

**PENGARUH INTENSITAS MUHASABAH TERHADAP  
PROKRASITINASI AKADEMIK MAHASISWA MA'HAD ALY  
PESANTREN MASLAKUL HUDA FI USHUL AL-FIQH  
KABUPATEN PATI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

**ILAIKA QORINA**  
**NIM. 3320041**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

**PENGARUH INTENSITAS MUHASABAH TERHADAP  
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA MA'HAD ALY  
PESANTREN MASLAKUL HUDA FI USHUL AL-FIQH  
KABUPATEN PATI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

**ILAIKA QORINA**  
**NIM. 3320041**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ilaika Qorina  
NIM : 3320041  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“PENGARUH INTENSITAS MUHASABAH TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA MA’HAD ALY PESANTREN MASLAKUL HUDA FI USHUL AL-FIQH KABUPATEN PATI”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 12 Juli 2024

Yang Menyatakan,



**Ilaika Qorina**

**NIM. 3320039**

## NOTA PEMBIMBING

**Annisa Mutohharoh, M.Psi**

**Duwet, Bojong, Kab. Pekalongan**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Ilaika Qorina

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

*c.q* Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

### **PEKALONGAN**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Ilaika Qorina

NIM : 3320041

Judul : **PENGARUH INTENSITAS MUHASABAH TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA MA'HAD ALY PESANTREN MASLAKUL HUDA FI USHUL AL-FIQH KABUPATEN**

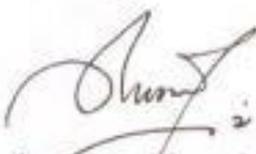
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 12 Juli 2024

Pembimbing,

  
Annisa Mutohharoh, M.Psi  
NIP. 199106022023212033



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: [fuad.uinqusdur.ac.id](http://fuad.uinqusdur.ac.id) | Email : [fuad@uinqusdur.ac.id](mailto:fuad@uinqusdur.ac.id)

**PENGESAHAN**

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri  
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **Ilaika Qorina**  
NIM : **3320041**  
Judul Skripsi : **PENGARUH INTENSITAS MUHASABAH TERHADAP  
PROKRASTINAS AKADEMIK MAHASISWA  
MA'HAD ALY PESANTREN MASLAKUL HUDA FI  
USHUL AL-FIQH KABUPATEN PATI**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 22 Juli 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta  
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

**Cintami Farmawati, M.Psi**  
NIP. 198608152019032009

Penguji II

**Mohammad Fuad Al Amin, Lc. M.P.I**  
NIP. 198604152015031005

Pekalongan, 26 Juli 2024

Disahkan Oleh

Dekan



**Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag**  
NIP. 197305051999031002

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan disertasi ini adalah Pedoman transliterasi yang merupakan hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Di bawah ini daftar huruf-huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

### 1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sa	S	Es
ش	Sya	SY	Es dan Ye
ص	Ša	Š	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍat	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di

			bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof Terbalik
غ	Ga	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qa	Q	Qi
ك	Ka	K	Ka
ل	La	L	El
م	Ma	M	Em
ن	Na	N	En
و	Wa	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal Bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I

اُ	Ḍammah	U	U
----	--------	---	---

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيّ	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أَوْ	Fathah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *haulā*

### 3. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ ا	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إ ا	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
أ ا	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

### 4. TaMarbūṭah

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup

atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan ta *marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan ta *marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta *marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*  
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*  
الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

#### 5. Syaddah (*Tasydīd*)

*Syaddah* atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* ( ّ ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*  
نَجِّنَا : *najjainā*  
الْحَقُّ : *al-ḥaqq*  
الْحَجُّ : *al-ḥajj*  
نُعَمُّ : *nu'ima*  
عُدُّوْا : *'aduwwun*

Jika huruf *ber-tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharkat kasrah (ـِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī).

Contoh:

عَلِيٍّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)

عَرَبِيٍّ : 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزُّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

## 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab iaberupa alif. Contohnya

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أَمْرٌ : *umirtu*

## 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari *al-Qur'ān*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

*Fī zilāl al-Qur'ān*

*Al-Sunnah qabl al-tadwīn*

*Al-'Ibārāt Fī 'Umūm al-Lafz lā bi khuṣūṣ al-sabab*

## 9. *Lafz al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *tamarbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ: *hum fi raḥmatillāh*

## 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*Wa mā Muḥammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wuḍi‘a linnāsi lallażī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramaḍān al-lażī unzila fīh al-Qur‘ān*

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūs

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalal

## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya, serta berkat kesehatan dan kesempatan yang diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan semangat dari berbagai pihak baik yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis ingin mengucapkan rasa hormat dan terima kasih kepada:

- 1 Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang memberikan penulis berkesempatan hadir di dunia dan memberikan semua kebahagiaan, kesehatan, kekuatan dan kesejahteraan sehingga penulis mampu untuk berjuang memperoleh gelar Sarjana Agama di Universitas Islam Negeri K. H. Abdurrahman Wahid tercinta. Semoga segala upaya dan hasil yang telah dicapai ini mendapatkan ridha dan berkah dari Allah SWT.
- 2 Diri saya sendiri yang telah berusaha melawan ego dan tetap berusaha untuk fokus dalam menyelesaikan skripsi ini dan berusaha lulus tepat waktu. Semoga pencapaian ini menjadi motivasi untuk terus berkembang dan meraih keberhasilan-keberhasilan selanjutnya.
- 3 Kedua orang tua tercinta, Bapak Makhmud dan Ibu Sholekhah yang selalu memberikan dukungan, doa, dan cinta kasih tanpa batas. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat, dan motivasi yang telah diberikan sejak dalam kandungan hingga kini. Terima kasih telah menjadi orang tua yang hebat bagi ke 3 anaknya, semoga Bapak dan Ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu, Aamiin.

- 4 Adik yang selalu memberikan semangat dan keceriaan dalam setiap langkah perjalanan pengerjaan skripsi ini. Semoga dapat mengejar impian yang diharapkan dan tetap menjadi kebanggaan.
- 5 Segenap keluarga besar terutama keluarga Om Kholis dan Bulik Candra serta si kecil Akimi Nafilah yang selalu memberikan dukungan, doa, dan bantuan dalam berbagai bentuk. Terima kasih sudah menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis.
- 6 Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi atas segala dukungan, bimbingan dan perhatian penuh dalam setiap tahap penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah meluangkan waktu dan memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
- 7 Bapak H. Wakhrodi, MSI selaku Mudir Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul al-Fiqh dan Bapak Izzul Fikrie serta segenap pengurus yang telah banyak membantu penulis untuk memperoleh data dalam penelitian ini. Terima kasih atas segala bantuan yang diberikan, semoga kerja sama yang baik ini dapat terus terjalin dan memberikan banyak manfaat yang besar bagi seluruh pihak yang terlibat.
- 8 Teman-teman Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul al-Fiqh dan Pondok Pesantren Putri Luqman Hakim yang telah menerima penulis dengan baik dan terbuka selama proses penelitian ini. Terima kasih telah memberikan sambutan hangat dan keramahan yang membuat penulis merasa sangat diterima dengan baik. Semoga kebaikan dan dukungan kalian mendapatkan balasan yang setimpal.

9 Teman-teman, sahabat-sahabatku dan *my Best Partner* Fernanda Maulana yang selalu menjadi *support system* utama selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi tempat untuk berbagi keluh kesah dalam menjalani kehidupan ini, saya akan selalu mengenang pengorbananmu menemani proses penyusunan skripsi. Semoga selalu diberikan kemudahan dan kebahagiaan.

10 Almamater tercinta prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan, xivesehatan, dan kemudahan untuk kita semua, baik dalam urusan dunia maupun akhirat.



**MOTTO**

“الحركة بركة”

Bergeraklah, karena disetiap langkah itu ada keberkahan.



## ABSTRAK

Qorina, Ilaika. 3320041. 2024. *Pengaruh Intensitas Muhasabah terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Annisa Mutohharoh, M.Psi

### **Kata Kunci: Muhasabah, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Ma'had Aly**

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan terhadap tugas yang juga terjadi pada mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati. Prokrastinasi akademik memiliki faktor internal antara lain, stress, kelelahan, rasa malas, *gaming, refreshing, mood* dan rendahnya perencanaan. Pada dasarnya mahasiswa telah memiliki dasar keislaman dan pengetahuan agar menyadari untuk melakukan hal yang lebih positif. Seperti melakukan muhasabah dalam segala aktivitas, sehingga dapat mengetahui kelemahan diri dan memperbaikinya melalui penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian ini memiliki tiga rumusan masalah: pertama, bagaimana Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa; kedua, bagaimana Tingkat intensitas muhasabah mahasiswa; ketiga, bagaimana pengaruh intensitas muhasabah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Dari rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan prokrastinasi akademik, tingkatan intensitas muhasabah, serta mengetahui pengaruh intensitas muhasabah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda. Penelitian ini mempunyai manfaat teoritis dan praktis.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan pendekatan statistik. Populasinya adalah mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* yaitu 25% dari total 188 mahasiswa yakni sebanyak 42 sampel. Instrumen penelitian ini adalah skala yang disusun peneliti, meliputi skala prokrastinasi akademik skala intensitas. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis parametrik data *Regresi Sederhana* dengan bantuan SPSS versi 26.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki tingkatan tinggi sebesar 0%, sedang 59,52%, dan rendah 40,48%. Kategorisasi tingkatan intensitas muhasabah menunjukkan hasil tinggi sebesar 78,6%, sedang 21,4%, dan rendah 0%. Sementara untuk hasil pengujian menggunakan *Anareg sederhana* didapatkan nilai Sig. (1-tailed)  $0.001 < 0.05$  yang artinya hipotesis diterima yaitu adanya pengaruh intensitas muhasabah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda. Arah hipotesis negatif sebesar -0,784. Dari hasil koefisien korelasi didapatkan besaran pengaruh intensitas muhasabah terhadap prokrastinasi akademik sebesar 42,8%.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul *"Pengaruh Intensitas Muhasabah terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati"*. Skripsi ini merupakan penelitian kuantitatif, pendekatan keilmuan yang digunakan adalah pendekatan statistik. Metode pengumpulan menggunakan skala yang disebar langsung pada mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, tetapi tidak menutup kemungkinan terdapat kekurangan di dalamnya karena keterbatasan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang dapat membangun dan menjadikan kemampuan penulis menjadi lebih berkembang dalam penelitian.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan, saran dan dukungan dari berbagai pihak sehingga penyusunan ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

2. Bapak Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dan semangatnya dalam penyelesaian skripsi.
4. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan atas arahan, motivasi, dan dedikasinya yang luar biasa dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak Aris Priyanto, M.Ag selaku Dosen wali yang memberikan bimbingan serta dukungan selama masa studi dan penyelesaian skripsi.
6. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, arahan dalam penyusunan skripsi.
7. Pengelola Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda dan Pondok Pesantren Putri Luqman Hakim yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Teman-teman M'ahad Aly Pesantren Maslakul Huda dan Pondok Pesantren Putri Luqman hakim yang telah menerima penulis dengan baik dan terbuka selama proses penelitian ini.
9. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu.

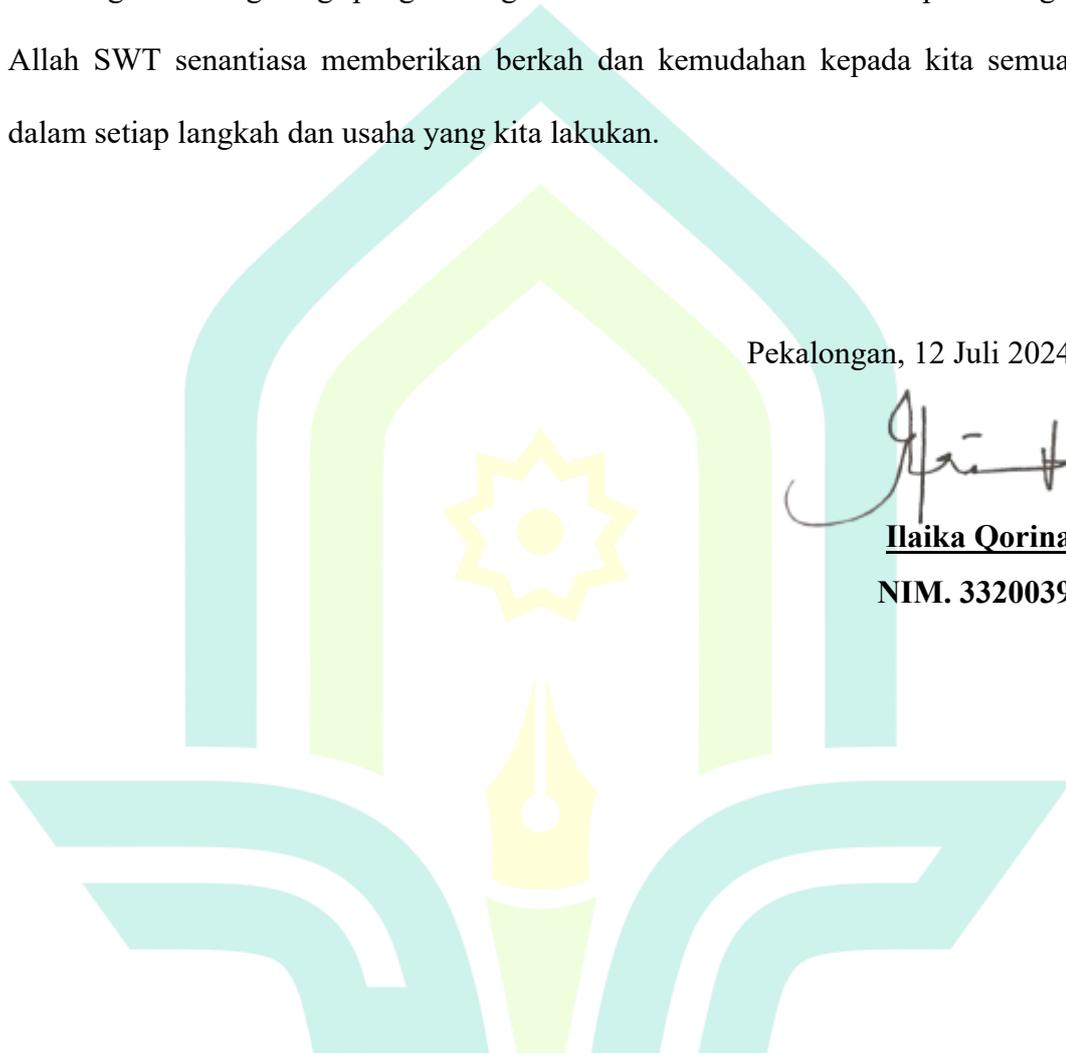
Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangan berharga bagi pengembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan berkah dan kemudahan kepada kita semua dalam setiap langkah dan usaha yang kita lakukan.

Pekalongan, 12 Juli 2024



**Ilaiqa Qorina**

**NIM. 3320039**



## DAFTAR ISI

COVER .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN.....	v
PERSEMBAHAN .....	xii
MOTTO .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
KATA PENGANTAR.....	xvii
DAFTAR ISI .....	xx
DAFTAR TABEL.....	xxiii
DAFTAR GAMBAR .....	xxiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xxv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Analisis Teori.....	10
2. Penelitian yang Relevan .....	16
3. Kerangka berpikir.....	20

4. Hipotesis .....	23
F. Metode Penelitian .....	24
1. Jenis dan Desain Penelitian .....	24
2. Variabel Penelitian.....	25
3. Definisi Operasional.....	26
4. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	28
5. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	30
6. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	38
G. Sistematika penulisan .....	40
BAB II LANDASAN TEORI .....	42
A. Prokrastinasi Akademik.....	42
B. Intensitas Muhasabah .....	48
BAB III PENGARUH INTENSITAS MUHASABAH TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA MA'HAD 'ALY PESANTREN MASLAKUL HUDA FI USHUL AL-FIQH KABUPATEN PATI.....	55
A. Gambaran Umum Mahasiswa Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati.....	55
B. Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	59
C. Tingkat Intensitas Muhasabah .....	68
D. Pengaruh Intensitas Muhasabah terhadap Prokrastinasi Akademik	

BAB IV	ANALISIS PENGARUH INTENSITAS MUHASABAH TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA MA'HAD ALY PESANTREN MASLAKUL HUDA FI USHUL AL-FIQH KABUPATEN PATI.....	80
A.	Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati .....	80
B.	Analisis Intensitas Muhasabah Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati .....	81
C.	Analisis Pengaruh Intensitas Muhasabah terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati .....	82
D.	Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	86
BAB V	PENUTUP .....	89
A.	Kesimpulan.....	89
B.	Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	.....	92
LAMPIRAN	.....	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Variabe Penelitian .....	26
Tabel 1. 2	Jawaban dan Bobot berdasarkan Skala Likert .....	32
Tabel 1. 3	Variabel, Indikator, Sub Indikatordan Nomer Item Angket Prokrastinasi Akademik .....	32
Tabel 1. 4	Variabel, Indikator dan Nomor Item Angket Intensitas Muhasabah	33
Tabel 3. 1	Jadwal Kegiatan Ngaos Ma'had Aly 2024-2025 .....	57
Tabel 3. 2	Hasil Uji Reabilitas Variabel Prokrastinasi Akademik (Uji 1).....	60
Tabel 3. 3	Item Total Reliabilitas Prokrastinasi Akademik Statistics (Uji 1) ...	61
Tabel 3. 4	Item Total Reliabilitas Statistics Prokrastinasi Akademik (Uji 2) ....	62
Tabel 3. 5	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi Akademik (Uji 2) .....	63
Tabel 3. 6	Indikator Variabel Prokrastinasi Akademik setelah Uji Reliabilitas	64
Tabel 3. 7	Rumus Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik.....	66
Tabel 3. 8	Kategori Prokrastinasi Akademik .....	66
Tabel 3. 9	Diagram Kategorisasi Prokrastinasi Akademik .....	67
Tabel 3. 10	Hasil Uji Reabilitas Variabel Intensitas Muhasabah (uji 1) .....	68
Tabel 3. 11	Item Total Reliabilitas Statistics Intensitas Muhasabah (Uji 1).....	69
Tabel 3. 12	Total Item Reabilitas Statistik Intensitas Muhasabah (Uji 2) .....	70
Tabel 3. 13	Hasil Uji Reabilitas Variabel Intensitas Muhasabah (Uji 2) .....	71
Tabel 3. 14	Indikator Intensitas Muhasabah setelah Uji Reliabilitas.....	71
Tabel 3. 15	Rumus Kategorisasi Variabel Intensitas Muhasabah .....	74
Tabel 3. 16	Kategorisasi Intensitas Muhasabah.....	74
Tabel 3. 17	Diagram Kategorisasi Intensitas Muhasabah.....	75
Tabel 3. 18	Uji Normalitas.....	76
Tabel 3. 19	Uji Linearitas .....	77
Tabel 3. 20	Uji Hipotesis .....	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1	Kerangka Berpikir .....	23
-------------	-------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
2. Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik
3. Lampiran 3. Hasil Uji Coba Reabilitas Skala Intensitas Muhasabah
4. Lampiran 4. Skala Penelitian Uji Coba
5. Lampiran 5. Hasil Uji Coba Penelitian
6. Lampiran 6. Uji Validitas
7. Lampiran 7. Skala Google Form
8. Lampiran 8. Jawaban Google Form
9. Lampiran 9. Skoring Hasil Penelitian
10. Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas
11. Lampiran 11. Hasil Analisis Regresi Sederha
12. Lampiran 12. Dokumentasi
13. Lampiran 13. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian
14. Lampiran 14. *Curriculum Vitae*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa adalah kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas, dalam dunia Psikologi, hal ini dikenal sebagai istilah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak efisien dalam pengelolaan waktu dan terdapat kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika dihadapkan pada suatu tugas.<sup>1</sup> Prokrastinasi dilakukan dengan menunda waktu untuk memulai atau menyelesaikan tugas dengan melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan tugas.<sup>2</sup> Kebiasaan menunda tugas atau prokrastinasi tidak terbatas pada satu aspek kehidupan saja, melainkan dapat terjadi di berbagai bidang, terutama dalam konteks akademik yang sering dialami oleh mahasiswa, misalnya dalam menunda pengerjaan tugas.<sup>3</sup>

Menurut Ferrari dkk, menunda pekerjaan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan (*deadline*), tidak mematuhi janji untuk segera menyelesaikan tugas dengan memberikan alasan guna memperoleh tambahan waktu, serta memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti menelusuri konten *TikTok* atau pergi jalan-jalan merupakan ciri

---

<sup>1</sup> Dahlia Novarianing, *Prokrastinasi Akademik: Terori dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self-Regulated Learning*, (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018), h. 15

<sup>2</sup> Journal of Educational Psychology. APA. Vol 99. February 2007, 12-25. Schraw, Gregory dkk

<sup>3</sup> Hasil observasi tanggal 27 Juni 2023

mahasiswa yang melakukan prokrastinasi yang dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Penyebabnya adalah kecemasan terkait penilaian terhadap kemampuannya, ketakutan akan kegagalan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Mahasiswa melakukan prokrastinasi karena mengalami kecemasan terkait penilaian terhadap kemampuannya, ketakutan akan kegagalan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan.<sup>4</sup>

Prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif yang signifikan pada prestasi akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Menurut Solomon dan Rothblum, salah satu dampak negatif yang timbul dari prokrastinasi adalah tugas tidak selesai tepat waktu dan jika selesai tepat waktu hasilnya tidak akan maksimal.<sup>5</sup> Hal ini menimbulkan perasaan tidak nyaman atau cemas yang muncul saat tugas-tugas tersebut harus diselesaikan, tetapi masih ditunda. Akibatnya, tugas-tugas akademik sering kali dikerjakan dalam waktu yang terbatas, menyebabkan stres yang lebih besar<sup>6</sup> dan hasil yang kurang memuaskan.<sup>7</sup> Secara psikologis, mahasiswa yang mengalami prokrastinasi mengalami perasaan bersalah, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Mereka juga mengalami peningkatan stress dan tekanan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental. Mahasiswa yang sering menunda tugas cenderung terburu-buru dan tidak mampu menghasilkan karya yang

---

<sup>4</sup> Renni Nugrasanti, *Locus of Control dan prokrastinasi Akademik*, *Jurnal Provitae*, (Vol. 2 No. 1, 2006), h. 29

<sup>5</sup> Sabatini Angga Wijaya, *Hubungan Antara Depresi dan Prokrastinasi Akademik*, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, (Vol. 2 No. 2, tahun 2013), h. 3

<sup>6</sup> M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ Media, 2016), h. 151

<sup>7</sup> Nurlita Oktaviani, *Hubungan Antara Muhasabah dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan*, UIN Walisongo: 2019, hal 16.

berkualitas.<sup>8</sup> Selain itu, hal ini juga berdampak pada kehilangan kesempatan untuk memanfaatkan sumber daya yang ada, seperti waktu tambahan untuk merevisi atau mendapatkan umpan balik dari dosen. Prokrastinasi akademik juga dapat berdampak pada aspek sosial kehidupan mahasiswa. Mahasiswa yang sering kali menunda tugas akademik kesulitan dalam memenuhi kewajiban kelompok atau berpartisipasi dalam kegiatan lain. Mereka juga mengalami konflik dengan teman sebaya atau keluarga karena kebiasaan prokrastinasinya. Faktor penyebab prokrastinasi akademik yang bisa mempengaruhi tindakan menunda tugas yaitu, faktor fisik, psikologis dan kondisi lingkungan.<sup>9</sup>

Prokrastinasi akademik juga terjadi pada beberapa mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati. Berdasarkan penelitian awal pada mahasiswa Ma'had Aly Pesantren maslakul Huda Fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati menggunakan kuesioner sederhana, hasilnya ditemukan 27 dari 35 mahasiswa melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik dengan faktor internal antara lain, stress, kelelahan, rasa malas, *gaming*, *refreshing*, *mood* dan rendahnya perencanaan. Selain itu tingkat kesulitan tugas, waktu pengumpulan yang masih lama, kurangnya referensi tugas yang diberikan, adanya aktivitas di luar kampus seperti kegiatan pesantren, aktivitas yang padat seperti pekerjaan dan organisasi serta tidak paham instruksi tugas yang diberikan oleh dosen menjadi faktor eksternalnya.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Wawancara dengan IF, Mahasiswa MA Ushul Al-Fiqh angkatan 2020, 9 Oktober 2023

<sup>9</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ Media, 2016, h. 165-166

<sup>10</sup> Hasil kuesioner sederhana Mahasiswa MA Ushul Al-Fiqh, 9 Oktober 2023

Faktor diatas seharusnya bisa dikelola oleh mahasiswa karena perkembangan psikologis secara teori usia mahasiswa dianggap mampu melaksanakan tugas dan tuntutan dengan penuh rasa tanggung jawab. Perkembangan masa dewasa awal ini di mulai saat seseorang menginjak pada umur 19 tahun sampai 27 tahun.<sup>11</sup> Namun faktanya dari data akademik mahasiswa masih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, termasuk mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda Kabupaten Pati.<sup>12</sup>

Dalam mengatasi prokrastinasi akademik, hal terpenting adalah intropeksi diri yang mendalam agar lebih bisa mengatur waktu diri sendiri dalam menghadapi segala tugas dan tantangan. Maka dari itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan intensitas intropeksi diri yang dalam agama Islam dikenal dengan istilah muhasabah. Muhasabah adalah proses refleksi dan evaluasi diri yang bertujuan untuk memahami dan memperbaiki perilaku<sup>13</sup>, termasuk perilaku prokrastinasi. Menurut Sudirman Tebba yang merujuk pada Abu Hamid al-Ghazali, muhasabah diartikan sebagai usaha untuk mengevaluasi diri sendiri, merenungkan tindakan yang telah lalu dan mempertimbangkan rencana untuk masa depan.<sup>14</sup> Dengan mengembangkan persepsi muhasabah secara benar, mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran

---

<sup>11</sup>Alifia Fernanda, *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*, SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling (2019), 3(2), 35-40, h.1

<sup>12</sup> Data dari TU, tanggal 2 Desember 2023

<sup>13</sup> Imam al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: MARJA, 2011), h. 15

<sup>14</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Tangerang: Pustaka Hidayah, 2004), h. 28

diri, mengenali pola prokrastinasi, dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah ini.<sup>15</sup>

Mengenal dan *menela'ah* diri (muhasabah) merupakan upaya *i'tisham* dan *istiqamah* yang memberi dampak signifikan pada jiwa, memungkinkan seseorang untuk mengontrol diri, berperilaku baik, jujur, adil, dan merasa semakin mendekati diri kepada Allah. *I'tisham* merupakan usaha untuk menjaga diri dengan berpegang teguh pada aturan-aturan syariat. Sedangkan *istiqamah* adalah keteguhan diri dalam menangkal berbagai kecenderungan negatif.<sup>16</sup> Pentingnya muhasabah dalam mengatasi prokrastinasi akademik terletak pada kemampuannya untuk membantu mahasiswa menggali akar permasalahan yang mendasari kebiasaan menunda-nunda tersebut. Melalui muhasabah, mahasiswa dapat mengidentifikasi faktor-faktor pemicu prokrastinasi. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi prokrastinasi dengan refleksi terhadap nilai-nilai, tujuan, dan prioritas dalam kehidupan akademik. Dengan muhasabah, mahasiswa dapat mengenali konsekuensi negatif dari prokrastinasi, baik dalam hal performa akademik yang rendah maupun dampak psikologis yang muncul. Dengan memahami konsekuensi ini, mahasiswa dapat merasa lebih termotivasi untuk mengubah perilaku prokrastinasi mereka dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengatasi masalah tersebut.

---

<sup>15</sup> Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), h. 56-57

<sup>16</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: RaSAIL, 2005), h. 31

Sehubungan dengan prokrastinasi akademik yang terjadi, pada dasarnya mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati telah memiliki dasar keislaman dan dalam perkuliahan dididik dengan pengetahuan yang membuat mahasiswa sadar diri untuk melakukan suatu hal ke arah yang lebih positif. Seperti halnya senantiasa melakukan muhasabah dalam segala aktivitas.<sup>17</sup> Peneliti memilih mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda sebagai subjek penelitian dikarenakan subjek penelitian telah mengalami masalah prokrastinasi sesuai dengan permasalahan yang peneliti angkat, tempat penelitian juga memiliki keunikan tersendiri dimana mahasiswa bukan hanya mempunyai kesibukan akademik kampus saja tetapi juga memiliki kesibukan kegiatan pondok yang hal ini memudahkan peneliti mendapatkan data yang lebih mendalam tentang tingkat prokrastinasi akademik dan intensitas serta pengaruh muhasabah dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik.

Allah telah menjelaskan agar seseorang menggunakan waktunya dengan sebaik-baiknya dalam firman-Nya surat Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok, dan bertaqwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”*<sup>18</sup>

<sup>17</sup> Pengurus MA Maslakul Huda, 2 Desember 2023

<sup>18</sup> Yayasan Penyelenggara Penerjemah Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI, 2014, h. 596

Kesadaran diri merasa diawasi Allah akan mendorong manusia bermuhasabah (perhitungan, evaluasi) terhadap amal perbuatan, tingkah laku dan sikap hatinya sendiri.<sup>19</sup> Muhasabah akan membuat rasa tanggung jawab di hadapan Allah, di hadapan manusia dan di hadapan jiwa yang dibebani dengan beban-beban yang berupa perintah dan larangan. Dengan *muhasabah*, seseorang akan memahami bahwa dirinya ada bukan untuk sesuatu yang sia-sia, dia akan kembali kepada Allah.<sup>20</sup>

Mawas diri atau muhasabah juga terdapat dalam psikoterapi yang merupakan suatu tindakan introspeksi diri yang dilakukan oleh individu untuk mengevaluasi kesalahan, memilah sifat-sifat yang seharusnya dipertahankan, dan mengidentifikasi yang perlu dihilangkan. Proses muhasabah melibatkan enam tahapan, yaitu *musyaratah* (penetapan syarat), *muraqabah* (pengawasan), *muhasabah* (audit), *mu'aqabah* (memberikan hukuman/*punishment* pada diri sendiri atas kekurangan/kesalahan), *mujahadah* (berusaha sungguh-sungguh), dan *mu'atabah* (menegur diri sendiri). Tujuan dari muhasabah adalah untuk memungkinkan individu merenung, memperbaiki, dan mengarahkan hidupnya dengan lebih baik.<sup>21</sup> Hal tersebut bisa terlaksana apabila mahasiswa selalu *bermuhasabah*, yakni introspeksi, mawas, atau meneliti diri, yaitu menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun,

---

19 Imam Khanafi, *Pokok-pokok Ajaran Tasawuf*, (Pekalongan: STAN Pekalongan Press), h. 209

20 Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis (Jakarta: Qisthi Press, 2014), h. 200

<sup>21</sup> Imam al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: MARJA, 2011), h. 15

tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat.<sup>22</sup> Muhasabah akan membuat rasa tanggung jawab di hadapan Allah, di hadapan manusia dan di hadapan jiwa yang dibebani dengan beban-beban yang berupa perintah dan larangan. Dengan *muhasabah*, seseorang akan memahami bahwa dirinya ada bukan untuk sesuatu yang sia-sia. Dia akan kembali kepada Allah.<sup>23</sup>

Dari uraian di atas, diindikasikan bahwa mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda pada melakukan muhasabah namun, tetap saja melakukan prokastinasi akademik. Hal ini tentu saja bertolak belakang dengan salah satu manfaat *muhasabah* yakni untuk mengetahui kelemahan diri supaya seseorang dapat memperbaikinya.<sup>24</sup> Bertolak dari permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Intensitas Muhasabah Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul Al-Fiqh Kabupaten Pati"

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Tingkat Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati?
2. Bagaimana Intensitas Muhasabah pada Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati?

---

22 M. Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam* (Menjawab Problematika Kehidupan), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), h. 83

23 Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis (Jakarta: Qisthi Press, 2014), h. 200

24 Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), h. 57

3. Bagaimana Pengaruh Intensitas Muhasabah terhadap Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati?

### **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini memiliki tujuan utama untuk memahami pengaruh persepsi Muhasabah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini dimaksudkan untuk tujuan pengembangan atau perluasan terhadap keilmuan yang telah ada, sehingga secara khusus penelitian ini juga bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati.
2. Untuk mengetahui intensitas muhasabah yang dilakukan Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh intensitas muhasabah terhadap tindakan prokrastinasi Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati.

### **D. Manfaat Penelitian**

Kegunaan atau manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat memperkaya pengetahuan dalam bidang

Tasawuf dan Psikoterapi khususnya informasi mengenai penerapan intensitas muhasabah diri dalam mengatasi prokrastinasi khususnya dibidang akademik.

- b. Hasil pembahasan ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi, serta tambahan informasi dalam perkembangan ilmu tasawuf dan psikoterapi, penelitian ini juga diharapkan dapat menguatkan teori atau penelitian yang sudah ada dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul Al-Fiqh Kabupaten Pati diharapkan dapat menerapkan dan meningkatkan intensitas muhasabah untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik
- b. Bagi pengelola Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul Al-Fiqh Kabupaten Pati sebagai inspirasi untuk menerapkan terapi muhasabah guna menunjang prestasi akademik mahasiswa.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Analisis Teori

- a. Prokrastinasi Akademik

Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada definisi prokrastinasi akademik Ferrari dkk. yang

dijelaskan pada jurnal Psikoborneo<sup>25</sup> menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain:

*Pertama*, prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yakni setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.

*Kedua*, prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas.

*Ketiga*, prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, artinya prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi merupakan trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.<sup>26</sup> Aspek prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas perkuliahan yang dikemukakan oleh Ferrari dkk. sebagai berikut:

- 1) Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas
- 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

---

<sup>25</sup> Aprilia Ramadhani, *Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja*, (Jurnal Psikoborneo, Vol 4, No 3, 2016).

<sup>26</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ Media, 2016), h. 154.

- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas
- 4) Serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.<sup>27</sup>

Tuckman (1991) memaparkan definisi prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda atau sepenuhnya menghindari aktivitas yang berada di bawah kendali seseorang. Istilah prokrastinasi akademik digunakan untuk menggambarkan siswa yang kurang atau tidak memiliki kemampuan belajar yang diatur sendiri. Fenomena prokrastinasi akademik ini melibatkan kombinasi dari tiga faktor utama: (1) kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas; (2) kesulitan dalam menunda kepuasan; dan (3) kecenderungan untuk menyalahkan orang lain sebagai sumber eksternal dari situasinya.<sup>28</sup>

Untuk meminimalisir kesalahpahaman dalam penelitian ini, maka peneliti menyusun definisi operasional yang dicantumkan pada angket dan angket tersebut digunakan sebagai alat pengumpul data.

---

<sup>27</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ Media, 2016), h. 154.

<sup>28</sup> Dahlia Novarianing Asri, *Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning*, (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018) h.

## b. Intensitas Muhasabah

Muhasabah berasal dari kata *hāsaba-yuhāsibu-hisāban wa muhāsabatan*, yang berarti menghitung-hitung.<sup>29</sup> Muhasabah adalah kata serapan dari bahasa Arab yang maknanya sama dengan kata introspeksi.<sup>30</sup> Yang dimaksudkan dengan introspeksi adalah peninjauan atau koreksi diri sendiri terhadap perbuatan, sikap, kelemahan atau kesalahan dan sebagainya, disebut juga dengan mawas diri.<sup>31</sup>

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berpendapat bahwa muhasabah merupakan suatu sikap memperhatikan dan membedakan sesuatu yang membawa manfaat dan tidak mendatangkan *mudharat* bagi dirinya agar tidak bertentangan dengan kehendak Allah agar terhindar dari cemas, perasaan bersalah berlebihan dan lain sebagainya. Dengan bermuhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangan dan kelebihan dirinya serta mengetahui hak-hak Allah atas dirinya.<sup>32</sup>

Sedangkan, menurut Abu Hamid al-Ghazali yang dikutip oleh Sudirman Tebba, hakikat muhasabah ialah mengoreksi diri dan memikirkan apa yang telah diperbuat di masalalu dan yang akan diperbuat di masa kini maupun masa depan.<sup>33</sup> Muhasabah atau

<sup>29</sup> M. Abdul Mujieb, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009), h. 300

<sup>30</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia terbitan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud Republik Indonesia, 2016.

<sup>31</sup> Muhammad Ulin Nuha, (Diploma thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019).

<sup>32</sup> Dyatama Kartika Putri, *Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, (Skripsi, UIN Walisongo, 2021), hlm 34

<sup>33</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Tangerang: Pustaka irfan, 2007), h. 27

introspeksi diri akan sangat berpengaruh terutama jika intensitasnya baik. Berikut beberapa tahapnya menurut Al-Ghazali<sup>34</sup>:

### 1) *Musyarathah*

Al-Ghazali menyatakan bahwa ketika seseorang bangun di pagi hari, disarankan agar ia menetapkan tekad dan komitmen pada dirinya, mirip dengan kesepakatan antara seorang pedagang dengan mitranya.<sup>35</sup>

Ini merupakan bentuk motivasi individu untuk menetapkan syarat menuju diri yang diinginkan dengan konsisten mengikuti ajaran agama Islam. Dorongan yang muncul adalah hasil dari hubungan antara stimulus dan respon; stimulus yang positif akan menghasilkan respon yang positif.

### 2) *Muraqabah*

*Muraqabah* dapat diartikan sebagai mawas diri, atau jaga diri sebelum melakukan perbuatan. Ketika individu selalu mengawasi setiap gerak-gerik setiap perbuatan dan amalan yang hendak dilakukan, maka ia dapat memperbaiki dan meluruskan niat dan maksud ibadahnya kepada Allah.<sup>36</sup> *Muraqabah* dapat diartikan sebagai *law of exercise* (hukum latihan) yang

<sup>34</sup> Imam al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: MARJA, 2011), h. 15

<sup>35</sup> Luky Arya Suwandi, *Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali*, (Skripsi IAIN Bengkulu, 2021)

<sup>36</sup> Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama* (3), Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), h. 365

merupakan suatu pengulangan hubungan antara stimulus dengan respon untuk memperkuat hubungan tersebut.<sup>37</sup>

### 3) *Muhasabah*

Muhasabah adalah melakukan perhitungan (*hisab*) atas segala amal perbuatan sendiri.<sup>38</sup> Muhasabah dilakukan untuk mengetahui kesalahan-kesalahan yang diperbuat sehingga dengan demikian timbul kesadaran dalam diri untuk melakukan *muaqabatun nafs*, yaitu menghukum diri sendiri.<sup>39</sup>

### 4) *Mu'aqabah*

*Mu'aqabah* dilakukan sesuai keperluan, bila seseorang memakan makanan yang *syubhat* (meragukan), ia menghukum perutnya dengan menahan lapar beberapa waktu lamanya atau bila matanya melihat yang haram maka matanya dihukum tidak melihat apa-apa selama beberapa waktu.<sup>40</sup> Ini merupakan bentuk *punishment* yang diberikan individu kepada dirinya sendiri, agar tetap berada di jalan yang baik dan benar.

---

<sup>37</sup> Fuad Hasan, dkk, *Kamus Istilah Psikologi*, (Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1981), h. 29

<sup>38</sup> Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama* (3), Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), h. 366

<sup>39</sup> Jumal Ahmad, *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*, (Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah)

<sup>40</sup> Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama* (3), Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), h. 367

### 5) *Mujahadah*

*Mujahadah* diartikan sebagai usaha keras dan sungguh-sungguh.<sup>41</sup> *Mujahadah* dapat dimaknai sebagai bentuk konsistensi diri individu terhadap apa yang telah ia sepakati. Sehingga konsistensi diri ini akan membentuk kebiasaan (*habit*) individu sebagai reaksi otomatis terhadap pengulangan respon pengalaman yang telah ia lalui.<sup>42</sup>

### 6) *Mu'atabah*.

*Mu'atabah* dilakukan dengan mengenali diri sendiri terlebih dahulu, karena dengan mengenal diri sendiri, seseorang dapat mengenal Tuhannya dan berharap mencapai jiwa yang sempurna (*an-nafs al-kamilah*) sebagai tingkat jiwa yang tertinggi.<sup>43</sup> *mu'atabah* yaitu memberi peringatan kepada nafsu hingga menyesali dirinya dan pada akhirnya menjadi manusia yang diridhai Allah (*nafs muthmainnah*).<sup>44</sup>

## 2. Penelitian yang Relevan

Untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang sama, baik dalam bentuk skripsi ataupun dalam bentuk tulisan lainnya, maka penulis dalam pembahasan ini akan

<sup>41</sup> Imam Al-Ghazzali, *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama* (3), Terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2011), h. 369

<sup>42</sup> Luky Arya Suwandi, *Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali*, (Skripsi IAIN Bengkulu, 2021)

<sup>43</sup> M. Abdul Mujieb, Syafiáh, Ahmad Ismail M, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2009), h. 381-382

<sup>44</sup> Siti Alifatun Hasanah, *Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an; Telaah Pemikiran al-Ghazali*, (Jurnal Al-Dirayah Volume 1, No. 1, Mei 2018: 57 – 65)

mendeskripsikan tentang hubungan antara permasalahan yang penulis teliti dengan penelitian terdahulu yang relevan.

*Pertama*, Skripsi yang disusun oleh Nurlita Oktaviani berjudul "Hubungan antara Muhasabah dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan", hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara muhasabah dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Artinya, semakin tinggi tingkat muhasabah yang dilakukan, semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa, dan sebaliknya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada lokasi penelitian, sementara persamaannya terletak pada fokus penelitian yang sama, yaitu muhasabah dan prokrastinasi akademik.<sup>45</sup>

*Kedua*, Skripsi yang ditulis oleh Wanda berjudul "Implementasi Muhasabah Diri dalam Pengembangan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PAI dan Budi Pekerti di SMP Muhammadiyah 1 Genteng". Hasil penelitian menunjukkan bahwa muhasabah yang dilakukan menghasilkan dampak positif, dengan siswa menunjukkan perubahan perilaku yang lebih berkonsentrasi dan giat dalam proses belajar. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada fokus penelitian, di mana penelitiannya berfokus pada pengembangan motivasi belajar siswa di mata pelajaran PAI dan Budi Pekerti. Sementara itu, penelitian penulis berkaitan

---

<sup>45</sup> Nurlita Oktaviani, *Hubungan antara Muhasabah dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan Studi Terhadap Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Tahun 2019*, (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2019)

dengan pengaruh intensitas muhasabah terhadap prokrastinasi akademik. Perbedaan lain yaitu pada metode penelitian yang menggunakan kualitatif sedangkan metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode kuantitatif. Meskipun demikian, kedua penelitian memiliki persamaan dalam upaya meneliti tentang muhasabah.<sup>46</sup>

*Ketiga*, Skripsi berjudul "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang" ditulis oleh Dina Husnia pada tahun 2015. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi prokrastinasi cukup tinggi di kalangan mahasiswa Psikologi yang sedang menyelesaikan tugas akhir mereka. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah tempat penelitian, sedangkan persamaannya terdapat pada adanya proses prokrastinasi yang muncul sebagai respons terhadap kesulitan yang dihadapi dalam menyelesaikan tugas serta persamaan populasi yakni mahasiswa dengan metode penelitian kuantitatif. Ketika mahasiswa dihadapkan pada tugas yang sulit seperti skripsi, timbul perasaan ancaman, yang mendorong mereka untuk menghindari beban tersebut.<sup>47</sup>

*Keempat*, Jurnal berjudul Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat

---

<sup>46</sup> Reza Dwi Wanda, *Implementasi Muhasabah Diri Dalam Pengembangan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti di SMP Muhammadiyah 1 Genteng Tahun Pelajaran 2019-2020*, (Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, 2020)

<sup>47</sup> Dina Husna, *Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2015).

Akhir yang Tidak Bekerja oleh Aprilina Ramadhani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi dan tidak signifikan dengan nilai Koefisien Korelasi = 0158,  $p = 0.000$ , perbedaan penelitian adalah Apriliana terfokus pada prokrastinasi penyelesaian skripsi yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian penulis tidak hanya prokrastinasi menyelesaikan skripsi tetapi prokrastinasi terhadap akademis. Persamaan penelitian ada pada teori yang digunakan yaitu teori prokrastinasi akademik Ferrari dkk. dengan metode penelitian kuantitatif.<sup>48</sup>

*Kelima, Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan Islami Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa* oleh Reizki Maharani dengan hasil analisis menunjukkan adanya perubahan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa setelah diberikan layanan informasi dengan menggunakan pendekatan Islami. Perbedaan penelitian sebelumnya menggunakan eksperimen untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa menggunakan layanan informasi sedangkan penelitian penulis menggunakan metode studi kasus menggunakan intensitas muhasabah, persamaannya adalah sama-sama membahas prokrastinasi akademik mahasiswa.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Aprilia Ramadhani, *Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja*, (Jurnal Psikoborneo, Vol 4, No 3, 2016).

<sup>49</sup> Reizki Maharani, *Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan Islami Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, (Jurnal Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam ISSN: 2620-3820, Vol. 5, No. 1, 2022, pp. 32-37, 2022).

### 3. Kerangka berpikir

Dalam dunia akademis, mahasiswa sering menghadapi permasalahan prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda pekerjaan atau tugas.<sup>50</sup> Prokrastinasi merupakan perilaku tidak efisien dalam manajemen waktu, di mana individu cenderung menunda memulai atau menyelesaikan tugas dengan melakukan kegiatan yang tidak relevan.<sup>51</sup> Kebiasaan ini sering terjadi di berbagai bidang kehidupan, terutama dalam konteks akademik, dan sering dialami oleh mahasiswa. Hal ini memiliki dampak terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan mahasiswa yang sangat signifikan, dengan tugas yang tidak selesai tepat waktu dan peningkatan tingkat stres dan tekanan psikologis.<sup>52</sup>

Prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati dengan faktor internal, seperti stress, kelelahan, dan mood, serta faktor eksternal, seperti tingkat kesulitan tugas, kurangnya referensi, dan aktivitas di luar kampus.<sup>53</sup> Meskipun mahasiswa memiliki landasan keislaman dan pengetahuan yang diharapkan dapat membentuk kesadaran diri positif, tidak menutup kemungkinan prokrastinasi tetap terjadi.<sup>54</sup> Dalam mengatasi prokrastinasi, penting untuk memperbanyak muhasabah atau

---

<sup>50</sup> Hasil observasi tanggal 30 Juni 2023

<sup>51</sup> Gregory Schraw dkk, *Journal of Education Psychology*. APA. Vol 99. February 2007, h. 12-25

<sup>52</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2006), h. 151

<sup>53</sup> Wawancara dengan sodara AR, Mahasiswa Ma'had 'Aly angkatan 2019, 9 Oktober 2023

<sup>54</sup> Wawancara dengan pengurus MA, 2 Desember 2023

introspeksi diri, sehingga mahasiswa dapat mengidentifikasi akar permasalahan, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi.<sup>55</sup>

Dari penjelasan diatas, peneliti percaya bahwa muhasabah merupakan proses refleksi dan evaluasi diri dalam konteks keislaman yang mana semakin sering mahasiswa melakukan muhasabah maka mahasiswa mampu menggali akar permasalahan serta menurunkan perilaku prokrastinasi.<sup>56</sup> Dengan meningkatkan tingkat intensitas muhasabah, pemahaman yang lebih dalam tentang diri mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan kualitas hidup akademik mereka.<sup>57</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kausalitas intensitas muhasabah, sebagai dimensi spiritual dan refleksi diri pada perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa di Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Kabupaten Pati. Berikut tahapan intensitas muhasabah yang berpengaruh dalam penurunan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa:

- a. *Musyarathah*, dapat mempengaruhi penurunan prokrastinasi akademik dalam aspek penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu

---

<sup>55</sup> Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: Pustaka Hidayah, 2004), h. 28

<sup>56</sup> Imam al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: MARJA, 2011), h. 15

<sup>57</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: RaSAIL, 2005), h.31

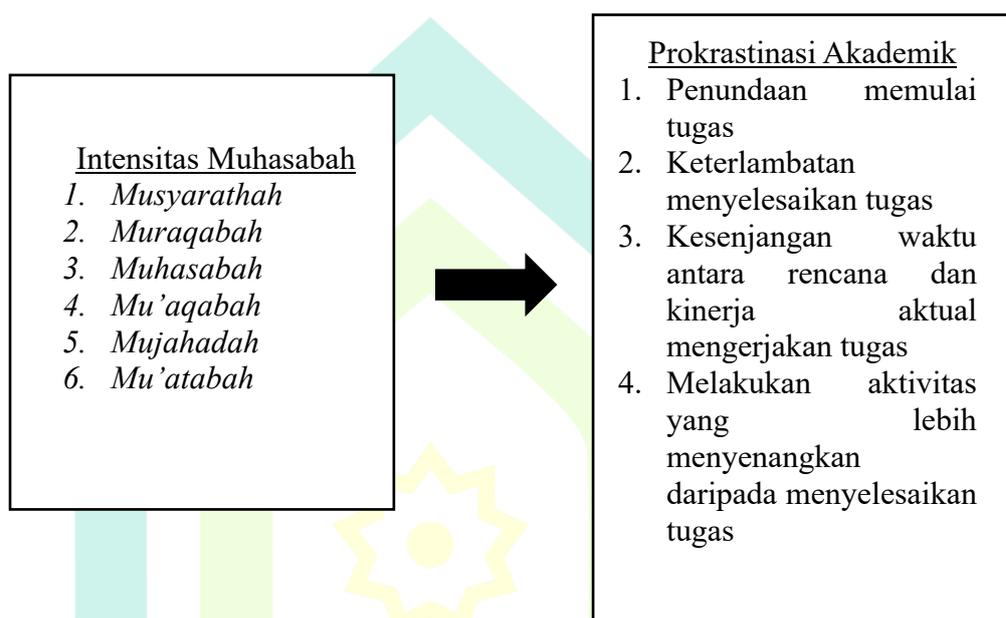
rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.

- b. *Muraqabah*, dapat mempengaruhi penurunan prokrastinasi akademik dalam aspek penundaan dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.
- c. *Muhasabah*, dapat mempengaruhi penurunan prokrastinasi akademik dalam aspek penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.
- d. *Mu'aqabah*, dapat mempengaruhi penurunan prokrastinasi akademik dalam aspek penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.
- e. *Mujahadah*, dapat mempengaruhi penurunan prokrastinasi akademik dalam aspek keterlambatan menyelesaikan tugas.
- f. *Mu'atabah*, dapat mempengaruhi penurunan prokrastinasi akademik dalam aspek penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.

Dengan merinci peran intensitas muhasabah dalam pengaruh prokrastinasi akademik mahasiswa. Untuk mempermudah alur peneliti dalam melakukan penelitian, maka peneliti membuat bagan kerangka berpikir sesuai dengan judul “Pengaruh Intensitas Muhasabah Terhadap

Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi-Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati” berdasarkan variabel X dan Y sebagai berikut:

(X → Y)



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

#### 4. Hipotesis

Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, bukan jawaban yang empirik yang disertai

data lengkap.<sup>58</sup> Selanjutnya, dalam hipotesis penelitian ini terdapat pengaruh negatif dari intensitas muhasabah terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda. Artinya semakin tinggi mahasiswa bermuhasabah maka semakin rendah dalam melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah mahasiswa bermuhasabah maka semakin tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini berupa penelitian lapangan yang berusaha mengumpulkan data secara langsung dari mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati menggunakan pendekatan keilmuan Psikologi Sufistik. Sedangkan desain penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi, yakni penelitian berfokus pada data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian dalam rangka pengujian hipotesis. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antara variabel yang diteliti.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 96

<sup>59</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), h. 5

## 2. Variabel Penelitian

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

- a. Variabel Independen (Variabel X), merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).<sup>60</sup> Variabel bebas merupakan variabel yang variabelnya diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungannya dengan suatu gejala yang diobservasi.<sup>61</sup> Adapun yang menjadi variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas muhasabah.
- b. Variabel Dependen (Variabel Y), merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.<sup>62</sup> Atau variabel yang diamati dan diukur untuk menentukan pengaruh yang disebabkan oleh variabel bebas.<sup>63</sup> Adapun yang menjadi variabel dependen dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda.

Data primer yang digunakan dalam penelitian merupakan hasil kuesioner yang disebarkan pada responden yaitu mahasiswa Ma'had Ali Pesantren Maslakul Huda Kabupaten Pati. Data sekunder dalam penelitian

---

<sup>60</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 61

<sup>61</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 54

<sup>62</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 61

<sup>63</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 54

ini yaitu informasi dari hasil wawancara kepada pengurus dan pengelola Ma'had. Berikut tabel mengenai variabel penelitian:

Tabel 1. 1 Variabe Penelitian

No.	Variabel	Jenis Variabel	Variabel Penelitian
1.	X	Independen	Intensitas Muhasabah
2.	Y	Dependen	Prokrastinasi Akademik

### 3. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan yang dapat uji dan ditentukan kebenarannya oleh orang lain.<sup>64</sup> Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas dioperasionalkan sebagai suatu penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada definisi

<sup>64</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 68

prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas perkuliahan yang dikemukakan oleh Ferrari dkk.<sup>65</sup> dengan aspek sebagai berikut:

- 1) Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, ditunjukkan dengan menunda mengerjakan karena waktu yang masih panjang dan tidak menyelesaikan tugas pada satu waktu.
- 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, ditunjukkan dengan menyelesaikan tugas melebihi batas waktu pengumpulan dan mengerjakan tugas tidak optimal karena keterbatasan waktu setelah menunda.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual ditunjukkan dengan banyaknya rencana tanpa aksi dan mengulur waktu pengerjaan tugas.
- 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas, ditunjukkan dengan mengabaikan tugas untuk mengerjakan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan terselesaikannya tugas tersebut dan memilih mengakses media sosial daripada mengerjakan tugas.

**b. Intensitas Muhasabah**

Muhasabah merupakan cara untuk mengoreksi diri dan memikirkan tentang segala sesuatu yang telah diperbuat di masa lalu, yakni dengan cara meninggalkan perbuatan yang kurang bermanfaat

---

<sup>65</sup> M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ Media, 2016), h. 158-159

dan memperbaiki kesalahan agar menjadi pribadi yang lebih baik serta memikirkan sesuatu yang akan diperbuat serta kebermanfaatannya.

Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada definisi operasional teori muhasabah Al-Ghazali dengan aspek sebagai berikut:

- 1) *Musyarathah*, ditunjukkan dengan membuat perjanjian dengan diri sendiri untuk mengerjakan serta menyelesaikan tugas dengan konsisten sesuai ajaran agama Islam.
- 2) *Muraqabah*, ditunjukkan dengan adanya kesadaran diri untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas dalam situasi dan kondisi apapun dengan tujuan ibadah.
- 3) *Muhasabah*, ditunjukkan dengan menilai proses kinerja diri dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas.
- 4) *Mu'aqabah*, ditunjukkan dengan memberi sanksi kepada diri sendiri ketika menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas.
- 5) *Mujahadah*, ditunjukkan dengan sungguh-sungguh dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas.
- 6) *Mu'atabah*, ditunjukkan dengan memperbaiki diri untuk tidak mengulangi prokrastinasi agar memperoleh ridho Allah.

#### **4. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel**

##### **a. Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik

tertentu.<sup>66</sup> Adapun populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati yaitu 188 Mahasiswa.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).<sup>67</sup> Maka sampel penelitian ini berjumlah 42 mahasiswa.

c. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* adalah Teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.<sup>68</sup> Teknik *simple random sampling* atau teknik acak sederhana mengambil elemen atau sampel atau anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Pernyataan dalam kuesioner ini hanya terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan *favorabel* (positif) dan *unfavorable* (negatif). Pernyataan positif merupakan konsep berperilaku yang disesuaikan atau mendukung atribut variabel yang diukur. Sedangkan pernyataan negatif merupakan

---

<sup>66</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 117

<sup>67</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 118

<sup>68</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, (Depok: Raja Grafindo Persada, 2012), h. 124

konsep berperilaku yang tidak sesuai/tidak mendukung atribut yang diukur, berikut (Sugiyono, 2018).

Dalam pengambilan sampel peneliti berpedoman pada Suharsimi Arikunto yang menyatakan bahwa apabila subyek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian populasi. Sedangkan jika jumlah subyeknya lebih besar (lebih dari 100 orang) maka dapat menggunakan sampel, yakni diambil antara 10%-15% hingga 20%-25% atau bahkan boleh lebih dari 25% dari jumlah populasi yang ada dengan alasan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya peneliti.<sup>69</sup> Berdasarkan tata cara pengambilan sampel di atas, peneliti mengambil 25% dari jumlah 188 mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati adalah 42 mahasiswa dengan pengambilan sampel acak melalui data absen.

## 5. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, sumber dan *setting*.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 112

<sup>70</sup> Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Metode Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* Bandung: Alfabeta. h. 117

Proses pengumpulan data ini dilakukan melalui distribusi kuesioner kepada mahasiswa. Kuesioner merupakan suatu metode pengumpulan data yang melibatkan penyampaian pertanyaan secara tertulis kepada sejumlah individu, yang kemudian diminta memberikan jawaban secara tertulis pula (Yusri, 2015: 129).<sup>71</sup> Tujuan dari penggunaan kuesioner ini adalah untuk mendapatkan informasi yang lebih relevan sesuai dengan tujuan pengungkapan data, serta mengumpulkan informasi dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi (Yusuf, 2005: 249).<sup>72</sup> Selain kuesioner, ada metode dokumentasi yaitu cara memperoleh data dari hal-hal yang tertulis<sup>73</sup> seperti *website*, brosur, majalah, dokumen, peraturan kampus dan pesantren.

Untuk mendapatkan data yang valid maka diperlukan skala, skala ini akan dibuatkan dalam bentuk *google form*. *Google form* merupakan salah satu komponen layanan *google docs*. Salah satu fungsi dari *google form* ini yaitu membagikan kuesioner kepada orang-orang secara online. Aplikasi ini berbasis *web* maka setiap orang dapat memberikan tanggapan atau jawaban terhadap kuesioner secara cepat dimanapun berada dengan menggunakan aplikasi internet komputer/laptop maupun *HP*. Adapun keunggulan dalam pembuatan *google form* ini adalah: (1) tampilan yang

---

<sup>71</sup> Yusri, Fadhilla. 2015. *Instrumentasi Non-Tes Dalam Konseling*. Bukittinggi: P3SDM Melati Publishing.

<sup>72</sup> Yusuf, A.M. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.

<sup>73</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, h. 274

menarik, (2) responden dapat memberikan tanggapan dengan segera, (3) fomulir yang responsive, (4) hasilnya langsung tersusun.<sup>74</sup>

Skala yang digunakan ialah skala *Likert*. Skala *Likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan presepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>75</sup> Skala yang digunakan adalah skala intensitas muhasabah dan skala prokrastinasi akademik mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda Pati. Kategori jawaban yang digunakan dalam skala ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. 2  
Jawaban dan Bobot berdasarkan Skala Likert

Jawaban	Bobot	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Selalu (Sl)	4	1
Sering (Sr)	3	2
Jarang (Jr)	2	3
Tidak Pernah (Tp)	1	4

Sebagai pedoman dalam menyusun item-item instrument, sesuai indikator yang telah didapatkan maka disusun dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. 3 Variabel, Indikator, Sub Indikator dan Nomer Item Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Nomer Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Prokrastinasi Akademik (Y)	Penundaan dalam memulai dan mengerjakan tugas	Menunda pekerjaan karena waktu akhir pengumpula	1,2	3,4	

<sup>74</sup> Batubara, Hamdan Husein. 2016. *Penggunaan Google Form Sebagai Alat Penilaian Kinerja Dosen Di Prodi PGMI UNISKA Muhammad Arsyad Al Banjari*. Al-Bidayah: Jurnal Pendidikan Dasar Islam 8(1): 40-42

<sup>75</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 112 Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 134

		n masih panjang			8
		Tidak menyelesaikan tugas pada satu waktu ( <i>mipel</i> )	5,6	7,8	
Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas		Mengumpulkan tugas melebihi batas waktu	9,10	11,12	8
		Mengerjakan tugas tidak optimal karena waktu terbatas	13,14	15,16	
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual		Banyak rencana tanpa aksi	17,18	19,20	8
		Mengulur waktu pengerjaan tugas	21,22	23,24	
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas		Mengabaikan tugas untuk mengerjakan kegiatan lain	25,26	27,28	8
		Memilih mengakses media sosial daripada mengerjakan tugas terlebih dahulu	29,30	31,32	
		<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

Tabel 1. 4 Variabel, Indikator dan Nomor Item Skala Intensitas Muhasabah

Variabel	Aspek	Indikator	Nomer Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Intensitas	<i>Musyrathah</i>	Membuat janji dengan diri sendiri	1	2	2

Muhasabah (X)		untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan konsisten sesuai ajaran agama Islam			
	<i>Muraqabah</i>	Kesadaran diri untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas dalam situasi dan kondisi apapun dengan tujuan ibadah	3	4	2
	<i>Muhasabah</i>	Menilai proses kinerja diri dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas	5	6	2
	<i>Mu'aqabah</i>	Memberi sanksi kepada diri sendiri ketika menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas	7	8	2
	<i>Mujahadah</i>	Sungguh-sungguh dalam mengerjakan dan mengerjakan tugas	9	19	2
	<i>Mu'atabah</i>	Memperbaiki diri untuk tidak mengulang prokrastinasi agar memperoleh ridho Allah	11	12	2
		<b>Jumlah</b>		<b>6</b>	<b>6</b>

Adapun untuk mengetahui validitas dan reabilitas penelitian maka peneliti membuat pedoman sebagai berikut:

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas adalah untuk menyatakan sejauh mana data yang didapatkan melalui instrumen penelitian akan mengukur apa yang diukur.<sup>76</sup> Suatu skala pengukuran dikatakan valid apabila skala tersebut digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.<sup>77</sup> Suatu alat ukur yang baik harus memenuhi persyaratan validitas dan reabilitas, karena alat ukur yang tidak reliabel atau tidak valid akan memberikan informasi yang tidak akurat mengenai subyek atau model dikenai tes.<sup>78</sup>

Uji validitas yang akan peneliti gunakan adalah validitas isi atau *Content Validity*, validitas isi berkaitan dengan pertanyaan mengenai seberapa lengkap item yang digunakan sudah mewakili atau dapat mengungkapkan sebuah konsep oleh ahli atau orang yang profesional dibidangnya.<sup>79</sup> Berikut beberapa ahli yang akan peneliti mintai bantuan:

1) Dr. Esti Zaduqisti, M.Si

---

<sup>76</sup> Ma'ruf Abdullah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), h. 256

<sup>77</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 99

<sup>78</sup> Syaifudin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 7

<sup>79</sup> Zaenal Mustafa EQ, *mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), h. 165

- 2) Cintami Farmawati, M.Psi
- 3) Nadhifatuz Zulfa, M.Pd

Lawshe (1975) mengusulkan rasio validitas isi (CVR) untuk mengukur derajat kesepakatan para ahli dari satu item dan yang dapat mengekspresikan tingkat validitas konten melalui indicators tunggal yang berkisar dari -1 sampai 1.<sup>80</sup> Para ahli tersebut diberikan item-item pertanyaan terkait dengan variabel yang diukur dan diminta untuk menilai sejauh mana instrumen tersebut sesuai dengan konsep yang hendak diukur. Setelah dikonsultasikan dengan ahli, item pertanyaan atau pernyataan tersebut diuji dengan melakukan pemeriksaan bahasa.

b. Uji Reabilitas Instrumen

Reliabel artinya dapat dipercaya, atau dapat diandalkan.<sup>81</sup> Reliabilitas menunjuk pada adanya konsistensi dan stabilitas nilai hasil skala pengukuran tertentu. Reliabilitas berkonsentrasi pada masalah akurasi pengukuran dan hasilnya.<sup>82</sup> Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrumen sebagai alat ukur. Sehingga hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka

---

<sup>80</sup> Aiken, L. R. *Content validity and reliability of single items or questionnaires. Educational and psychological measurement*, 1980. 40(4), 955-959.

<sup>81</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), h. 221

<sup>82</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 100

1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas.<sup>83</sup> Sebelum melakukan uji reabilitas, peneliti akan melakukan *try out* atau uji coba pada mahasiswa di Pondok Pesantren Putri Lukman Hakim Pekalongan karena suatu instrumen harus menghasilkan ukuran yang sama (konsisten) meskipun dilakukan berulang dan di tempat yang berbeda.<sup>84</sup>

Uji reliabilitas yang digunakan adalah reliabilitas konsistensi atau *internal consistency* dapat dilihat pada nilai *Cronbach Alpha*, jika nilai *Cronbach Alpha* >0,60 konstruk pernyataan dimensi variabel adalah reliabel.<sup>85</sup> Menurut Sekaran, reabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima dan di atas 0,8 adalah baik.<sup>86</sup> Adapun uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product for Servis Solution*) versi 18.0 *for windows*. Metode *alpha cronbach's* dapat dihitung secara manual dengan rumus:

Keterangan:

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\Sigma \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

<sup>83</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pusaka Pelajar, 1999), h. 83

<sup>84</sup> Zaenal Mustafa EQ, *mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), h. 225

<sup>85</sup> Wiratno Sujarweni, Poly Endrayanto, *Statistik Untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), h. 189

<sup>86</sup> Duwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS (Statistical Product and Service Solution) Untuk Analisis Data dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: MediaKom, 2008), h. 26

$r_{11}$  = Jumlah reliabilitas yang dicari

$n$  = Jumlah item pertanyaan yang diuji

$\sum \sigma_t^2$  = Jumlah skor varian tiap-tiap item

$\sigma_t^2$  = Varian total

Dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi ( $r_{11}$ )  $> 0,70$ , maka distribusi data reliabel
- Jika nilai signifikansi ( $r_{11}$ )  $< 0,70$ , maka distribusi data tidak reliabel.

## 6. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul.<sup>87</sup> Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik. Sedangkan metode analisis data dibantu dengan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26.0 *for windows*. Teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis parametrik dengan analisis regresi sederhana yang merupakan analisis dua variabel X dan Y yang bersifat linier (*independent* dan *dependent*) dengan jumlah variabel pengaruhnya hanya satu.<sup>88</sup> Analisis regresi sederhana dapat dilaksanakan apabila telah memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:<sup>89</sup>

<sup>87</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 207

<sup>88</sup> Zaenal Mustafa EQ, *mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), h. 225

<sup>89</sup> Agus Irianto, *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*, (Jakarta: Kencana, 2007), h. 17

- 1) Sampel diambil secara random (acak)
- 2) Variabel X dan variabel Y mempunyai hubungan yang kausal, dimana X merupakan sebab dan Y merupakan akibat.
- 3) Nilai Y mempunyai penyebaran yang berdistribusi normal.
- 4) Persamaan tersebut hendaknya benar-benar linier.

a. Uji normalitas

Data dikatakan normal dilihat dari table *Asymp. Sig(2-tailed)* dengan asumsi:

- Jika  $P > 0,05$  maka normal.
- Jika  $P < 0,05$  maka tidak normal.<sup>90</sup>

b. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan mencari persamaan garis variable X terhadap variable Y dengan rumus:

- Jika  $P < 0,05$  pada indeks linearitay dan  $P > 0,05$  pada indeks deviation from linearity, maka linear.
- Jika  $P > 0,05$  pada indeks linearity dan  $P < 0,05$  pada indeks deviation from linearity maka dianggap tidak linear.<sup>91</sup>

Model regresi dikatakan signifikan jika angka signifikansi pada ANOVA sebesar  $< 0.05$ , *Predictor* yang digunakan sebagai variabel bebas harus layak. Kelayakan ini diketahui jika angka *Standard Error of*

<sup>90</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014) h. 65

<sup>91</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014) h. 68

*Estimate < Standard Deviation*. Dalam penelitian ini dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.
- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.<sup>92</sup>

### **G. Sistematika penulisan**

Sistematika penulisan diperlukan dalam rangka mengarahkan tulisan agar runtut, sistematis, dan mengerucut pada pokok permasalahan, sehingga memudahkan pembaca untuk memahami kandungan suatu karya ilmiah. Adapun sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

Bab I, berisi pendahuluan, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II, berisi prokrastinasi akademik dan intensitas muhasabah, terdiri dari sub bab I yang berisi pengertian prokrastinasi akademik, dampak prokrastinasi akademik dan aspek serta faktor penyebabnya. Sub bab II berisi pembahasan pengertian muhasabah, langkah-langkah muhasabah serta manfaat muhasabah dalam psikoterapi.

Bab III, berisi Pengaruh Intensitas Muhasabah terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati, penelitian kuantitatif ini berupa angka yang diinterpretasikan

---

<sup>92</sup> Duwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS (Statistical Product and Service Solution) Untuk Analisis Data dan Uji Statistik*, (Yogyakarta: MediaKom, 2008), h. 26

dengan kata-kata dan perlu dijelaskan atau dibahas lebih lanjut dari gambaran umum lokasi penelitian, tingkat prokrastinasi akademik, intensitas muhasabah dan pengaruh intensitas muhasabah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati.

Bab IV, merupakan analisis pengaruh intensitas muhasabah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati. Terdiri dari analisis tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati, analisis intensitas muhasabah mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati dan analisis pengaruh intensitas muhasabah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Ma'had 'Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati.

Bab V, merupakan bab akhir sebagai penutup, bab ini membahas tentang kesimpulan dengan menjawab rumusan masalah yang telah disebutkan serta saran yang diharapkan dapat membangun penelitian.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati mayoritas termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah 59,52% sebanyak 25 subjek. Sementara kategori tinggi 0% dan kategori rendah 40,48% dengan total 17 subjek. Berdasarkan kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang.
2. Intensitas muhasabah mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati mayoritas termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 78,6% dengan total 33 subjek. Sedangkan 21,4% dengan total 9 subjek termasuk dalam kategori sedang dan 0% untuk kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati memiliki tingkat intensitas muhasabah yang tinggi.
3. Hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan nilai signifikan dilihat dari nilai *Sig. (1-tailed)* sebesar  $0.001 < 0,05$  maka artinya ada pengaruh yang signifikan antara variabel prokratinasi akademik dan intensitas muhasabah. Intensitas muhasabah berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik sebesar -0,784 dimana semakin besar intensitas muhasabah maka semakin rendah perilaku prokrastinasi dan sebaliknya

semakin rendah tingkat muhasabah maka semakin tinggi. Untuk tingkat kekuatan hubungan variabel prokrastinasi akademik dan intensitas muhasabah diperoleh angka korelasi koefisien sebesar 0,428. Disimpulkan intensitas muhasabah berpengaruh pada prokrastinasi akademik mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda sebesar 42,8%.

## **B. Saran**

Berdasarkan temuan dan analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa hal yang memerlukan perhatian lebih lanjut dalam penelitian mendatang. Oleh karena itu, beberapa saran untuk penelitian selanjutnya akan disampaikan untuk memperluas

### **1. Untuk Peneliti Selanjutnya**

- a. Untuk mendalami topik, disarankan agar penelitian selanjutnya fokus pada perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi karena memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan waktu lulus mahasiswa. Penelitian yang mendalam dengan menyoroti perilaku menyelesaikan skripsi diperlukan untuk mengeksplorasi alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam Menyusun skripsi, faktor-faktor pendukung intensitas muhasabah agar membantu mereka dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis.
- b. Menggunakan metode kualitatif, penelitian yang lebih mendalam secara deskriptif dapat mengeksplorasi bagaimana mahasiswa melakukan muhasabah dengan pengkhayatan dan pengalaman spiritual sehingga kesimpulan dapat lebih bermakna.

- c. Menggunakan metode eksperimen dengan melakukan pelaksanaan terapi muhasabah. Metode ini memungkinkan penilaian yang lebih objektif terhadap dampak terapi muhasabah dan memberikan bukti yang lebih kuat mengenai manfaatnya bagi mahasiswa. Selain itu, hasil dari eksperimen ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program upaya penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa.

2. Untuk Pengelola Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati

Selain program keagamaan, pengelola Ma'had Aly dapat menambah program Psikologis guna meminimalisir perilaku yang merugikan mahasiswa maupun instansi terkait sehingga mahasiswa dapat mengenal dirinya lebih dalam dan mengembangkan potensi secara optimal. Selain itu pengelola Ma'had Aly diharap mengkondisikan sampel penelitian satu hari sebelum pengambilan data penelitian.

3. Untuk Mahasiswa Ma'had Aly Pesantren Maslakul Huda fi Ushul al-Fiqh Kabupaten Pati

Mahasiswa disarankan untuk terus mengamalkan muhasabah dan menambah intensitasnya karena manfaatnya begitu banyak baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungannya dan melakukan intropeksi diri sebagai cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Ahmad, Jumal. 2017. *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arya Suwandi, Luky. 2021. *Telaah Konsep Diri Carl Rogers Melalui Perspektif Muhasabah Al-Ghazali, Skripsi IAIN Bengkulu*.
- Azwar, Saifuddin. 1997. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pusaka Pelajar.
- Azwar, Syaifudin. 2012. *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batubara, Hamdan Husein. 2016. *Penggunaan Google Form Sebagai Alat Penilaian Kinerja Dosen Di Prodi PGMI UNISKA Muhammad Arsyad Al Banjari. Al-Bidayah: Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 8(1): 40-42.
- Burks dan Stefflre dalam John Mc Leod, (2008), *An Introduction in Counselling* (terj. A. K. Anwar), Jakarta, Kencana
- Wanda, Reza Dwi. 2020. *Implementasi Muhasabah Diri Dalam Pengembangan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti di SMP Muhammadiyah 1 Genteng Tahun Pelajaran 2019-2020. Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember*.
- Dyatama Kartika Putri, *Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, (Skripsi, UIN Walisongo, 2021
- EQ, Zaenal Mustafa. 2013. *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fernanda, Alifia. 2019. *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40, h.1.
- Fuad Hasan, dkk, *Kamus Istilah Psikologi*, (Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1981)

- Ghufron, M. Nur dan Risnawita, Rina. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZ Media.
- Hadziq, Abdullah. 2005. *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang: RaSAIL.
- Hana Hanifah, (2015), “Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*
- Hasan, Fuad, dkk, 1981. *Kamus Istilah Psikologi*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa.
- Hasanah, Siti Alifatun. 2018. Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur’an; Telaah Pemikiran al-Ghazali. *Jurnal Al-Dirayah* Volume 1, No. 1, h. 57-65.  
<https://mahally.ac.id/> diakses 20 Juni 2024
- Husna, Dina. 2015. Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang*.
- Ilyas, Yunahar. 2004. *Kuliah Akhlaq*. Yogyakarta: Pustaka Hidayah.
- Ilyas, Yunahar. 2006. *Kuliah Akhlaq*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Imam al-Ghazali. 2011. *Ihya ‘Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya*, terj. Irwan Kurniawan. Bandung: MARJA, 2011)
- Imam Al-Ghazzali. 2011. *Ihya Ulumudiin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, Terj. Purwanto. Bandung: Marja.
- Imam Khanafi, Pokok-pokok Ajaran Tasawuf, (Pekalongan: STAIN Pekalongan Press, 2010),
- Irianto, Agus. 2007. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Isa, Abdul Qadir. 2014. *Hakekat Tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis. Jakarta: Qisthi Press.
- Jumal Ahmad, Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental, (Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia terbitan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kemendikbud Republik Indonesia, 2016.
- Kartika Putri, Dyatama. 2021. Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental. *Skripsi, UIN Walisongo*.

- KBBI Daring, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/muhasabah> , (diakses: Minggu 18 April 2024 pukul 10.02 Wib)
- M. Abdul Mujieb, Syafiáh, Ahmad Ismail M, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2009)
- Maharani, Reizki. 2022. Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan Islami Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 1, h. 32-37.
- Martono, Nanang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Momon Sudarma, *Sosiologi untuk Kesehatan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008)
- Muhammad Ulin Nuha, (Diploma thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019).
- Mujieb, M. Abdul, Ismail M. 2009. *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Mujieb, M. Abdul. 2009. *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Naily Zakiyah dkk., “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang”, *Jurnal Psikologi Undip*, (Vol 8, No. 2, 2010)
- Novarianing, Dahlia. 2018. *Prokrastinasi Akademik: Terori dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self-Regulated Learning*. Madiun: UNIPMA PRESS.
- Nugrasanti, Renni. 2006. Locus of Control dan prokrastinasi Akademik. *Jurnal Provitae*, Vol. 2 No. 1, h. 29.
- Oktaviani, Nurlita. 2019. Hubungan Antara Muhasabah dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan: Studi Terhadap Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, *Skripsi UIN Walisongo*.
- Pratiwi Setyadi dan Endah Mastuti, “Pengaruh Fear of Failure dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Berasal dari Program Akselerasi”, *Jurnal Psikologi Kepriadian dan Sosial*, (Vol. 03, No. 01, 2014)
- Priyanto, Duwi. 2008. *Mandiri Belajar SPSS (Statistical Product and Service Solution) Untuk Analisis Data dan Uji Statistik*. Yogyakarta: MediaKom.

- Ramadhani, Aprilia. 2016. Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja. *Jurnal Psikoborneo*, Vol 4, No 3.
- Sabatini Angga Wijaya, Hubungan Antara Depresi dan Prokrastinasi Akademik, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, (Vol. 2 No. 2, tahun 2013)
- Saifuddin Azwar, (2013), *Skala Pengukuran Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Schraw, Gregory dkk. 2007. Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*. APA. Vol 99, h. 12-25.
- Shihab, M. Quraish. 2017. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 15 Juz 'Ammah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Siti Alifatun Hasanah, Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an; Telaah Pemikiran al-Ghazali, (*Jurnal Al-Dirayah* Volume 1, No. 1, Mei 2018: 57 – 65)
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Metode Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, Wiratno, Endrayanto, Poly. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014)
- Syukur, M. Amin. 2006. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tebba, Sudirman. 2004. *Meditasi Sufistik*. Tangerang: Pustaka Hidayah.
- Tebba, Sudirman. 2007. *Meditasi Sufistik*. Tangerang: Pustaka irfan.
- Ulin Nuha, Muhammad. 2019. Pengaruh Muhasabah terhadap pencegahan Prokrastinasi Akademik: Studi korelatif pada mahasiswa Bidik Misi Pondok Pesantren AL-Wafa Bandung. *Diploma thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.

- Wijaya, Sabatini Angga. 2013. Hubungan Antara Depresi dan Prokastinasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 2 No. 2, h. 3.
- Yatimah Sarmani, Mohd. Tajuddin Ninggal, Teori Kaunseling Al-Ghazali, (Kuala Lumpur: PTS Islamika, 2008)
- Yayasan Penyelenggara Penerjemah Alquran, Alquran dan Terjemahnya, Departemen Agama RI, 2014.
- Yusri, Fadhillah. 2015. *Instrumentasi Non-Tes Dalam Konseling*. Bukittinggi: P3SDM Melati Publishing.
- Yusuf, A.M. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Zakiah Darajat, Mukjizat Alquran dan As-Sunnah tentang Kesehatan Mental dalam Mukjizat Alquran dan Sunnah tentang IPTEK, (Jakarta: GIP, 1997)



Lampiran 12. *Curriculum Vitae*

**IDENTITAS DIRI**

Nama : Ilaika Qorina  
NIM : 3320041  
Tempat/Tgl Lahir : Pemalang, 27 Juli 1999  
Agama : Islam  
Alamat : Botekan 02/04, Ulujami, Pemalang

**IDENTITAS ORANG TUA**

Nama Ayah : Mahmud  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Nama Ibu : Solekhah  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : Botekan 02/04, Ulujami, Pemalang

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. TK Muslimat Desa Botekan
2. SDN 01 Desa Botekan
3. SMP 02 Al-Hikmah Desa Benda
4. Madrasah Wustho Matholi'ul Falah Desa Kajen

5. Madrasah Aliyah Matholi'ul Falah Desa Kajen

6. UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Pekalongan, 12 Juli 2024

Yang Menyatakan,



**Haika Qorina**

**NIM. 3320039**

