebelum dan sesudah diberikannya intervensi,

analisis data, uji hipotesis, serta pembahasan mengenai hasil temuan penelitian yang dikaitkan dengan teori.

BAB V Penutup. Berisi kesimpulan penelitian dari rumusan masalah yang diajukan konselor pada bab 1 secara singkat dan jelas. Selain itu terdapat keterbatasan penelitian, serta saran bagi konselor selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II KAJIAN TEORITIK

### A. Landasan Teori

#### 1. Teknik Kursi Kosong

##### a. Pengertian Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong merupakan metode yang berasal dari psikodrama dan kemudian diadaptasi ke dalam terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Fritz Perls. Dalam pendekatan ini, terapi Gestalt bertujuan untuk mengurangi adanya pemisahan atau dikotomi dalam diri individu yang dapat menghambat keterhubungan dengan diri sendiri maupun lingkungan. Perls menggunakan teknik kursi kosong sebagai sarana bagi individu untuk melakukan permainan peran, terutama dalam mengungkapkan hal-hal yang ingin disampaikan atau sikap yang ingin ditunjukkan kepada orang lain. Melalui proses tersebut, klien dapat mengekspresikan emosi secara lebih mendalam, sehingga memungkinkan terjadinya pelepasan emosi (katarsis) serta membantu memperkuat pemahaman dan hubungan, baik secara interpersonal maupun intrapersonal.<sup>26</sup> Konseli secara aktif dan fisik berpindah dari satu kursi ke kursi lain untuk memerankan dan menyuarakan sisi-sisi yang berbeda dari sebuah konflik, baik yang bersifat internal maupun interpersonal.<sup>27</sup>

Fungsi utama dari teknik ini adalah untuk menginternalisasi atau mengeluarkan konflik yang selama ini terjadi di dalam diri konseli. Dengan demikian, konseli dapat mengalami dan menghadapi konflik tersebut secara langsung pada momen saat ini (*here and now*), alih-alih hanya mendiskusikannya secara teoritis

---

<sup>26</sup> Erford, *45 Techniques Every Counselor Should Know*.

<sup>27</sup> Habsy et al., "Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa."

atau abstrak.<sup>28</sup> Dalam konteks penelitian ini, yang berfokus pada prokrastinasi akademik, teknik kursi kosong secara spesifik diarahkan untuk memfasilitasi dialog antara dua polaritas kepribadian yang diidentifikasi sebagai akar dari perilaku menunda. Polaritas tersebut adalah *Top Dog*, yaitu sisi yang menuntut, perfeksionis, kritis, dan moralistis, sedangkan *Underdog* adalah sisi yang pasif, sabotase, *defensive*, dan penuh alasan untuk menunda.<sup>29</sup>

Penerapan teknik ini menjadi sebuah jembatan metodologis yang krusial. Latar belakang masalah penelitian ini mengidentifikasi bahwa prokrastinasi bukanlah sekedar kemalasan, melainkan manifestasi dari konflik internal yang belum terselesaikan antara *Top Dog* dan *Underdog*.<sup>30</sup> Bagi mahasiswa yang mengalaminya, konflik ini sering kali dirasakan sebagai sebuah kecemasan atau kelumpuhan yang sifatnya abstrak dan sulit dijelaskan. Pendekatan terapi verbal konvensional mungkin hanya akan membahas tentang konflik ini, tetapi terapi Gestalt berprinsip bahwa perubahan yang otentik dan mendalam bersumber dari pengalaman langsung, bukan sekedar pemahaman langsung.

Teknik kursi kosong mengubah konflik internal yang abstrak tersebut menjadi sebuah drama yang konkret dan dapat diamati. Dengan meminta konseli untuk secara fisik berpindah kursi dan menyuarakan kedua sisi *Top Dog* yang berkata “Kamu harus mengerjakan ini sekarang juga!” dan *Underdog* yang merespon “Nanti saja, aku cape”, teknik ini memaksa konflik yang tadinya

---

<sup>28</sup> Ahmad Syamsul Muarif, Indifatul Anikoh, and Cindy Ika Prahasti, “Gestalt With Mirror Media Kursi kosong Technique; Case Study of Students Victims of Bullying,” *Jurnal At-Taujih* 4, no. 2 (2024): 1–18.

<sup>29</sup> Anita Normasari, Muhammad Anas, and Akhmad Harum, “Penerapan Teknik Kursi kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMK Negeri 3 Bantaeng,” *Phinisi Journal Of Education*, no. 1 (2023): 1–9.

<sup>30</sup> Normasari, Anas, and Harum, “Penerapan Teknik Kursi kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMK Negeri 3 Bantaeng.”

terinternalisasi menjadi sebuah pengalaman yang dapat dirasakan secara sensorik dan emosional. Dengan demikian, teknik ini bukan sekedar alat bantu, melainkan sebuah mekanisme transformatif inti yang memindahkan masalah dari ranah kognitif “Saya tau saya berkonflik” ke ranah eksperiensial “Saya merasakan dan mendengar konflik saya” yang merupakan prasyarat fundamental untuk tercapainya kesadaran (*awereness*) dan integrasi dalam paradigma Gestalt.

**b. Tujuan Teknik Kursi Kosong**

Tujuan dari kursi kosong adalah untuk membantu konseli mencapai integrasi kepribadian dengan cara menyelesaikan berbagai konflik, baik internal maupun interpersonal, yang selama ini mengganggu totalitas dan keutuhan dirinya. Teknik ini dirancang untuk mencapai beberapa tujuan spesifik yang saling terkait, yang semuanya bermuara pada peningkatan fungsi psikologis individu. Secara lebih terperinci, tujuan-tujuan tersebut meliputi:<sup>31</sup>

- 1) Menyelesaikan *unfinished business* (Urusan yang belum selesai)

Ini adalah salah satu tujuan paling sentral. Teknik ini dirancang untuk membantu konseli mengatasi dan menutup urusan-urusan emosional dari masa lalu yang belum tuntas, seperti perasaan marah, dendam, sakit hati, kekecewaan, atau kesedihan yang terpendam. Perasaan-perasaan ini jika tidak diselesaikan akan terus mengganggu fungsi individu di masa sekarang dan menghambat kemampuannya untuk menjalin kontak yang sehat dengan lingkungan.

- 2) Memfasilitasi katarsis

Teknik ini menyediakan sebuah medium yang aman dan terkendali bagi konseli untuk melepaskan dan mengungkapkan emosi-emosi kuat yang selama ini terpendam atau ditekan. Proses pelepasan

---

<sup>31</sup> Eny Kusumawati, “Kursi Kosong-1” 3, no. 1 (2019): 49–55.

emosional ini dapat memberikan kelegaan psikologis yang signifikan.

3) Meningkatkan kesadaran penuh (*Awareness*)

Tujuan utama dari setiap intervensi Gestalt, termasuk teknik ini adalah untuk membawa aspek-aspek yang sebelumnya berada di pinggir kesadaran (atau bahkan di luar kesadaran) menjadi fokus utama. Melalui dialog yang terjadi, konseli menjadi sadar secara penuh mengenai apa yang sesungguhnya ia rasakan, pikirkan, dan lakukan, serta bagaimana elemen-elemen ini saling berhubungan.

4) Mendorong penerimaan diri

Dengan memberikan suara kepada bagian-bagian diri yang mungkin selama ini diingkari, ditolak atau dihakimi, teknik ini membantu konseli untuk menerima aspek-aspek tersebut sebagai bagian dari dirinya yang sah. Proses ini mengarah pada penerimaan diri yang lebih utuh.

Dalam konteks prokrastinasi akademik, konsep *unfinished business* memiliki aplikasi yang lebih mikro dan relevan dengan situasi saat ini. Konsep ini tidak hanya merujuk pada trauma besar di masa lalu, tetapi juga pada pengalaman emosional yang terjadi dari waktu ke waktu. Setiap tugas akademik yang ditunda dapat menciptakan *unfinished business*-nya sendiri. Perasaan cemas saat melihat tumpukan buku, rasa bersalah karena belum memulai, atau ketakutan akan penilaian negative adalah emosi-emosi yang “belum selesai” dan terus menghantui. Prokrastinasi dalam hal ini adalah sebuah perilaku penghindaran yang bertujuan agar individu tidak perlu merasakan emosi-emosi tidak nyaman tersebut.

Secara paradoks, perilaku ini justru mengakumulasi lebih banyak lagi *unfinished business* emosional. Oleh karena itu, tujuan teknik kursi kosong dalam kasus ini bukan hanya untuk menggali masa lalu, tetapi untuk memungkinkan mahasiswa menyelesaikan urusan dengan perasaan-perasaan yang muncul saat ini terkait tugas

akademiknya. Dialog dapat dilakukan dengan rasa takut gagal yang diproyeksikan ke kursi kosong, atau bahkan dengan tugas skripsi itu sendiri. Pendekatan ini menggeser fokus dari penyelesaian masa lalu ke pemberdayaan di masa sekarang, yang secara langsung menargetkan mekanisme penghindaran yang menjadi inti dari perilaku prokrastinasi.

**c. Tahapan Teknik Kursi Kosong**

Setelah konselor membangun aliansi yang baik dan kepercayaan dengan konseli, konselor dapat menggunakan teknik kursi kosong selama intervensi dengan konseli. Penerapan metode ini melibatkan enam langkah.<sup>32</sup>

1) Pemanasan dan Pengantar Teknik

Konselor memulai dengan meminta klien mengidentifikasi dua sisi yang saling bertentangan dalam dirinya, termasuk contoh pengalaman nyata ketika ia merasakan kedua perasaan tersebut atau mengalami ambivalensi. Pada tahap ini, konselor juga menjelaskan tujuan penggunaan teknik kursi kosong, terutama untuk membantu mengurangi resistensi klien. Selanjutnya, konselor menyiapkan dua kursi yang saling berhadapan sebagai simbol dari dua sisi yang berlawanan. Klien diarahkan untuk menyadari terlebih dahulu perasaannya terhadap kedua sisi tersebut sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.

2) Pendalaman Pengalaman Awal

Konselor dan klien bersama-sama memperdalam pengalaman yang dirasakan. Klien diminta memilih sisi yang paling kuat memunculkan emosi dalam dirinya. Setelah itu, klien diberi waktu untuk lebih menyadari dan merasakan emosi tersebut. Konselor membantu klien tetap fokus pada pengalaman saat ini dengan mengajukan pertanyaan yang mengarahkan pada kesadaran “di sini dan sekarang”.

---

<sup>32</sup> Erford, *45 Techniques Every Counselor Should Know*.

3) Ekspresi Sisi Dominan

Klien diminta mengekspresikan sisi yang paling dominan dari konflik tersebut. Dalam proses ini, konselor bersikap netral dan tidak menghakimi. Klien didorong untuk memerankan perasaannya secara langsung, bukan sekadar menceritakan. Konselor dapat membantu dengan meminta klien menggunakan ekspresi tubuh atau suara yang lebih tegas, serta mengulang kata atau kalimat tertentu untuk memperdalam pengalaman. Konselor juga dapat merangkum situasi klien dan menggunakan pertanyaan “apa” serta “bagaimana” untuk eksplorasi lebih lanjut. Setelah dirasa cukup, klien diminta berpindah ke kursi lain.

4) Ekspresi Balasan

Ketika berada di kursi yang berlawanan, klien memberikan respons terhadap ekspresi sebelumnya. Konselor kembali membantu memperdalam pengalaman dengan mendorong klien menyampaikan sudut pandang yang berlawanan serta memunculkan respons emosional yang relevan.

5) Pertukaran Peran Berulang

Klien diminta untuk bergantian duduk di kedua kursi dan mengekspresikan masing-masing sisi hingga kedua perspektif dirasa sudah tersampaikan secara menyeluruh. Proses ini membantu klien memahami kedua sisi konflik dalam dirinya. Pada tahap ini, terkadang dapat muncul penyelesaian, meskipun tidak selalu menjadi tujuan utama.

6) Penutup dan Rencana Tindakan

Pada tahap akhir, konselor membantu klien menyusun rencana tindakan sebagai tindak lanjut dari proses yang telah dilakukan. Konselor juga dapat memberikan tugas tertentu agar klien terus mengeksplorasi dan memahami kedua sisi dari konflik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Muhasabah

### a. Pengertian Muhasabah

Kata muhasabah berasal dari Bahasa Arab dalam bentuk masdar yaitu dari kata hasaba-yuhasibu yang berarti menghitung, mengevaluasi diri, introspeksi diri, koreksi diri, dan mengingat kembali perbuatan yang telah dilakukan.<sup>33</sup> Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, muhasabah merupakan suatu upaya evaluasi diri terhadap perilaku yang tidak selaras dengan kehendak Allah, dengan tujuan mencegah individu tenggelam dalam perasaan bersalah, kecemasan, maupun gangguan emosional lainnya. Terapi muhasabah berperan sebagai metode introspeksi yang mendorong refleksi mendalam terhadap tindakan dan sikap yang telah dilakukan.

Allah memerintahkan kita sebagai umat Islam untuk bermuhasabah diri. Hal ini tercantum dalam Q.S. Al-Hasyr ayat 18 sebagai berikut:

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّخِذُوا اللَّهَ وَلِيِّكُمْ فَمَا قَدَّمْتُمْ لَهَا «بِدِّ وَالْمُتَوَاتِرِ  
اللَّهِ خَبِيرٌ هَبِطَتْ عَمَلُونَ

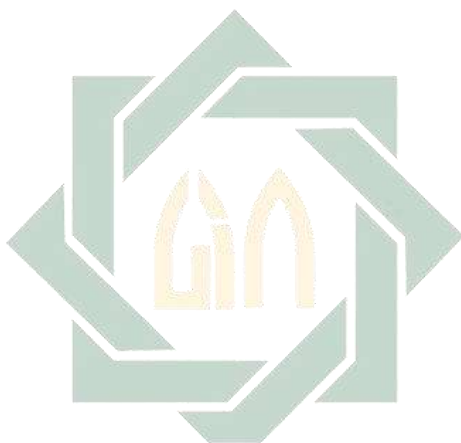
Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu sekalian kepada Allah, dan hendaklah setiap hari memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Sudah saatnya kita melakukan refleksi dan evaluasi mendalam terhadap segala perbuatan yang telah dilakukan. Kondisi saat ini merupakan cerminan dari pilihan dan tindakan masa lalu, sebagaimana prinsip sebab-akibat yang berlaku dalam kehidupan. Esensi hidup tidak hanya sekedar bernafas, melainkan

---

<sup>33</sup> Fa'tin, "Pendidikan Karakter Berbasis Terapi Muhasabah Untuk Pendampingan Siswa Dengan Perilaku Indisipliner," *Journal of Ethics and*

*Spirituality* 9, no. 1 (2025).



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

tentang konsistensi dalam berbuat kebaikan dan optimisme dalam menghadapi tantangan. Setiap persoalan, seberat apapun, selalu mengandung kemungkinan solusi selama kita tetap berusaha dan percaya.

Muhasabah secara konseptual merupakan proses refleksi diri yang dilakukan secara sistematis untuk mengevaluasi seluruh perbuatan yang telah dilakukan, sebagai bentuk persiapan menghadapi pertanggung jawaban di hadapan Allah SWT. Proses ini meliputi aktivitas introspeksi mendalam dan evaluasi kritis terhadap segala tindakan, pikiran, dan niat yang kemudian diikuti dengan upaya perbaikan dan peningkatan kualitas diri secara berkelanjutan. Esensi muhabah terletak pada kesadaran akan akuntabilitas di akhirat yang memotivasi individu untuk senantiasa mengoptimalkan potensi dirinya dalam mencapai prestasi tertinggi baik dalam dimensi spiritual maupun duniawi.<sup>34</sup>

Proses ini mengandung tiga dimensi utama: pertama, dimensi yang memungkinkan individu melakukan penilaian terhadap perilaku masa lalu; kedua, dimensi evaluasi yang mencakup analisis kesenjangan antara idealitas nilai spiritual dengan realitas perilaku; dan ketiga, dimensi proyeksi yang berorientasi pada perencanaan perbaikan masa depan. Melalui mekanisme ini, muhasabah berfungsi sebagai instrument pengembangan diri yang komprehensif yang mengintegrasikan kesadaran transdental dengan praktik pengembangan diri secara empiris.

#### **b. Konsep Muhasabah dalam al-Qur'an**

Dalam Islam, muhasabah adalah amalan yang sangat dianjurkan. Dengan melakukan muhasabah,

---

<sup>34</sup> Moh. Fadlur Rahman, Abd Mughni, and Akhmad Zaini, "Konseling Islam Melalui Teknik Ta' Limah Dan Muhasabah," *Maddah* 3, no. 2 (2021): 125–132.

seseorang diharapkan dapat menjadi pribadi yang lebih baik di masa mendatang. Dalam hal ini, Islam melalui Al-Qur'an memberikan banyak pedoman yang relevan untuk dijadikan teladan dalam mengevaluasi diri.

1) Surat al-Hasyr ayat 18

أَلَيْسَ هَٰذَا الذِّهْنُ أَمَّنُوا التَّوَفُّوا إِلَّاءَ وَلَيْتَ نُنْظِرُ نَهْفًا هَلَّا سَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهَا ۖ وَاللَّهُ أَعْلَمُ  
أَهْلًا إِلَّاءَ حَبِيْبِي ۖ هَبَاتِ عَمَلُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu sekalian kepada Allah, dan hendaklah setiap hari memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dalam ayat tersebut, Allah SWT dengan tegas menganjurkan umat manusia untuk senantiasa memperhatikan setiap langkah dan perbuatan mereka selama hidup di dunia. Sebab, semua perbuatan tersebut kelak akan dihisab di akhirat.

Q.S. Al-Hasyr ayat 18 menegaskan perintah kepada orang-orang beriman untuk bertakwa kepada Allah dan melakukan evaluasi terhadap apa yang telah diperbuat untuk masa depan. Frasa "*hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok*" menunjukkan pentingnya kesadaran diri dan refleksi mendalam terhadap perilaku yang telah dilakukan. Dalam perspektif Islam, hal ini dikenal sebagai muhasabah, yaitu proses introspeksi untuk menilai tindakan, niat, dan tanggung jawab individu. Dalam konteks prokrastinasi akademik, ayat ini relevan karena perilaku menunda tugas mencerminkan kurangnya evaluasi diri, sehingga individu tidak sepenuhnya menyadari dampak dari tindakannya terhadap masa depan akademiknya.

Lebih lanjut, ayat ini juga menegaskan bahwa Allah Maha Mengetahui segala perbuatan manusia, sehingga mendorong munculnya kesadaran akan pengawasan Ilahi (muraqabah). Kesadaran ini dapat menjadi penguat internal bagi mahasiswa untuk lebih disiplin dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, muhasabah berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, sedangkan teknik kursi kosong membantu individu menyadari konflik internal yang menjadi penyebab prokrastinasi. Dengan demikian, integrasi antara refleksi spiritual dan pendekatan psikologis dapat membantu mahasiswa memahami, menghadapi, serta mengurangi perilaku prokrastinasi secara lebih efektif.

2) Surat At-Taubah ayat 126

نَمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكُوبًا مِّنْهُ ۖ عَلَىٰ رُسُلِهِ ۖ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ  
جُنُودًا لَّتَمْهَرُونَهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا ۗ وَذَٰلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ

Artinya: Dan tidakkan mereka (orang-orang munafik) memperhatikan bahwa mereka diuji sekali atau dua kali setiap tahun, kemudian mereka tidak (juga) bertaubat tidak (pula) mengambil pelajaran.

Ayat ini turun mengenai orang-orang munafik di Madinah yang selalu gagal mengambil pelajaran dari ujian yang Allah berikan secara berulang. Mereka tidak melakukan muhasabah sehingga terjerumus dalam kemunafikan.

Makna Q.S. At-Taubah ayat 126 yang menyebutkan bahwa orang-orang munafik di Madinah gagal mengambil pelajaran dari ujian yang Allah berikan secara berulang dapat dipahami sebagai gambaran individu yang tidak melakukan refleksi diri (muhasabah) atas pengalaman yang dialaminya. Meskipun telah berkali-kali dihadapkan pada peringatan atau kesulitan, mereka tetap tidak

melakukan perubahan perilaku karena tidak adanya kesadaran dan evaluasi diri yang mendalam.

Dalam konteks penelitian ini, kondisi tersebut relevan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, di mana individu sering kali mengulangi kebiasaan menunda tugas meskipun telah merasakan dampak negatifnya, seperti stres, kecemasan, dan penurunan prestasi. Hal ini menunjukkan kurangnya praktik muhasabah sehingga pengalaman yang seharusnya menjadi pelajaran justru tidak menghasilkan perubahan. Oleh karena itu, melalui muhasabah dan didukung dengan teknik kursi kosong untuk menyadari konflik internal, individu diharapkan mampu belajar dari pengalaman, memperbaiki perilaku, dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi.

**c. Manfaat Muhasabah**

Sebelum menguraikan poin-poin spesifik mengenai muhasabah, perlu dipahami terlebih dahulu bahwa muhasabah dalam perspektif Islam bukan sekedar teknik introspeksi biasa, melainkan suatu sistem evaluasi diri yang komprehensif yang menyinergikan aspek spiritual, psikologis, dan behavioral. Pendekatan ini berangkat dari paradigma bahwa manusia sebagai makhluk yang dimuliakan Allah memiliki potensi untuk terus menyempurnakan diri melalui mekanisme refleksi kritis. Manfaat muhasabah antara lain:<sup>35</sup>

- 1) Evaluasi diri (muhasabah) bisa menarik kasih dan pertolongan Allah SWT.
- 2) Memampukan seseorang untuk memperdalam iman dan penghambaan, berhasil dalam

---

<sup>35</sup> Yulya Syafitri, "Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Santri Pondok Pesantren Ittihadil Ummah Karang Anyar Pagesangan Timur Mataram," *Pharmacognosy Magazine*, 2021.

menjalankan ajaran Islam, dan meraih kedekatan dengan Allah dan kebahagiaan abadi.

- 3) Muhasabah dapat mencegah seorang hamba jatuh ke jurang keputusan dan kesombongan atau ujub dalam beribadah, serta menjadikannya selamat di kemudian hari.
- 4) Muhsabah dapat membuka pintu menuju ketenangan dan kedamaian spiritual, dan juga menyebabkan seseorang takut kepada Allah dan siksaan-Nya. Muhasabah juga dapat membangkitkan kedamaian dan ketakutan dalam hati manusia.

#### **d. Langkah-Langkah Terapi Muhasabah**

Terapi muhasabah diawali dengan proses penyiapan spiritual dan mental dalam suasana yang kondusif untuk refleksi diri.<sup>36</sup> Individu menciptakan lingkungan yang tenang dan bebas gangguan, seringkali memilih waktu-waktu mustajabah seperti setelah salat atau di sepertiga malam terakhir. Persiapan ini mencakup pembersihan niat melalui istighfar dan dzikir untuk mencapai ketenangan batin, serta peneguhan komitmen untuk melakukan evaluasi diri dengan jujur dan objektif.

Fase berikutnya melibatkan identifikasi menyeluruh terhadap pola perilaku prokrastinasi melalui pemaknaan Q.S. Al-'Alaq ayat 1 sebagai landasan keilmuan. Konseli juga diberikan ceramah agama dan dibekali doa yang dapat dipraktikkan sebelum melakukan kegiatan dalam proses studinya. Sebagai pendukung ketenangan batin dan hubungan antara makhluk dengan Allah maka konseli distimulasi untuk melakukan sholat lima waktu dengan khusyuk.

---

<sup>36</sup> Maretta Dwi Kurniasanti et al., "MUHASABAH SEBAGAI UPAYA MENGATASI PERILAKU MENYIMPANG MELALUI PENDEKATAN KONSELING INDIVIDUAL" 7 (2024): 205–216.

Tahap evaluasi menyeluruh kemudian dilakukan dengan menelusuri akar permasalahan prokrastinasi dari perspektif spiritual dan psikologis. Individu melihat kemurnian niat dan motivasi dalam belajar, mengidentifikasi berbagai faktor penghambat internal seperti rasa malas atau takut gagal, serta faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan atau gangguan teknologi. Refleksi spiritual mendalam dilakukan dengan mengkaitkan setiap temuan dengan aspek keimanan dan hubungan dengan Allah SWT.

Proses berlanjut kepada penyusunan rencana perbaikan yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam. Perencanaan ini mencakup penetapan target realistis berdasarkan konsep istiwamah dan ihsan, pengorganisasian waktu sesuai dengan bingkai waktu ibadah, serta pengembangan strategi preventif untuk menghindari pemicu prokrastinasi. Rencana dirancang dengan mempertimbangkan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kewajiban spiritual.

Implementasi rencana dilakukan dengan memulai setiap aktivitas melalui basmalah dan doa, menerapkan teknik kursi kosong yang sesuai dengan sunnah, serta mengoptimalkan lingkungan pendukung yang kondusif untuk produktivitas. Pelaksanaan ini diiringi dengan pengawasan terus-menerus dan penyesuaian berdasarkan perkembangan yang dicapai.

Tahap pemantauan berkelanjutan melibatkan evaluasi harian melalui jurnal muhasabah, didukung oleh sistem pertanggung jawaban kepada pembimbing atau teman sebaya. Mekanisme refleksi mingguan digunakan untuk menilai progress dan mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan.

Proses diakhiri dengan internalisasi nilai-nilai muhasabah menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. Individu mengembangkan kesadaran terus menerus akan pengawasan Ilahi (muraqabah),

membangun kebiasaan evaluasi diri secara rutin, serta mentransformasi keseluruhan pengalaman menjadi praktik spiritual yang berkelanjutan untuk mencegah kembalinya perilaku prokrastinasi di masa depan.

### 3. Prokrastinasi Akademik

#### a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah kata serapan yang berasal dari bahasa Inggris yaitu *procrastination*. Kata *procrastination* itu sendiri berasal dari bahasa Latin yang merupakan gabungan dua kata, yaitu *pro* dan *crastinus*. *Pro* berarti “maju” sedangkan *crastinus* yang berarti “besok”.<sup>37</sup> Prokrastinasi akademik juga bisa diartikan kecenderungan individu dalam menunda-nunda segala hal yang berkaitan dengan kegiatan akademik mahasiswa secara sengaja dan berulang-ulang.<sup>38</sup> Andhika mengatakan dalam konteks akademik, prokrastinasi merepresentasikan sebuah bentuk penundaan yang disengaja terhadap tugas-tugas yang harus diselesaikan. Padahal, praktik ini memiliki sejumlah dampak signifikan yang sayangnya cenderung tidak diperhitungkan oleh banyak mahasiswa.<sup>39</sup>

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada hakikatnya merupakan perilaku penundaan yang bersifat disengaja, berulang, dan kontraproduktif dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Perilaku ini muncul meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif yang dapat timbul, yang sayangnya sering kali kurang diperhitungkan atau

---

<sup>37</sup> Wicaksono, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.”

<sup>38</sup> Jamila, “Konsep Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa,” *Jurnal EduTech* 6, no. 2 (2020): 257–261.

<sup>39</sup> Andhika Mustika Dharma, “Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya,” *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama* 6, no. 1 (2020): 64–78.

diabaikan oleh pelakunya. Dengan demikian, prokrastinasi akademik bukan sekadar keterlambatan biasa, melainkan sebuah pola perilaku yang menunjukkan ketidakkonsistenan antara niat dan tindakan dalam ranah akademik.

Gejala dari prokrastinasi akademik juga sebagai berikut: penundaan memulai tugas, mudah terdistraksi terhadap aktivitas yang lain, adanya kesenjangan realita aktivitas dengan rencana yang sebelumnya, cenderung menghindari dari tugas yang spesifik atau susah, susah mengatur cara kerja (manajemen kerja yang buruk), dan adanya penurunan atau hambatan pada psikologisnya.

**b. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik tidak muncul secara vakum dalam perilaku mahasiswa. Sebelum mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorongnya, penting untuk dipahami bahwa fenomena ini merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai variabel internal dan eksternal individu. Perilaku menunda yang tampak sederhana pada dasarnya bersifat multidimensi dan dipengaruhi oleh dinamika psikologis, lingkungan, serta karakteristik tugas itu sendiri. Pemahaman menyeluruh tentang akar permasalahan ini menjadi krusial agar upaya intervensi yang dilakukan tidak hanya bersifat permukaan, tetapi menyentuh inti persoalan.

Oleh karena itu, untuk dapat mengurai kompleksitas prokrastinasi akademik secara efektif, diperlukan eksplorasi sistematis terhadap elemen-elemen pembentuknya. Pembahasan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akan memberikan peta yang jelas mengenai titik-titik kritis yang dapat menjadi target untuk mengurangi perilaku kontraproduktif ini. Analisis terhadap faktor-faktor ini tidak hanya menjelaskan “apa” yang

menyebabkan penundaan, tetapi juga “mengapa” suatu faktor tertentu dapat berdampak signifikan terhadap kebiasaan akademik seorang mahasiswa. Siti Muyana mengutip dari Ferrari, Johnson & Mc Cown bahwa faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik menurut sebagai berikut:<sup>40</sup>

- 1) Adanya pikiran irasional dari pelaku prokrastinasi, yaitu anggapan bahwa tugas harus selesai dengan sempurna.
- 2) Adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, takut gagal, susah mengambil keputusan, atau membutuhkan orang lain untuk mengerjakan tugasnya.
- 3) Malas dan sulit mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya.
- 4) Adanya hukuman dan penghargaan juga menyebabkan prokrastinasi sehingga merasa aman jika tidak melakukan dengan segera karena dapat menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.
- 5) Adanya faktor lingkungan, kurnagnya pengamatan dari lingkungan sekitar seperti keluarga atau lingkungan sekolah yang juga dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi.
- 6) Prokrastinasi juga disebabkan oleh tugas yang menumpuk, terlalu banyak, dan harus segera dikerjakan sehingga tugas yang satu menyebabkan penundaan tugas yang lainnya.

**c. Dampak Prokrastinasi Akademik**

Dampak secara konseptual merujuk pada suatu perubahan yang diakibatkan oleh suatu aktivitas atau perilaku sebelumnya, yang menimbulkan konsekuensi tertentu baik bersifat positif maupun negatif. Dalam konteks akademik, praktik prokrastinasi atau kebiasaan menunda penyelesaian

---

<sup>40</sup> Muyana, “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling.”

tugas dapat menimbulkan berbagai dampak signifikan terhadap mahasiswa. Dampak-dampak tersebut bersifat multidimensional, mencakup aspek positif maupun negatif, yang secara langsung mempengaruhi pengalaman akademik dan kesejahteraan psikologis individu.<sup>41</sup>

- 1) Peningkatan Stres dan Kecemasan Akademik  
Individu yang menunda tugas akan mengalami peningkatan stres, kecemasan, panik, dan perasaan terbebani yang sangat tinggi ketika deadline semakin dekat.
- 2) Gangguan pada Kesehatan Mental dan Fisik  
Prokrastinasi kronis dapat menjadi faktor risiko timbulnya gejala-gejala kecemasan dan depresi. Untuk mengejar ketertinggalan, individu sering kali mengorbankan waktu tidur dan pola makannya, yang berimbas pada penurunan kondisi fisik.
- 3) Hambatan dan Perkembangan Ketrampilan dan Potensi Diri  
Prokrastinasi menghilangkan kesempatan untuk terlibat dalam pembelajaran mendalam, eksperimen, dan eksplorasi ide karena fokusnya hanya pada menyelesaikan tugas. Mengumpulkan tugas mepet deadline juga berarti tidak ada waktu untuk berkonsultasi dengan dosen atau teman untuk mendapatkan umpan balik yang membangun.
- 4) Penurunan Kesejahteraan Hidup dan Kualitas Hubungan Sosial  
Tekanan yang konstan dari prokrastinasi akademik mengurangi kepuasan hidup secara keseluruhan. Untuk mengejar deadline, individu cenderung mengisolasi diri dan mengurangi interaksi

---

<sup>41</sup> Mochammad Nur Ikram Burhan and Herman, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar)," *Social landscape journal pendidikan ilmu pengetahuan sosial* (2019): 1–10, <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>.

dengan keluarga maupun teman. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya dukungan sosial yang justru sangat dibutuhkan di saat stres.

- 5) Pembentukan Kebiasaan dan Citra Diri yang Negatif  
Prokrastinasi yang berulang dapat membentuk menjadi sebuah kebiasaan dan gaya hidup yang sulit diubah. Kegagalan berulang untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dapat merusak keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya. Individu mulai melabeli dirinya sebagai pemalas atau tidak disiplin, yang semakin memperparah siklus prokrastinasi.
- 6) Penurunan Kualitas dan Prestasi Akademik  
Pengerjaan tugas yang terburu-buru dan dilakukan di bawah tekanan *deadline* mengakibatkan hasil kerja yang tidak optimal, kurang mendalam, dan banyak mengandung kesalahan. Studi yang dilakukan oleh Fauziah dan Putri (2019) pada mahasiswa di Jakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat prokrastinasi dan IPK. Semakin tinggi tingkat prokrastinasinya, semakin rendah IPK yang dicapai.<sup>42</sup>

**d. Indikator Prokrastinasi Akademik**

Indikator prokrastinasi dalam penelitian kali ini adalah:<sup>43</sup>

- 1) Keyakinan akan kemampuan, fokus perilaku pada ketekunan menghadapi kesulitan yang mana hal ini merujuk pada keyakinan dan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengerjakan tuntutan akademiknya, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan dalam belajar.
- 2) Gangguan perhatian, fokus perilaku pada kemampuan mempertahankan fokus yakni yang

---

<sup>42</sup> D. A. Fauziah, N. Putri, "Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Talenta* 5, no. 2 (2019).

<sup>43</sup> Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling."

- mengacu pada semua bentuk gangguan yang mengalihkan fokus dan konsentrasi seseorang dari aktivitas belajar yang bisa berasal dari internal (dalam diri) maupun eksternal (lingkungan).
- 3) Faktor sosial, fokus perilaku pada dampak keterbatasan jaringan akademik yang meliputi pengaruh dari lingkungan sosial sekitar konseli terhadap proses belajarnya.
  - 4) Manajemen waktu, fokus perilaku pada penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik yaitu kemampuan konseli dalam merencanakan, mengatur, dan mengontrol waktu yang dialokasikan untuk berbagai aktivitas.
  - 5) Kemalasan, fokus perilaku pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk yaitu yang menggambarkan kurangnya keinginan atau energi untuk berusaha, belajar, atau melakukan aktivitas yang memerlukan tenaga fisik, pikiran, dan mental. Indikator ini seringkali menjadi gejala atau akibat dari indikator lainnya.

#### **4. Fenomena Prokrastinasi Akademik**

Fenomena yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa bukan sekadar perilaku menunda tugas, tetapi berkaitan erat dengan konflik internal dan rendahnya kesadaran diri. Mahasiswa sering kali berada dalam kondisi ambivalen, di mana pada satu sisi mereka memiliki keinginan dan tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akademik, namun di sisi lain muncul dorongan untuk menunda dengan berbagai alasan seperti rasa malas, lelah, atau takut gagal. Kondisi ini mencerminkan adanya pertentangan dalam diri yang terus berulang dan tidak terselesaikan.

Konflik internal tersebut umumnya tidak disadari secara utuh oleh mahasiswa, sehingga hanya dirasakan sebagai tekanan, kecemasan, atau kebingungan tanpa

mampu mengidentifikasi sumbernya secara jelas. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung belum memiliki ruang atau metode yang tepat untuk mengekspresikan dan memahami konflik yang terjadi dalam dirinya. Dalam konteks ini, pendekatan seperti teknik kursi kosong menjadi relevan karena mampu membantu individu memvisualisasikan dan mendialogkan dua sisi yang bertentangan tersebut secara langsung dan konkret.

Di sisi lain, fenomena di lapangan juga menunjukkan bahwa mahasiswa jarang melakukan refleksi diri secara mendalam terhadap perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan. Mereka cenderung menyadari bahwa menunda tugas adalah hal yang kurang baik, namun tidak melakukan evaluasi lebih lanjut terkait penyebab, dampak, maupun upaya perbaikan yang seharusnya dilakukan. Kondisi ini mengindikasikan rendahnya praktik muhasabah dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mahasiswa tidak memiliki kesadaran penuh terhadap tanggung jawab akademik maupun konsekuensi dari perilaku yang dilakukan.

Akibat dari kurangnya kesadaran diri dan tidak terselesaikannya konflik internal tersebut, prokrastinasi terus berulang dan membentuk pola perilaku yang sulit diubah. Mahasiswa tidak hanya mengalami penurunan produktivitas akademik, tetapi juga tekanan emosional seperti rasa bersalah, cemas, dan kehilangan motivasi. Oleh karena itu, fenomena ini menunjukkan bahwa penanganan prokrastinasi akademik memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek perilaku, tetapi juga pada penyelesaian konflik internal melalui teknik kursi kosong serta peningkatan kesadaran diri melalui muhasabah.

## **B. Kajian Perspektif Dakwah Islam**

Kajian ini memosisikan upaya mereduksi prokrastinasi akademik tidak hanya sebagai intervensi psikologis, tetapi

juga sebagai bagian integral dari aktivitas dakwah. Dakwah, secara esensial, adalah ajakan kepada manusia untuk kembali ke jalan Allah yang mencakup perbaikan *hablumminallah* (hubungan dengan Allah), *hablumminannas* (hubungan dengan manusia), dan *hablumminafsihi* (hubungan dengan diri sendiri). Dalam konteks ini, mahasiswa tingkat akhir yang mengalami prokrastinasi akademik adalah mad'u (objek dakwah) yang sedang menghadapi problematika spesifik. Dari sudut pandang Islam, prokrastinasi lebih dari sekadar manajemen waktu yang buruk, tetapi itu adalah penyakit hati yang perlu disembuhkan.<sup>44</sup> Perilaku menunda ini dapat dipandang sebagai bentuk pengabaian terhadap Amanah ilmu, yang berakar pada kelemahan kemauan dan godaan syaitan melalui *taswif* (menunda-nunda). Prokrastinasi juga manifestasi dari menyia-nyiakan waktu (Q.S. Al-'Asr) dan seringkali menjadi gejala kelemahan jiwa, seperti rasa malas atau terlalu panjang angan-angan.

Untuk mengatasi problematika tersebut, intervensi muhasabah digunakan sebagai metode dakwah internal. Muhasabah adalah alat dakwah yang paling personal, yaitu dakwah kepada diri sendiri. Dalam konteks prokrastinasi, muhasabah mengajak mahasiswa untuk jujur mengevaluasi perbuatan dan niatnya. Proses ini mengaktifkan *nafs al-lawwamah* (jiwa yang menyesal) untuk mengalahkan *nafs al-ammarah bis-su'* (jiwa yang menyuruh pada keburukan). Dengan demikian, muhasabah menambahkan rasa *muraqabah* (merasa diawasi Allah) yang menjadi motivator spiritual terkuat untuk berubah.<sup>45</sup>

Selanjutnya, penelitian ini juga mengadopsi Teknik Kursi Kosong sebagai *wasilah* (sarana) dakwah yang disampaikan

---

<sup>44</sup> Harmalis Harmalis, "Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam," *Indonesian Journal of Counseling and Development* 2, no. 1 (2021): 83–91.

<sup>45</sup> Alfiandy Warih Fitriani, Melin. Khairun, Deasy Yunika. Handoyo, "Pengaruh Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik" 9, no. 2 (2023): 134–145.

*bi al-hikmah* (dengan bijaksana) sesuai pada Q.S. An-Nahl ayat 125 sebagai berikut:

أَدْعُرْهُمْ إِلَى سَبِيلِ اللَّهِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْخَيْرِ وَأَجَاهِلْهُمْ هَيْبَتَ اللَّهِ هِيَ أَرْحَمُ  
رَبِّكَ هُوَ أَعْلَمُ هَبْنِ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ هَيْبَتُهُ هُنَّ

Artinya: Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk.

Dalam konteks penelitian ini, ayat tersebut dapat diartikan sebagai prinsip dalam memberikan intervensi atau pembimbingan bagi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Teknik kursi kosong dan terapi muhasabah menjadi “cara dakwah” yang hikmah karena masing-masing metode membantu mahasiswa memahami diri sendiri secara mendalam, menyadari konflik internal, dan mengevaluasi perilaku akademiknya tanpa paksaan atau tekanan yang bersifat menghakimi.

Penggunaan teknik psikolog modern ini dibenarkan dalam kerangka dakwah bil hikmah karena efektivitasnya dalam mengatasi konflik internal *mad'u*. Meskipun berasal dari psikologi Barat, esensi Teknik Kursi Kosong memiliki paralelisme dalam konsep Islam, seperti memfasilitasi dialog antara akal dan nafsu, serta membantu proses tabayyun (klarifikasi) dan *ishlah* (perbaikan) atas “urusan yang belum selesai” (*unfinished business*) yang sering menjadi akar prokrastinasi.

Dalam praktiknya, teknik ini diintegrasikan bersama muhasabah. Kursi kosong berfungsi sebagai sarana ekspresi psikologis, sementara muhasabah meringkai penyelesaian konflik tersebut dalam kerangka spiritual. Dengan demikian, integrasi antara teknik kursi kosong dan muhasabah merupakan bentuk dakwah holistik yang menangani manusia secara utuh, mencakup aspek psikologis, spiritual, dan perilaku. Tujuan akhir dari intervensi ini dalam perspektif dakwah, bukan sekadar kelulusan (sukses duniawi), tetapi membentuk pribadi muslim yang kuat, mampu menunaikan

Amanah ilmiahnya, dan terbebas dari penyakit hati yang menghalangi produktivitasnya sebagai hamba dan khalifah di bumi.

### C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian oleh I Ketut Gading pada tahun 2020 yang berjudul “*Group Counseling with The Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination*”.<sup>46</sup> Hasil yang diperoleh ialah terapi konseling kelompok dengan pendekatan Gestalt menggunakan teknik "Saya bertanggung jawab" dan "dialog atasan-bawahan" diterapkan secara efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA. Teknik pertama akan memicu superego untuk menghindari perilaku tersebut di masa mendatang, sementara teknik kedua dianggap sebagai nasihat yang diberikan oleh orang penting.

Jenis: Artikel

a. Persamaan:

Kedua penelitian sama-sama Terapi Gestalt dan menargetkan variabel prokrastinasi akademik

b. Perbedaan:

Perbedaan dari kedua penelitian ini ialah pada subjek yang akan diteliti, subjek adalah siswa SMA, bukan mahasiswa. Kemudian penelitian ini menggunakan metode konseling kelompok, bukan individual. Teknik spesifik yang disorot adalah dialog *topdog* dan *underdog*, bukan secara eksplisit Teknik Kursi Kosong sebagai intervensi utama.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Camelia Rizkia Harahap pada tahun 2019 dengan judul “Penggunaan Teknik Kursi Kosong dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Yayasan Baitul Aziz Tembung”<sup>47</sup> mendapatkan hasil bahwa

---

<sup>46</sup> I. Ketut Gading, “Group Counseling with the Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination,” *International Journal of Emerging Technologies in Learning* 15, no. 14 (2020): 262–268.

<sup>47</sup> Camelia Rizkia Harahap, “Penggunaan Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X Sma Yayasan Baitul Aziz Tembung Skripsi” (2019), <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/8592>.

pemberian teknik kursi kosong pada siswa yang memiliki percaya diri rendah memberikan pengaruh kepada siswa dengan hasil pengujian lebih besar dari table ( $2,50221 > 2,353$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Jenis: Skripsi

**a. Persamaan:**

Kedua penelitian sama-sama meneliti menggunakan intervensi teknik kursi kosong dalam penelitiannya.

**b. Perbedaan:**

Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah variabel yang akan diteliti berbeda, yaitu kepercayaan diri bukan prokrastinasi akademik. Metode penelitian yang digunakan juga metode kuantitatif eksperimen (grup).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rifka Wardani pada tahun 2021 dengan judul penelitian “Penerapan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di MAN Wajo”<sup>48</sup> memperoleh hasil tingkat prokrastinasi akademik sebelum diintervensi berada pada kategori tinggi, penerapan teknik dilakukan sesuai scenario dengan 4 kali pertemuan dan sisi kemajuan dilihat dari penurunan skor perilaku prokrastinasi siswa.

Jenis: Skripsi

**a. Persamaan:**

Kedua penelitian ini sama-sama meneliti masalah prokrastinasi akademik.

**b. Perbedaan:**

Penelitian ini menggunakan intervensi self regulated learning dan metode studi kasus. Subjek yang diteliti juga murid SMA bukan mahasiswa akhir.

---

<sup>48</sup> Rifka Wardani, “Penerapan Teknik Self-Regulated Learning Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Man Wajo,” *Empathy and Islamic Counseling Journal* 3, no. 1 (2020): 1–13.

4. Judul: Efektivitas Konseling Realita untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.<sup>49</sup>  
Konselor & Tahun: Khairul Bariyyah (2015)  
Jenis: Skripsi
- a. Persamaan:  
Kedua penelitian ini sama-sama menargetkan variabel prokrastinasi akademik dan menggunakan subjek mahasiswa. Metode yang digunakan juga *Single Subject Research* (SSR).
  - b. Perbedaan:  
Perbedaan dari kedua penelitian ini terletak pada intervensi yang digunakan yaitu konseling realitas, bukan teknik kursi kosong.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Sumarni pada tahun 2020 dengan judul “Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Korban *Bullying* Siswa MTs”<sup>50</sup> menunjukkan hasil bahwa konseling realitas efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik secara konseling individu.  
Jenis: Skripsi
- a. Persamaan:  
Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan intervensi Teknik Kursi Kosong.
  - b. Perbedaan:  
Variabel yang diukur adalah kepercayaan diri dan trauma *bullying*, bukan prokrastinasi akademik dan subjek yang digunakan juga berbeda yaitu siswa MTs, bukan mahasiswa.

---

<sup>49</sup> Khairul Bariyyah and Eva Kartika Wulan Sari, “Efektivitas Konseling Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling,” *International Guidance and Counseling Seminar 20014* 1, no. 2 (2015): 116–120.

<sup>50</sup> Sumarni, “Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban *Bullying* Siswa MTs,” 2020, <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Kamelia & Meilani pada tahun 2019 dengan judul “Efektivitas Terapi Gestalt dalam Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Siswa”<sup>51</sup> menunjukkan hasil bahwa peningkatan tanggung jawab siswa mengalami kenaikan yang mana terapi Gestalt dianggap efektif untuk meningkatkan tanggung jawab siswa.

Jenis: Artikel

**a. Persamaan:**

Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan Terapi Gestalt dan menargetkan perilaku yang berhubungan dengan prokrastinasi (meningkatkan tanggung jawab dan mengurangi menunda-nunda pengerjaan PR).

**b. Perbedaan:**

Penelitian ini menggunakan subjek siswa dan teknik yang digunakan yaitu Teknik Proyeksi bukan Teknik Kursi Kosong.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Muhlisin pada tahun 2019 dengan judul penelitian “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa”<sup>52</sup> memperoleh hasil konseling kelompok dengan teknik psikodrama berpengaruh pada prokrastinasi akademik siswa dengan hasil negative ranks 36,00 dan hasil positive ranks 0,00 dengan nomor urut dengan jumlah terkecil atau  $W \text{ hitung} = 0$ .

Jenis: Skripsi

**a. Persamaan:**

Kedua penelitian ini sama-sama meneliti permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi

**b. Perbedaan:**

Perbedaannya terletak pada intervensi yang digunakan, walaupun teknik psikodrama dan teknik kursi kosong

---

<sup>51</sup> Siti Kamelia and Rini Meilani, “Efektivitas Therapy Gestalt Dalam Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Siswa,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 3 (2019): 81.

<sup>52</sup> Muhlisin, “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa,” *Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang* (2019).

serumpun dalam Terapi Gestalt, tetapi tetap berbeda. Metode yang digunakan juga bukan SSR melainkan eksperimen kelompok dan subjeknya adalah siswa.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Zhafirah Az Zahra pada tahun 2025 dengan judul “Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”<sup>53</sup> memperoleh hasil tingkat perilaku prokrastinasi berada dalam kategori sedang dengan skor median 3, sementara kemampuan self awareness berada dalam kategori tinggi dengan skor median 4. Terdapat hubungan positif antara perilaku prokrastinasi dengan self awareness dan hasil uji korelasi menunjukkan hubungan signifikan yang lemah antara kedua variabel.

Jenis: Skripsi

a. Persamaan:

Kedua penelitian ini sama-sama meneliti hubungan antara kesadaran diri dan prokrastinasi akademik kemudian menggunakan subjek yang sama yaitu mahasiswa.

b. Perbedaan:

Perbedaan kedua penelitian ini terletak pada metode yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Zhafirah Az Zahra bersifat korelasional, tidak memberikan intervensi dan menambahkan variabel efikasi diri.

9. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Shamir Maulana pada tahun 2019 dengan judul “Penerapan Teknik *Empty Chair* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 17 Makassar”<sup>54</sup> memperoleh hasil tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian nasional saat pretest pada kelompok eksperimen di kategori tinggi, pada saat posttest tingkat

---

<sup>53</sup> Zhafirah Az Zahra, “Hubungan Antara Perilaku Prokrastinasi Dengan Self Awareness Peserta Didik Pengguna Gawai” (Universitas Pendidikan Indonesia, 2025).

<sup>54</sup> Muhammad Shamir Maulana, “Penerapan Teknik *Empty Chair* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 17 Makassar,” 2019.

kecemasan kelompok eksperimen pada kategori rendah dan kelompok control tetap pada kategori tinggi.

Jenis: Skripsi

a. Persamaan:

Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan intervensi teknik kursi kosong dalam penelitiannya.

b. Perbedaan:

Perbedaan kedua penelitian ini terletak pada permasalahan yang diteliti. Variabel dependen yang diukur adalah kecemasan menghadapi ujian, bukan prokrastinasi. Metode yang digunakan ialah kuasi-eksperimen (grup) bukan SSR dan subjeknya ialah siswa.

10. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma Widya Putri pada tahun 2023 dengan judul “Pengaruh Teknik Self-Management dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Santri Kelas XII”<sup>55</sup> memperoleh hasil bahwa teknik self management berpengaruh pada penurunan prokrastinasi akademik pada santri.

Jenis: Skripsi

a. Persamaan:

Kedua penelitian ini sama-sama menargetkan variabel prokrastinasi akademik dan menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR).

b. Perbedaan:

Perbedaan kedua penelitian ini terletak pada intervensi yang digunakan. Konselor Rahma menggunakan *Self Management* bukan Terapi Gestalt/Teknik Kursi Kosong dan tidak mengukur variabel kesadaran diri.

---

<sup>55</sup> Rahma Widya Putri, “Pengaruh Teknik Self Management Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Kelas XII” (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023).

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian yang menggunakan angka beserta statistika. Ketika mengolah datanya dan menekankan hasil secara objektif setelah diuji melalui proses validitas dan realibitas.<sup>56</sup> Penelitian kuantitatif menerapkan desain yang bersifat terstruktur, formal, dan operasional secara sistematis dengan prosedur pengumpulan data yang terukur. Data dalam pendekatan ini bersifat numerik atau dapat dikuantifikasi melalui proses penghitungan dan pengukuran yang objektif.

Dari segi temporal, penelitian kuantitatif umumnya bersifat *cross-sectional*, yaitu dilaksanakan dalam suatu periode waktu tertentu yang relatif singkat, kecuali untuk penelitian longitudinal yang memerlukan pengamatan berkelanjutan dalam durasi lebih panjang untuk tujuan-tujuan khusus.<sup>57</sup> Karena tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh sebuah intervensi, maka dipilih rancangan penelitian eksperimental dengan jenis *Single Subject Research* (SSR) atau bisa juga disebut dengan *Single Subject Design* (SSD).<sup>58</sup>

Neuman & McCormick dalam buku *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar* oleh Rully Charitas mengatakan bahwa *Single Subject Research* (SSR) dirancang untuk mendemonstrasikan efek suatu intervensi melalui penerapan yang sistematis dan berulang dalam kurun waktu tertentu. Tujuannya adalah untuk memvalidasi bahwa perubahan

---

<sup>56</sup> Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian* (yogyakarta: KBM Indonesia, 2021).

<sup>57</sup> Dessy Fitria Berlianti, Ashfa Al Abid, and Arcivid Chorynia Ruby, "Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 1861–1864.

<sup>58</sup> Prof Dr Sugiyono, "Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Dan R&D," *Penerbit CV. Alfabeta: Bandung* 225, no. 87 (2017): 48–61.

perilaku atau respons subjek secara empiris dapat diatribusikan kepada intervensi yang diberikan, bukan disebabkan oleh variabel eksternal atau faktor *confounding* lainnya. Desain penelitian ini memungkinkan konselor untuk menetapkan hubungan fungsional antara intervensi dan *outcome* yang diamati melalui replikasi dan verifikasi efek secara intra-subjek.<sup>59</sup>

Penelitian ini akan menggunakan desain A-B-A yang terdiri dari tiga fase:

- A. Fase *baseline* ( $A^1$ ), yaitu pengambilan data sebelum adanya intervensi berkaitan dengan kesadaran diri dan perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh subjek.
- B. Fase *baseline* (B), merupakan fase diberikannya intervensi ketika konselor mulai melakukan proses konseling kepada subjek.
- C. Fase *baseline* ( $A^2$ ), yaitu mengukur perubahan dan mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari intervensi yang diberikan.

## **B. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian**

Subjek penelitian ini merupakan seorang mahasiswa tingkat akhir berusia 22 tahun dengan nama samaran IA. Subjek merupakan penerima beasiswa dari Kemenag RI dan berasal dari Kota Batam. Saat ini sedang mengenyam pendidikan di semester akhir di salah satu universitas di Surabaya.

Lokasi penelitian bertempat di kediaman subjek agar lebih strategis dan kemudahan akses dalam wawancara, observasi, dan dokumentasi ketika mengumpulkan data dan informasi subjek penelitian. Selain itu, penelitian juga dilakukan di *basecamp* organisasi karena kebetulan konselor dan subjek tergabung dalam suatu organisasi yang sama.

---

<sup>59</sup> Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, 2021.

### C. Indikator Variabel

#### a. Variabel bebas atau independen (X)

Variabel independent merupakan intervensi, praktik atau mekanisme yang digunakan untuk mendorong perubahan perilaku dalam penelitian dan diselidiki pengaruhnya.<sup>60</sup> Dalam penelitian ini, teknik kursi kosong adalah intervensi yang diterapkan untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel dependen. Variabel ini bersifat independent karena menjadi penyebab yang dapat memengaruhi variabel lain.

#### b. Variabel terikat atau dependen (Y)

Dalam bukunya, Sugiyono menyatakan bahwa variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, atau konsekuen.<sup>61</sup> Variabel dependen (Y) merupakan variabel yang diukur atau diamati perubahannya akibat penerapan dari variabel independent (X). Perilaku prokrastinasi akademik dalam penelitian kali ini adalah yang ingin direduksi atau dikurangi.

#### c. Indikator Penelitian

Indikator penelitian merujuk pada unsur-unsur terukur yang digunakan untuk mengoperasionalkan variabel penelitian. Indikator berfungsi sebagai panduan konkret untuk mengumpulkan data, mengamati fenomena, atau mengevaluasi perubahan yang terjadi dalam penelitian. Berikut adalah indikator dari kesadaran diri dan perilaku prokrastinasi akademik:<sup>62</sup>

Tabel 3. 1 Indikator Prokrastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Sub Indikator
----------	-----------	---------------

<sup>60</sup> Prahmana, *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, vol. 53, p. .

<sup>61</sup> Sugiyono, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: Alfabeta, 2017).

<sup>62</sup> Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling."

Prokrastinasi Akademik	Keyakinan Akan Kemampuan ( <i>Self-Efficacy</i> )	Menganggap kegagalan semata-mata karena dosen yang memberikan tenggang waktu sedikit atau soal yang terlalu sulit.
		Cenderung berhenti berusaha ketika mendapatkan kesulitan dan mengalihkan fokus ke hal lain hingga tugas terbengkalai.
	Gangguan Perhatian ( <i>Attention Distraction</i> )	Mengalihkan fokus ke <i>gadget</i> (media sosial, game, streaming, chatting non-relevan) ketika seharusnya sedang mengerjakan tugas.
		Konsentrasi mudah pecah karena suara berisik, kondisi ruangan yang tidak nyaman, atau gangguan dari orang lain.
	Faktor Sosial ( <i>Social Factor</i> )	Tidak memiliki teman diskusi atau kelompok belajar yang bisa diajak cerita dan berbagi kesulitan akademis.
		Adanya tuntutan berlebihan atau masalah keluarga yang membuat stres dan mengganggu konsentrasi belajar.
	Manajemen Waktu ( <i>Time Management</i> )	Hampir selalu menunda tugas besar hingga mendekati <i>deadline</i> , yang menyebabkan system kebut semalam.

		Sering merasa kewalahan dengan banyaknya tugas atau projek sehingga tidak tau harus mulai dari mana.
	Kemalasan ( <i>Laziness</i> )	Selalu merasa Lelah, mengantuk, atau tidak bertenaga ketika waktunya belajar.
		Selalu ada pembenaran untuk untuk menunda atau membatakan sesi belajar seperti “masih lama deadlinenya”.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data merupakan langkah terpenting dalam suatu penelitian dikarenakan tujuan utama dari sebuah penelitian ialah terkesediaan data untuk menjawab pertanyaan penelitian.<sup>63</sup> Dalam penelitian ini, konselor menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data.

##### 1. Observasi

Teknik observasi merupakan suatu metode pengumpulan data yang melibatkan perekaman secara sistematis dan terstruktur terhadap berbagai fenomena yang tampak, termasuk perilaku individu serta peristiwa-peristiwa kontekstual yang relevan dengan fokus penelitian. Tujuan utama dari penerapan teknik ini adalah untuk memperoleh data primer secara langsung dari setting alami atau lingkungan tempat terjadinya fenomena, seperti memantau secara cermat kondisi aktual dan aktivitas yang dilakukan oleh santri selama periode intervensi berlangsung.<sup>64</sup> Instrumen penelitian kali ini

<sup>63</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

<sup>64</sup> Teknik Pengumpulan Data, “Observasi,” *Wawancara, Angket Dan Tes* (2019).

berupa lembar observasi sebagai acuan dalam mengobservasi konseli. Konselor menerapkan metode ini untuk dapat langsung mengamati kesadaran diri dan perilaku prokrastinasi akademik pada subjek.

Berikut lembar observasi pada penelitian mengenai teknik kursi kosong untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya:

*Tabel 3. 2 Lembar Observasi Prokrastinasi Akademik*

Indikator	Fokus Perilaku	Skor	Pernyataan
Keyakinan akan kemampuan	Ketekunan dalam menghadapi kesulitan	1	Konseli sangat gigih dan tidak pernah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit, dan yakin dapat menemukan solusi
		2	Konseli mencoba terus ketika menghadapi tugas sulit dan jarang menyerah sebelum benar-benar maksimal.
		3	Konseli kadang-kadang bertahan, kadang menyerah ketika menghadapi kesulitan, tergantung pada mood dan tingkat kesulitan.

		4	Konseli cenderung mudah menyerah dan cepat merasa tidak mampu ketika menghadapi tantangan dalam belajar.
		5	Konseli langsung menyerah dan tidak mau mencoba sama sekali begitu menemui tugas atau soal yang dianggap sulit.
Gangguan perhatian	Kemampuan mempertahankan fokus	1	Konseli sangat fokus dan tidak terganggu oleh hal lain disekitarnya selama menjalani sesi belajar.
		2	Konseli bisa menjaga fokus dengan baik dalam Sebagian besar sesi belajar, hanya sesekali teralihkan.
		3	Konseli terkadang fokus,

			terkadang teralihkan. Butuh waktu untuk kembali konsentrasi setelah gangguan.
		4	Konseli sering teralihkan oleh gangguan eksternal (notifikasi, game) atau internal (pikiran lain) selama sesi belajar.
		5	Konseli sangat mudah teralihkan, fokusnya hanya bertahan beberapa menit sebelum beralih ke hal lain (ponsel, melamun)
Faktor Sosial	Dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik	1	Konseli tetap mampu belajar mandiri dengan optimal meski tidak memiliki teman diskusi, dan aktif mencari solusi lain (seperti konsultasi

			langsung dengan dosen).
		2	Konseli merasa kurang nyaman namun tetap berusaha memahami materi sendiri, walaupun terkadang merasa terbebani karena tidak ada tempat berbagi kesulitan akademik.
		3	Konseli kadang-kadang merasa kesulitan ketika harus mempelajari materi kelompok atau proyek individual yang sedikit menghambat pengetahuannya.
		4	Konseli sering merasa kesulitan dan terbebani karena tidak memiliki teman untuk berdiskusi atau bertukar pikiran mengenai tugas dan materi kuliah.

		5	Konseli sangat terhambat secara akademis karena tidak memiliki teman diskusi, menyebabkan rasa frustrasi dan kesulitan memahami materi yang kompleks.
Manajemen waktu	Penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik	1	Ketika mengalami kebuntuan dalam belajar, konseli tetap bertahan dengan mencari strategi lain (istirahat sebentar, cari referensi) lalu kembali mencoba.
		2	Konseli terkadang menggunakan game/YouTube sebagai pelarian saat mumet, namun dapat mengontrol diri untuk kembali belajar dalam waktu singkat.
		3	Konseli sering beralih ke game/YouTube

			saat menghadapi tugas sulit dan mumet, menyebabkan penundaan yang signifikan sebelum akhirnya kembali belajar.
		4	Konseli hampir selalu kabur ke game/YouTube saat tugas menjadi rumit, menghabiskan waktu sangat lama (hingga lupa waktu) dan sangat sulit untuk berhenti.
		5	Pola mumet kemudian main game/menonton YouTube hingga lupa waktu sangat kuat dan tidak bisa dikontrol oleh konseli sehingga merusak jadwal belajar.
Kemalasan	Pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk	1	Meski ada tugas menumpuk dengan deadline yang ketta, konseli tetap mampu

			mengelola stres dan memecah tugas menjadi bagian kecil untuk diselesaikan satu per satu.
		2	Konseli sempat kehilangan semangat awal ketika dihadapkan pada tambahan tugas baru, namun dapat membangkitkan kembali motivasinya setelah jeda sejenak.
		3	Konseli sering merasa kewalahan dan malas memulai ketika tugas menumpuk, menyebabkan ia hanya mengerjakan yang paling mudah atau mendesak saja.
		4	Konseli sangat mudah menyerah dan kehilangan semangat

			seluruhnya. Awalnya semangat, lalu langsung hilang motivasinya begitu melihat tingkat kesulitan dan waktu pengerjaan yang terbatas.
		5	Konseli langsung mengalami <i>mental block</i> dan menghindari total. Pola ini sering berulang.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan interaksi langsung antara konselor dan responden melalui tanya jawab terstruktur, semi-terstruktur, atau tidak terstruktur. Teknik ini digunakan untuk menggali informasi mendalam terkait persepsi, pengalaman, motivasi, atau perilaku subjek penelitian. Dalam penelitian ini, konselor akan menggunakan wawancara semi terstruktur. Konselor juga ingin mengetahui bagaimana perspektif dan juga ide dari subjek terkait kesadaran diri dan perilaku prokrastinasi akademik yang dialaminya. Konselor juga akan fokus pada pedoman wawancara agar selalu fokus pada data yang akan digali.

## 3. Dokumentasi

Metode dokumentasi digunakan dalam penelitian ini sebagai salah satu teknik pengumpulan data melalui penelusuran terhadap rekaman historis atau arsip-arsip yang relevan. Data dokumentasi dapat mencakup berbagai bentuk

catatan autentik, namun tidak terbatas pada gambar, rekaman video, foto, serta bentuk dokumen pendukung lainnya yang secara substansial berkontribusi terhadap keabsahan dan kedalaman temuan penelitian.<sup>65</sup> Adapun dokumentasi yang diambil dari penelitian ini adalah hasil observasi, hasil wawancara, serta foto kegiatan konseling terhadap seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya dengan menggunakan teknik kursi kosong.

#### E. Teknik Validitas

Validitas dalam SSR tidak ditentukan oleh jumlah subjek, tetapi oleh kekuatan desain eksperimen itu sendiri untuk mendemonstrasikan bahwa perubahan pada variabel dependen (perilaku target) benar-benar disebabkan oleh variabel independen (intervensi), dan bukan oleh variabel lain.. Rully Churitas mengatakan bahwa agar mendapatkan hasil penelitian yang valid, maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan, diantaranya yaitu:<sup>66</sup>

- a. Menentukan perilaku sasaran variabel yang dapat diukur.
- b. Melakukan pengumpulan data pertama kali (*baseline A*<sup>1</sup>) sekurang-kurangnya 3-5 kali hingga trend grafik stabil.
- c. Setelah trend grafik stabil, langkah selanjutnya adalah melakukan intervensi.
- d. Mengumpulkan serta mengukur data selama jangka waktu yang telah ditentukan pada fase intervensi (B) hingga data stabil.
- e. Setelah trend dan jumlah data stabil, maka dilakukan pengulangan pada fase *baseline A*<sup>2</sup>.

Dalam penelitian *Single Subject Research* (SSR), validitas dan realibitas penelitian berkaitan dengan lama sesi baseline yang dilakukan hingga mencapai nilai stabil.

---

<sup>65</sup> Muhammad Andi, Ibrahim. Alang. Haq, Asrul. Madi. Baharuddin. Aswar, *Metodologi Penelitian* (Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018).

<sup>66</sup> Prahmana, *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, vol. 53, p. .

## F. Teknik Analisis Data

Tahap final dalam proses penelitian merupakan analisis data, yang menjadi fondasi dalam perumusan kesimpulan. Penelitian ini menerapkan metode analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memaparkan karakteristik dan pola data yang terkumpul sebagai dasar untuk investigasi lebih lanjut. Secara spesifik, teknik analisis yang digunakan adalah analisis visual melalui *line graph* (grafik garis), yang berfungsi untuk memvisualisasikan dinamika perubahan perilaku subjek sebagai dampak dari intervensi atau perlakuan yang diberikan. Analisis visual grafis digunakan ketika menyajikan data antar kondisi dan dalam kondisi yang dianalisis berdasarkan fase *baseline 1*, intervensi, dan fase *baseline 2*. Melalui interpretasi terhadap pola grafik yang terbentuk, konselor dapat mengidentifikasi adanya hubungan antara intervensi yang diterapkan dan modifikasi perilaku yang terjadi.

Tujuan dari analisis mendalam ialah untuk mengidentifikasi stabilitas, tren, dan konsistensi data sebelum dilakukannya komparasi antar fase. Tiga komponen utama yang harus diperhatikan ialah: level yang mengacu pada besaran nilai perilaku yang diukur pada setiap titik data, tren yang menunjukkan arah perubahan perilaku (meningkat, menurun, atau stabil) melalui garis regresi, dan terakhir ialah stabilitas yang mencerminkan derajat fluktuasi data di sekitar garis rata-rata. Analisis dalam kondisi menjadi prasyarat penting untuk memastikan bahwa perubahan perilaku pada fase selanjutnya benar-benar disebabkan oleh intervensi yang diberikan, bukan karena variabilitas alami subjek.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **1. Profil Subjek Penelitian**

Subjek (konseli) yang digunakan dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa akhir jurusan Sistem Informasi di salah satu universitas di Surabaya dengan nama samara IA. Ia lahir di Batam pada tanggal 13 Juli 2003 dan menjadi anak pertama dari 3 bersaudara. Saat ini konseli *ngekos* di daerah Gayungan, Surabaya bersama dengan teman-teman seperantauannya. Konseli sudah mulai merantau dari SMP dan SMA, konseli tinggal di sebuah pondok pesantren di Kota Jakarta. Keseharian konseli dalam kurun waktu seminggu ialah berkuliah dari hari senin-kamis dimulai pada pukul 08.00. sedangkan waktu libur biasanya digunakan konseli untuk membaca novel digital dan menonton video di YouTube.

##### **2. Latar Belakang Keluarga Subjek**

Konseli merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Ia berasal dari kota Batam dan merantau ke Surabaya karena mendapatkan beasiswa dari Kemenag RI. Ibu konseli merupakan ibu rumah tangga yang kesehariannya mengurus permasalahan rumah dan anak-anaknya. Sedangkan ayahnya saat ini bekerja sebagai karyawan di sebuah Perusahaan swasta yang bergerak di bidang industri maritim selama kurang lebih 25 tahun. Cakupan pekerjaannya meliputi pembuatan dan reparasi kapal. 5 tahun terakhir, beliau telah membangun firma sendiri bersama seorang rekan kerja yang berlokasi di Kota Tanjung Pinang, Kepulauan Riau dengan jumlah pekerja sejumlah 35 orang. Adik pertama dari konseli berusia 15 tahun yang sedang menempuh pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Pertama, dan adik kedua saat ini berusia 2 tahun 5 bulan. Berdasarkan pemaparan cerita konseli, keluarga mereka hanya bergantung dari gaji

ayahnya saja dan tambahan dana dari beasiswa yang didapat konseli.

### 3. Deskripsi Masalah

Konseli, seorang mahasiswa program studi Sistem Informasi yang juga penerima beasiswa, menghadapi tantangan penyesuaian akademik yang kompleks sejak semester dua. Tekanan utama berasal dari pola perkuliahan dengan beban tugas praktikum yang mendadak dengan jangka waktu pengumpulan yang singkat, seringkali harus diselesaikan dalam hari yang sama. Situasi ini semakin berat karena konseli secara bersamaan sedang melalui proses pemulihan pasca putus hubungan asmara. Pada fase ini, tuntutan akademik dan beban emosional mulai bertumpuk, menuntut strategi pengelolaan yang baik.

Di tengah tekanan tersebut, konseli mengadopsi metode pengerjaan serta pengaturan tugas yang justru kontraproduktif. Ia berpegang teguh pada prinsip mengerjakan tugas berdasarkan urutan datangnya tugas tersebut, tanpa mempertimbangkan tenggat waktu atau urgensi tingkat kompleksitasnya. Akibatnya, ketika konseli merasa stuck pada satu tugas, ia tidak melakukan pergeseran prioritas. Tugas-tugas yang datang kemudian menjadi tertunda dan akhirnya menumpuk, menciptakan beban psikologis yang semakin besar.

Beban menumpuk ini memicu respon emosional dan perilaku menghindar. Konseli sering mengatakan kalimat seperti ini *“ngapain lagi aku kerjakan, toh juga udah tertinggal”*. Sebagai pelarian dari kecemasan dan kejenuhan, konseli sering beralih ke aktivitas seperti menonton YouTube dan bermain game Mobile Legends hingga berjam-jam, bahkan bisa mencapai 12 jam nonstop. Meski konseli memiliki perasaan bersalah, pola ini terus berulang. Pola kerja yang terbentuk adalah penundaan kronis dan pengerjaan terburu-buru di ambang batas waktu, yang seringkali menghasilkan kualitas tugas yang tidak optimal.

Dampak akademik dari siklus ini sangat nyata. Konseli mendapatkan nilai C di lebih dua mata kuliah, dan konseli pernah juga mendapatkan nilai D untuk dua mata kuliah sehingga mengharuskan konseli untuk mengulanginya di semester berikutnya. Di balik itu, terdapat tekanan finansial yang besar. Sebagai mahasiswa penerima beasiswa, konseli memiliki kewajiban untuk lulus tepat waktu dalam 8 semester. Kegagalan memenuhi target ini akan mengakibatkan konsekuensi berat, yaitu kewajiban membayar UKT dengan nominal yang ia rasa besar. Kesadaran akan ancaman ini justru kerap menambah beban psikologisnya, alih-alih memotivasi.

Faktor eksternal turut memperparah kondisi konseli. Sebagai mahasiswa perantau, ia merasa sulit beradaptasi dan bersinergi dengan lingkungan local dan merasa tidak memiliki dukungan sosial atau teman diskusi akademik yang memadai. Konseli memandang situasi sosialnya dari sudut pandang sebagai pihak luar yang ingin diterima dalam pergaulan. Namun, ia merasa bahwa mereka justru menunjukkan sikap yang cenderung menutup diri dan tidak responsif terhadap upayanya untuk berkomunikasi. Keterbatasan akomodasi transportasi seperti tidak memiliki kendaraan untuk menempuh jarak kontrakan-kampus yang jauh (20-25 menit dengan motor dan lebih dari 60 menit apabila jalan kaki), juga kerap menyebabkan kelelahan fisik dan ketidakhadiran di kelas.

Sejak semester empat, pola ini semakin mengakar. Konseli seringkali tidak mengumpulkan tugas hingga system pengumpulan tutup, dan ia memprediksi kejadian serupa dapat terjadi 4 hingga 7 kali dalam satu semester. Kesadaran akan segala dampak negatifnya, baik pada prestasi akademik, kesehatan (pernah sakit tifus akibat kelelahan fisik dan emosional), maupun ancaman finansial yang besar, belum mampu mengubah pola perilaku tersebut, konseli terjebak dalam siklus procrastinasi akademik yang kompleks, dimana tekanan eksternal beasiswa, keterbatasan dukungan sosial, dan

strategi pertahanan diri yang maladaptif saling berkelit, sehingga memerlukan intervensi yang ampuh untuk dapat mengubah atau mengurangnya.

#### 4. Deskripsi *Significant Other*

*Significant other* dalam penelitian ini adalah teman sekontrakan subjek berinisial AZ. Usianya sepekan dengan konseli yang lahir pada bulan Desember 2003. Ia berasal dari kota Blitar. AZ kuliah di universitas yang sama dengan konselor dan konseli, tetapi dengan program studi yang berbeda. Beliau juga seorang salah satu penerima beasiswa dari Kemenag RI. Pemilihan *significant other* ini berdasarkan tempat tinggal dan ruang lingkup yang sama dengan konseli sehingga lebih memudahkan dalam pemantauan dan *follow up* pola perilaku konseli.

#### 5. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 22 Juli 2025 hingga 29 Desember 2025 yang terdiri dari rancangan penelitian dan pelaksanaan penelitian. Rancangan penelitian dilakukan 22 Juli 2025 hingga 06 September 2025. Adapun pelaksanaan penelitian dilaksanakan sedari tanggal 28 November 2025 hingga 29 Desember 2025. Penelitian dilakukan sebanyak 3 tahap. Setiap sesi pertemuan berdurasi 30-60 menit.

### B. Penyajian Data

Penyajian data menjelaskan tentang data yang didapat dari hasil observasi, wawancara, dan pengukuran perilaku menggunakan alat ukur. Pengambilan data sampel dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu tahap A1 (*baseline 1*) atau tahap pengambilan data sebelum diberikannya intervensi dan proses konseling. Pada tahap B (intervensi) merupakan tahap pengambilan data setelah dilaksanakannya proses teknik kursi kosong dan terapi muhasabah. Tahap ketiga adalah A2 (*baseline 2*) dimana konselor mengambil data setelah diberhentikannya segala intervensi. Dalam melakukan pengukuran, alat yang digunakan yaitu lembar observasi yang

memuat skor hasil fokus perilaku yang ingin direduksi yaitu perilaku prokrastinasi akademik yang diderita oleh konseli. Semua data yang terkumpul akan disajikan dalam bentuk grafik.

1. Tahap *Baseline* 1 (Pengambilan data awal)

Pada tahap pertama ini, konselor mulai menggali data konseli mengenai perilaku prokrastinasi akademiknya sebelum diberikan intervensi. Perolehan data didapat dari hasil wawancara dan observasi kepada konseli. Mengingat perilaku prokrastinasi akademik yang diderita konseli cukup kronis dan adanya ketidak konsistenan jawaban, maka sesi yang diajukan oleh konselor dalam penelitian ini berjumlah lima sesi.

a. Sesi 1

Sesi pertama pada tahap *baseline* 1 berguna untuk mewawancarai dan observasi kegiatan serta rutinitas harian yang dilakukan oleh konseli dalam kurun waktu seminggu. Sesi pertama dilakukan pada hari 28 November 2025 pada pukul 19.00 – 19.40 WIB di kontrakan konseli. Hasil yang diperoleh ialah konseli biasanya mengisi rutinitas selama seminggu dengan kuliah, *ngulik* hal-hal baru yang berkaitan dengan jurusan kuliahnya, apabila waktu senggang konseli mengisinya dengan menonton YouTube, bermain game Mobile Legends, dan menyicil mengerjakan tugas.

Konseli mengaku bahwasanya ia mulai malas, suka menunda, dan tidak bersemangat dalam hal akademik dimulai dari semester dua. Hal ini bermula dari tugas atau proyek yang datang itu sangat susah menurutnya. Sering kali ketika merasa jenuh, ia melakukan pelarian ke nonton konten di aplikasi YouTube dan game dan itu bisa terjadi berjam-jam dan puncaknya ialah hingga 12 jam. Dalam mengerjakan tugas biasanya ia berusaha tetap bertahan untuk beberapa saat, sebelum akhirnya moodnya turun dan beralih ke pelariannya.

Konseli mengatakan bahwa ia pernah ingin berubah dan sadar bahwasanya hal yang ia lakukan itu adalah *toxic*, tetapi sangat sulit untuk keluar dari zona tersebut. Sebenarnya konseli merasa yakin dengan kemampuan dirinya, tetapi seringkali ekspektasi konseli tidak sesuai dengan realita yang ada dan kadang berpaku pada moodnya. Misalnya, dia mengira bahwa tugas yang akan datang bakal dapat teratasi sebab sebelumnya juga ia mampu melakukannya walaupun butuh waktu yang lebih lama dari yang lainnya dan seperti juga dalam pengerjaan tugas, ia cukup sering teralihkan oleh notifikasi game, atau pikiran internalnya sendiri yang mana ketika ingin kembali memulai tugas membutuhkan jeda yang cukup lama.

Konseli juga mengatakan bahwasanya ia cukup terganggu dengan tidak adanya teman untuk diskusi. Faktor tersebut memberikan pengaruh yang sangat signifikan dalam aktivitas akademiknya. Konseli mengungkapkan perasaan kesendirian dan keterasingan dalam lingkungan sosialnya. Ia memposisikan dirinya sebagai pihak yang berusaha aktif bergaul, namun mengamati bahwa kelompok di sekitarnya menunjukkan sikap tertutup dan kurang responsif. Hal itu juga yang menyebabkan konseli cukup mengerjakan tugas yang sekiranya dapat ia jangkau. Konseli mengatakan bahwa ia memang berusaha mencari tahu tentang tugas dan bagaimana cara penyelesaiannya, tetapi ketika buntu konseli akhirnya mengabaikan tugas tersebut.

Berdasarkan lembar observasi perilaku Prokrastinasi Akademik pada *baseline* 1 sesi 1 mendapatkan skor 3 pada perilaku ketekunan dalam menghadapi kesulitan, mendapatkan skor 4 pada kemampuan mempertahankan fokus, mendapatkan skor 5 pada perilaku dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 4 pada perilaku

penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 4 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

b. Sesi 2

Sesi kedua dilaksanakan pada tanggal 30 November 2025 pada pukul 16.20 – 16.50 WIB di kontrakan konseli. Pada tahap ini, konselor fokus untuk mengetahui dan mengidentifikasi sebab konseli memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Faktor penyebab dibedakan mejadi dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal ialah yang berasal dari luar diri konseli seperti, dosen, teman, keluarga, game, sementara faktor internal ialah yang berasal dari diri konseli.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, teridentifikasi sejumlah faktor eksternal yang menyebabkan perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut terutama berasal dari lingkungan akademik dan sosial. Konseli mengalami tekanan psikologis yang signifikan akibat tugas-tugas perkuliahan yang dirasakan memiliki tingkat kesulitan tinggi. Konseli juga mengatakan bahwa tekanan ini semakin diperkuat karena statusnya sebagai penerima beasiswa. Pada awal mula konseli terjerumus ke perilaku ini, konseli mengatakan bahwa itu dimulai ketika ia berada dalam kondisi emosional yang rentan pasca putus hubungan asmara.

Dari sisi dukungan sosial, konseli menyadari pentingnya jaringan komunikasi akademik, tetapi konseli merasa bahwa ia tidak satu frekuensi dengan rekan sejurusannya. Konseli mengatakan bahwa ia sudah berupaya membangun komunikasi, seperti menanyakan tugas, tetapi sering kali dihadapkan dengan respon yang tidak memuaskan konseli sehingga menimbulkan perasaan sia-sia karena ia measa upayanya akan berujung pada saran untuk

menggunakan AI alih-alih mendapatkan interaksi atau bantuan yang diharapkan, dan hal tersebut membuat konseli enggan untuk menginisiasi interaksi akademik lebih lanjut dengan rekannya. Di samping itu, konseli mempunyai kendala keterbatasan mobilisasi. Konseli tidak mempunyai motor, hal tersebut membuat konseli juga jarang masuk kelas, mengingat jarak yang jauh antara kontrakan dan kampusnya.

Sementara dari faktor internal muncul dari dinamika dalam diri konseli. Terdapat konflik intrapsikis antara dua sisi yang bersaing: yaitu satu sisi mendorong pemenuhan kewajiban sebagai mahasiswa, sementara sisi lainnya memiliki keinginan kuat untuk mencari kesenangan dan kebebasan, seperti bermain game atau menonton YouTube. Dalam banyak situasi, konseli mengaku bahwa sisi yang menghendaki kebebasan cenderung mendominasi.

Konseli mengatakan bahwa ketika menghadapi tugas yang sulit, konseli cenderung langsung menyerah dan bereaksi dengan ekspresi emosi negative seperti menggerutu dan marah. Emosi ini kemudian dialihkan dengan pelarian ke aktivitas hiburan, khususnya bermain game Mobile Legends dan menonton YouTube. Pengakuan konseli yaitu sulit menghentikan aktivitas ini sekali sudah memulai dan konseli obsesi terhadap pencapaian *rank* tertinggi dalam game, yang mana konseli menganggap ini sebagai kompensasi. Pola kerja konseli sangat bergantung pada suasana hati (*mood-dependent*) dan perspektif subjektif terhadap tingkat kesulitan tugas.

Lebih lanjut, kelemahan dalam kemampuan manajemen diri tampak dari pola hidup konseli yang tidak teratur yang tercermin ketika peenliti menanyakan jam tidurnya dan konseli menjawab "*harusnya kamu tanya jam berapa aku tidur*".

Konseli juga mudah mengalami mental block dan kebingungan, khususnya ketika menghadapi tugas yang memerlukan inisiatif mandiri seperti pencarian referensi dari nol. Konseli cenderung cepat menyerah ketika menemui kendala, misalnya artikel terkunci, yang mana konseli kadang tidak bisa menemukan *problem solving*-nya. Menariknya dari hasil observasi dan wawancara kali ini ialah kecenderungan untuk mengabaikan atau menunda justru lebih kuat pada tugas-tugas yang dianggap mudah, yang mana hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan menunda tidak selalu disebabkan oleh tugas yang sulit. Sebaliknya, perilaku ini mungkin sudah menjadi pola psikologis atau kebiasaan yang terbentuk dari dalam diri konseli.

Berdasarkan lembar observasi perilaku Prokrastinasi Akademik pada *baseline* 1 sesi 2 mendapatkan skor 3 pada perilaku ketekunan dalam menghadapi kesulitan, mendapatkan skor 3 pada kemampuan mempertahankan fokus, mendapatkan skor 5 pada perilaku dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 4 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 3 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

c. Sesi 3

Sesi ketiga pada tahap *baseline* 1 dilakukan pada 2 Desember 2025 pukul 18.00 – 18.30 WIB di kontrakan konseli. Pada pertemuan ini, konselor fokus mengambil data tentang eksplorasi dampak dan perasaan konseli terhadap perilaku prokrastinasi yang dialami konseli.

Berdasarkan wawancara yang mendalam, konseli mengaku bahwa ia memiliki kesadaran penuh akan dampak negatif dari perilaku prokrastinasi yang dilakukannya. Dampak utama yang dirasakan adalah pada aspek akademik, dimana konseli terlambat

mengumpulkan tugas dan berakibat pada pengurangan nilai. Konseli mengaku bahwa ia menyesali nilai-nilai yang tidak memuaskan tersebut dan sampai-sampai beberapa mata kuliah harus diulang di semester berikutnya. Situasi ini tidak hanya menambah beban studinya, tetapi juga memicu stres berkelanjutan karena konseli masih harus mengejar ketertinggalan tersebut sampai sekarang.

Dampak prokrastinasi juga berimbas ke jaringan sosial di kampus, khususnya dengan para dosen. Konseli merasakan konsekuensi sosial dari perilaku tersebut, berupa sikap sinis dan acuh tak acuh dari beberapa dosen terhadap dirinya. Ia menerjemahkan tatapan dan sikap dosen-dosen tersebut sebagai bentuk kritik terhadap ketidakteraturannya dalam mengikuti perkuliahan. Perasaan tidak diperhatikan dan diperlakukan berbeda dibandingkan rekan-rekan lainnya menimbulkan tekanan psikologis tambahan. Stres yang dialami konseli pernah mencapai puncaknya hingga berdampak pada kondisi fisik, yaitu menyebabkan konseli sakit tifus. Tak jarang konseli memikirkan secara berlebihan (*overthinking*).

Secara emosional, konseli mengalami perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, terutama kekecewaan dan kebingungan. Konseli mempertanyakan mengapa ia memilih menunda padahal tugas-tugas tersebut dapat diselesaikan lebih awal. Konseli juga sedih dan iri melihat progress teman-temannya yang lain sehingga muncul perasaan minder jika berada di dekat teman-temannya. Meskipun secara kognitif konseli masih yakin bahwa ia mampu secara kognitif, tetapi keyakinan ini sering digoyahkan oleh kuatnya faktor-faktor pendorong kebiasaan lamanya, sehingga konseli juga ragu terhadap dirinya sendiri.

Konseli juga mengatakan bahwa biasanya ia berusaha untuk tidak terhanyut dalam kesedihan,

kecuali sangat merasa terpuruk. Namun, sekali ia tenggelam dalam perasaan tersebut, dampak emosionalnya terasa nyata. Sebagai mekanisme pelarian dari beban dan perasaan negative ini, konseli hampir selalu kembali pada pola lama, yaitu bermain game. Ia mengakui kesulitan besar untuk mengontrol diri begitu mulai *login* ke dalam permainan. Di sisi lain, manajemen waktu yang buruk terus berperan sebagai faktor pemeliharaan, yang menyebabkan tugas menumpuk, pengerjaan terburu-buru, dan pada akhirnya memperpanjang siklus stres dan penyesalan.

Berdasarkan lembar observasi perilaku Prokrastinasi Akademik pada *baseline* 1 sesi 3 mendapatkan skor 4 pada perilaku ketekunan dalam menghadapi kesulitan, mendapatkan skor 3 pada kemampuan mempertahankan fokus, mendapatkan skor 5 pada perilaku dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 4 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 3 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

d. Sesi 4

Sesi keempat dilaksanakan pada tanggal 4 Desember 2025 pada pukul 17.04-17.35 WIB yang berlokasi di kontrakan konseli. Pada sesi ini fokus pada penguatan data *baseline*.

Pada sesi ini, konselor menanyakan apakah ada *insight* baru atau perubahan yang dialami konseli setelah mengikuti sesi 1 hingga 3. Konseli menyatakan bahwa ia memperoleh pola pikir baru mengenai cara mengatur pola hidupnya. Ia juga menyadari bahwa setiap individu memiliki pola yang berbeda-beda, misalnya, ada orang yang cenderung membuat jadwa

Pada sesi ini, konselor menanyakan apakah ada *insight* baru atau perubahan setelah dilakukannya sesi

1-3. Konseli menjawab bahwasanya ia mendapatkan pola pikir baru yaitu bagaimana caranya mengatur pola hidupnya. Konseli juga baru mengetahui bahwa setiap orang itu memiliki pola yang berbeda-beda seperti adanya orang lain yang membuat jadwal kegiatan atau mengerjakan tugasnya sedangkan konseli cenderung pada mengikuti alurnya saja. Berdasarkan pertanyaan yang diajukan pada sesi sebelumnya mengenai perencanaan jadwal, konseli menyadari bahwa ia belum pernah menyusun jadwal keseharian yang terstruktur dan konsisten. Setelah mengetahui hal tersebut, konseli pun menerapkan hal tersebut ke dirinya dengan membuat rencana seperti penuturannya walaupun seperti penuturannya ia hanya melakukannya selama beberapa kali dan tidak konsisten.

Setelah membahas *insight* baru yang didapat oleh konseli, selanjutnya konselor menganalisis situasi spesifik pola prokrastinasinya terjadi. Disini konseli menjawab bahwasanya hal itu terjadi apabila ia sudah *log in* ke dalam *game* atau nonton YouTube dan merasa susah berhenti, selain itu ketika konseli sedang tidur karna biasanya konseli tidur dalam jangka waktu yang sebentar, yang jika diperkirakan bisa kurang dari 5 jam. Konseli mengaku bahwa ia tidak suka tidur, maka dari itu ia sering mengalihkan rasa kantuknya ke dua aktivitas yang sangat disukainya. Konseli merasa dirinya berbeda dari orang lain. Jika orang lain berusaha istirahat dengan tidur, maka beda halnya dengan konseli yang melakukan aktivitas lainnya agar tetap terjaga karena ia merasa apabila ia terbangun dari tidur maka ia merasa linglung dan lupa tugas atau kerjaan yang sebelumnya ia lakukan.

Pada sesi kali ini juga konselor menekankan kepada konseli untuk melakukan pendekatan spiritual seperti sholat, zikir, dan lain-lain. Karena konseli

mengaku bahwasanya ia sudah lama tidak melakukan sholat. Tapi, walaupun konseli tidak sholat, ia mengatakan bahwasanya sesekali ia melakukan muroja'ah hafalan. Konselor memberitahu bahwa di tahap intervensi akan dilakukannya pendekatan spiritual, maka konselor meminta kepada konseli untuk mulai melakukan sholat walaupun pelan-pelan dan bertahap.

Berdasarkan lembar observasi perilaku Prokrastinasi Akademik pada *baseline* 1 sesi 4 mendapatkan skor 3 pada perilaku ketekunan dalam menghadapi kesulitan, mendapatkan skor 3 pada kemampuan mempertahankan fokus, mendapatkan skor 4 pada perilaku dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 3 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 3 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

e. Sesi 5

Sesi kelima dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2025 pada pukul 16.30-16.45 WIB yang dilakukan di kontrakan konseli. Pada sesi ini fokus pada finalisasi *baseline* dan persiapan intervensi yang akan dilakukan.

Konselor melakukan *review* selama 4 sesi yang telah dilakukan sebelumnya. Konseli mengatakan bahwasanya ia mulai merasakan adanya perubahan pola pikir setelah melewati beberapa sesi walaupun belum diberikannya intervensi. Tapi, konseli mengatakan juga bahwasanya ia tetap masih susah dalam mengatur waktunya karna tetap berlarut-larut dalam dunia kesenangannya yang mengakibatkan lalainya ia dalam pengerjaan tanggung jawab akademiknya. Hubungannya dengan teman kuliahnya juga tidak mengalami dinamika sehingga ia masih tetap mengulik sendiri.

Berdasarkan lembar observasi perilaku Prokrastinasi Akademik pada baseline 1 sesi 5 mendapatkan skor 4 pada perilaku ketekunan dalam menghadapi kesulitan, mendapatkan skor 3 pada kemampuan mempertahankan fokus, mendapatkan skor 5 pada perilaku dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 4 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 3 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

Konselor menjelaskan tahapan intervensi yang akan dilakukan pada *baseline* selanjutnya yang mana akan digunakan teknik kursi kosong dan terapi muhasabah. Konselor menjelaskan secara umum definisi dan tujuan dari kedua intervensi yang akan digunakan.

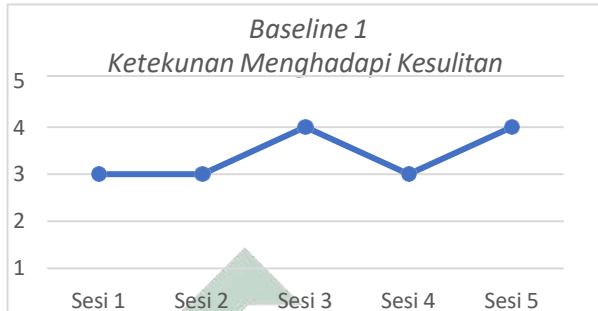
Berikut adalah rincian skor yang didapat dari hasil observasi dan wawancara konseli selama *baseline* 1 yang disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan Baseline 1

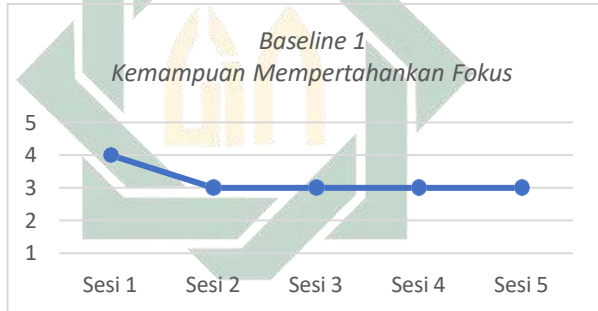
Fase	Sesi	Perilaku Target				
		Ketekunan Menghadapi Kesulitan	Kemampuan Mempertahankan Fokus	Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik	Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian	Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat
<i>Baseline</i>	1	3	4	5	4	4
	2	3	3	5	4	3
	3	4	3	5	4	3
	4	3	3	4	3	3
	5	4	3	5	4	3

Dari data grafik tabel di atas, maka dapat disajikan dalam bentuk grafik (*line graph*) sebagai berikut:

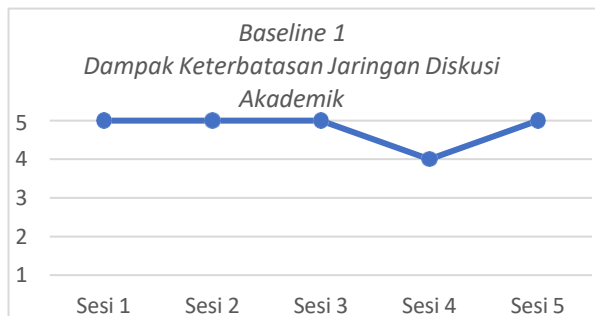
Grafik 4. 1 Baseline 1 Ketekunan Menghadapi Kesulitan



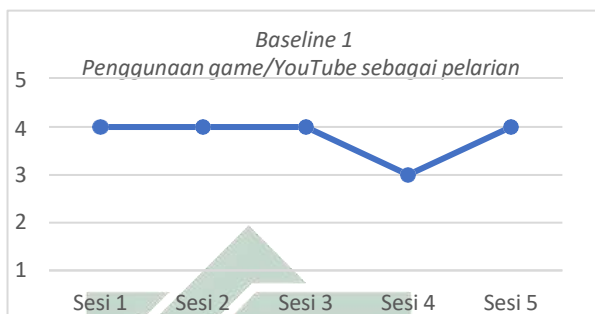
Grafik 4. 2 Baseline 1 Kemampuan Mempertahankan Fokus



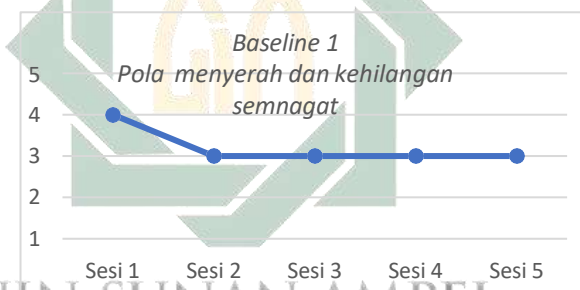
Grafik 4. 3 Baseline 1 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik



Grafik 4. 4 Baseline 1 Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan Akademik



Grafik 4. 5 Baseline 1 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat



## 2. Tahap Intervensi

Pada tahap ini, konselor memberikan intervensi atau *treatment* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik melalui teknik kursi kosong dan terapi muhasabah. Mengingat kondisi prokrastinasi akademik yang diderita oleh konseli cukup kronis, maka konselor menempuh sesi sebanyak 6 sesi yang masing-masing berdurasi 30-50 menit. Dalam pelaksanaan teknik kursi kosong dan terapi muhasabah, terdapat 6 tahapan proses konseling, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi, dan *follow up*,

a. Identifikasi Masalah

Dalam tahap kali ini, konselor telah mendapatkan data masalah yang dialami oleh konseli melalui proses wawancara dan observasi, baik itu pada tahap pra wawancara ataupun pada tahap *baseline* 1. Konseli merupakan tipe individu yang mengerjakan tugas berdasarkan urutan datangnya tugas tersebut, tanpa mempertimbangkan tenggat waktu atau urgensi tingkat kompleksitasnya. Akibatnya, ketika konseli merasa stuck pada satu tugas, ia tidak melakukan pergeseran prioritas. Tugas-tugas yang datang kemudian menjadi tertunda dan akhirnya menumpuk, menciptakan beban psikologis yang semakin besar.

Tugas yang semakin lama semakin menumpuk itu menciptakan beban besar di pundaknya sehingga muncullah stigma bahwasanya tidak perlu dikerjakan lagi karena telah melewati tenggat waktu dan menimbulkan pola perilaku penghindaran yang terus menerus terjadi. Ketika ia mencapai pada fase tersebut, maka pelariannya ialah pada game bernama *Mobile Legends* dan menonton YouTube. Hal itu ia lakukan tanpa memperhatikan waktu dan membagi porsinya ke dalam tanggung jawab akademiknya.

Faktor awal yang melatar belakangi pola prokrastinasi akademik pada konseli ialah pada saat ia putus cinta dengan kekasihnya. Konseli berlarut-larut dalam kesedihannya sehingga ia sulit keluar dari fase tersebut. Faktor keterbatasan jairngan akademik pada teman kampus dan dosen juga menjadi salah satu faktor pemicunya. Konseli merasa ia “tidak diperhatikan” oleh dosen-dosennya tidak seperti dengan anak yang dianggap pintar. Teman-teman sejurusannya juga cenderung menjauh, menjawab sekenanya jika ditanya, dan tidak satu tujuan dengan konseli. Keterbatasan akomodasi transportasi juga menyebabkan konseli tidak menghadiri beberapa kelas di kampus. Faktor-faktor tersebut berimbas ke nilai konseli sehingga di beberapa mata

kuliah ia harus mengulang di semester berikutnya. Label penerima beasiswa PBSB Kemenag RI menjadi salah satu beban yang harus ditanggungnya mengingat jika terlambat lulus kuliah maka harus membayar sendiri UKT dengan nominal yang menurutnya besar.

b. Diagnosa

Tahap ini ialah penetapan masalah yang terdapat pada tahapan sebelumnya, yaitu pada tahap identifikasi masalah. Berdasarkan data yang didapat dari proses wawancara dan observasi awal, diagnosis masalah yang dialami oleh konseli adalah adanya perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan tidak rasional dalam menyelesaikan tugas atau kewajiban akademik walaupun penderita mengerti bahwa hal tersebut menimbulkan dampak yang negatif. Perilaku ini dibuktikan dengan konseli yang sangat aktif dalam bermain game/nonton YouTube, mengabaikan tugas akademiknya, dan dari perspektif *significant other* yang telah ditetapkan sebelumnya.

c. Prognosa

Pada tahapan ini, peneltii mulai merumuskan dukungan dan jenis bantuan yang diberikan kepada konseli dalam mereduksi perilaku buruk yang dialaminya. Bantuan yang akan diberikan pada konseli untuk mereduksi permasalahannya ialah menggunakan teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah.

Teknik kursi kosong adalah teknik yang digunakan untuk membantu konseli dalam mengeksplorasi dan mengintegrasikan aspek-aspek diri atau konflik internal yang belum selesai dengan tujuan meningkatkan kesadaran, menyelesaikan urusan yang belum selesai, dan mengembangkan tanggung jawab diri. Teknik ini nantinya akan dikombinasikan dengan terapi muhasabah sebagai bahan evaluasi diri konseli atas apa yang selama ini telah ia lakukan. Terapi muhasabah berfungsi untuk melakukan intrspeksi diri, evaluasi perilaku, dan

merencanakan perubahan positif dengan berlandaskan *hablum minallah* dan *hablum minannas*.

d. Intervensi/ *Treatment*

1) Sesi 1

Sesi pertama dilakukan pada tanggal 8 Desember 2025 pukul 15.00-15.45 WIB di kediaman konseli. Pada sesi pertama akan fokus pada pengenalan dan eksplorasi awal dengan teknik kursi kosong. Adapun rincian pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

a) Pemanasan dan Pengantar Teknik

Sebelum diberikannya intervensi kepada konseli, konselor membangun hubungan awal yang baik dengan konseli, dengan menanyakan kabar konseli, menanyakan kesulitan UAS yang tengah ia alami, dan mengarahkan konseli untuk duduk nyaman mungkin. Konselor memastikan bahwa konseli siap secara fisik dan mental untuk mengikuti sesi intervensi kali ini. Sebelum memulai, intervensi diawali dengan doa bersama dengan harapan agar prosesnya berjalan dengan lancar dan mampu memberikan dampak positif kepada konseli maupun kepada konselor.

Setelah itu, konselor mulai menjelaskan skema intervensi secara rinci mengenai teknik kursi kosong dan terapi muhasabah yang akan digunakan. Penjelasan dimulai dari pengertian, tujuan, serta langkah-langkah yang akan dilalui. Konselor juga menjelaskan asas-asas dalam konseling, salah satunya asas kerahasiaan, dimana segala hal yang terjadi atau yang diucapkan selama proses konseling tidak akan tersebar kemanapun, sehingga diharapkan konseli dapat bercerita secara lebih terbuka dan leluasa kepada konselor. Informasi yang diberikan selanjutnya yaitu jumlah durasi yang akan ditempuh, yaitu 30-50 menit.

b) Pendalaman Pengalaman Awal

Pada tahap ini, konselor meminta konseli untuk menceritakan ulang permasalahan yang dialaminya, terlebih pada sebab perilaku tersebut. Konseli mengatakan bahwasanya penyebab perilaakunya muncul akibat adanya tekanan pasca berakhirnya hubungan asmaranya, itu merupakan faktor awal. Kemudian konseli juga menceritakan bahwa ia kesulitan dengan tugas-tugas yang didapatinya, sehingga ia beberapa kali meminta penjelasan ulang melalui teman-teman kampusnya tetapi itu juga tidak menolongnya. Sedikitnya durasi pengerjaan tugas berbanding terbalik dengan datangnya tugas-tugas lain tanpa ampun, sehingga menyebabkan ia kewalahan dalam mengatur skala prioritasnya. Akibat kejenuhan itu, ia melakukan pelarian ke hal-hal yang menurutnya menyenangkan, yaitu bermain game dan menonton YouTube hingga lupa waktu.

Setelah konseli menceritakan secara singkat faktor penyebabnya, konselor kembali meminta konseli untuk menceritakan perilaku prokrastinasi akademik yang baru-baru saja ia lakukan. Konseli menceritakan bahwasanya ia diberikan tugas oleh salah satu dosennya, tetapi ia tidak mengerjakan karena laptopnya mati. Jadi, karena hal tersebut, ia menunda tugasnya alih-alih mencari pinjaman laptop ke teman-temannya lain, ia memilih menunggu waktu untuk mengambil laptop sembari melakukan hal-hal yang membuatnya senang.

Setelah pola perilaku prokrastinasi akademik berhasil dipetakan, konselor mengalihkan fokus intervensi dari sekedar identifikasi menuju eksplorasi mendalam terhadap mekanisme internal yang mendasari pilihan-pilihan tidak produktif tersebut. Konselor membimbing

konseli untuk melakukan dekonstruktif pikiran terhadap situasi di mana alternatif solutif, seperti meminjam laptop teman, secara objektif tersedia, namun tidak diaktualisasikan. Proses ini berusaha menjawab pertanyaan mendasar tentang dinamika psikologis yang membuat pilihan produktif terasa tidak mungkin untuk diambil pada saat itu.

- c) Intervensi inti (Ekspresi Sisi Dominan, Ekspresi Balasan, dan Pertukaran Peran Berulang)

Pada tahap ini, proses teknik kursi kosong berupa dialog intra-personal mulai dijalankan. Sebelumnya, konselor menjelaskan bahwa tahapan ini membantu konseli untuk memahami konflik yang terjadi di dalam diri konseli. Konselor kembali menjelaskan secara rinci tentang mekanisme dari teknik ini, yaitu dengan membayangkan ada “bagian diri” yang lain dari diri kita yang bisa kita ajak bicara.

Kemudian, setelah *setting* tempat telah selesai, konselor meminta konseli untuk duduk di salah satu sisi berhadapan langsung dengan sisi kosong di depannya. Pada saat ini, konseli sebagai diri sendiri dengan label Kursi A. Setelah itu, konselor memberikan pertanyaan pemandu kepada konseli “Sekarang, lihat ke kursi kosong di depan kamu. Bayangkan ada ‘bagian dari dirimu yang suka menunda-nunda’ sedang duduk di sana. Dia yang membuat kamu asyik bermain game dan menonton YouTube berjam-jam, yang membuat kamu merasa ‘nanti saja mengerjakannya’. Apa yang ingin kamu katakan padanya? Ungkapkan kemarahanmu, perasaanmu, atau kekesalanmu”.

Konseli diam untuk beberapa saat sebelum akhirnya menyampaikan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Ia menyadari bahwa

kemalasannya telah mengancam nilai akademik dan kelulusan tepat waktu. Konseli menyesali kenyataan bahwa kesenangan sesaat telah membawanya pada situasi ini. Selain itu, ia juga mengungkapkan bahwa dirinya sebenarnya ingin meluapkan amarah terhadap ‘sosok’ penyebab kondisi tersebut.

Konselor membiarkan persepsi itu muncul dari konseli. Konseli sampai mengatakan bahwa apabila di Kursi B itu terpampang secara nyata sosok tersebut, konseli sangat ingin menonjoknya. Hal itu disebabkan kekesalan konseli terhadap kesalahan yang telah ia lakukan, walaupun ia tau bahwa hal tersebut tidak ada gunanya dan kejadian di masa lalu tidak dapat diubah lagi. Konseli merefleksikan bahwa kemampuan multitasking yang dimilikinya selama ini lebih banyak tersalurkan ke aktivitas bermain game dari pada ke tugas-tugas akademik. Ia menyadari bahwa jika kemampuan tersebut dialihkan secara optimal untuk menyelesaikan tanggung jawab studi, posisinya tidak akan tertinggal seperti saat ini. Perasaan ini semakin menguat saat melihat teman-temannya telah menyelesaikan ujian siding, sementara dirinya sendiri masih terjebak dalam tahap yang sama. Konseli juga memberikan semangat kepada ‘sosok’ di Kursi B tersebut, bahwasanya kedepannya jangan sampai mengulang kesalahan yang sama, karena mau bagaimanapun ia adalah anak pertama yang menjadi contoh bagi adik-adiknya.

Setelah itu, konselor membantu konseli dengan menanyakan bagaimana perasaannya melihat sosok yang ada didepannya. Konseli mengatalan bahwa ia sedih dan marah kenapa dirinya harus sampai seperti itu. Padahal

beberapa kali sebelumnya, konseli sempat sadar bahwa yang ia lakukan merupakan perilaku *toxic* terhadap dirinya, tetapi tetap diulang-ulang lagi. Setelah memastikan bahwa tidak ada lagi yang ingin disampaikan oleh sosok di Kursi A, konselor meminta konseli untuk duduk bergantian menjadi sosok di Kursi B.

Pada saat itu, konselor menyatakan jika sekarang konseli yang duduk di sana adalah 'si penunda'. Konselor meminta konseli untuk menjawab pernyataan sebelumnya dari sudut pandang si Sosok Kursi B. Konselor memberikan pertanyaan pemandu berupa "mengapa kamu selalu membuat dirinya menunda? Apa yang sebenarnya kamu inginkan darinya? Apa yang kamu takutkan?". Setelah itu konselor meminta konseli untuk benar-benar menjawabnya sebagai sosok tersebut. Karena pada saat inilah merupakan kunci untuk menemukan motif yang tersembunyi.

Konseli menjawab hanya menginginkan ketenangan. Ia mengatakan bahwa ia lelah mengerjakan tugas yang banyak sekali. Sosok ini kemudian melakukan pembelaan diri dengan pernyataan "aku udah coba *searching* tugas-tugas kok, tapi kan emang susah karna kita ga punya teman di kampus, apa-apa sendiri." Kali ini, Sosok Kursi B seringkali melakukan pembelaan dan pembenaran dari perilaku negatif yang ia lakukan selama ini. Ia juga mengatakan "yaudah, karena udah terlanjur telat ngumpulin tugas, ya sekalian aja fokus main game. Toh main game buat aku tenang. Aku cuman pengen tenang."

Berdasarkan eksplorasi yang dilakukan oleh si Sosok Kursi B, konseli mengungkapkan bahwa ketiadaan figur pendamping dalam kehidupannya telah membuatnya kerap merasa kesepian dan

tidak memiliki ruang yang aman untuk menyampaikan keluh kesah. Lebih dalam lagi, konseli mengakui adanya suara atau aspek dalam dirinya yang dipenuhi rasa penyesalan dan malu terhadap pola perilakunya sendiri. Namun, perasaan-perasaan negatif ini tidak termanifestasi menjadi energi untuk berubah. Konseli menyatakan kesulitan memulai proses perubahan karena mengalami kebingungan akan titik awal yang harus dituju dan merasa kehilangan dukungan sosial untuk berbagi beban.

Melalui observasi, konselor mengidentifikasi bahwa konseli merupakan tipe individu yang memerlukan pendekatan bertahap dan tidak merespons baik terhadap pemberian tugas atau tuntutan yang bersifat simultan dan mendadak. Dari rangkaian ungkapan respon ini, dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis konseli saat ini didominasi oleh perasaan kesepian dan kebingungan, dimana ini adalah keadaan konseli tidak hanya kehilangan arah untuk memulai perubahan, tetapi kehilangan pijakan akan tujuan dari perubahan itu sendiri.

d) Integrasi

Setelah eksplorasi dari Sosok Kursi B, konselor mengarahkan konseli untuk pindah ke kursi yang lainnya. Konselor menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah melakukan dialog antar dirinya dalam versi yang berbeda. Konseli menjawab ia jauh lebih lega dan lebih mengerti apa yang ia inginkan selama ini. Konseli juga sadar bahwa pelarian yang ia lakukan, bukan untuk menyelesaikan masalah, melainkan menumpuk masalah dan mendatangkan masalah baru.

Konselor menanyakan apakah ada hal baru yang ia rasakan. Konseli menjawab bahwa

normal-normal saja sebenarnya perasaan yang ia rasakan, tetapi bagaimana sikap yang diambil setelah itulah yang menjadi penentu hal tersebut berakhir baik atau buruk. Konseli mengatakan bahwa adanya koneksi antara dirinya yang Kursi A dengan dirinya Kursi B, yaitu merasa malas ketika mendapatkan tekanan, ingin ketenangan tanpa adanya bayangan stres, dan udah pernah melakukan introspeksi tetapi tetap diulang.

e) Penutup dan Rencana Tindak Lanjut

Tahap terakhir dari sesi intervensi ini adalah proses terminasi dan konsolidasi. Konselor bersama konseli menyusun kesimpulan reflektif atas seluruh proses yang telah dilalui, serta merumuskan tugas rumah. Tugas yang diberikan berbasis kesadaran diri, yaitu setiap kali dorongan untuk menunda muncul, konseli diminta untuk mengaktifkan kembali memori terhadap Sosok Kursi B lalu melakukan intrvensi diri dengan pertanyaan reflektif seperti apa sebenarnya tujuan yang dicapai di balik keinginan untuk menunda ini?

Melalui eksplorasi selama sesi, konselor mengidentifikasi bahwa kemuncul Sosok KursiB pada dasarnya merupakan mekanisme pertahanan psikologos yang berfungsi mencari kenyamanan jangka pendek dan menghindari ketidaknyamanan dalam bentuk tugas atau tuntutan. Dengan kata lain, perilaku prokrastinasi yang ditunjukkan oleh konseli bukan sekedar kelalaian, melainkan penghindaran yang konsisten. Pola ini mengindikasikan kecenderungan konseli untuk bermain aman dan memilih zona nyaman, meskipun dalam jangka panjang justru menghadirkan permasalahan dan konsekuensi akademik yang lebih berat. Sesi ini

ditutup dengan membaca alfatihah bersama-sama.

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap intervensi sesi 1 mendapatkan skor 4 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 3 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 5 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 4 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 4 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

## 2) Sesi 2

Sesi dua hapa intervensi dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2025 pada pukul 15.00-15.45 WIB, di kontrakan konseli. Adapun pelaksanaannya ialah sebagai berikut:

### a) Pemanasan dan Pengantar Teknik

Sebelum kembali memberikan intervensi kepada konseli, konselor membangun hubungan awal yang baik kepada konseli. Konselor menanyakan perasaan dan kabar konseli dan mengarahkan konseli untuk duduk nyaman mungkin. Pada tahap ini konselor menjelaskan bahwasanya intervensi akan fokus pada membangun kesadaran makna dengan muhasabah.

Konselor kembali menegaskan tentang asas-asas konseling seperti kerahasiaan dan keterbukaan. Hal ini dilakukan agar konseli merasa aman untuk bercerita dan mengungkap keseluruhan yang ia rasakan tanpa perlu khawatir. Konselor juga mengatakan bahwa durasi yang mungkin akan dilakukan yaitu selama kurang lebih 50 menit.

b) Pendalaman Pengalaman Awal

Konselor menjelaskan tujuan dari tahapan ini yaitu untuk membangun motivasi dan merefleksikan kembali tujuan hidup dari perspektif spiritual. Konselor kembali *me-review* tugas rumah yang sebelumnya diberikan kepada konseli. Konseli mengatakan bahwa sejauh ini lancar dan tidak ada tugas yang tertunda, walaupun tugasnya susah. Tugas yang dilakukan konseli memang tidak selesai secara sempurna, tetapi masih dalam proses bertahap.

Konselor menjelaskan kembali filosofi dari muhasabah. Konselor mengatakan bahwa cara ini untuk membersihkan hati dan mengingat kembali mengapa kita diciptakan dan untuk apa kita diciptakan. Konselor menciptakan suasana dengan meminta konseli untuk duduk nyaman, memejamkan mata, dan mengatur pernapasan untuk menenangkan diri. Setelah suasana dirasa nyaman, kegiatan dimulai dengan membaca basmalah bersama-sama.

c) Intervensi inti (Ekspresi Sisi Dominan, Ekspresi Balasan, dan Pertukaran Peran Berulang)

Dalam tahap ini, konselor akan memandu konseli dengan beberapa pertanyaan. Konselor memberikan beberapa waktu hening di antara pertanyaan untuk konseli merenung. Konselor juga menegaskan bentuk ayat yang mendukung pada tahap ini, yaitu ayat yang terdapat pada surah Al-‘Alaq ayat 1 sebagai berikut:

اقْرَأْ بِسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾

*Artinya: “Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan!”*

Konselor meminta konseli untuk membaca sepenggal ayat tersebut. Setelah membaca ayat tersebut, konselor memberikan pemahaman awal

kepada konseli bahwasanya kita sebagai ciptaan Allah di bumi ini ditugaskan untuk belajar, bahkan wahyu yang pertama turun bukan tentang keimanan, ahli waris, atau lainnya, melainkan tentang ajaran belajar dan berilmu. Kemudian konselor mengajukan pertanyaan agar dijawab konseli “untuk siapa sebenarnya aku menuntut ilmu? Apakah hanya untuk gelar saja atau juga sebagai ibadah kepada Allah?”.

Konseli sempat diam beberapa saat sebelum menjawab, merenung cukup lama. Kemudian konseli menjawab “aku dulu pernah benar-benar mendapatkan jalur langit itu, selama proses penerimaan beasiswa aku berdoa kalo aku lulus aku pengen banggain keluarga, itu aku minta terus ke Allah”, konseli juga berencana sedari awal untuk mengembangkan ilmu yang akan dia dapat di bangku perkuliahan nanti agar ia bisa menjadi contoh yang baik untuk adik-adiknya.

Konselor membantu konseli bahwa niat awalnya bukan untuk dirinya sendiri, tetapi serta merta kembali ke keluarganya dengan tetap memohon pertolongan dari Allah. Konseli mengatakan bahwa sebagai seorang hamba, harusnya ia bisa lebih taat karena nikmat yang diberikan Allah kepadanya tidak terkira. Tetapi, ia malu dengan kondisinya saat ini yaitu terlalu sering meninggalkan sholat. Kemudian konselor membantu membingkai ulang dari ungkapan konseli bahwasanya kita sebagai hamba harus tetap menjalankan ibadah sholat, karena sholat merupakan tiang agama. Konselor meminta konseli untuk jangan malu datang ke Allah karena sesungguhnya Allah akan senang sekali jika hamba-Nya datang untuk memohon pertolongan.

Selanjutnya konselor melemparkan pertanyaan kedua yaitu hakikat untuk belajar

menurut konseli. Konseli menjawab semua yang ia lakukan pertama-tama adalah untuk keluarga, kemudian untuk mensejahterakan dirinya, lalu memberikan dampak positif ke orang-orang di sekitarnya. Konseli mengatakan bahwa ia ingin mendapatkan pahala dengan cara bermanfaat ke orang-orang disekitarnya. Mendengar pernyataan konseli, konselor membantu konseli untuk menemukan makna bahwa menebar kebaikan tidak perlu dengan niat mencari pahala, tetapi lakukanlah dengan niat beribadah kepada Allah karena sejatinya Allah-lah yang paling mengetahui niat dari hati kita.

Konselor memberikan pertanyaan lanjutan yaitu sejauh mana niat konseli menyelesaikan studinya. Konseli diam untuk beberapa saat, kemudian menjawab bahwa niatnya sedari awal kuliah untuk keluarganya. Konseli sudah menyusun rencana dari semester awal tetapi tidak ada aksi dalam merealisasikan rencananya tersebut. Konseli mewanti-wanti bahasanya ia tidak boleh sampai 9 semester dikarenakan konsekuensi dari penerima beasiswa yaitu membayar UKT dengan nominal yang besar. Disini konselor membantu konseli untuk tetap yakin bahwasanya ia mampu melewati hal tersebut asal tetap konsisten dan tidak mengulang kesalahan yang sama lagi.

d) Integrasi

Setelah melakukan identifikasi dari hasil jawaban konseli, maka konselor memberikan refleksi bahwasanya niat awal konseli sudah bagus, walau memang praktisinya tidak sesuai dengan rencana. Dalam hal ini konselor menjelaskan bahwa untuk tidak menyalahkan diri sendiri atas semua yang telah terjadi karna yang terjadi saat ini merupakan takdir terbaik menurut

Allah. Konselor memberikan pemahaman bahwa setiap manusia pasti melakukan kesalahan, tinggal bagaimana manusia tersebut bangkit untuk berubah dan memohon pertolongan Allah agar kesalahan tersebut tidak terjadi untuk kedua kalinya.

e) Penutup dan Tindak Lanjut

Pada tahap ini, konselor meminta komitmen aktif dari konseli. Konselor menyerahkan kepada konseli komitmen apa saja yang akan ia lakukan mulai dari sekarang. Konseli menjawab, bahwa ia akan berusaha konsisten untuk kembali sholat karena ia sadar ia terlampau jauh dari Allah. Maka konselor menyatakan bahwa komitmen tersebut merupakan azam, niat kuat untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Konselor mengapresiasi kedalaman renungan konseli. Hal ini menjadi nilai kecil yang memiliki dampak besar karena konseli bisa sadar dan memilah kesalahannya. Sesi ditutup dengan membaca doa Nabi Musa, yaitu:

يَا اشْرَحْ هَلْ صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاجْلِدْ لِي لِسَانِي هَمِّنْ لِي لِسَانِي

يَهْفُوهَا قَوْمِي

Artinya: “Ya Tuhanku, lapangkanlah dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar mereka mengerti perkataanku.”

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap intervensi sesi 2 mendapatkan skor 3 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 4 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 4 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 4 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 3 pada pola

menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

3) Sesi 3

Sesi 3 tahap intervensi dilakukan pada tanggal 12 Desember 2025 pada pukul 13.50-14.45 WIB di kontrakan konseli. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

a) Pemanasan dan Pengantar Teknik

Sebelum memberikan intervensi lanjutan kepada konseli, konselor mempertahankan hubungan baik dengan konseli. Konselor menanyakan kabar dan jadwal keputungan konseli agar situasi tidak canggung. Kemudian konselor memandu konseli untuk duduk nyaman mungkin.

Selanjutnya, konselor menegaskan ulang tentang asas-asas dalam konseling, yaitu asas kerahasiaan dan asas keterbukaan. Hal ini agar konseli merasa leluasa bercerita tanpa takut kisahnya akan disebar ke khalayak umum dan lebih terbuka kepada konselor tanpa adanya hal yang perlu ditutupi. Sesuai dengan perjanjian waktu di awal bahwa sesi ini akan memakan waktu 30-50 menit. Sesi ini dimulai dengan membaca basmalah bersama-sama.

b) Pendalaman Pengalaman Awal

Pada sesi ketiga kali ini, konselor menanyakan kembali komitmen yang sebelumnya ia janjikan. Konseli mengatakan bahwa ia sudah sholat, tetapi masih susah di beberapa waktu terutama subuh dan zuhur dikarenakan kendala waktu. Kemudian, konselor mencari tau lebih dalam lagi keyakinan setelah melakukan beberapa kali pertemuan. Konseli menjawab bahwa dia mendapatkan *insight* yang meningkat dari awal pertemuan. Konselor menanyakan apakah masih ada perilaku penundaan yang ia

lakukan. Konseli menjawab bahwa pola itu masih ada meskipun frekuensinya mulai berkurang walaupun tidak secara signifikan.

Konseli mengatakan bahwa ia sudah membuat jadwal seperti 15 menit mengerjakan tugas kemudian 15 menit berikutnya istirahat bermain game. Tetapi konseli mengatakan bahwa tetap ada ketidak konsistenan dalam menerapkan hal tersebut, karena tidak jarang ia berselancar jauh lebih lama ketika bermain game. Konseli juga menyampaikan bahwa sudah ada perubahan baik kepada teman-teman kampusnya. Ia sudah mulai mencoba membuka ruang komunikasi meski awalnya sulit. Ternyata jika sabar sedikit, ruang komunikasi dengan teman-temannya perlahan terbuka. Konselor menyambut baik kabar ini.

c) Intervensi inti (Ekspresi Sisi Dominan, Ekspresi Balasan, dan Pertukaran Peran Berulang)

Pada tahap implemementasi teknik kursi kosong kali ini, konselor memfasilitasi konseli untuk terlibat dalam dialog intrapersonal yang lebih mendalam. Konselor mengarahkan konseli untuk duduk di bagian Sosok Kursi A berhadapan dengan sisi lain dari dirinya. Dari posisinya tersebut, konseli menyampaikan perasaan dan penilaian dirinya.

Konseli menyampaikan penyesalan dan *insight* reflektif, yaitu keyakinan bahwa ketekunan akan membuka peluang perluasan relasi sosial ke teman-teman kampusnya dan kelancaran studi. Meski masih terdapat membenaran secara parsial, seperti perspektif bahwa mengerjakan tugas mendekati *deadline* dapat diterima selama tugas tetap diselesaikan, konseli secara jelas menyesali tindakan foya-foyas seperti membolos kelas yang berakibat

pada ketidak lengkapan absensi kehadiran dan menghambat pencapaian akademiknya.

Pada sesi ini, emosional konseli cenderung stabil dibandingkan dengan sesi sebelumnya, responnya tidak lagi diisi dengan emosi negatif, melainkan pada tahap penerimaan dan berdamai. Konselor menginterpretasi bahwa dinamika ini sebagai bentuk menuju titik damai dengan konflik internalnya, meskipun proses untuk sepenuhnya bangkit dan merubah perilaku masih memerlukan komitmen dan usaha keberlanjutan. Dialog Sosok Kursi A ditutup dengan afirmasi positif dan komitmen dari konseli berupa “kedepannya coba lebih bertanggung jawab ke diri sendiri, dan kayaknya aku ga bakal lagi jadi versi yang kayak kemarin”.

Setelah itu, konselor memandu konseli untuk pindah tempat duduk ke sisi berlawanan. Konselor meminta konseli untuk menanggapi dari pernyataan Sosok Kursi A sebagai Sosok Kursi B. Konseli mengatakan bahwa ia bangga dengan perspektif dan tekad baik dari sosok lain dirinya. Konseli tidak bisa berkata-kata karena malu dan tidak tau harus berbuat apa. Konselor membantu menenangkan konseli, dengan mengatakan bahwa semua yang telah terjadi itu sudah lewat. Konseli mengatakan “aku gatau mau ngomong apa lagi, yang aku bisa aku cuman mau minta maaf sama versi diriku yang lain, maaf karena telah membuatnya lalai”.

d) Integrasi

Sesi ini memperlihatkan kemajuan yang baik dimulai dari respon awal yang berisi penolakan dan emosi negatif, kini konseli sudah mencapai titik di mana ia mampu berdialog dengan tenang. Kemampuan berhadapan dengan bagian diri yang bermasalah tanpa adanya gejolak emosi negatif

menunjukkan konseli telah memasuki fase penerimaan awal. Melalui teknik kursi kosong ini, konseli berhasil memetakan konfliknya dengan lebih jelas antar kedua sisi.

e) Penutup dan Tindak Lanjut

Pada tahap terakhir ini, konselor melatih konseli untuk tetap berhusnuzhan dengan segala hal yang telah terjadi. Penguatan positif ini bertujuan agar konseli tidak merasa terpojokkan dengan kesalahan-kesalahannya di masa lalu. Tugas konseli selanjutnya ialah konseli mengubah kesadarannya menjadi tindak nyata dengan mengubah rasa malunya menjadi perilaku konkret dan positif dalam kehidupannya. Sesi ini ditutup dengan membaca alfatihah bersama-sama.

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap intervensi sesi 3 mendapatkan skor 3 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 3 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 4 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 4 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 3 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

4) Sesi 4

Sesi 4 pada tahap intervensi dilakukan pada tanggal 15 Desember 2025 pada pukul 16.30-17.15 WIB. Adapun pelaksanaannya ialah sebagai berikut:

a) Pemanasan dan Pengantar Teknik

Sebelum melakukan intervensi, konselor menanyakan kabar konseli dan meminta konseli duduk nyaman mungkin. Kemudian dilanjutkan dengan membaca basmalah bersama-sama. Selanjutnya konselor kembali menegaskan

asas-asas yang terdapat dalam konseling, yaitu asas kerahasiaan dan asas keterbukaan. Sesuai dengan perjanjian awal, sesi ini akan memakan waktu 30-50 menit.

b) Pendalaman Pengalaman Awal

Sebelum berlanjut, konselor menanyakan tugas rumah yang sebelumnya diberikan. Konseli mengatakan bahwa ia sudah pelan-pelan berubah, contohnya ketika ada dua UAS yang datang bersamaan, ia tidak hanya diam termenung dan bingung ingin mengerjakan yang mana terlebih dahulu. Tetapi, konseli menatur skala prioritas dan *deadline* dari kedua tugas tersebut. Hasilnya cukup baik, bisa selesai tepat waktu.

Pada sesi kali ini akan berfokus pada evaluasi kelalaian mingguan yang dilakukan oleh konseli. Konseli menceritakan bahwa ia pernah memalsukan izin kepada dosen. Hal itu terjadi tidak hanya sekali atau dua kali disebabkan rasa malas yang menghampiri. Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk menceritakan hubungan konseli dengan teman-temannya. Konseli mengatakan bahwa walaupun kemarin itu sempat baik, tetapi tidak berlaku keseluruhan. Ketika bertemu secara langsung, teman-temannya melihat dia seperti preman, menurut penuturannya. Hal itu didasarkan dengan stelan atau *style* berbusana dan rambutnya.

c) Intervensi inti (Ekspresi Sisi Dominan, Ekspresi Balasan, dan Pertukaran Peran Berulang)

Pada fase ini, konselor mengajak konseli untuk melakukan muhasabah secara lebih terstruktur terhadap konflik yang telah dijelaskan sebelumnya. Konflik pertama, yaitu pelanggaran akademik berupa pemalsuan izin, konseli dibimbing untuk meninjau tindakan tersebut bukan hanya pelanggaran aturan kampus, tetapi

sebagai bentuk penyediaan ilmu. Melalui refleksi, konseli diajak evaluasi dengan pertanyaan “apa sebenarnya yang ingin dihindari dengan berbohong?”. Konseli menjawab bahwa hal itu terjadi saat ia sedang merasa sangat lelah. Ia hanya ingin istirahat tanpa adanya bayangan akademik yang menghantui. Konseli mengaku bahwa ia sadar konsekuensi perilakunya tersebut, tetapi rasa malasnya lebih unggul dari rasa takutnya.

Konflik kedua, yaitu kritik identitas dan penolakan sosial dari teman-temannya. Konselor mengajak konseli untuk merenungkan kesenjangan antara penampilan fisik yang dipilih dengan nilai-nilai yang diyakininya. Pertanyaan muhasabah yang diajukan oleh konselor ialah “bagaimana mengelola jarak antara kebebasan berekspresi dengan kebutuhan untuk diterima dalam ruang lingkup kampus?”. Konseli menjawab bahwa ia hanya senang dengan gaya berpakaian seperti itu dan menyukai *style* rambut kribu. Menurut penuturannya, tidak ada yang salah, tetapi mungkin ia akan lebih meningkatkan tingkat kebersihan dirinya agar setidaknya jika penampilannya *nyeleneh* orang-orang di sekitarnya masih nyaman untuk berinteraksi.

d) Integrasi

Pada tahap kali ini, konselor mengajak konseli untuk melihat kembali perjalanan yang telah dilalui. Semua penyesalan, tekad, dan pelajaran yang muncul selama sesi berlangsung dirangkai menjadi satu kesatuan yang utuh tentang diri konseli. Proses merangkai ulang cerita diri ini penting karena menjadi dasar yang kuat untuk perubahan selanjutnya.

e) Penutup dan Tindak Lanjut

Pada akhir sesi ini, konselor memandu konseli untuk menyimpulkan kemajuan yang telah dicapai. Konseli mengaku bahwa ia mulai memahami pola prokrastinasinya. Konseli juga menyadari bahwa penampilan luarnya turut memengaruhi bagaimana orang lain menilainya. Koselor menegaskan bahwa perubahan yang dimulai dari kesadaran diri adalah modal awal yang baik untuk perbaikan kedepannya baik dari segi akademik maupun sosial.

Tugas rumah kali ini ialah konselor meminta konseli untuk melakukan percobaan kecil dnegan cara memulai percakapan akademik dengan dua teman kelasnya. Konseli pun menyanggupi tugas tersebut. Kemudian, sesi ini ditutup dengan membaca alfatihah bersama-sama.

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap intervensi sesi 4 mendapatkan skor 3 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 3 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 3 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 3 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 3 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

5) Sesi 5

Sesi 5 pada tahap intervensi dilakukan pada tanggal 17 Desember 2026 pada pukul 16.10-16.55 WIB di kontrakan konseli. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

a) Pemanasan dan Pengantar Teknik

Sebelum memberikan intervensi lanjutan kepada konseli, konselor mempertahankan *raport* baik dengan konseli. Konselor menanyakan kabar

dan kegiatan yang ia lakukan belakangan ini. Kemudian konselor mengarahkan konseli untuk duduk senyaman mungkin agar proses konseling berjalan secara efektif.

Selanjutnya, konselor menegaskan ulang tentang asas-asas dalam konseling, yaitu asas kerahasiaan dan asas keterbukaan. Hal ini agar konseli merasa leluasa bercerita tanpa takut kisahny akan disebarakan ke khalayak umum dan lebih terbuka kepada konselor tanpa adanya hal yang perlu ditutupi. Sesuai dengan perjanjian waktu di awal bahwa sesi ini akan memakan waktu 30-50 menit. Sesi ini dimulai dengan membaca basmalah bersama-sama.

b) Pendalaman Pengalaman Awal

Konselor membuka sesi intervensi kali dengan mengevaluasi perkembangan konseli berdasarkan tugas rumah yang diberikan sebelumnya, yaitu konseli diminta untuk membuka ruang bersama teman-teman kampusnya. Konseli melaporkan bahwa ia telah berhasil melakukan hal tersebut, namun mengungkapkan interaksi tersebut berlangsung secara canggung. Konseli merasa bahwa percakapan tidak berjalan lancar seperti teman pada umumnya, tetapi hanya berputar pada topik *deadline* tugas, atau tugas lain yang belum dipahami oleh konseli.

Melalui hal itu, konselor menggali lebih dalam lagi tentang konflik yang ia alami berdasarkan tugas rumah tersebut. Ditemukan bahwa hambatan utama bukan terletak pada kemampuan konseli dalam membuka obrolan, tetapi pada rasa tidak percaya diri dan takut terhadap penolakan. Konseli mengaku bahwa ia merasa tidak setara dengan teman-temannya, ia merasa rendah diri karena tidak cukup pintar dan

takut jika mencoba lebih dalam hubungan dengan teman-temannya justru akan mempermalukan diri sendiri. Eksplorasi ini mengidentifikasi sumber utama dari konflik tersebut yaitu keinginan kuat untuk terhubung dan mendapat dukungan sosial dengan rekan-rekannya tetapi harus kalah dengan pola pikirnya yang merendahkan dirinya sendiri dan perspektif tidak mendasar tentang bagaimana orang lain akan memandangnya.

c) Intervensi inti (Ekspresi Sisi Dominan, Ekspresi Balasan, dan Pertukaran Peran Berulang)

Pada tahap intervensi kali ini, topik akan fokus dengan dialog diri yang produktif. Tujuannya untuk mengasah kemampuan dan motivasi dari dalam diri konseli. Konselor mengarahkan konseli untuk duduk pada bagian Sosok Kursi A yang merepresentasikan dirinya yang produktif dan bertanggung jawab. Saat berada di peran ini, konseli perlahan mulai menghidupkan sosok tersebut dalam dirinya dengan menyebut prinsip-prinsip yang dianutnya, seperti keinginan untuk membanggakan orang tua, menjadi contoh teladan kepada adik-adiknya, dan keinginan untuk lulus tepat waktu tanpa harus membayar UKT yang mahal. Konseli mengatakan “aku sebenarnya bisa disiplin kalau aku ingat prinsip-prinsip itu. Aku juga pengen buktikan kalo aku mampu”.

Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk berpindah ke sisi Sosok Kursi B yang mana sebagai sisi penghambat atau pelaku prokrastinasi. Konseli mengungkapkan suara hati yang sering menggagalkan niat baiknya, dengan berkata “tapi aku juga, aku kadang muak sama tugas yang datang tapi aku ngerasa ga dapat perhatian dari sisi akademik. Jadi, ga salah kan

kalua aku menikmati hidupku sebagai orang dewasa awal?”. Proses ini dulang selama beberapa kali, dengan konseli aktif berpindah kursi.

Pada tahap ini, konselor meminta konseli utnuk tidak hanya menyemangati sosok lain dari dirinya, tetapi juga merespon sisi tersebut dengan rencana yang aktual, seperti mengatur jam istirahat yang seimbang. Dalam dialog kali ini, konseli menunjukkan keterlibatan emosional yang mendalam, sehingga konseli mampu mengatakan dengan tegas “aku harus lebih sayng sama diri kamu. Mungkin, kita bisa ngerjain tugas sedikit demi sedikit sambil dengerin music, jadi ga kerasa berat”. Konselor mengatakan bahwa hal tersebut menandai adanya integrasi dari konseli, bukan hanya sekedar konfrontasi.

d) Integrasi

Setelah dialog tersebut selesai, konseli kembali duduk sebagai dirinya yang utuh. Konseli diminta untuk merefleksikan hal yang baru saja terjadi dengan menyadari bahwa suara produktif dalam dirinya kuat dari pada yang selama ini ia dengar. Konseli mengungkapkan “ternyata aku punya banyak ide untuk ngakalin rasa malasku ya, tapi aku terlalu terlena selama ini”. Konselor membantu konseli mengintegrasikan wawasan ini dengan menghubungkannya pada nilai muhasabah tentang mengelola nikmat waktu dan potensi diri. Konselor membantu konseli dalam

e) Penutup dan Tindak Lanjut

Konselor memberikan kesimpulan atas sesi tersebut dengan menekankan bahwa konseli telah berhasil memetakan dan memperkuat bagian dirinya yang ingin tumbuh. Pada sesi kali ini, konselor memberikan tugas rumah dengan

melakukan observasi diri yang lebih detail dalam interaksi sosialnya, seperti respon yang lebih terbuka atau lanjutan pertanyaan dari teman-teman kampusnya. Tugas rumah tersebut dibarengi dengan praktik afirmasi positif kepada dirinya sebelum berinteraksi dengan kalimat sederhana seperti “aku punya hak untuk bertanya dan belajar dari orang lain”. Sesi ini diakhiri dengan membaca alfatihah bersama-sama.

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap intervensi sesi 5 mendapatkan skor 3 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 3 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 3 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 4 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 3 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

6) Sesi 6

Sesi 6 pada tahap intervensi ini dilakukan pada tanggal 19 Desember 2026 pada pukul 15.50-16.40 WIB di kontrakan konseli. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

a) Pemanasan dan Pengantar Teknik

Sebelum memberikan intervensi lanjutan kepada konseli, konselor mempertahankan raport baik dengan konseli. Konselor menanyakan kabar dan kegiatan yang ia lakukan belakangan ini. Kemudian konselor mengarahkan konseli untuk duduk nyaman mungkin agar proses konseling berjalan secara efektif.

Selanjutnya, konselor menegaskan ulang tentang asas-asas dalam konseling, yaitu asas kerahasiaan dan asas keterbukaan. Hal ini agar konseli merasa leluasa bercerita tanpa takut

kisahny akan disebarkan ke khalayak umum dan lebih terbuka kepada konselor tanpa adanya hal yang perlu ditutupi. Sesuai dengan perjanjian waktu di awal bahwa sesi ini akan memakan waktu 30-50 menit. Sesi ini dimulai dengan membaca basmalah bersama-sama.

b) Pendalaman Pengalaman Awal

Pada sesi ke-enam kali ini, konselor merefleksikan perjalanan yang telah dilakukan secara keseluruhan dan mengevaluasi tugas rumah observasi yang diberikan sebelumnya. Konseli menyampaikan bahwa ia mulai percaya diri dalam memulai percakapan bersama teman-temannya, namun masih merasakan kejanggalan yaitu seolah-olah konseli sedang bermain peran sebagai mahasiswa yang rajin, bukan sebagai dirinya yang sesungguhnya. Konselor menjawab keraguan konseli dengan mengatakan bahwa ia bisa memilih mengubah pribadi dirinya yang ia anggap berbeda secara perlahan agar identitas baru itu benar-benar melekat kepada dirinya.

c) Intervensi inti (Ekspresi Sisi Dominan, Ekspresi Balasan, dan Pertukaran Peran Berulang)

Konselor memandu konseli melalui muhasabah yang lebih mendalam yang berfokus pada penyelarasan antar tindakan, nilai, dan identitas. Konselor mengajak konseli untuk melakukan introspeksi dengan pertanyaan “jika kamu melihat perjalanan sebulan terakhir, nilai atau hal apa yang secara konsisten kamu lakukan? Dan dari segara progress kecil yang telah berhasil kamu lakukan, mana yang membuat kamu merasa bangga karena itu benar-benar mencerminkan siapa kamu”. Konseli merenung cukup lama dan menyadari bahwa nilai ketekunan dan kejujuran telah muncul lebih dari sebelumnya.

Konseli menceritakan satu momen di mana ia memilih untuk menyelesaikan suatu proyek UAS yang diberikan kepadanya, ia memilih menyelesaikannya meskipun lelah, bukan karena terpaksa, tetapi karena komitmen pada dirinya sendiri. Konselor kemudian mengajak konseli untuk melakukan muhasabah proyektif dengan membayangkan diri satu tahun ke depan, konseli menanyakan “versi diri apa yang ingin kamu temui kedepannya?”. Konseli menjawab dengan visi yang lebih jelas tentang dirinya sebagai pribadi yang lebih tenang, lebih bisa diandalkan, mampu menguasai diri sendiri, dan tidak lari dari tanggung jawab. Proses ini membantu menanamkan identitas baru yang lebih baik terhadap perilaku konseli.

d) Integrasi

Setelah proses muhasabah mendalam, konselor mengajak konseli untuk merefleksikan benang merah dari seluruh proses intervensi. Konseli menyatakan bahwa sekarang ia memandang kebiasaan produktif bukan sebagai kewajiban dari sisi eksternal, tetapi juga tanggung jawab kepada dirinya sendiri. Konselor membantu konseli merangkai narasi kesuksesan ini menjadi cerita pribadi tentang pertumbuhan diri dan mengaitkannya dengan konsep dalam Islam tentang proses menjadi hamba yang lebih baik melalui ikhtiar dan muhasabah diri secara terus menerus.

e) Penutup dan Tindak Lanjut

Pada tahap ini, konselor fokus pada persiapan konseli untuk mandiri. Sebagai tahap akhir dari sesi intervensi, konselor tidak memberikan tugas rumah kepada konseli, melainkan menjelaskan bahwa proses intervensi telah dihentikan dan kemudian yang akan dilakukan adalah mengukur

sejauh mana intervensi yang diberikan berhasil kepada dirinya. Sesi diakhiri dengan konselor memberikan sebuah afirmasi positif bahwa proses perubahan adalah perjalanan seumur hidup, dan intervensi yang diberikan telah memberikan bekal dengan kesadaran diri dan muhasabah untuk terus mengevaluasi dan menyesuaikan diri secara mandiri kedepannya.

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap intervensi sesi 6 mendapatkan skor 3 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 4 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 3 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 4 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 3 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

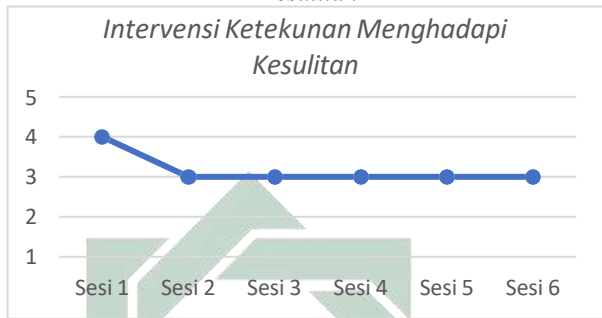
Berikut adalah rincian skor yang didapat dari hasil observasi konseli selama intervensi dalam bentuk tabel:

*Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan Intervensi*

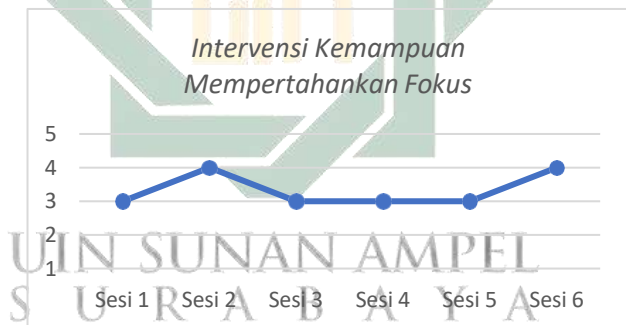
Fase	Sesi	Perilaku Target				
		Ketekunan Menghadapi Kesulitan	Kemampuan Mempertahankan Fokus	Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik	Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan Akademik	Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat
<i>Intervensi</i>	1	4	3	5	4	4
	2	3	4	4	4	3
	3	3	3	4	4	3
	4	3	3	3	3	3
	5	3	3	3	4	3
	6	3	4	3	4	3

Dari data berbentuk tabel di atas, data dapat disajikan dalam bentuk grafik (*line graph*) sebagai berikut:

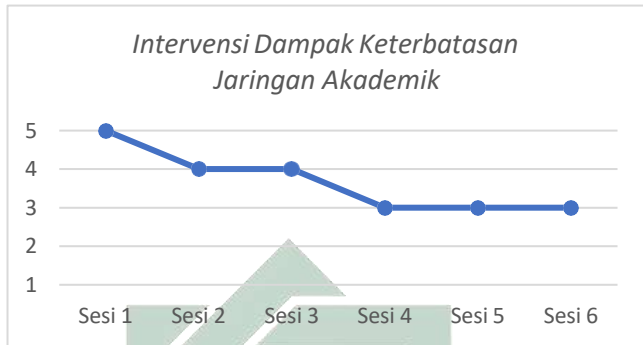
*Grafik 4. 6 Intervensi Ketekunan Menghadapi Kesulitan*



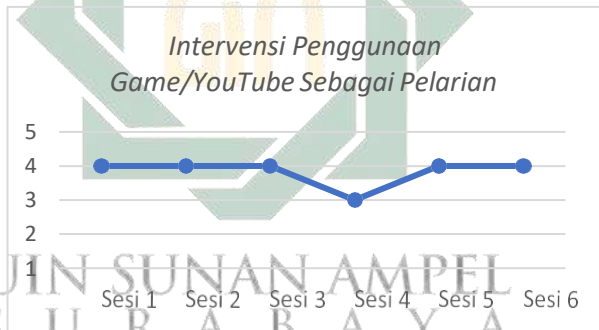
*Grafik 4. 7 Intervensi Kemampuan Mempertahankan Fokus*



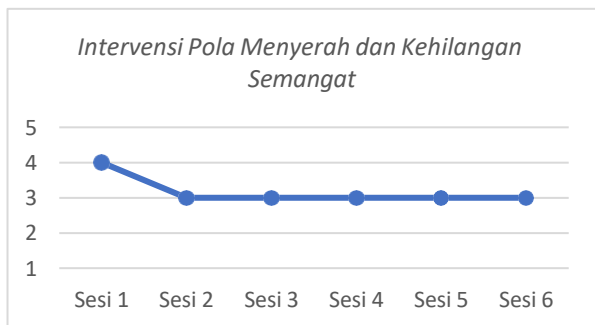
*Grafik 4. 8 Intervensi Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik*



*Grafik 4. 9 Intervensi Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan Akademik*



*Grafik 4. 10 Intervensi Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat*



e. Evaluasi dan *Follow Up*

Pada tahapan terakhir usai memberikan intervensi, konselor menanyakan bagaimana perasaan konseli dan konseli menjawab bahwa perspektifnya lebih terbuka dan mendapatkan *insight* baru dalam mengatasi kemalasannya, terlebih pada perilaku prokrastinasinya. Konselor menanyakan pengetahuan baru apa yang ia dapat selama enam sesi intervensi. Konseli menjawab bahwa ternyata ia bisa berubah apabila secara konsisten dan tidak menuruti sisi negatif dari dirinya dengan tetap memegang teguh prinsip yang dianutnya, konseli pun yakin bahwa jika ia menerapkan hal tersebut secara terus menerus, ia yakin bahwa ia bisa lulus 8 semester. Di akhir, konselor menanyakan tentang rencana tindak lanjut dari konseli. Konseli menjawab untuk saat ini ia akan fokus di semester berikutnya mengejar satu mata kuliah yang tertinggal dan memberikan tantangan kepada dirinya untuk menyelesaikan proposal skripsi selama 1 bulan agar mampu mengejar targetnya.

3. Tahap *Baseline 2* (Pengambilan data setelah intervensi dihentikan)

*Baseline 2* adalah tahap terakhir dari penelitian ini. Pada tahap ini, segala bentuk intervensi dihentikan kepada konseli, sehingga peneliti akan mencari tau dan mengukur ada atau tidaknya pengaruh dari proses intervensi di tahap sebelumnya.

a. Sesi 1

Sesi pertama tahap *baseline 2* dilakukan pada tanggal 22 Desember 2026 pukul 18.30-19.00 WIB di kontrakan konseli untuk mendapatkan data konseli setelah diberikannya intervensi.

Konselor menanyakan bagaimana hari-harinya setelah melewati tahap intervensi. Konseli menjawab bahwasanya ia sudah mulai rutin untuk melaksanakan sholat 5 waktu walaupun beberapa terlaksana di akhir waktu. Konseli juga mengatakan bahwa UAS-nya berakhir bersamaan dengan selesainya tahap

intervensi. Kebetulan pada saat itu, konseli mendapatkan tawaran dari beberapa temannya di kampung halaman untuk mengerjakan tugas atau kata lainnya sebagai joki. Konseli melihat hal itu sebagai tawaran yang baik, karena selain bisa menambah uang sakunya maka bisa juga untuk mengisi waktu libur. Konseli mengaku bahwa ia mengisi hari-harinya dengan kegiatan yang efektif dan tidak melakukan kegiatan non-produktif seperti sebelumnya. Dalam mengerjakan pekerjaannya yang baru itu, konseli mengaku senang dan dengan ringan hati mengerjakannya.

Konselor menanyakan apakah konseli secara rutin mengevaluasi dirinya dan melakukan introspeksi. Konseli menjawab bahwa ia sebagai manusia juga belajar dari kesalahan yang lalu. Konseli sudah mengurangi sifat-sifat tidak baik pada dirinya dan mulai lebih *aware* terhadap hal-hal yang dirinya sudah ketinggalan, dan lebih bersemangat lagi untuk maju. Konselor menanyakan apakah strategi atau rencana yang telah disusun sebelumnya berjalan efektif. Konseli menjawab jika ia sudah menyiapkan *timeline* untuk rencana-rencananya. Konseli mengatakan bahwa di tiga bulan pertama ia akan fokus mengejar ketertinggalan pada mata kuliahnya dan mulai mengerjakan skripsi sehingga bisa mengikuti wisuda di bulan Juli atau wisuda pertama di semester berikutnya.

Konseli mengaku adanya perbedaan yang signifikan dalam hidupnya setelah sesi kemarin berakhir. Ia merasa hidupnya tidak monoton seperti bermain game, menonton YouTube, dan tidur. Sekarang ia merasa jauh lebih produktif dari sebelumnya. Konseli mengatakan bahwa selain bisa mendapatkan uang saku dari pekerjaan terbarunya, ia juga bisa mendapatkan ilmu baru dari program studi lainnya. Hal ini didukung oleh argumen dari teman

kontrakan konseli yang mengatakan bahwa hidup konseli sudah jauh berubah lebih baik. Temannya mengatakan bahwa konseli sudah bisa lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap *baseline* 2 sesi 1 mendapatkan skor 2 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 2 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 3 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 3 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 3 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

b. Sesi 2

Sesi kedua tahap *baseline* 2 dilakukan pada tanggal 24 Desember 2026 pukul 15.15-16.10 WIB di kontrakan konseli untuk mendapatkan data konseli setelah diberikannya intervensi.

Konselor menanyakan kabar konseli yang dijawab baik dengan konseli. Konseli bercerita bahwa sekarang jam tidurnya sudah mulai normal lagi yaitu di jam 10 malam atau jam 11 malam. Konseli juga berkata bahwa sekarang ia sudah tidak kecanduan game. Ia bermain game hanya saat benar-benar suntuk dan itu pun masih dalam waktu 15-40 menit, berbeda dengan yang sebelumnya hingga sempat menyentuh angka belasan jam. Aktivitas menonton YouTube juga dilakukan hanya ketika ia makan, selebihnya sudah tidak.

Konselor menanyakan bagaimana hubungan komunikasi dengan teman-temannya di kampus. Konseli menjawab bahwa mendadak hubungan tersebut membaik. Bukan tanpa sebab hal tersebut terjadi, tetapi karena masing-masing merasa sudah akan tamat kuliah, maka mereka memberikan kesan

yang baik kepada teman-teman lainnya. Hal itu dimulai ketika ia memberanikan diri membalas beberapa status temannya di *WhatsApp*, dan tidak lama teman-teman kampus lainnya juga melakukan hal serupa terhadap dirinya. Mereka juga saling bertukar informasi tentang prosedur skripsi, bagaimana penentuan judul skripsi, dan lain sebagainya. Konseli mengaku senang akan perubahan tersebut, ia merasa jika ia sudah mulai bisa diterima di lingkungan sosialnya.

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap *baseline 2* sesi 2 mendapatkan skor 2 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 2 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 2 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 2 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 2 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

c. Sesi 3

Sesi ketiga tahap *baseline 2* dilakukan pada tanggal 26 Desember 2026 pukul 17.00-17.30 WIB di kontrakan konseli untuk mendapatkan data konseli setelah diberikannya intervensi.

Konselor menanyakan apakah konseli pernah mendapatkan situasi di mana konseli hampir melakukan penundaan dan bermalas-malasan tetapi bisa melewatinya dengan baik. Konseli bercerita ketika mendapatkan situasi tersebut, konseli cenderung melawan dan tidak ingin terikut arusnya. Motivasi konseli yaitu pada prinsip utama yang ia pegang dan berkomitmen untuk menyelesaikannya sebaik mungkin.

Konselor menanyakan apakah ada faktor eksternal yang mendorong perubahan perilaku

konseli. Konseli menjawab bahwasanya akhir-akhir ini ia sudah memiliki seseorang yang bisa dijadikan teman cerita. Karena ada faktor eksternal dari seseorang tersebut dan dari teman-teman lainnya, hal tersebut sangat memengaruhi perubahan perilaku konseli yang dulunya sangat tidak produktif. Konseli juga mengaku bahwa ia mengalami kenaikan IPK, walaupun tidak banyak, tetapi hal tersebut cukup membuat konseli senang dan ingin terus lebih semangat lagi.

Konselor menanyakan bagaimana kedepannya cara konseli untuk mempertahankan kekonsistenan tersebut. Konseli menjawab bahwa saat ini yang mungkin dapat ia gunakan yaitu dengan mengingat umur dan mengingat tanggungan. Konseli akan berusaha sebaik mungkin untuk mengurangi hal-hal negatif. Konselor juga mengatakan bahwa ia percaya apabila ia berusaha, maka Allah akan memudahkan jalannya. Konselor juga memberi tau bahwa ia sudah membuat *planning* seperti dengan membuat proposal skripsi dalam kurun waktu 1 bulan. Di akhir, konselor memberikan afirmasi positif kepada konseli. Tetap menggunakan peluang yang ada dengan sebaik mungkin, memaksimalkan kesempatan terakhir untuk bisa lulus tepat waktu.

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap *baseline 2* sesi 3 mendapatkan skor 2 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 2 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 2 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 2 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 2 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

d. Sesi 4

Sesi keempat tahap baseline 2 dilakukan pada tanggal 28 Desember 2026 pukul 15.00-15.45 WIB di kontrakan konseli untuk mendapatkan data konseli setelah diberikannya intervensi.

Pada sesi keempat, konselor mengajak konseli untuk merefleksikan perubahan yang telah dilalui sejak intervensi dimulai. Konseli mengaku bahwa pada masa awal dirinya adalah pribadi yang tidak produktif, merasa kesepian, cenderung mengutamakan kebebasan tanpa batas, bahkan sampai melakukan pelanggaran akademik seperti memalsukan izin kepada dosen. Namun, secara bertahap, konseli mulai merasakan adanya perubahan yang bermakna. Perubahan itu diawali dengan kemampuannya mengelola waktu melalui penetapan target hidup, melakukan evaluasi diri, serta mulai bisa membuka diri untuk membangun hubungan dengan teman-teman kampusnya. Yang paling disadari oleh konseli adalah adanya pergeseran sikap dari yang sebelumnya hanya bisa mengeluh dan pasrah, kini berkembang menjadi pribadi yang lebih berani dalam mengambil keputusan dan berkomitmen pada dirinya sendiri.

Kemudian, konselor mengajak konseli untuk merenungkan asal usul perubahan ini. Konseli menyadari bahwa kemajuan yang dicapai bukanlah sesuatu yang terjadi dalam jangka waktu yang cepat. Konseli mengatakan bahwa ia teringat pada saat sesi kursi kosong, di mana ia berhasil berdamai dengan diri sendiri dan bahkan mampu meminta maaf kepada sisi dirinya yang lain. Dukungan dari teman yang baru ia miliki, ditambah dengan keyakinan spiritualnya, membuatnya menjadi lebih yakin untuk berubah. Konseli juga mengatakan bahwa ia akan berusaha tetap berkomitmen terhadap dirinya walaupun tidak menutup kemungkinan hal tersebut dapat terulang kembali.

Setelah itu, konselor memberikan penguatan berupa afirmasi positif untuk menjaga kekonsistenan dirinya. Konselor menekankan tiga hal yang sudah mulai ia lakukan, yaitu komitmen dalam dirinya, mempunyai ruang di antara teman-temana kampusnya tanpa takut lagi dihakimi, dan membuat target yang jelas dan terjadwal. Konselor juga mengatakan untuk mempersiapkan rencana cadangan jika suatu hari rasa malas atau minder itu datang lagi. Pada sesi ini, konseli sudah menunjukkan dirinya mempunyai modal dan kesadaran yang cukup untuk mengelola diirnya sendiri dan siap untuk melanjutkan perubahannya secara mandiri.

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap *baseline* 2 sesi 4 mendapatkan skor 2 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 2 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 2 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 2 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 2 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

e. Sesi 5

Sesi kelima tahap *baseline* 2 dilakukan pada tanggal 29 Desember 2026 pukul 10.00-10.30 WIB di kontrakan konseli untuk mendapatkan data konseli setelah diberikannya intervensi.

Pada sesi kelima yang menjadi penutup proses intervensi ini, konselor mengajak konseli untuk mereview seluruh perjalanan penelitian dimulai dari fase awal (A1) saat konseli masih diliputi prokrastinasi, rasa kesepian, dan konflik identitas, hingga fase intervensi (B) di mana teknik kursi kosong dan muhasabah diterapkan, dan akhirnya fase akhir (A2) di mana konseli menunjukkan kemampuan

baru dalam mengatur waktu, membina relasi, dan bertanggung jawab secara akademik. Melalui review ini, konseli menyadari bahwa betapa signifikannya perubahan yang dialaminya dimulai dari individu yang sering menghindari menjadi individu yang lebih berani menghadapi tugas dan membukan diri. Konselor mengesakan bahwa kemajuan ini adalah hasil dari komitmen dan usaha aktif konseli sendiri, serta menjadi bukti bahwa ia memiliki kapabilitas yang cukup untuk mengelola kehidupannya.

Selanjutnya, pembicaraan difokuskan pada penyusunan rencana untuk menjaga konsistensi perubahan ini tanpa adanya sesi konseling rutin. Konselor dan konseli menyiapkan strategi seperti menjadikan muhasabah sebagai ritual refleksi, memanfaatkan ruang lingkup kampus sebagai pengingat eksternal. Konselor juga menstimulasi konseli untuk melihat target jangka panjangnya, seperti kelulusan tepat waktu, sebagai arah yang akan menuntun pilihan-pilihan kecil dalam kehidupannya. Sesi diakhiri dengan penegasan dari konselor bahwa proses perubahan adalah perjalanan seumur hidup dan kepercayaan diri konseli untuk melanjutkannya secara mandiri telah terbentuk melalui pengalaman nyata selama intervensi ini.

Berdasarkan lembar observasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada tahap baseline 2 sesi 5 mendapatkan skor 2 pada ketekunan dalam menghadapi kesulitan, skor 2 pada kemampuan mempertahankan fokus, skor 2 pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik, mendapatkan skor 2 pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan akademik, dan mendapatkan skor 2 pada pola menyerah dan kehilangan semangat akibat beban tugas yang menumpuk.

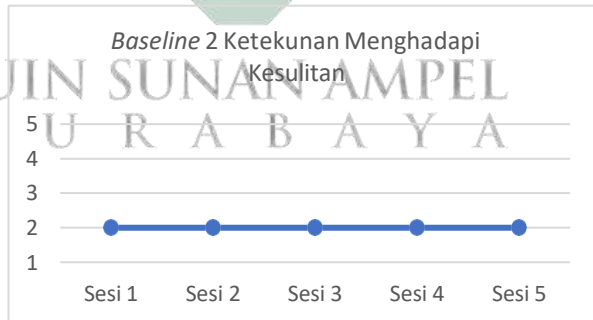
Berikut adalah rincian skor yang didapat dari hasil observasi konseli selama *baseline 2* dalam bentuk tabel:

Tabel 4. 3 Data Skor Keseluruhan Baseline

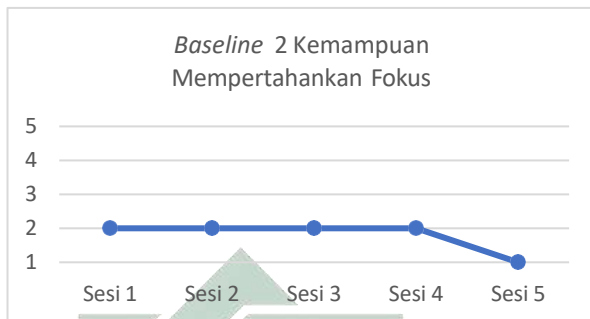
Fase	Sesi	Perilaku Target				
		Ketekunan Menghadapi Kesulitan	Kemampuan Mempertahankan Fokus	Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik	Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan Akademik	Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat
<i>Baseline 2</i>	1	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
	3	2	2	2	2	2
	4	2	2	2	2	2
	5	2	1	2	2	2

Dari data berbentuk tabel di atas, data dapat dipaparkan berupa bentuk grafik (*line graph*), sebagai berikut:

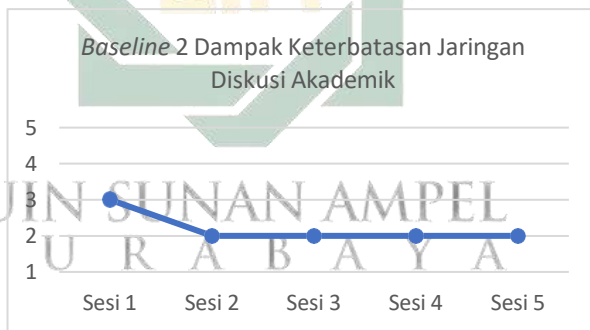
Grafik 4. 11 Baseline 2 Ketekunan Menghadapi Kesulitan



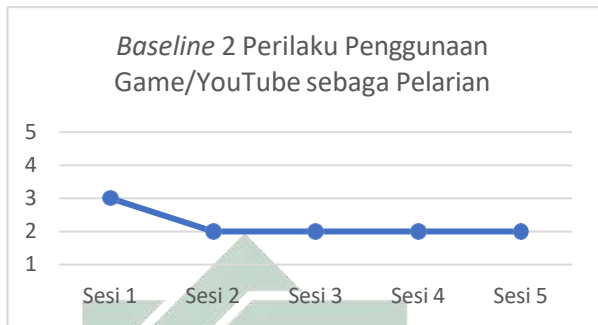
*Grafik 4. 12 Baseline 2 Kemampuan Mempertahankan Fokus*



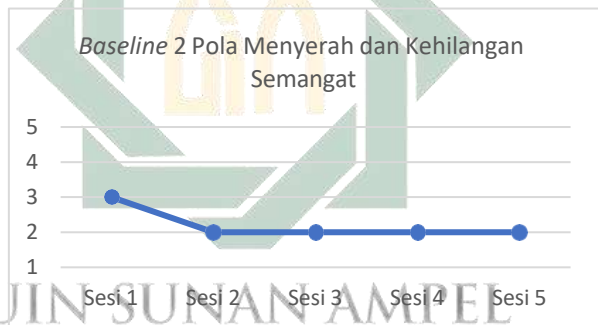
*Grafik 4. 13 Baseline 2 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik*



Grafik 4. 14 Baseline 2 Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan



Grafik 4. 15 Baseline 2 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat



Berdasarkan grafik di atas, terdapat perubahan perilaku sebelum dan setelah dilaksanakannya teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah. Hal ini ditandai dengan grafik yang semakin menurun setiap fasenya. Apabila grafik semakin menurun, maka hal ini menandakan bahwa tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh konseli juga semakin membaik dan menurun. Hasil data perubahan perilaku ketekunan menghadapi kesulitan pada fase *baseline* 1 (A1), intervensi (B), dan *baseline* 2 (A2) dapat disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4. 4 Skor Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan

<b>Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan</b>			
<b>Sesi</b>	<b>Baseline 1</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Baseline 2</b>
1	3	4	2
2	3	3	2
3	4	3	2
4	3	3	2
5	4	3	2
6		3	

Tabel 4. 5 Skor Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus

<b>Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus</b>			
<b>Sesi</b>	<b>Baseline 1</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Baseline 2</b>
1	4	3	2
2	3	4	2
3	3	3	2
4	3	3	2
5	3	3	1
6		4	

Tabel 4. 6 Skor Perilaku Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik

<b>Perilaku Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik</b>			
<b>Sesi</b>	<b>Baseline 1</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Baseline 2</b>
1	5	5	3
2	5	4	2
3	5	4	2
4	4	3	2
5	5	3	2

6		3	
---	--	---	--

Tabel 4. 7 Skor Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan

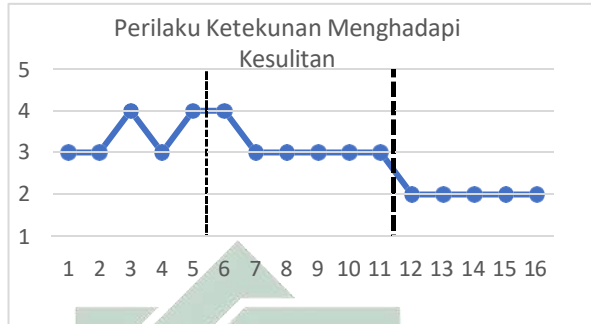
Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan			
Sesi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
1	4	4	3
2	4	4	2
3	4	4	2
4	3	3	2
5	4	4	2
6		4	

Tabel 4. 8 Skor Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat

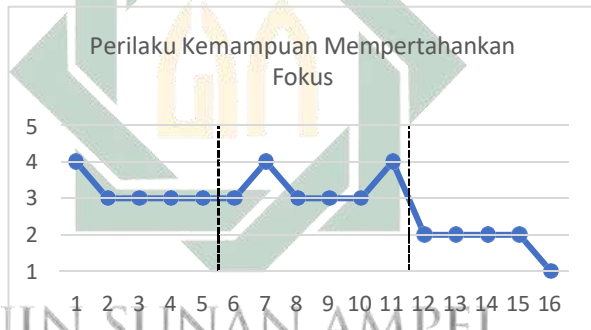
Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat			
Sesi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
1	4	4	3
2	3	3	2
3	3	3	2
4	3	3	2
5	3	3	2
6		3	

Berdasarkan tabel di atas, terjadi penurunan angka perilaku pada fase *baseline 1*, *intervensi*, dan *baseline 2*. Berikut adalah perubahan perilaku konseli yang dikonversikan dalam bentuk grafik dari fase *baseline 1*, *intervensi*, dan *baseline 2*:

*Grafik 4. 16 Perubahan Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan*

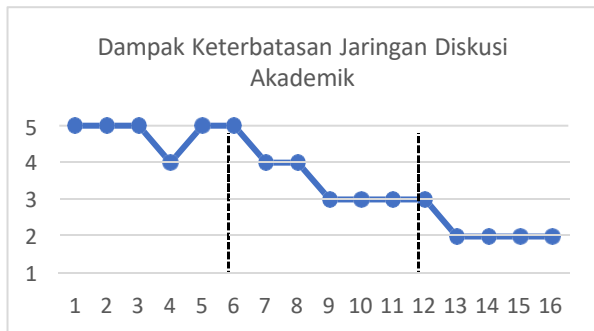


*Grafik 4. 17 Perubahan Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus*

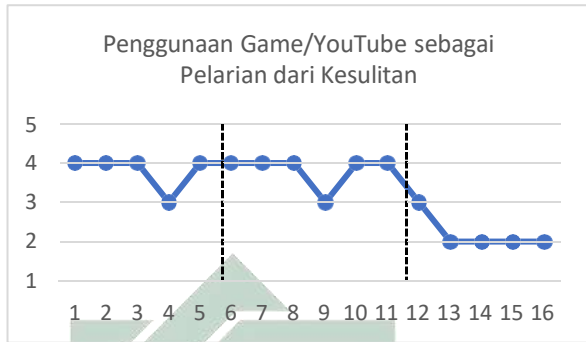


UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

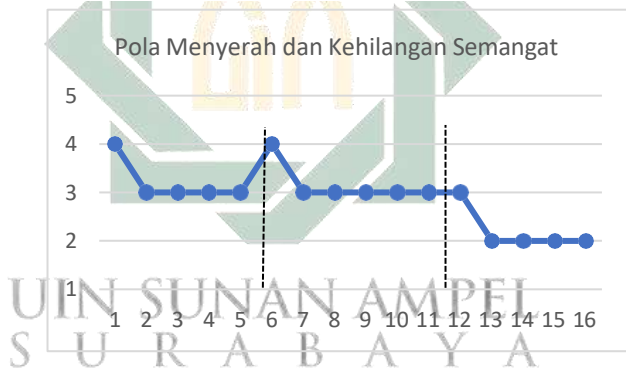
*Grafik 4. 18 Perubahan Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik*



Grafik 4. 19 Perubahan Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan



Grafik 4. 20 Perubahan Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat



### C. Analisis Data

Analisis visual grafik digunakan dalam menyajikan data antar kondisi dan dalam kondisi yang dianalisis dari *baseline* 1, intervensi, dan *baseline* 2. Berikut pemaparannya:

#### 1. Analisis Dalam Kondisi

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari suatu intervensi yang diberikan terhadap variabel terikat.

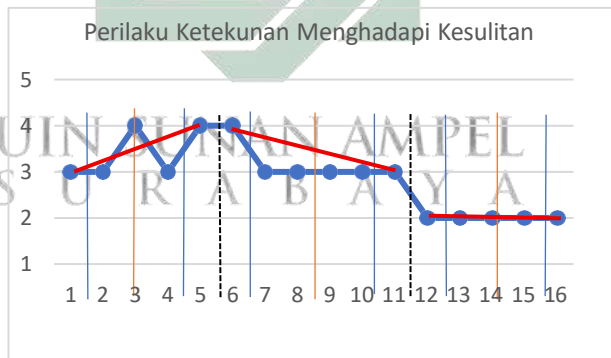
a. Panjang Kondisi

Panjang kondisi adalah menentukan panjang interval yang menunjukkan beberapa sisi dalam kondisi tertentu.<sup>67</sup> Pada grafik 4.16, 4.17, 4.18, 4.19, dan 4.20 memiliki tiga fase dalam penelitian ini, yaitu fase *baseline* 1 yang dilakukan dengan lima sesi pertemuan, intervensi yang dilakukan dengan enam sesi pertemuan, dan fase *baseline* 2 yang dilakukan dengan lima sesi pertemuan.

b. Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah memiliki urgensi yang sangat penting, yaitu untuk memberikan gambaran perilaku pada subjek yang tengah diteliti. Kecenderungan arah ini menunjukkan perubahan pada setiap jejak dari waktu ke waktu. Terdapat tiga macam kecenderungan arah grafik, yaitu meningkat, mendatar, dan menurun.<sup>68</sup> Berikut pemaparannya:

Grafik 4. 21 Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan



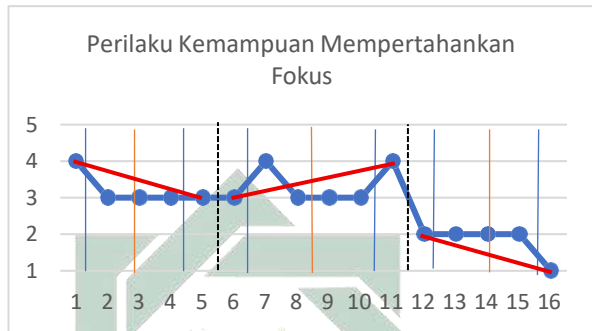
Jika melihat garis warna merah pada grafik di atas, maka kecenderungan arah perilaku ketekunan menghadapi kesulitan pada fase *baseline* 1

<sup>67</sup> Imam Yuwono, *Penelitian SSR (Single Subject Research)*, n.d.

<sup>68</sup> Imam Yuwono, *Penelitian SSR (Single Subject Research) Buku 1*, n.d.

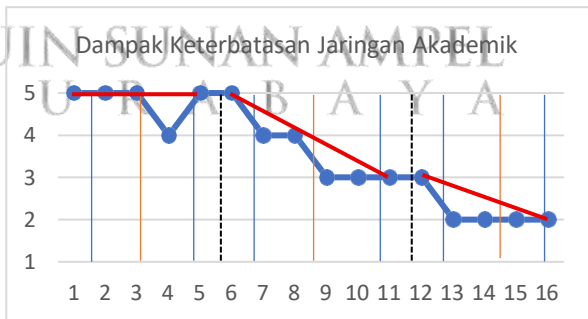
meningkat, pada intervensi menurun, dan pada fase *baseline 2* mendatar.

Grafik 4. 22 Kemampuan Mempertahankan Fokus



Jika melihat garis warna merah pada grafik di atas, maka kecenderungan arah perilaku kemampuan mempertahankan fokus pada fase *baseline 1* menurun, pada intervensi meningkat, dan pada fase *baseline 2* menurun.

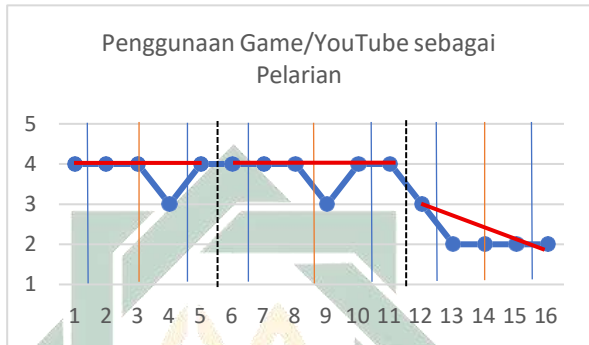
Grafik 4. 23 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik



Apabila kita melihat garis warna merah pada grafik di atas, maka kecenderungan arah perilaku dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik pada

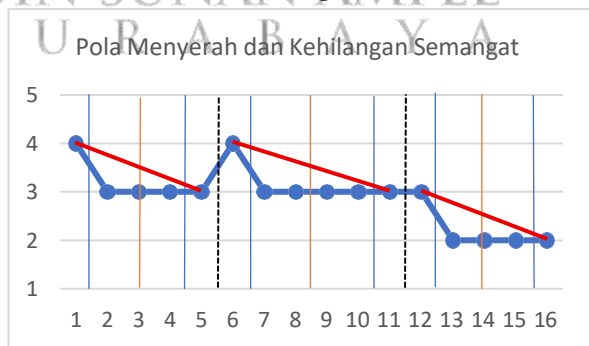
fase *baseline 1* mendatar, pada intervensi menurun, dan pada fase *baseline 2* menurun.

Grafik 4. 24 Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan Akademik



Apabila kita melihat garis warna merah pada grafik di atas, maka kecenderungan arah perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian pada fase *baseline 1* mendatar, pada intervensi mendatar, dan pada fase *baseline 2* menurun.

Grafik 4. 25 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat



Apabila kita melihat garis warna merah pada grafik di atas, maka kecenderungan arah pola

menyerah dan kehilangan semangat pada fase *baseline* 1 menurun, pada intervensi menurun, dan pada fase *baseline* 2 menurun.

c. Kecenderungan Stabilitas

Kecenderungan stabilitas yang digunakan yaitu kecenderungan stabilitas 15% pada ketiga fase tersebut (*baseline* 1, intervensi, dan *baseline* 2). Apabila 80%-90% data terdapat 15% di atas dan di bawah mean, maka data dapat dikatakan stabil. Berikut rincian perhitungannya:

$$t = \text{rentang stabilitas} \quad N = \text{total skor}$$

$$u = \text{skor tertinggi} \quad n = \text{total sesi}$$

$$k = \text{kriteria stabilitas} \quad ba = \text{batas atas}$$

$$m = \text{mean} \quad bb = \text{batas bawah}$$

1) Perilaku ketekunan menghadapi kesulitan.

a) *Baseline* 1

Rentang stabilitas      Mean level

$$t = u \times k \quad m = N/n$$

$$= 4 \times 0,15 \quad = 17/5$$

$$= 0,6 \quad = 3,4$$

Batas atas      Batas bawah

$$ba = m + 0,5 (t) \quad bb = m - 0,5 (t)$$

$$= 3,4 + 0,3 \quad = 3,4 - 0,3$$

$$= 3,7 \quad = 3,1$$

b) Intervensi

Rentang stabilitas      Mean level

$$t = u \times k \quad m = N/n$$

$$= 3 \times 0,15 \quad = 15/6$$

$$= 0,45 \quad = 2,5$$

Batas atas      Batas bawah

$$ba = m + 0,5 (t) \quad bb = m - 0,5 (t)$$

$$= 2,5 + 0,225 \quad = 2,5 - 0,225$$

$$= 2,725 \quad = 2,275$$

c) *Baseline* 2

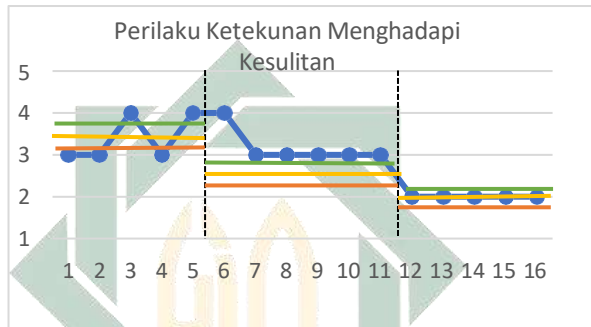
Rentang stabilitas      Mean level

$$t = u \times k \quad m = N/n$$

$$= 2 \times 0,15 \quad = 10/5$$

$$\begin{aligned}
 &= 0,3 & &= 2 \\
 \text{Batas atas} & & & \text{Batas bawah} \\
 ba = m + 0,5 (t) & & & bb = m - 0,5 (t) \\
 = 2 + 0,15 & & & = 2 - 0,15 \\
 = 2,15 & & & = 1,85
 \end{aligned}$$

Grafik 4. 26 Kecenderungan Stabilitas Ketekunan Menghadapi Kesulitan



Tabel 4. 9 Data Persentase Stabilitas Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan

Fase	Banyak data point dalam rentang	Banyak data point	Presentase stabilitas
Baseline 1	3	5	60%
Intervensi	5	6	83%
Baseline 2	5	5	100%

- 2) Perilaku kemampuan mempertahankan fokus.
- a) *Baseline 1*  
Rentang stabilitas                      Mean level

$$\begin{aligned}
 t &= u \times k \\
 &= 4 \times 0,15 \\
 &= 0,6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Batas atas} \\
 ba &= m + 0,5 (t) \\
 &= 3,2 + 0,3 \\
 &= 3,5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 m &= N/n \\
 &= 16/5 \\
 &= 3,2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Batas bawah} \\
 bb &= m - 0,5 (t) \\
 &= 3,2 - 0,3 \\
 &= 2,9
 \end{aligned}$$

b) Intervensi

$$\begin{aligned}
 \text{Rentang stabilitas} \\
 t &= u \times k \\
 &= 4 \times 0,15 \\
 &= 0,6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Batas atas} \\
 ba &= m + 0,5 (t) \\
 &= 3,3 + 0,3 \\
 &= 3,6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Mean level} \\
 m &= N/n \\
 &= 20/6 \\
 &= 3,3
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Batas bawah} \\
 bb &= m - 0,5 (t) \\
 &= 3,3 - 0,3 \\
 &= 3
 \end{aligned}$$

c) Baseline 2

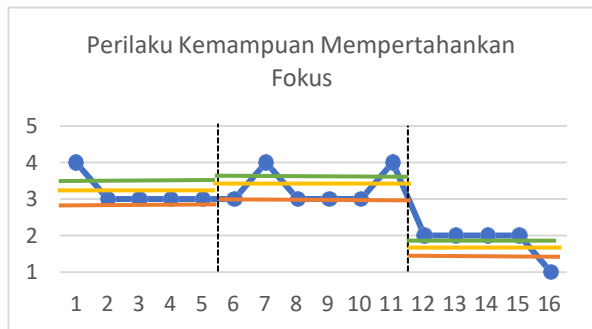
$$\begin{aligned}
 \text{Rentang stabilitas} \\
 t &= u \times k \\
 &= 2 \times 0,15 \\
 &= 0,3
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Batas atas} \\
 ba &= m + 0,5 (t) \\
 &= 1,8 + 0,15 \\
 &= 1,95
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Mean level} \\
 m &= N/n \\
 &= 9/5 \\
 &= 1,8
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Batas bawah} \\
 bb &= m - 0,5 (t) \\
 &= 2 - 0,15 \\
 &= 1,65
 \end{aligned}$$

Grafik 4. 27 Kemampuan Mempertahankan Fokus



Tabel 4. 10 Data Persentase Stabilitas Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus

Fase	Banyak data point dalam rentang	Banyak data point	Presentase stabilitas
Baseline 1	4	5	80%
Intervensi	4	6	67%
Baseline 2	4	5	80%

3) Perilaku dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik.

a) *Baseline 1*

Rentang stabilitas

$$\begin{aligned}
 t &= u \times k \\
 &= 5 \times 0,15 \\
 &= 0,75
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Batas atas} \\
 ba &= m + 0,5 (t) \\
 &= 4,8 + 0,375 \\
 &= 5,175
 \end{aligned}$$

Mean level

$$\begin{aligned}
 m &= N/n \\
 &= 24/5 \\
 &= 4,8
 \end{aligned}$$

Batas bawah

$$\begin{aligned}
 bb &= m - 0,5 (t) \\
 &= 4,8 - 0,375 \\
 &= 4,425
 \end{aligned}$$

b) *Intervensi*

Rentang stabilitas

$$\begin{aligned}
 t &= u \times k \\
 &= 5 \times 0,15 \\
 &= 0,75
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Batas atas} \\
 ba &= m + 0,5 (t) \\
 &= 3,67 + 0,375 \\
 &= 4,045
 \end{aligned}$$

Mean level

$$\begin{aligned}
 m &= N/n \\
 &= 22/6 \\
 &= 3,67
 \end{aligned}$$

Batas bawah

$$\begin{aligned}
 bb &= m - 0,5 (t) \\
 &= 3,67 - 0,375 \\
 &= 3,295
 \end{aligned}$$

c) *Baseline 2*

Rentang stabilitas

$$t = u \times k$$

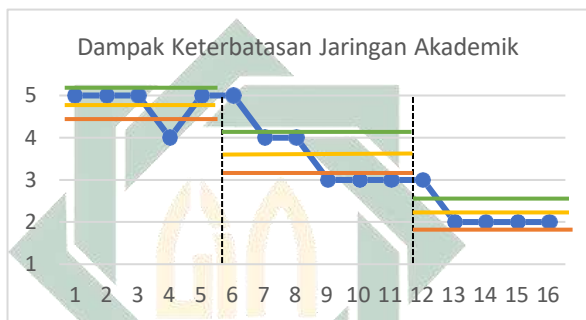
Mean level

$$m = N/n$$

$$\begin{aligned}
 &= 3 \times 0,15 \\
 &= 0,45 \\
 \text{Batas atas} \\
 ba &= m + 0,5 (t) \\
 &= 2,2 + 0,225 \\
 &= 2,425
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= 11/5 \\
 &= 2,2 \\
 \text{Batas bawah} \\
 bb &= m - 0,5 (t) \\
 &= 2,2 - 0,225 \\
 &= 1,975
 \end{aligned}$$

Grafik 4. 28 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik



Tabel 4. 11 Data Persentase Stabilitas Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik

Fase	Banyak data point dalam rentang	Banyak data point	Presentase stabilitas
Baseline 1	4	5	80%
Intervensi	2	6	33%
Baseline 2	4	5	80%

4) Perilaku penggunaan Game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan.

a) *Baseline 1*

Rentang stabilitas	Mean level
$t = u \times k$	$m = N/n$
$= 4 \times 0,15$	$= 19/5$
$= 0,6$	$= 3,8$

Batas atas	Batas bawah
$ba = m + 0,5 (t)$	$bb = m - 0,5 (t)$
$= 3,8 + 0,6$	$= 3,8 - 0,6$
$= 4,1$	$= 3,5$

b) *Intervensi*

Rentang stabilitas	Mean level
$t = u \times k$	$m = N/n$
$= 4 \times 0,15$	$= 23/6$
$= 0,6$	$= 3,83$

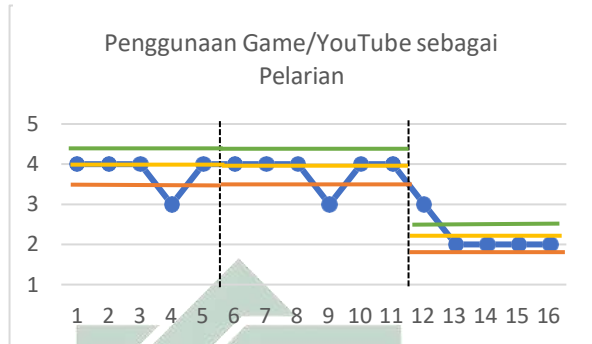
Batas atas	Batas bawah
$ba = m + 0,5 (t)$	$bb = m - 0,5 (t)$
$= 3,83 + 0,3$	$= 3,83 - 0,3$
$= 4,13$	$= 3,53$

c) *Baseline 2*

Rentang stabilitas	Mean level
$t = u \times k$	$m = N/n$
$= 3 \times 0,15$	$= 11/5$
$= 0,45$	$= 2,2$

Batas atas	Batas bawah
$ba = m + 0,5 (t)$	$bb = m - 0,5 (t)$
$= 2,2 + 0,225$	$= 2,2 - 0,225$
$= 2,425$	$= 1,975$

Grafik 4. 29 Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian



Tabel 4. 12 Data Persentase Stabilitas Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian

Fase	Banyak data point dalam rentang	Banyak data point	Persentase stabilitas
Baseline 1	4	5	80%
Intervensi	5	6	83%
Baseline 2	4	5	80%

5) Pola menyerah dan kehilangan semangat.

a) *Baseline 1*

Rentang stabilitas

$$\begin{aligned}
 t &= u \times k \\
 &= 4 \times 0,15 \\
 &= 0,6
 \end{aligned}$$

Batas atas

$$\begin{aligned}
 ba &= m + 0,5 (t) \\
 &= 3,2 + 0,3 \\
 &= 3,5
 \end{aligned}$$

Mean level

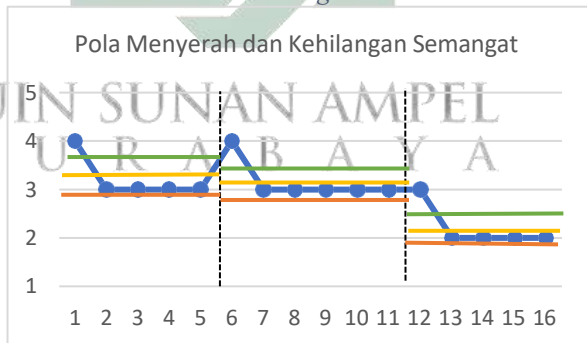
$$\begin{aligned}
 m &= N/n \\
 &= 16/5 \\
 &= 3,2
 \end{aligned}$$

Batas bawah

$$\begin{aligned}
 bb &= m - 0,5 (t) \\
 &= 3,2 - 0,3 \\
 &= 2,9
 \end{aligned}$$

- b) Intervensi
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| Rentang stabilitas | Mean level         |
| $t = u \times k$   | $m = N/n$          |
| $= 4 \times 0,15$  | $= 19/6$           |
| $= 0,6$            | $= 3,17$           |
| Batas atas         | Batas bawah        |
| $ba = m + 0,5 (t)$ | $bb = m - 0,5 (t)$ |
| $= 3,17 + 0,3$     | $= 3,17 - 0,3$     |
| $= 3,47$           | $= 2,87$           |
- c) Baseline 2
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| Rentang stabilitas | Mean level         |
| $t = u \times k$   | $m = N/n$          |
| $= 3 \times 0,15$  | $= 11/5$           |
| $= 0,45$           | $= 2,2$            |
| Batas atas         | Batas bawah        |
| $ba = m + 0,5 (t)$ | $bb = m - 0,5 (t)$ |
| $= 2,2 + 0,225$    | $= 2,2 - 0,225$    |
| $= 2,425$          | $= 1,975$          |

Grafik 4. 30 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat



Tabel 4. 13 Data Persentase Stabilitas Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat

Fase	Banyak data point dalam rentang	Banyak data point	Presentase stabilitas
<i>Baseline 1</i>	4	5	80%
Intervensi	5	6	83%
<i>Baseline 2</i>	4	5	80%

- d. Jejak Data atau Kecenderungan Jejak Kecenderungan jejak pada perilaku ketekunan menghadapi kesulitan pada fase *baseline 1* arah trend meningkat yang menunjukkan ada perubahan pada diri konseli, pada fase intervensi arah trend menurun menunjukkan adanya perubahan perilaku, dan pada fase *baseline 2* arah trend mendatar menunjukkan tidak adanya perubahan perilaku pada konseli. Tetapi, terdapat penurunan skor dari fase *baseline 1*, intervensi, dan fase *baseline 2* yang mana hal ini menunjukkan adanya kenaikan dari perilaku ketekunan konseli dalam menghadapi kesulitan.

Kecenderungan jejak pada perilaku kemampuan mempertahankan fokus pada fase *baseline 1* menurun menunjukkan adanya perubahan perilaku konseli, pada fase intervensi arah trend meningkat menunjukkan adanya perubahan perilaku, dan *baseline 2* arah trend menurun menunjukkan adanya perubahan perilaku. Namun, pada fase *baseline 1*, intervensi, dan *baseline 2* terdapat penurunan skor yang menandakan adanya peningkatan dari kemampuan menghadapi masalah pada konseli.

Kecenderungan jejak pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik pada fase *baseline 1* arah trend mendatar menunjukkan tidak adanya perubahan perilaku konseli, pada fase intervensi arah trend menurun menunjukkan adanya perubahan perilaku konseli, dan pada fase *baseline 2* arah trend menurun menunjukkan adanya perubahan perilaku. Namun, pada *baseline 1*, intervensi, dan *baseline 2* terdapat penurunan skor yang menandakan adanya penurunan dari dampak keterbatasan jaringan akademik pada konseli.

Kecenderungan jejak pada perilaku penggunaan Game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan pada fase *baseline 1* dan intervensi arah trend mendatar menunjukkan tidak adanya perubahan perilaku pada konseli, dan *baseline 2* arah trend menurun yang menunjukkan adanya perubahan. Tetapi, terdapat penurunan skor pada fase *baseline 1*, intervensi, dan *baseline 2* yang menandakan adanya penurunan perilaku penggunaan Game/YouTube sebagai pelarian.

Kecenderungan jejak pada pola menyerah dan kehilangan semangat pada fase *baseline 1* arah trend menurun yang menunjukkan ada perubahan perilaku, pada fase intervensi arah trend menurun menunjukkan adanya perubahan, dan pada fase *baseline 2* arah trend menurun menunjukkan adanya perubahan perilaku. Namun, pada fase *baseline 1*, intervensi, dan *baseline 2* terdapat penurunan skor yang menandakan adanya penurunan perilaku menyerah dan kehilangan semangat.

e. Level Stabilitas dan Rentang

Perhitungan level stabilitas dapat diketahui melalui perhitungan kecenderungan stabilitas. Adapun rentang dapat dilihat pada skor tiap fase dari yang terkecil hingga yang terbesar. Hasil level stabilitas dan rentang ditunjukkan pada tabel berikut:

*Tabel 4. 14 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan*

<b>Kondisi</b>	<b>Baseline 1</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Baseline 2</b>
Level Stabilitas	Tidak Stabil	Stabil	Stabil
Rentang	3-4	3-4	2

*Tabel 4. 15 Data Level Stabilitas Kemampuan Mempertahankan Fokus*

<b>Kondisi</b>	<b>Baseline 1</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Baseline 2</b>
Level Stabilitas	Stabil	Tidak Stabil	Stabil
Rentang	3-4	3-4	1-2

*Tabel 4. 16 Data Level Stabilitas Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik*

<b>Kondisi</b>	<b>Baseline 1</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Baseline 2</b>
Level Stabilitas	Stabil	Tidak Stabil	Stabil
Rentang	4-5	3-5	2-3

*Tabel 4. 17 Data Level Stabilitas Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan*

<b>Kondisi</b>	<b>Baseline 1</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Baseline 2</b>
Level Stabilitas	Tidak Stabil	Stabil	Stabil
Rentang	3-4	3-4	2-3

*Tabel 4. 18 Data Level Stabilitas Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat*

<b>Kondisi</b>	<b>Baseline 1</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Baseline 2</b>
----------------	-------------------	-------------------	-------------------

Level Stabilitas	Stabil	Stabil	Stabil
Rentang	3-4	3-4	2-3

f. Perubahan Level

Perhitungan level dilakukan dengan cara mengurangi data skor pertama dan data skor terakhir. Hal ini ditunjukkan dengan tanda (+) yang menandakan terdapat peningkatan, tanda (-) yang menandakan penurunan, dan tanda (=) menunjukkan tidak adanya perubahan. Berikut pemaparannya:

*Tabel 4. 19 Level Perubahan Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan*

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Level Perubahan	$\frac{3-4}{(-1)}$	$\frac{4-3}{(+1)}$	$\frac{2-2}{(=)}$

*Tabel 4. 20 Level Perubahan Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus*

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Level Perubahan	$\frac{4-3}{(+1)}$	$\frac{3-4}{(+1)}$	$\frac{2-1}{(+1)}$

*Tabel 4. 21 Level Perubahan Dampak Keterbatasan Jaringan Akademik*

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Level Perubahan	$\frac{5-5}{(=)}$	$\frac{5-3}{(+2)}$	$\frac{3-2}{(+1)}$

*Tabel 4. 22 Level Perubahan Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian*

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
---------	------------	------------	------------

Level Perubahan	<u>4-4</u> (=)	<u>4-4</u> (=)	<u>3-2</u> (+1)
-----------------	-------------------	-------------------	--------------------

*Tabel 4. 23 Level Perubahan Perilaku Menyerah dan Kehilangan Semangat*

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Level Perubahan	<u>4-3</u> (+1)	<u>4-3</u> (+1)	<u>3-2</u> (+1)

Hasil analisis data visual dalam kondisi dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

*Tabel 4. 24 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan*

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Panjang Kondisi	5	6	5
Kecenderungan Arah	— (+)	— (-)	— (=)
Kecenderungan Stabilitas	60%	83%	100%
Kecenderungan Jejak	— (+)	— (-)	— (=)
Level Stabilitas dan Rentang	Tidak Stabil 3-4	Stabil 3-4	Stabil 2
Level Perubahan	<u>3-4</u> (-1)	<u>4-3</u> (+1)	<u>2-2</u> (=)

*Tabel 4. 25 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus*

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
---------	------------	------------	------------

Panjang Kondisi	5	6	5
Kecenderungan Arah	↘ (-)	↗ (+)	↘ (-)
Kecenderungan Stabilitas	80%	67%	80%
Kecenderungan Jejak	↘ (-)	↗ (+)	↘ (-)
Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 3-4	Tidak Stabil 3-4	Stabil 1-2
Level Perubahan	4-3 (+1)	<u>3-4</u> (-1)	<u>2-1</u> (-1)

*Tabel 4. 26 Analisis Visual dalam Kondisi Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik*

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Panjang Kondisi	5	6	5
Kecenderungan Arah	↔ (=)	↘ (-)	↘ (-)
Kecenderungan Stabilitas	80%	33%	80%
Kecenderungan Jejak	↔ (=)	↘ (-)	↘ (-)
Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 4-5	Tidak Stabil 3-5	Stabil 2-3
Level Perubahan	5-5 (=)	<u>5-3</u> (+2)	<u>3-2</u> (+1)

*Tabel 4. 27 Analisis Visual dalam Kondisi Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan*

<b>Kondisi</b>	<b>Baseline 1</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Baseline 2</b>
Panjang Kondisi	5	6	5
Kecenderungan Arah	— (=)	— (=)	— (-)
Kecenderungan Stabilitas	80%	83%	80%
Kecenderungan Jejak	— (+)	— (=)	— (-)
Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 3-4	Stabil 3-4	Stabil 2
Level Perubahan	4-4 (=)	4-4 (=)	2-2 (=)

*Tabel 4. 28 Analisis Visual dalam Kondisi Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat*

<b>Kondisi</b>	<b>Baseline 1</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Baseline 2</b>
Panjang Kondisi	5	6	5
Kecenderungan Arah	— (-)	— (-)	— (-)
Kecenderungan Stabilitas	80%	83%	80%
Kecenderungan Jejak	— (-)	— (-)	— (-)
Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 3-4	Tidak Stabil 3-4	Stabil 3-2

Level	$\frac{4-3}{(+1)}$	$\frac{4-3}{(+1)}$	$\frac{3-2}{(+1)}$
Perubahan			

## 2. Analisis Antar Kondisi

Terdapat lima komponen yang dapat dipaparkan dalam analisis ini, yaitu jumlah variabel yang diubah, perubahan kecenderungan arah, perubahan level, serta data overlap. Berikut hasil pemaparannya:

### a. Jumlah Variabel yang Diubah

Variabel yang berusaha diubah pada fase *baseline* 1 ke intervensi adalah perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah variabel yang diubah berjumlah 1.

### b. Perubahan Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah pada perilaku ketekunan menghadapi kesulitan pada fase *baseline* 1 arah trend meningkat, pada fase intervensi arah trend menurun, dan pada fase *baseline* 2 arah trend mendatar.

Kecenderungan arah pada perilaku kemampuan mempertahankan fokus pada fase *baseline* 1 menurun, pada fase intervensi arah trend mendatar, dan *baseline* 2 arah trend menurun.

Kecenderungan arah pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik pada fase *baseline* 1 arah trend mendatar, intervensi arah trend menurun, dan pada fase *baseline* 2 arah trend menurun.

Kecenderungan jejak pada perilaku penggunaan Game/YouTube sebagai pelarian pada fase *baseline* 1, intervensi arah trend mendatar, dan *baseline* 2 arah trend menurun.

Kecenderungan jejak pada perilaku menyerah dan kehilangan semangat pada fase *baseline* 1 arah trend menurun, pada fase intervensi arah trend menurun menunjukkan adanya perubahan, dan pada fase *baseline* 2 arah trend menurun.

c. Perubahan Stabilitas

Perubahan pola stabilitas dalam analisis antar kondisi dapat teridentifikasi dengan memeriksa data tren stabilitas dari analisis masing-masing kondisi. Pada penelitian ini, peralihan yang terjadi dari fase *baseline* ke fase intervensi menunjukkan pola yang stabil pada kedua fase tersebut.<sup>69</sup> Jika melihat pada analisis dalam kondisi, perubahan kecenderungan stabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

*Tabel 4. 29 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan*

<b>Perbandingan Kondisi</b>	<b>A1 → B</b>	<b>B → A2</b>
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Tidak Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil

*Tabel 4. 30 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus*

<b>Perbandingan Kondisi</b>	<b>A1 → B</b>	<b>B → A2</b>
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil

*Tabel 4. 31 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik*

<b>Perbandingan Kondisi</b>	<b>A1 → B</b>	<b>B → A2</b>
-----------------------------	---------------	---------------

---

<sup>69</sup> Prahmana, *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, vol. 53, p. .

Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Tidak Stabil	Tidak Stabil ke Stabil
------------------------------------	------------------------	------------------------

Tabel 4. 32 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan

Perbandingan Kondisi	A1 → B	B → A2
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil

Tabel 4. 33 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat

Perbandingan Kondisi	A1 → B	B → A2
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil

d. Perubahan Level

Perubahan level dapat diamati dari perbedaan skor sesi terakhir pada *baseline* 1 dan skor awal pada fase intervensi, begitupun selanjutnya. Peningkatan skor diberi tanda (+) penurunan skor diberi tanda (-), dan jika tidak ada perubahan diberi tanda (=). Hal yang sama dilakukan kepada fase intervensi dan *baseline* 2. Data tersebut disajikan dalam tabel berikut:

*Tabel 4. 34 Level Perubahan Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan*

<b>Perbandingan Kondisi</b>	<b>A1 → B</b>	<b>B → A2</b>
Perubahan Level	$\frac{4-4}{(=)}$	$\frac{3-2}{(+1)}$

*Tabel 4. 35 Level Perubahan Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus*

<b>Perbandingan Kondisi</b>	<b>A1 → B</b>	<b>B → A2</b>
Perubahan Level	$\frac{3-3}{(=)}$	$\frac{4-2}{(+2)}$

*Tabel 4. 36 Level Perubahan Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik*

<b>Perbandingan Kondisi</b>	<b>A1 → B</b>	<b>B → A2</b>
Perubahan Level	$\frac{5-5}{(=)}$	$\frac{3-3}{(=)}$

*Tabel 4. 37 Level Perubahan Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan*

<b>Perbandingan Kondisi</b>	<b>A1 → B</b>	<b>B → A2</b>
Perubahan Level	$\frac{4-4}{(=)}$	$\frac{4-3}{(+1)}$

Tabel 4. 38 Level Perubahan Perilaku Menyerah dan Kehilangan Semangat

Perbandingan Kondisi	A1 → B	B → A2
Perubahan Level	$\frac{3-4}{(-1)}$	$\frac{3-3}{(=)}$

e. Data Overlap

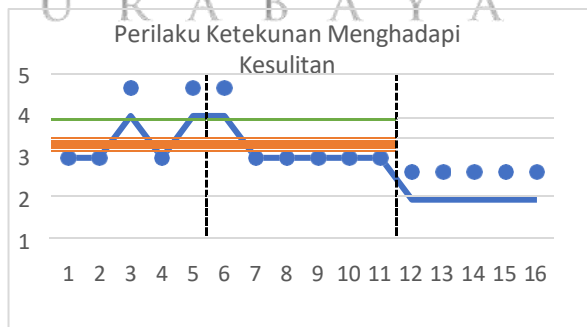
Perhitungan overlap data dapat dilakukan dengan membandingkan antara fase *baseline* dan intervensi, dapat ditempuh melalui beberapa langkah sebagai berikut:<sup>70</sup>

- 1) Melihat kembali batas atas dan batas bawah fase *baseline* (A)
- 2) Menghitung banyaknya data poin fase intervensi (B) yang masuk pada rentang fase *baseline* (A).
- 3) Menghitung overlap dengan rumus:

$$v = \frac{e}{b} \times 100\%$$

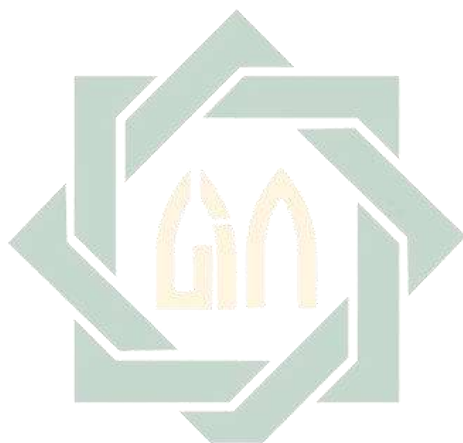
Berikut adalah penjelasan overlap dalam bentuk grafik dan tabel:

Grafik 4. 31 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan



<sup>70</sup> Indra, *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu*

*Pengantar*), n.d.

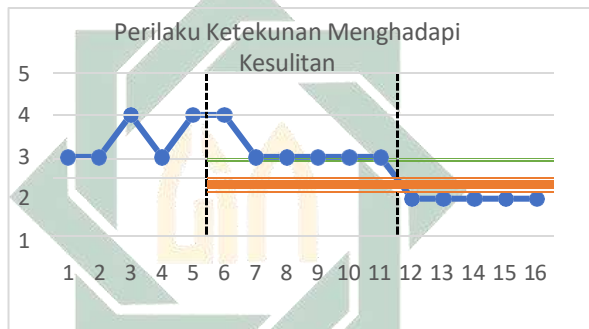


UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

*Tabel 4. 39 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi  
Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan*

<b>Data Tumpang Tindih</b>	<b>Jumlah Data Tahap Intervensi</b>	<b>Persentase</b>
0	6	0%

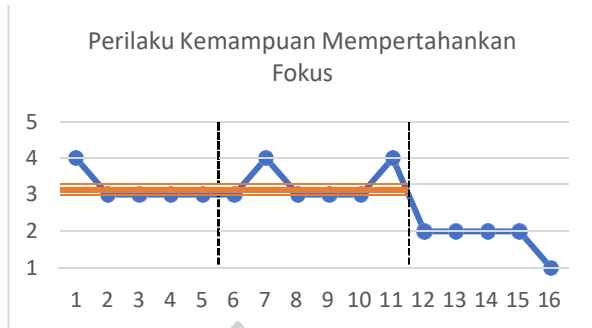
*Grafik 4. 32 Persentase Intervensi ke Baseline 2  
Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan*



*Tabel 4. 40 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2  
Perilaku Ketekunan Menghadapi Kesulitan*

<b>Data Tumpang Tindih</b>	<b>Jumlah Data Tahap Intervensi</b>	<b>Persentase</b>
0	6	0%

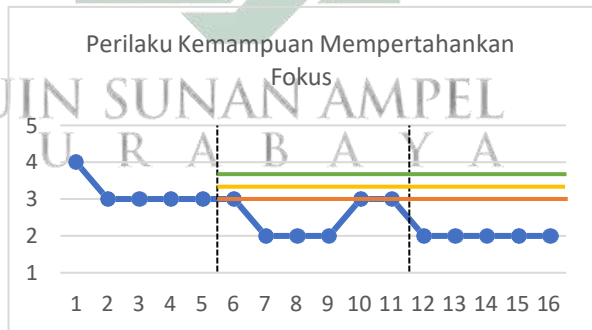
Grafik 4. 33 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus



Tabel 4. 41 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus

Data Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Persentase
0	6	0%

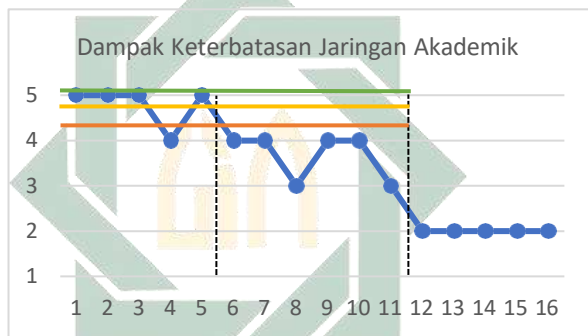
Grafik 4. 34 Persentase Intervensi ke Baseline 2 Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus



Tabel 4. 42 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2  
Perilaku Kemampuan Mempertahankan Fokus

Data Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Persentase
1	6	17%

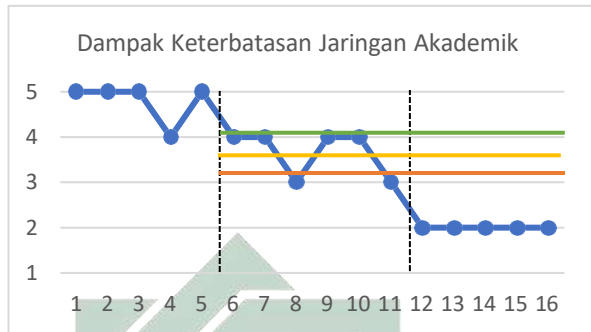
Grafik 4. 35 Persentase Baseline 1 ke Intervensi  
Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik



Tabel 4. 43 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi  
Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik

Data Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Persentase
0	6	0%

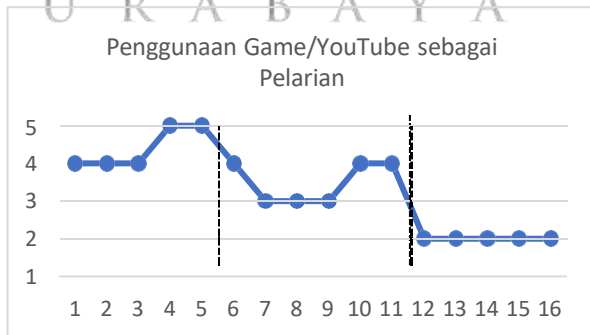
*Grafik 4. 36 Persentase Intervensi ke Baseline 2 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik*



*Tabel 4. 44 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2 Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik*

<b>Data Tumpang Tindih</b>	<b>Jumlah Data Tahap Intervensi</b>	<b>Persentase</b>
0	6	0%

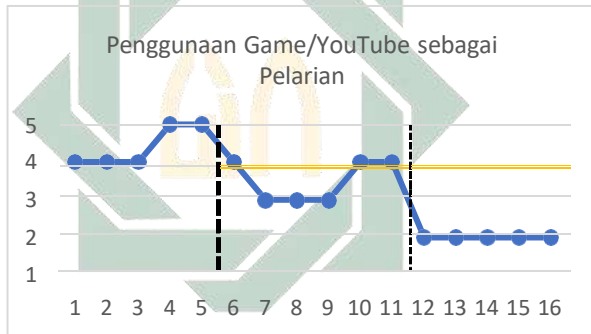
*Grafik 4. 37 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan*



Tabel 4. 45 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi  
Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian  
dari Kesulitan

Data Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Persentase
0	6	0%

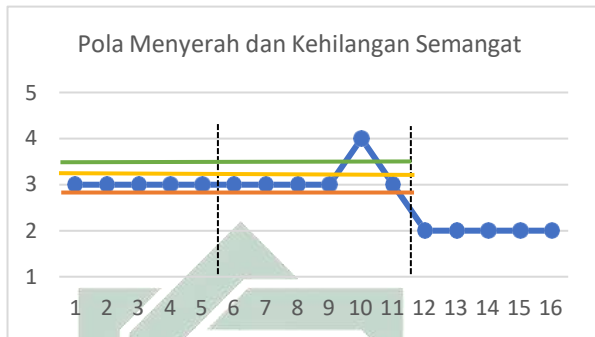
Grafik 4. 38 Persentase Intervensi ke Baseline 2  
Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai  
Pelarian dari Kesulitan



Tabel 4. 46 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2  
Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian  
dari Kesulitan

Data Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Persentase
0	6	0%

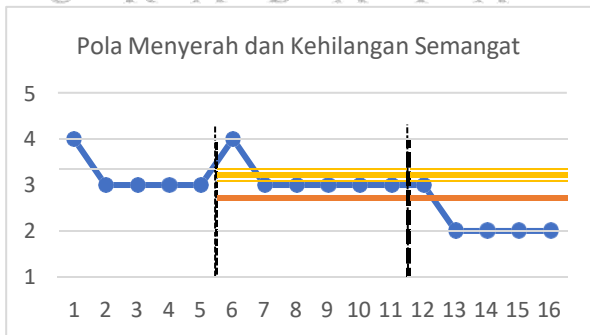
Grafik 4. 39 Persentase Baseline 1 ke Intervensi Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat



Tabel 4. 47 Persentase Overlap Baseline 1 ke Intervensi Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat

Data Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Persentase
0	6	0%

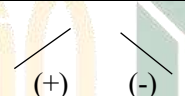
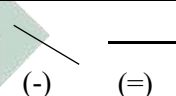
Grafik 4. 40 Persentase Intervensi ke Baseline 2 Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat



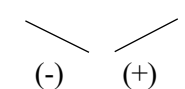
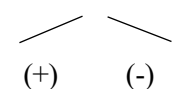
Tabel 4. 48 Persentase Overlap Intervensi ke Baseline 2  
Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat

Data Tumpang Tindih	Jumlah Data Tahap Intervensi	Persentase
0	6	0%

Tabel 4. 49 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku  
Ketekunan Menghadapi Kesulitan

Perbandingan Kondisi	A1-B	B-A2
Jumlah Variabel yang Diubah	1	1
Perubahan Kecenderungan Arah		
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Tidak Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil
Perubahan Level	4-4 (=)	3-2 (+1)
Persentase Overlap	0%	0%

Tabel 4. 50 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku  
Kemampuan Mempertahankan Fokus

Perbandingan Kondisi	A1-B	B-A2
Jumlah Variabel yang Diubah	1	1
Perubahan Kecenderungan Arah		

Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Tidak Stabil	Tidak Stabil ke Stabil
Perubahan Level	3-3 (=)	4-2 (+2)
Persentase Overlap	0%	17%

*Tabel 4. 51 Analisis Visual Antar Kondisi Dampak Keterbatasan Jaringan Diskusi Akademik*

<b>Perbandingan Kondisi</b>	<b>A1-B</b>	<b>B-A2</b>
Jumlah Variabel yang Diubah	1	1
Perubahan Kecenderungan Arah	— / — (=) (-)	— / — (-) (-)
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Tidak Stabil	Tidak Stabil ke Stabil
Perubahan Level	5-5 (=)	3-3 (=)
Persentase Overlap	0%	0%

*Tabel 4. 52 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Penggunaan Game/YouTube sebagai Pelarian dari Kesulitan*

<b>Perbandingan Kondisi</b>	<b>A1-B</b>	<b>B-A2</b>
Jumlah Variabel yang Diubah	1	1

Perubahan Kecenderungan Arah	—— ——— (=) (=)	—— ——— (=) (-)
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil
Perubahan Level	4-4 (=)	4-3 (+1)
Persentase Overlap	0%	0%

*Tabel 4. 53 Analisis Visual Antar Kondisi Pola Menyerah dan Kehilangan Semangat*

<b>Perbandingan Kondisi</b>	<b>A1-B</b>	<b>B-A2</b>
Jumlah Variabel yang Diubah	1	1
Perubahan Kecenderungan Arah	—— ——— (-) (-)	—— ——— (-) (-)
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil
Perubahan Level	3-4 (-1)	3-3 (=)
Persentase Overlap	0%	0%

Berdasarkan hasil analisis visual antar kondisi, dapat disimpulkan bahwa hasil overlap yang diperoleh berkisar antara 0% sampai 17%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin kecil persentase overlap yang didapat, maka semakin berpengaruh pula intervensi yang diberikan pada subjek penelitian. Dapat ditarik kesimpulan bahwasanya teknik kursi

kosong berbasis terapi muhasabah berpengaruh untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

#### D. Uji Hipotesis

Melihat hasil pengamatan pada fase-fase penelitian, terlihat adanya peningkatan perilaku ketekunan dalam menghadapi masalah, peningkatan pada perilaku kemampuan mempertahankan fokus, pengurangan dampak jaringan diskusi akademik, pengurangan dalam perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan, dan pengurangan pola menyerah dan kehilangan semangat setelah diberikannya intervensi teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah. Pada kategori perilaku ketekunan dalam menghadapi masalah level rata-rata pada fase *baseline* 1 berada pada angka 3-4, kemudian pada fase intervensi berada pada angka 3, dan pada fase *baseline* 2 berada pada angka 2. Pada aspek perilaku kemampuan mempertahankan fokus level rata-rata 3, pada fase intervensi berada pada angka 3-4, dan pada fase *baseline* 2 berada pada angka stabil 2. Pada aspek dampak keterbatasan jaringan akademik level rata-rata pada *baseline* 1 berada pada angka 5, pada fase intervensi berada pada angka 3-4, dan pada fase *baseline* 2 berada pada angka stabil 2. Pada aspek perilaku penggunaan game/YouTube level rata-rata pada *baseline* 1 berada pada angka 4, pada fase intervensi berada pada angka 4, dan pada fase *baseline* 2 berada pada angka stabil 2. Dan terakhir pada kategori perilaku menyerah dan kehilangan semangat level rata-rata pada *baseline* 1 berada pada angka 3, pada fase intervensi berada pada angka 3, dan pada fase *baseline* 2 berada pada angka stabil 2.

Analisis persentase overlap antara fase 0% hingga 17%, di mana semakin kecil persentase overlapnya maka semakin berpengaruh intervensi yang diberikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Artinya Teknik Kursi Kosong berpengaruh dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya.

## E. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Perspektif Teoritis

Penelitian kali ini memiliki tujuan mengetahui adanya pengaruh teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Pengambilan data dilakukan sebanyak 16 sesi pertemuan, dengan 5 sesi pada fase *baseline 1*, 6 sesi pada fase intervensi, dan 5 sesi pada fase *baseline 2*. Adapun penelitian dilakukan mulai tanggal 28 November 2025 hingga 29 Desember 2025.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik oleh konseli. Adanya perubahan setiap level dari tiap skor perilaku sebelum dan sesudah diberikannya intervensi juga menandakan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik oleh konseli. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda penyelesaian tugas-tugas, khususnya yang berkaitan dengan kegiatan akademik seperti tugas perkuliahan. Perilaku menunda pekerjaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif pada individu, salah satunya penurunan prestasi akademik mahasiswa yang tercermin dari hasil belajar yang diperoleh.<sup>71</sup> Adapun yang dimaksud prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah penundaan tugas akademik yang dilakukan sehingga membahayakan status penerima beasiswanya.

Teknik kursi kosong merupakan suatu teknik yang ditujukan bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan hambatan atau permasalahan yang dihadapinya dalam kehidupan. Ketidakmampuan individu untuk mengekspresikan masalah yang belum terselesaikan (*unfinished business*) dapat diatasi melalui proses

---

<sup>71</sup> Abdul Rivai Husain, Tuti Wantu, and Moh Rizal Pautina, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Penyebabnya Pada Mahasiswa" 2, no. April (2023): 145–157.

eksternalisasi terhadap introyeksi maupun konflik-konflik yang ada dalam dirinya.<sup>72</sup>

Muhasabah merupakan suatu proses refleksi dan kesadaran diri yang dilakukan melalui perenungan terhadap perbuatan hati dan perilaku, guna menilai apakah tindakan-tindakan tersebut layak dipertanggung jawabkan di hadapan Allah. Melalui proses ini, individu berupaya melakukan perbaikan diri serta meningkatkan kualitas amal kebaikan.<sup>73</sup> Di antara tahapan teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah dalam merubah perilakunya yang awalnya tidak produktif menjadi lebih baik lagi adalah insiasi, eksplorasi konflik, intervensi inti, refleksi & integrasi, dan terminasi & konsolidasi. Kajian ke-Islaman turut diberikan pada tahap intervensi, dalam hal ini berupa ceramah, doa, dan ayat al-Qur'an.

## 2. Perspektif Ke-Islaman

Melalui hasil analisis visual grafik didapatkan bahwa teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah berpengaruh dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

Dalam perspektif Islam, perilaku prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai bentuk kelalaian (*ghaflah*) dalam memanfaatkan waktu dan Amanah yang telah diberikan. Islam menempatkan waktu sebagai nikmat yang sangat berharga dan harus digunakan secara optimal, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

وَالْعَصْرُ لَهُ ١ اِنَّ الْاِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفْرٌ ٢ اَهْلُ الْاَذْهَانِ اَمَنُوْا وَعَمِلُوْا

الصَّالِحِ هَت وَتَوَاصَوْا هِبْلِيْقْ ه وَتَوَاصَوْا هِبْلِيْبِيْهٖ ٣

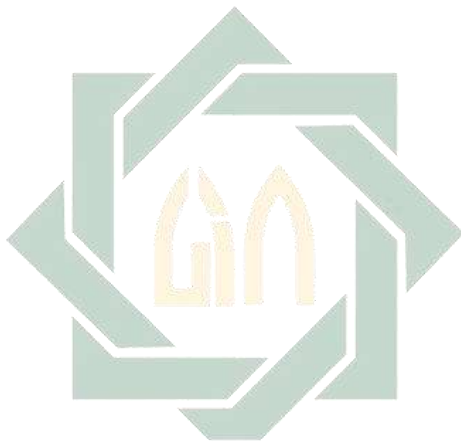
Artinya: “Demi Masa. Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang

---

<sup>72</sup> Hanapi, “Teknik Kursi Kosong : Terapi Gestalt Untuk Mengurangi Perasaan Marah Remaja Kepada Ayah.”

<sup>73</sup> Fa'tin, “Pendidikan Karakter Berbasis Terapi Muhasabah Untuk

Pendampingan Siswa Dengan Perilaku Indisipliner.”



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

beriman dan beramal soleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.”

Ayat tersebut memberi penjelasan bahwa manusia berada dalam kerugian apabila tidak memanfaatkan waktunya untuk perbuatan yang bermanfaat. Oleh karena itu, kebiasaan menunda-nunda kewajiban, termasuk tugas akademik, bertentangan dengan nilai tanggung jawab dan disiplin yang diajarkan dalam Islam.

Penerapan teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah dalam penelitian ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya intospeksi diri (*muhasabah*) sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan memperbaiki perilaku. Muhasabah mendorong konseli untuk mengevaluasi pikiran, perasaan, dan perbuatan yang dilakukan, serta mempertimbangkan konsekuensi moral dan spiritual dari setiap tindakan di hadapan Allah SWT. Melalui proses ini, konseli diharapkan mampu menyadari tanggung jawab akademik sebagai bagian dari amanah yang harus ditunaikan dengan sungguh-sungguh.

Dengan demikian, teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah tidak hanya berfungsi sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai sarana penguatan nilai-nilai keislaman, seperti tanggung jawab, kesungguhan, dan pengelolaan waktu. Pendekatan ini diharapkan mampu membantu konseli menyelesaikan kewajiban akademiknya dengan lebih baik sebagai bentuk ikhtiar dan pengabdian kepada Allah SWT.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

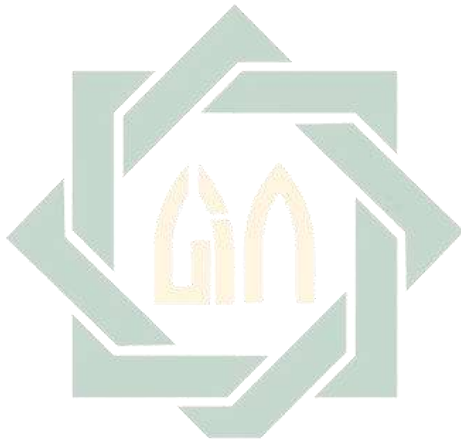
#### **A. Kesimpulan**

Adapun hasil yang didapatkan adalah adanya pengaruh teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level yang cukup signifikan pada kecenderungan arah dan grafik yang menurun dan mendatar. Adapun perubahan level pada perilaku ketekunan menghadapi masalah fase A1 → B adalah 4-4 (=), dan pada fase B → A2 adalah 3-2 (+1). Perubahan level pada perilaku kemampuan mempertahankan fokus pada fase A1 → B 3-3 (=) dan pada fase B → A2 adalah 4-2 (+2). Perubahan level pada dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik pada fase A1 → B 5-5 (=) dan pada fase B → A2 adalah 3-3 (=). Perubahan level pada perilaku penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan pada fase A1 → B adalah 4-4 (=) dan pada fase B → A2 adalah 4-2 (+). Sedangkan perubahan level pada pola menyerah dan kehilangan semangat pada fase A1 → B adalah 3-4 (-1) dan pada fase B → A2 adalah 3-2 (+1). Adapun persentase overlap secara keseluruhan pada penelitian ini adalah 0%, hanya pada aspek kemampuan mempertahankan fokus dari fase intervensi ke *baseline 2* diperoleh data overlap 17% yang menandakan bahwa teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah berpengaruh dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

#### **B. Saran dan Rekomendasi**

Peneliti menyadari banyaknya kekurangan dalam penelitian ini, sehingga kedepannya peneliti akan berusaha dalam menggali sumber referensi yang lebih banyak untuk penyempurnaan penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain penelitian dengan subjek yang

lebih luas dan durasi intervensi yang lebih panjang agar



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

efektivitas pendekatan ini dapat diuji secara komprehensif dan hasilnya dapat digeneralisasikan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan aspek waktu dan tempat pelaksanaan konseling. Proses konseling dilakukan dengan menyesuaikan jadwal di tengah kesibukan konseli sebagai mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian dilaksanakan di kediaman konseli yang pada beberapa kesempatan kurang mendukung terciptanya suasana yang sepenuhnya kondusif. Di sisi lain, proses penyusunan dan penyempurnaan instrumen penelitian memerlukan waktu yang relatif panjang agar sesuai dengan tujuan penelitian. Meskipun demikian, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai bahan referensi dan rujukan bagi kajian selanjutnya terkait perilaku prokrastinasi akademik serta penerapan teknik kursi kosong berbasis terapi muhasabah.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Syamsul Muarif, Indifatul Anikoh, and Cindy Ika Prahasti. "Gestalt With Mirror Media Empty Chair Technique; Case Study of Students Victims of Bullying." *Jurnal At-Taujih* 4, no. 2 (2024): 1–18.
- Al-Ghazali. *Ihya 'Ulumuddin: Awas Dan Waswas Diri, Tafakur, Mati, Dan Kejadian Sesudahnya*. Bandung: MARJA, 2015.
- Andhika Mustika Dharma. "Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya." *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama* 6, no. 1 (2020): 64–78.
- Andi, Ibrahim. Alang. Haq, Asrul. Madi. Baharuddin. Aswar, Muhammad. *Metodologi Penelitian*. Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018.
- Barriyah, Khairul, and Eva Kartika Wulan Sari. "Efektivitas Konseling Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling." *International Guidance and Counseling Seminar 20014* 1, no. 2 (2015): 116–120.
- Berlianti, Dessy Fitria, Ashfa Al Abid, and Arcivid Chorynia Ruby. "Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 1861–1864.
- Burhan, Mochammad Nur Ikram, and Herman. "Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar)." *Social landscape journal pendidikan ilmu pengetahuan sosial* (2019): 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>.
- Data, Teknik Pengumpulan. "Observasi." *Wawancara, Angket Dan Tes* (2019).
- Erford, Bradley T. *45 Techniques Every Counselor Should Know*. 3rd

ed. Nashville: Pearson Education, n.d.

- Fa'tin. "Pendidikan Karakter Berbasis Terapi Muhasabah Untuk Pendampingan Siswa Dengan Perilaku Indisipliner." *Journal of Ethics and Spirituality* 9, no. 1 (2025).
- Fauziah, N. Putri, D. A. "Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Talenta* 5, no. 2 (2019).
- Fitriani, Melin. Khairun, Deasy Yunika. Handoyo, Alfiandy Warih. "Pengaruh Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik" 9, no. 2 (2023): 134–145.
- Gading, I. Ketut. "Group Counseling with the Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination." *International Journal of Emerging Technologies in Learning* 15, no. 14 (2020): 262–268.
- Gisela, Evangelica Shane, Emmanuella Anastacia Kinkie, and Auliana Sabbilla. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir Yang Terlambat Lulus" 5, no. 1 (2025): 331–341.
- Habsy, Bakhrudin All, Evelynna Eka Putri, Berbella Khayla Syavanda Saputri, Radya Putri Novitasari, and Luluk Muflikhatin. "Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Tsaqofah* 4, no. 3 (2024): 1715–1735.
- Hanapi, Trie Nurfadillah. "Teknik Kursi Kosong : Terapi Gestalt Untuk Mengurangi Perasaan Marah Remaja Kepada Ayah" (2021).
- Harahap, Camelia Rizkia. "Penggunaan Teknik Kursi Kosong Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X Sma Yayasan Baitul Aziz Tembung Skripsi" (2019). <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/8592>.
- Harmalis, Harmalis. "Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam." *Indonesian Journal of Counseling and Development* 2,

no. 1 (2021): 83–91.

Hayat, Ali Asghar, Moein Jahanian, Leila Bazrafcan, and Nasrin Shokrpour. “Prevalence of Academic Procrastination among Medical Students and Its Relationship with Their Academic Achievement.” *Shiraz E Medical Journal* 21, no. 7 (2020): 1–7.

Husain, Abdul Rivai, Tuti Wantu, and Moh Rizal Pautina. “Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Penyebabnya Pada Mahasiswa” 2, no. April (2023): 145–157.

Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*, n.d.

Jamila. “Konsep Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” *Jurnal EduTech* 6, no. 2 (2020): 257–261.

Kamelia, Siti, and Rini Meilani. “Efektivitas Therapy Gestalt Dalam Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab Siswa.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 3 (2019): 81.

Khairunisa, Khairunisa, A Muri Yusuf, and Firman Firman. “Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1.” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 2 (2022): 85.

Kudus, Universitas Muria, and Sejarah Artikel. “Konseling Gestalt Dengan Teknik Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kursi Kosong Untuk” 4, no. 1 (2021).

Kurniasanti, Maretta Dwi, Universitas Islam, Negeri Sunan, and Ampel Surabaya. “MUHASABAH SEBAGAI UPAYA MENGATASI PERILAKU MENYIMPANG MELALUI PENDEKATAN KONSELING INDIVIDUAL” 7 (2024): 205–216.

Kusumawati, Eny. “Kursi Kosong-1” 3, no. 1 (2019): 49–55.

L, Li. H, Gao. Y, Xu. “The Mediating and Buffering Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship Between

Smartphone Addiction and Academic Procrastination” (2020).  
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>.

Maulana, Muhammad Shamir. “Penerapan Teknik Empty Chair Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 17 Makassar,” 2019.

Mayra, Zara, Neng Triyaningsih Suryaman, and Fauzi Nur Ilahi. “Dalam Mengatasi Self Harm Pada Remaja.” *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 10, no. 1 (2024): 2024.

Muhasabah, Terapi, and Sebuah Pendekatan. “REVITALISASI SELF-MOTIVATION PELAJAR MELALUI REVITALISASI SELF-MOTIVATION PELAJAR MELALUI TERAPI MUHASABAH : SEBUAH PENDEKATAN PSIKO -” 3, no. 10 (2025).

Muhlisin. “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.” *Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang* (2019).

Muliana Sri. “Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh” (2020): 1–77.

Munawaroh, Martika Laely, Said Alhadi, Wahyu Nanda, and Eka Saputra. “Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta” 2, no. 1 (2024).

Muyana, Siti. “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45.

Normasari, Anita, Muhammad Anas, and Akhmad Harum. “Penerapan Teknik Empty Chair Untuk Meningkatkan

Kepercayaan Diri Siswa Di SMK Negeri 3 Bantaeng.” *Phinisi Journal Of Education*, no. 1 (2023): 1–9.

Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2021.

Prawitasari, Intan. “Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Kursi Kosong ( Empty Chair ) Dalam Terapi Gestalt” 1, no. 174 (2021): 45–56.

Putri, Rahma Widya. “Pengaruh Teknik Self Management Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Kelas XII.” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023.

Rahmah, Sri, Ramadhoni Mungin, Eddy Wibowo, Anugrah Intan, and Cahyani Amriana. “Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Anak Panti Sosial” 9992 (2023): 11–21.

Rahman, Moh. Fadlur, Abd Mughni, and Akhmad Zaini. “Konseling Islam Melalui Teknik Ta’ Limah Dan Muhasabah.” *Maddah* 3, no. 2 (2021): 125–132.

Rofiq, Arif Ainur, Septyana Dwi Rahayu, Faizah Noer Laela, and Arif Ainur Rafiq. “Penerapan Teori Behavior Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu Pada Mahasiswa.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 13, no. 1 (2023): 52–69.  
<https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jbki/article/view/1620>.

Rohmatun, R. “Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Yang Mempengaruhinya.” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 3, no. November (2021): 94–109. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18794/6229>.

Safitri, Adhwa Kayla, Najma Aghnia Nurizza, Imalatul Khairat, Konseling Pendidikan, Fakultas Tarbiyah, and A Pendahuluan. “Empty Chair Sebagai Media Ekspresi Emosi: Studi Literatur

Dalam Konteks Terapi Gestalt” 10 (2025): 227–233.

Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia, 2021.

Suarno, Annis. Umar, Nur Fadhilah. Amirullah, M. “Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Mereduksi Burnout Akademik Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 49 Makassar.” *Jurnal Eksopoda* 01, no. 05 (2025).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.

———. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Sugiyono, Prof Dr. “Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Dan R&D.” *Penerbit CV. Alfabeta: Bandung* 225, no. 87 (2017): 48–61.

Sumarni. “Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying Siswa MTs,” 2020. <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>.

Syafitri, Yulya. “Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Santri Pondok Pesantren Ittihadil Ummah Karang Anyar Pagesangan Timur Mataram.” *Pharmacognosy Magazine*, 2021.

Ulya, Nurul, and Rinova Cahyandari. “Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami Pada Individu Usia Dewasa Awal.” *MINARET Journal of Religious Studies* 1 (2023): 111–126. <file:///C:/Users/User/Downloads/2308-3105-1-PB.pdf>.

Wardani, Rifka. “Penerapan Teknik Self-Regulated Learning Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Man Wajo.” *Empathy and Islamic Counseling Journal* 3, no. 1 (2020): 1–13.

Wicaksono, Luhur. “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal*

*Pembelajaran Prospektif* 2, no. 2 (2017): 67–73.  
www.luhurwicaksono@yahoo.com.

Wulandari, Irma, Siti Fatimah, and Maya Masyita Suherman. “Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Pada Masa Pandemi Covid-19” 4, no. 3 (2021): 200–212.

Yam, Jim Hoy dan Taufik Ruhayat. “Hipotesis Penelitian Kuantitatif.”  
*Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3 (2021).

Yuwono, Imam. *Penelitian SSR (Single Subject Research)*, n.d.

———. *Penelitian SSR (Single Subject Research) Buku 1*, n.d.

Zahra, Zhafirah Az. “Hubungan Antara Perilaku Prokrastinasi Dengan Self Awareness Peserta Didik Pengguna Gawai.” Universitas Pendidikan Indonesia, 2025.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# LAMPIRAN

## Lampiran 1: Hasil Turnitin

turnitin Page 2 of 180 - Integrity Overview Submission ID: 170342381812788808

### 14% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

#### Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 10 words)

---

#### Top Sources

- 12% Internet sources
- 0% Publications
- 10% Submitted works (Student Paper)

---

#### Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our patent algorithms look closely at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem, however, we'd recommend you focus your attention there for further review.

turnitin Page 2 of 180 - Integrity Overview Submission ID: 170342381812788808

## Lampiran 2: Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Jend. A. Yani 117 Telp. 031-8437687 Fax. 031-8462245 T. Faksimil Fax. 4W10 Surabaya 60237  
Website [www.uin-sura.ac.id](http://www.uin-sura.ac.id) email [fdh@uin-sura.ac.id](mailto:fdh@uin-sura.ac.id)

Nomor : B - 827 /Jh.07/05/D/TL.00.9/4/2025  
Lampiran : Satu Berkas  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Surabaya, 02 April 2025

Kepada Yth,

Kepala Kelurahan Ketintang, Gayungan, Surabaya

Jl. Jemur Gayungan I, No. 67 Ketintang, Gayungan, Kota Surabaya

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa mahasiswa :

Nama : Aisyah Husna Az Zahra Hulu  
NIM : 04050322176  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Semester : 8

Akan mengadakan penelitian dalam rangka Penyusunan penelitian skripsi:

Judul : Pengaruh Teknik Kursi Kosong Dengan Terapi Muhasabah Untuk  
Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Seorang Mahasiswa  
Tingkat Akhir Surabaya  
Lokasi : Jl. Jemur Gayungan I, No. 67 II, RT 003 RW 03, Ketintang, Gayungan  
Waktu : 15 November – 31 Desember 2025

Sehubungan dengan hal di atas, kami mohon kepada Bapak / Ibu untuk memberikan izin dan membantu kelancaran proses penelitian tersebut. Bersama ini kami lampirkan proposal penelitian yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**



Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag, M.FIL.  
197110171998031001

### Lampiran 3: Surat Pernyataan Kesiediaan Konseli

#### LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : IA (nama inisial)  
TTL : Batam, 13 Juli 2003  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Usia : 22 Tahun  
Alamat : Gayungsari, Surabaya

Dengan ini saya menyatakan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan “Teknik Kursi Kosong berbasis Terapi Muhasabah untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Seorang Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya”

Surabaya, 28 November 2025

Peneliti,



Aisyah Husna Az Zahra Hulu

Subjek Penelitian,



IA (nama inisial)

Lampiran 4: Lembar Observasi

Fase Baseline 1

Fokus Perilaku	Skor	Pernyataan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5
			28/11	30/11	2/12	4/12	6/12
Ketekunan dalam menghadapi kesulitan	1	Konseli sangat gigih dan tidak pernah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit, dan yakin dapat menemukan solusi					
	2	Konseli mencoba terus ketika menghadapi tugas sulit dan jarang menyerah sebelum benar-benar maksimal.					
	3	Konseli kadang-kadang bertahan, kadang menyerah	✓	✓		✓	

		ketika menghadapi kesulitan, tergantung pada mood dan tingkat kesulitan.					
	4	Konseli cenderung mudah menyerah dan cepat merasa tidak mampu ketika menghadapi tantangan dalam belajar.			✓		✓
	5	Konseli langsung menyerah dan tidak mau mencoba sama sekali begitu menemui tugas atau soal yang dianggap sulit.					
Kemampuan mempertahankan	1	Konseli sangat fokus dan tidak					

ankan fokus		terganggu oleh hal lain disekitarnya selama menjalani sesi belajar.					
	2	Konseli bisa menjaga fokus dengan baik dalam Sebagian besar sesi belajar, hanya sesekali teralihkan.					
	3	Konseli terkadang fokus, terkadang teralihkan. Butuh waktu untuk kembali konsentrasi setelah gangguan.		✓	✓	✓	✓
	4	Konseli sering teralihkan oleh gangguan eksternal	✓				

		(notifikasi, game) atau internal (pikiran lain) selama sesi belajar.					
	5	Konseli sangat mudah teralihkan, fokusnya hanya bertahan beberapa menit sebelum beralih ke hal lain (ponsel, melamun)					
Dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik	1	Konseli tetap mampu belajar mandiri dengan optimal meski tidak memiliki teman diskusi, dan aktif mencari solusi lain (seperti konsultasi					

		langsung dengan dosen).					
	2	Konseli merasa kurang nyaman namun tetap berusaha memahami materi sendiri, walaupun terkadang merasa terbebani karena tidak ada tempat berbagi kesulitan akademik.					
	3	Konseli kadang-kadang merasa kesulitan ketika harus memperlajari materi kelompok atau projek individual yang sedikit					

		menghambat pengetahuannya.					
	4	Konseli sering merasa kesulitan dan terbebani karena tidak memiliki teman untuk berdiskusi atau bertukar pikiran mengenai tugas dan materi kuliah.				✓	
	5	Konseli sangat terhambat secara akademis karena tidak memiliki teman diskusi, menyebabkan rasa frustrasi dan kesulitan	✓	✓	✓		✓

		memahami materi yang kompleks.					
Penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan	1	Ketika mengalami kebuntuan dalam belajar, konseli tetap bertahan dengan mencari strategi lain (istirahat sebentar, cari referensi) lalu kembali mencoba.					
	2	Konseli terkadang menggunakan game/YouTube sebagai pelarian saat mumet, namun dapat mengontrol diri untuk kembali belajar dalam					

		waktu singkat.					
	3	Konseli sering beralih ke game/YouTube saat menghadapi tugas sulit dan mumet, menyebabkan penundaan yang signifikan sebelum akhirnya kembali belajar.				✓	
	4	Konseli hampir selalu kabur ke game/YouTube saat tugas menjadi rumit, menghabiskan waktu sangat lama (hingga lupa waktu) dan sangat sulit untuk berhenti.	✓	✓	✓		✓

	5	Pola mumet kemudian main game/menonton YouTube hingga lupa waktu sangat kuat dan tidak bisa dikontrol oleh konseli sehingga merusak jadwal belajar.					
Pola menyerah dan kehilangan semangat	1	Meski ada tugas menumpuk dengan deadline yang ketta, konseli tetap mampu mengelola stres dan memecah tugas menjadi bagian kecil untuk diselesaikan satu per satu.					

	2	Konseli sempat kehilangan semangat awal ketika dihadapkan pada tambahan tugas baru, namun dapat membangkitkan kembali motivasinya setelah jeda sejenak.					
	3	Konseli sering merasa kewalahan dan malas memulai ketika tugas menumpuk, menyebabkan ia hanya mengerjakan yang paling mudah atau mendesak saja.		✓	✓	✓	✓
	4	Konseli sangat	✓				

		<p>mudah menyerah dan kehilangan semangat seluruhnya. Awalnya semangat, lalu langsung hilang motivasinya begitu melihat tingkat kesulitan dan waktu pengerjaan yang terbatas.</p>					
	5	<p>Konseli langsung mengalami <i>mental block</i> dan menghindari total. Pola ini sering berulang.</p>					

## Fase Intervensi

Fokus Perilaku	Skor	Pernyataan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5	Sesi 6
			8/12	10/12	12/12	15/12	17/12	19/12
Ketekunan dalam menghadapi kesulitan	1	Konseli sangat gigih dan tidak pernah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit, dan yakin dapat menemukan solusi						
	2	Konseli mencoba terus ketika menghadapi tugas sulit dan jarang menyerah sebelum benar-benar maksimal.						
	3	Konseli kadang-kadang bertahan, kadang menyerah ketika		✓	✓	✓	✓	✓

		menghadapi kesulitan, tergantung pada mood dan tingkat kesulitan.						
	4	Konseli cenderung mudah menyerah dan cepat merasa tidak mampu ketika menghadapi tantangan dalam belajar.	✓					
	5	Konseli langsung menyerah dan tidak mau mencoba sama sekali begitu menemui tugas atau soal yang dianggap sulit.						
Kemampuan mempertahankan fokus	1	Konseli sangat fokus dan tidak terganggu						

		oleh hal lain disekitarnya selama menjalani sesi belajar.						
	2	Konseli bisa menjaga fokus dengan baik dalam Sebagian besar sesi belajar, hanya sesekali teralihkan.						
	3	Konseli terkadang fokus, terkadang teralihkan. Butuh waktu untuk kembali konsentrasi setelah gangguan.		✓	✓	✓	✓	✓
	4	Konseli sering teralihkan oleh gangguan eksternal (notifikasi,	✓					

		game) atau internal (pikiran lain) selama sesi belajar.						
	5	Konseli sangat mudah teralihkan, fokusnya hanya bertahan beberapa menit sebelum beralih ke hal lain (ponsel, melamun)						
Dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik	1	Konseli tetap mampu belajar mandiri dengan optimal meski tidak memiliki teman diskusi, dan aktif mencari solusi lain (seperti konsultasi langsung						

		dengan dosen).						
	2	Konseli merasa kurang nyaman namun tetap berusaha memahami materi sendiri, walaupun terkadang merasa terbebani karena tidak ada tempat berbagi kesulitan akademik.						
	3	Konseli kadang-kadang merasa kesulitan ketika harus memperlajari materi kelompok atau projek individual yang sedikit menghamb				✓	✓	✓

		at pengetahu annya.						
	4	Konseli sering merasa kesulitan dan terbebani karena tidak memiliki teman untuk berdiskusi atau bertukar pikiran mengenai tugas dan materi kuliah.		✓	✓			
	5	Konseli sangat terhambat secara akademis karena tidak memiliki teman diskusi, menyebabk an rasa frustasi dan kesulitan memahami	✓					

		materi yang kompleks.						
Penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan	1	Ketika mengalami kebuntuan dalam belajar, konseli tetap bertahan dengan mencari strategi lain (istirahat sebentar, cari referensi) lalu kembali mencoba.						
	2	Konseli terkadang menggunakan game/YouTube sebagai pelarian saat mumet, namun dapat mengontrol diri untuk kembali belajar dalam						

		waktu singkat.						
	3	Konseli sering beralih ke game/YouTube saat menghadapi tugas sulit dan mumet, menyebabkan penundaan yang signifikan sebelum akhirnya kembali belajar.				✓		
	4	Konseli hampir selalu kabur ke game/YouTube saat tugas menjadi rumit, menghabiskan waktu sangat lama (hingga lupa waktu) dan sangat sulit untuk berhenti.	✓	✓	✓		✓	✓

	5	Pola mumet kemudian main game/menonton YouTube hingga lupa waktu sangat kuat dan tidak bisa dikontrol oleh konseli sehingga merusak jadwal belajar.						
Pola menyerah dan kehilangan semangat	1	Meski ada tugas menumpuk dengan deadline yang ketta, konseli tetap mampu mengelola stres dan memecah tugas menjadi bagian kecil untuk diselesaikan satu per satu.						

	2	Konseli sempat kehilangan semangat awal ketika dihadapkan pada tambahan tugas baru, namun dapat membangkitkan kembali motivasinya setelah jeda sejenak.						
	3	Konseli sering merasa kewalahan dan malas memulai ketika tugas menumpuk, menyebabkan ia hanya mengerjakan yang paling mudah atau mendesak saja.		✓	✓	✓	✓	✓
	4	Konseli sangat	✓					

		mudah menyerah dan kehilangan semangat seluruhnya. Awalnya semangat, lalu langsung hilang motivasinya begitu melihat tingkat kesulitan dan waktu pengerjaan yang terbatas.						
	5	Konseli langsung mengalami <i>mental block</i> dan menghindari total. Pola ini sering berulang.						

## Fase *Baseline 2*

Fokus Perilaku	Skor	Pernyataan	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Sesi 4	Sesi 5
			22/12	24/12	26/12	28/12	29/12
Ketekunan dalam menghadapi kesulitan	1	Konseli sangat gigih dan tidak pernah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit, dan yakin dapat menemukan solusi					
	2	Konseli mencoba terus ketika menghadapi tugas sulit dan jarang menyerah sebelum benar-benar maksimal.	✓	✓	✓	✓	✓
	3	Konseli kadang-kadang bertahan, kadang menyerah ketika menghadapi kesulitan,					

		tergantug pada mood dan tingkat kesulitan.					
	4	Konseli cenderung mudah menyerah dan cepat merasa tidak mampu ketika menghadapi tantangan dalam belajar.					
	5	Konseli langsung menyerah dan tidak mau mencoba sama sekali begitu menemui tugas atau soal yang dianggap sulit.					
Kemampuan mempertahankan fokus	1	Konseli sangat fokus dan tidak terganggu oleh hal lain disekitarnya selama					✓

		menjalani sesi belajar.					
	2	Konseli bisa menjaga fokus dengan baik dalam sebagian besar sesi belajar, hanya sesekali teralihkan.	✓	✓	✓	✓	
	3	Konseli terkadang fokus, terkadang teralihkan. Butuh waktu untuk kembali konsentrasi setelah gangguan.					
	4	Konseli sering teralihkan oleh gangguan eksternal (notifikasi, game) atau internal (pikiran lain) selama sesi belajar.					

	5	Konseli sangat mudah teralihkan, fokusnya hanya bertahan beberapa menit sebelum beralih ke hal lain (ponsel, melamun)					
Dampak keterbatasan jaringan diskusi akademik	1	Konseli tetap mampu belajar mandiri dengan optimal meski tidak memiliki teman diskusi, dan aktif mencari solusi lain (seperti konsultasi langsung dengan dosen).					
	2	Konseli merasa kurang nyaman		✓	✓	✓	✓

		namun tetap berusaha memahami materi sendiri, walaupun terkadang merasa terbebani karena tidak ada tempat berbagi kesulitan akademik.					
	3	Konseli kadang-kadang merasa kesulitan ketika harus memperlajari materi kelompok atau projek individual yang sedikit menghambat pengetahuannya.	✓				
	4	Konseli sering merasa kesulitan dan terbebani karena tidak					

		memiliki teman untuk berdiskusi atau bertukar pikiran mengenai tugas dan materi kuliah.					
	5	Konseli sangat terhambat secara akademis karena tidak memiliki teman diskusi, menyebabkan rasa frustrasi dan kesulitan memahami materi yang kompleks.					
Penggunaan game/YouTube sebagai pelarian dari kesulitan	1	Ketika mengalami kebuntuan dalam belajar, konseli tetap bertahan dengan mencari strategi lain					

		(istirahat sebentar, cari referensi) lalu kembali mencoba.					
	2	Konseli terkadang menggunakan game/YouTube sebagai pelarian saat mumet, namun dapat mengontrol diri untuk kembali belajar dalam waktu singkat.		✓	✓	✓	✓
	3	Konseli sering beralih ke game/YouTube saat menghadapi tugas sulit dan mumet, menyebabkan penundaan yang signifikan sebelum	✓				

		akhirnya kembali belajar.					
	4	Konseli hampir selalu kabur ke game/YouTube saat tugas menjadi rumit, menghabiskan waktu sangat lama (hingga lupa waktu) dan sangat sulit untuk berhenti.					
	5	Pola mumet kemudian main game/monton YouTube hingga lupa waktu sangat kuat dan tidak bisa dikontrol oleh konseli sehingga merusak jadwal belajar.					

<p>Pola menyerah dan kehilangan semangat</p>	<p>1</p>	<p>Meski ada tugas menumpuk dengan deadline yang ketta, konseli tetap mampu mengelola stres dan memecah tugas menjadi bagian kecil untuk diselesaikan satu per satu.</p>					
	<p>2</p>	<p>Konseli sempat kehilangan semangat awal ketika dihadapkan pada tambahan tugas baru, namun dapat membangkitkan kembali motivasinya setelah jeda sejenak.</p>		<p>✓</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>

	3	Konseli sering merasa kewalahan dan malas memulai ketika tugas menumpuk, menyebabkan ia hanya mengerjakan yang paling mudah atau mendesak saja.	✓				
	4	Konseli sangat mudah menyerah dan kehilangan semangat seluruhnya. Awalnya semangat, lalu langsung hilang motivasinya begitu melihat tingkat kesulitan dan waktu pengerjaan					

		yang terbatas.					
	5	Konseli langsung mengalami <i>mental block</i> dan menghindar total. Pola ini sering berulang.					

## Lampiran 4 : Dokumentasi

### Fase *Baseline 1*



### Fase *Intervensi*



### Fase *Baseline 2*

