

Terapi Ceramah Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Krisna Fernando¹, Tasya Amelia², Frili Amelia³, Abdullah Hafid Dhikham⁴, Lania Nur Azizah⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻³, Universitas Andalas⁴⁻⁵

Corresponding Email: friliamelia24@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 21-01-2024

Revised: 24-04-2024

Accepted: 25-04-2024

Published: 30-04-2024

Keywords

Preach Therapy

Academic Procrastination

Students

Kata kunci

Terapi Ceramah

Prokrastinasi Akademik

Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of lecture listening therapy in reducing academic procrastination in college students. In this study, a quantitative experiment was conducted using a One-Group Pretest-Posttest design with 15 Psychology students class of 2021, who received lecture listening therapy through online videos. The results of data analysis using the T-Test test showed a significant difference between the pre-test (mean 68.13) and post-test (mean 78.67) scores on the study procrastination scale. Paired Samples Test results showed a significance value (2-tailed) of $0.004 < 0.05$, indicating rejection of the null hypothesis and acceptance of the alternative hypothesis. Thus, lecture listening therapy is effective in reducing students' procrastination.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi mendengarkan ceramah dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian ini, dilakukan eksperimen kuantitatif dengan menggunakan desain One-Group Pretest-Posttest dengan 15 mahasiswa/i Psikologi angkatan 2021, yang mendapatkan terapi mendengarkan ceramah melalui video online. Hasil analisis data menggunakan uji T-Test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test (mean 68.13) dan post-test (mean 78.67) pada skala prokrastinasi belajar. Hasil uji Paired Samples Test menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0.004 < 0.05$, mengindikasikan penolakan hipotesis nol dan penerimaan hipotesis alternatif. Sehingga, terapi mendengarkan ceramah efektif dalam mengurangi prokrastinasi mahasiswa/i.

Pendahuluan

Prokrastinasi adalah kecenderungan individu untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugas yang seharusnya segera diselesaikan, yang akhirnya dapat mengganggu kemajuan akademik dan kualitas belajar mereka. Menurut Nugrasanti (Dharma, 2020) mengemukakan bahwa prokrastinasi disebut dengan prokrastinasi akademik, yaitu menunda penyelesaian atau penyelesaian tugas-tugas akademik. Fenomena ini telah mengundang perhatian para peneliti, pendidik, dan praktisi pendidikan di berbagai tingkatan pendidikan,

mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Sedangkan menurut Steel (Turmudi, 2021) mengatakan bahwa prokrastinasi melibatkan penundaan secara sengaja terhadap suatu aktivitas yang diinginkan, padahal individu mengetahui bahwa perilaku prokrastinasi tersebut dapat berdampak negatif pada saat ini dan bahkan di masa yang akan datang.

Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak serius pada prestasi akademik siswa atau mahasiswa. Individu yang cenderung melakukan prokrastinasi seringkali menemui kesulitan dalam memenuhi tenggat waktu tugas, mengalami stres yang tinggi, dan merasa tidak puas dengan hasil belajar mereka. Selain itu, prokrastinasi juga dapat berdampak negatif pada motivasi belajar, kualitas penyelesaian tugas, dan pengembangan keterampilan manajemen waktu. Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi apabila ia menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif dan menunda-menunda sehingga melebihi tenggat waktu. Selain itu, menurut Solomon dan Rothblum (Budiani, 2023) dengan adanya prokrastinasi banyak dampak negatif yang dapat muncul. Salah satunya yaitu tugas tidak terselesaikan tepat waktu dan jika selesai tepat waktu, hasilnya tidak akan maksimal.

Prokrastinasi akademik menurut Ferrari et al., (1995) adalah perilaku spesifik yang meliputi: (1) perilaku yang melibatkan penundaan baik dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas; (2) menyebabkan konsekuensi tambahan, seperti menunda-nunda atau tidak menyelesaikan tugas; (3) melibatkan tugas yang dianggap penting oleh orang yang suka menunda-nunda, seperti kantor, sekolah, atau pekerjaan rumah; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan, panik, bersalah, benci, dll. Prokrastinasi akademik mahasiswa banyak terjadi pada aktivitas prokrastinasi, seperti menulis makalah, menyerahkan kertas ujian, menyelesaikan tugas membaca, menyelesaikan tugas akademik, dan menghadiri perkuliahan. Selain itu, Menurut Ndruru (2022), banyak faktor yang menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademiknya dan dampak dari penundaan akademik juga mempengaruhi prestasi akademik siswa.

Banyak para ahli yang memberikan pendapat mengenai konsep prokrastinasi akademik, peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas, yang menyebabkan tugas akademik selesai pada waktu yang diinginkan atau tugas hingga menit-menit terakhir. Ciri-ciri prokrastinasi akademik dalam penelitian ini meliputi keyakinan psikologis tentang kemampuan (tantangan dan tekanan), gangguan, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan.

Dalam dunia pendidikan prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang telah lama menjadi perhatian, maka dari itulah alasan dilakukannya penelitian ini. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Hipotesis Alternatif (H1): yaitu, adanya keefektifitasan terapi mendengarkan ceramah dalam menurunkan prokrastinasi mahasiswa. Hipotesis ini menunjukkan bahwasannya terapi mendengarkan ceramah ini mempunyai pengaruh positif terhadap menurunkan prokrastinasi mahasiswa. Mahasiswa yang berada dalam kelompok

eksperimen ini akan mendapatkan pre-test dan setelahnya akan diberikan perlakuan berupa terapi mendengarkan ceramah melalui video online setelahnya akan diberikan post-test untuk meninjau apakah terapi mendengarkan ceramah ini benar-benar terbukti menurunkan prokrastinasi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini akan tetap menguji hipotesis melalui penelitian dan analisis data yang sesuai untuk membuktikan apakah hasilnya signifikan atau tidak.

Method

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen kuantitatif (Pre-Eksperimental Design). Pada penelitian eksperimen ini menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design dimana Pada awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang dimiliki subjek. Setelah dimanipulasi, variabel terikat diukur kembali dengan alat ukur yang sama. Desain ini juga disebut dengan before-after design (Christensen, 2001). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa.

Dalam metode penelitian, jumlah subjek dan alat ukur yang digunakan merupakan elemen penting dalam mendukung validitas dan reliabilitas penelitian. Dalam penelitian ini, jumlah subjek yang terlibat adalah 15 orang mahasiswa/i. Penggunaan jumlah subjek yang cukup dalam penelitian eksperimen kuantitatif seperti ini dapat memberikan kekuatan statistik yang memadai untuk menghasilkan temuan yang dapat diandalkan. Menurut amin et al., (2023) menyatakan bahwa teknik sampling Jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering digunakan untuk penelitian dengan jumlah sampel dibawah 30 orang, atau untuk penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan tingkat kesalahan yang sedikit atau kecil. Misalnya jika jumlah populasi 20 orang, maka 20 orang tersebutlah yang dijadikan sampel.

Kelompok eksperimen diberikan terapi mendengarkan ceramah melalui video online mengenai renungan tentang menunda-nunda waktu dari Ustad Abdul Somad yang berlangsung 3 hari. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi belajar. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Procrastination Assessment Scale for Student (PASS). Penggunaan alat ukur yang valid dan reliabel sangat penting dalam mengukur konstruk yang diteliti, dalam hal ini prokrastinasi akademik. Skala prokrastinasi belajar yang digunakan harus telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur tersebut dapat mengukur konstruk yang dimaksud dengan konsisten dan akurat. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis kuantitatif dengan bantuan program Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan menggunakan T-Test, dengan desain One-Group Pretest-Posttest. Menurut Ghozali (2012) Uji-T atau T-Test merupakan salah satu metode pengujian guna untuk melakukan pengujian statistik parametrik. Statistik uji t merupakan suatu tes yang menunjukkan pengaruh dari masing-masing variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Uji-t statistik

atau uji-t ini dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha = 5\%$). Syarat dalam menerima atau menolak uji hipotesis dapat dilakukan dengan kriteria sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Artinya, antara lain, variabel mandiri tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel tak bebas.
2. Apabila terdapat nilai signifikan $< 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya variabel independent secara parsial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel bergantung.

Hasil dan Diskusi

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 15 orang yang berdasarkan kriteria penelitian yaitu Mahasiswa/i. Pada analisis data kuantitatif menggunakan t-test yang diolah melalui IBM SPSS versi 25 terhadap pre-test dan post-test. Hasil yang didapatkan bahwa adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi mendengarkan ceramah melalui video online mengenai renungan tentang menunda-nunda waktu dari Ustad Abdul Somad yang dialami mahasiswa/i. Pada Pre-test diperoleh nilai rata-rata Prokrastinasi sebesar 68.13, sedangkan pada Post-test diperoleh nilai rata-rata sebesar 78.67 dengan nilai standar deviasi Pre-test 6.906 dan Post-test 8.886. hal ini membuktikan bahwa mean pada post-test lebih besar dibandingkan nilai pre-test. Hasil lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1, tabel 2, dan tabel 3. Serta, berdasarkan tabel Paired Sample Test diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.004 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, kesimpulan yang didapat pada uji Paired Samples Test bahwa ada perbedaan rata-rata Prokrastinasi pre-test dan post-test yang berarti bahwa terapi ceramah berpengaruh dalam mengurangi prokrastinasi mahasiswa/i.

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan setelah dan sesudah dilakukan terapi ceramah kepada mahasiswa/i. Perubahan itu dapat dilihat dari adanya perbedaan Pre-test dan Post-test yang telah diuji melalui Paired Samples Test. Hasil dari analisis data bahwa pre-test dan post-test memiliki nilai signifikan yang sudah cukup baik. Sehingga, pemberian terapi ceramah bertujuan untuk mengurangi prokrastinasi yang dialami mahasiswa agar dapat menjadi lebih produktif dalam melakukan sesuatu. Pada tahapan pelaksanaan, peneliti memberikan kuesioner pre-test dengan menggunakan skala prokrastinasi belajar yang berlangsung secara online melalui google form.

Setelah itu, 15 subjek diberi perlakuan berupa treatment terapi mendengarkan ceramah melalui video online yang disampaikan Ustad Abdul Somad mengenai menunda-nunda waktu belajar dan tips mengatasi rasa malas belajar dengan durasi 4.05 menit yang di upload oleh channel youtube DakwahAswajaTV. Pemberian treatment terapi mendengarkan ceramah ini berlangsung selama 3 hari. Kemudian, setelah diberi perlakuan 15 subjek diminta untuk mengisi kuesioner Post-test dengan menggunakan skala prokrastinasi belajar yang berlangsung secara online melalui google form untuk memantau keefektivitasan terapi ceramah yang sudah diberikan selama 3 hari lalu.

Berdasarkan analisis data bahwa terapi ceramah memiliki keefektivitasan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi dari 15 subjek yang merupakan mahasiswa/i. Hasil uji melalui Paired Samples Test menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.004 < 0.05$, artinya variabel independent secara parsial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel bergantung. Jadi, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memberikan perubahan setelah dan sesudah diberikan treatment yaitu berupa terapi ceramah untuk menurunkan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian yang diangkat oleh peneliti dilakukan oleh Kristianty (2021) mengenai pengaruh metode ceramah dan dialog terhadap motivasi belajar. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya motivasi belajar siswa, hal ini diduga disebabkan oleh penggunaan metode pembelajaran yang kurang tepat. Rendahnya tingkat penyerapan siswa terhadap mata pelajaran agama Islam dibuktikan dengan hasil yang diperoleh.

Hal inilah yang menjadi permasalahan utama, karena motivasi belajar akan berhubungan dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan agama Islam. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik, untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain. Untuk memperoleh data yang diperlukan, dalam desain regresi analitik, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner. Untuk mendukung data yang dikumpulkan melalui angket, juga dilakukan observasi dan wawancara dengan pihak terkait yaitu guru dan kepala sekolah.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerapan metode ceramah dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam terlaksana dengan baik. Penerapan metode dialog dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam terlaksana dengan baik. Motivasi belajar siswa SD Negeri Balongan 1 Kabupaten Indramayu dirasakan cukup. Terdapat pengaruh positif dan signifikan penerapan metode ceramah terhadap motivasi belajar. Terdapat pengaruh positif dan signifikan penerapan metode dialog terhadap motivasi belajar. Pengaruh positif dan signifikan penerapan metode ceramah dan metode dialog secara simultan terhadap motivasi belajar.

Beberapa rujukan karya ilmiah dan artikel diatas dapat dilihat perbedaan yang mendasar yaitu terletak pada pokok bahasan, metode, subjek, lokasi serta pemetaan topik bahasannya. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kristianty (2021), dimana variabel yang digunakan ialah motivasi belajar, sedangkan untuk penelitian kali ini, penulis memilih variabel prokrastinasi, artinya penelitian ini menggunakan variabel yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Bukan hanya itu, Penulis akan memperdalam penelitian ini dengan subjek, tempat, dan perspektif teori yang berbeda.

Tabel 1
Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Prokrastinasi	Pre Test Prokrastinasi	.173	15	.200*	.916	15	.168
	Post Test Prokrastinasi	.126	15	.200*	.958	15	.651

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel 1 memberikan hasil uji normalitas untuk variabel prokrastinasi sebelum (Pre-test) dan sesudah (Post-test) intervensi terapi mendengarkan ceramah. Dua metode uji normalitas, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, digunakan untuk mengevaluasi distribusi data. Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kedua uji normalitas tersebut adalah di atas 0.05, menunjukkan bahwa data cenderung berdistribusi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa asumsi normalitas terpenuhi, sehingga analisis statistik yang lebih lanjut dapat dilakukan dengan memperhitungkan asumsi tersebut.

Tabel 2

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	68.13	15	6.906	1.783
	Posttest	78.67	15	8.886	2.294

Pada tabel 2 menyajikan statistik paired samples antara nilai prokrastinasi sebelum (Pretest) dan sesudah (Post-test) intervensi terapi. Nilai rata-rata prokrastinasi sebelum intervensi adalah 68.13, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 78.67. Standar deviasi yang tercatat menunjukkan variasi data di sekitar rata-rata. Tabel ini juga memberikan informasi tentang standar error mean dan jumlah sampel yang digunakan dalam analisis. Data ini memberikan gambaran yang jelas tentang perubahan dalam tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi terapi ceramah.

Tabel 3

Paired Samples Test

Paired Differences		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-10.533	11.643	3.006	-16.981	-4.086	-3.504	14	.004

Pada tabel 3 menggambarkan hasil uji paired samples antara Pretest dan Post-test. Paired differences antara kedua kondisi dihitung untuk mengevaluasi perbedaan yang signifikan. Nilai t dan derajat kebebasan (df) digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan antara kedua kondisi. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.004, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan (0.05). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi terapi ceramah. Dengan demikian, tabel ini memberikan dukungan kuat terhadap efektivitas terapi mendengarkan ceramah dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Simpulan

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda-nunda tugas akademik yang dapat berdampak negatif pada prestasi dan kesejahteraan siswa atau siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi mendengarkan ceramah dalam menurunkan prokrastinasi mahasiswa. Hipotesis menyatakan bahwa terapi ini memiliki pengaruh positif. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen kuantitatif dengan One-Group Pretest-Posttest Design. Hasil analisis data menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test setelah pemberian terapi ceramah, dengan nilai signifikan $0,004 < 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis alternatif diterima, mengindikasikan bahwa terapi mendengarkan ceramah efektif dalam mengurangi prokrastinasi mahasiswa.

Dalam konteks ini, terapi mendengarkan ceramah Ustad Abdul Somad mampu membawa perubahan positif dalam mengatasi kecenderungan prokrastinasi. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa penelitian ini melibatkan sejumlah mahasiswa pada fakultas psikologi angkatan 2021, dan generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Kesimpulannya, terapi mendengarkan ceramah dapat dianggap sebagai pendekatan yang berpotensi mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Namun, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih luas dan beragam mungkin diperlukan untuk mengonfirmasi hasil ini secara lebih umum.

Referensi

- Budiani, A. H., Pandjaitan, L. N., & Kartika, A. (2023). Modul self-regulated learning untuk mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 14(02), 90-110.
- Christensen, L.B. (2001). *Experimental methodology* (8th Ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74-95.
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi dharma acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 6(1), 64-78.

- Fauziah, H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghozali, Imam. (2012). *Aplikasi analisis multivariate dengan Program IBM SPSS*. Yogyakarta: Universitas Diponegoro.
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.
- Kristianty, D. (2021). Pengaruh metode ceramah dan dialog terhadap motivasi belajar. *JURNAL MADINASIKA Manajemen Pendidikan dan Keguruan*, 3(1), 21-30.
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran guru bimbingan dan konseling terhadap prokrastinasi akademik siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 31-39.
- Turmudi, I., & SURYADI, S. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(1), 39-58.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from selfregulated learning perspective *journal of educational psychology*, 95, 179-187.