

Buku ini membahas tentang pentingnya pendekatan psikoedukasi berbasis religiusitas dalam memahami dan mengatasi masalah-masalah psikologis yang mungkin dihadapi peserta didik, khususnya permasalahan prokrastinasi akademik. Penulis, merupakan seorang dosen Psikologi Pendidikan Islam disalah satu Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN), menjelaskan bagaimana melalui pendidikan dan pengembangan diri, kita dapat memahami emosi dan perilaku kita sendiri, serta membantu untuk mengatasi masalah-masalah seperti stres, kecemasan, dan depresi pada pembelajaran disekolah. Selaian itu, buku ini juga berupaya untuk memadukan nilai-nilai agama yang ada di Al-Qur'an untuk dapat membantu peserta didik dalam menghadapi permasalahan prokrastinasi akademiknya.

Buku ini mencakup topik-topik seperti refleksi diri, pengembangan diri spiritual, dan memberikan contoh-contoh kasus dalam pandangan agama yang dapat membantu pembaca untuk memahami permasalahan prokrastinasi akademik dengan lebih baik. Buku ini juga menyediakan latihan praktis yang dapat membantu pembaca untuk menerapkan prinsip-prinsip religiusitas dalam kehidupan mereka sehari-hari, serta dapat membantu pembaca untuk menerapkan teknik psikoedukasi berbasis religiusitas.

Simpulan akhir buku membahas bagaimana religiusitas dapat membantu peserta didik untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan jangka panjang, serta memotivasi pembaca untuk terus mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip keagamaan dalam kegiatan pembelajaran disekolah. Buku ini cocok bagi peserta didik/guru/fasilitator Pendidikan yang ingin mencari solusi atas masalah-masalah psikologis melalui pendekatan religiusitas.

 Penerbit Jejak Pustaka
 Jejak_Pustaka
 0813207483
 Jejakpustaka.com


jejak pustaka



Dr. Widodo Winarso, M.Pd.

Mengelola Prokrastinasi Akademik



Dr. Widodo Winarso, M.Pd

Mengelola Prokrastinasi Akademik

Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiusitas

MENGELOLA PROKRASINASI AKADEMIK

(Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas)

Dr. Widodo Winarso, M.Pd.I.



**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA**

LINGKUP HAK CIPTA

Pasal 1

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

KETENTUAN PIDANA

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

MENGELOLA PROKRASINASI AKADEMIK

(Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas)

Dr. Widodo Winarso, M.Pd.I.



**MENGELOLA
PROKRASINASI AKADEMIK
(Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas)**

Penulis:

Dr. Widodo Winarso, M.Pd.I.

All rights reserved

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Hak Penerbitan pada Jejak Pustaka

ISBN: 978-623-183-200-9

Editor:

Nilnasari Nur Azizah

Tata Letak Isi:

Imarafsah Mutianingtyas

Desain Cover:

Bayu Aji Setiawan

xii + 214 hlm: 15,5 x 23 cm

Cetakan Pertama, Maret 2023

Penerbit

Jejak Pustaka

Anggota IKAPI No. 141/DIY/2021

Sekretariat Jejak Imaji, RT 04 Kepuhkulon, Wirokerten

Banguntapan Bantul Yogyakarta

jejakpustaka@gmail.com

081320748380

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat-NYA sehingga modul “Mengelola Prokrastinasi Akademik: Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas” ini telah selesai disusun. Kami ucapkan banyak terima kasih atas doa dan dukungan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul ini. Harapan kami semoga modul ini dapat bermanfaat baik secara teoretis maupun praktis bagi dunia psikologi pendidikan Islam, khususnya pada dampak psikologis, yaitu prokrastinasi akademik peserta didik.

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas akademik yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan peserta didik. Perilaku prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif bagi para prokrastinator, seperti merasa bersalah atau menyesal, tugas yang dikerjakan menjadi kurang optimal, dan mendapat peringatan serta hukuman dari pendidik. Maka modul ini disusun sebagai usaha dalam mengatasi permasalahan akademik tersebut, melalui peningkatan pengetahuan serta perbaikan sikap belajar peserta didik.

Dalam penyusunan modul psikoedukasi bermuatan nilai-nilai *quranic* ini mungkin masih terdapat banyak kekurangan. Oleh

karena itu, kami sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi penyempurnaan modul psikoedukasi ini dan untuk meningkatkan pelayanan yang berkualitas secara komprehensif khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan matematika siswa.

Cirebon, Februari 2023

Penulis.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II PROKRASTINASI AKADEMIK	8
A. Definisi Prokrastinasi Akademik	8
B. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	11
C. Dampak Prokrastinasi Akademik Bagi Peserta Didik	21
D. Starategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik.....	28
E. Urgensi Penanganan Prokrastinasi Akademik.....	35
BAB III RELIGIOSITAS DAN KESEHATAN MENTAL	38
A. Definisi Religiositas	38
B. Konsep Kesehatan Mental.....	40
C. Manfaat Religiositas bagi Kesehatan Mental.....	43
D. Religiositas dan Kebiasaan Hidup Sehat.....	47
E. Religiositas dan Terapi.....	51
BAB IV LANDASAN TEORI PSIKOEDUKASI	56
A. Definisi Psikoedukasi.....	56
B. Teori Belajar	58
C. Teori Perkembangan.....	75
D. Teori Perilaku	79
A. Anak-Anak.....	83

B.	Remaja	85
C.	Orang Dewasa.....	88
BAB VI	PSIKOEDUKASI BERBASIS RELIGIOSITAS.....	91
A.	Memahami Agama dan Keyakinan.....	91
B.	Menerapkan Nilai-Nilai Religius pada Peserta Didik.....	92
C.	Memahami dan Mengatasi Tekanan dan Stres.....	99
D.	Belajar Mengatasi Masalah dan Mencari Solusi dengan Bantuan Ajaran Agama	104
E.	Mengembangkan Rasa Bersyukur dan Meningkatkan Kebahagiaan Hidup.....	108
F.	Belajar Memotivasi Diri dan Membangun Keyakinan Diri Melalui Dukungan Spiritual.....	111
G.	Belajar Mengatasi Rasa Takut dan Cemas Melalui Dukungan Spiritual	115
BAB VII	TUJUAN PSIKOEDUKASI RELIGIOSITAS	119
A.	Tujuan Umum	119
B.	Tujuan Khusus.....	123
BAB VIII	MANFAAT PSIKOEDUKASI RELIGIOSITAS.....	125
A.	Manfaat Teoretis.....	125
B.	Manfaat Praktis	128
BAB IX	PELAKSANAAN PSIKOEDUKASI BERBASIS RELIGIOSITAS.....	131
A.	Pelaksanaan Psikoedukasi Berbasis Religiositas.....	131
B.	Waktu Pelaksanaan	136
C.	Sasaran Program	138
D.	Ketentuan Umum dan Khusus	140

BAB X PEDOMAN PELAKSANAAN PSIKOEDUKASI BERBASIS RELIGIOSITAS	142
A. Pertemuan 1: Mengidentifikasi Masalah	142
B. Pertemuan 2: Materi Psikoedukasi Berbasis Religiositas	158
C. Pertemuan 3: Manajemen Diri dan Motivasi Belajar	167
D. Pertemuan 4: Evaluasi.....	192
BAB IX PENUTUP	201
DAFTAR PUSTAKA	204
Biodata Penulis	213

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jurnal Catatan Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	144
Tabel 2 Lembar Pengamatan Rekan Sejawat/ Orang Tua/Psikoedukator	145
Tabel 3 Daftar Tugas dengan Skala Kepentingan dan Tingkat Kecemasan.....	147
Tabel 4 Evaluasi Dampak dan Manfaat.....	149
Tabel 5 Penentuan Solusi	151
Tabel 6 Daftar Solusi dan Rekapitulasi Evaluasi	154

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Ilustrasi Skinner Box.....	60
Gambar 2 Ilustrasi Pavlov's Dogs.....	61
Gambar 3 Ilustrasi The Little Albert Experiment.....	62
Gambar 4 Ilustrasi Law of Effect Thorndike	63
Gambar 5 Kerangka Kerja Teori Belajar Bandura	64
Gambar 6 Empat Tahapan Perkembangan Kognitif.....	66
Gambar 7 Zone of Proximal Development	68
Gambar 8 Model Adaptive Control of Thought-Rational.....	72
Gambar 9 Tahap Perkembangan Psikososial Freud	76
Gambar 10 Term Prokratinasi Akademik dalam Al-Qur'an.....	159

BAB I

PENDAHULUAN

Tugas akademi merupakan suatu bentuk kegiatan yang harus diselesaikan peserta didik pada kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di perguruan tinggi. Di setiap tugas yang diberikan pendidik, akan mendapatkan respons yang beragam dalam menyikapi tugas akademik tersebut. Schouwenburg (1995) mengemukakan bahwa perilaku menunda tugas atau pekerjaan akademik merupakan perilaku prokrastinasi akademik. Jadi, prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku untuk menunda-nunda dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan berbagai tugas akademik di sekolah. Perilaku tersebut dapat dilihat pada peserta didik yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah, menyerahkan tugas melewati batas waktu, menunda untuk membaca bahan pelajaran, malas untuk membuat catatan, terlambat masuk kelas, dan cenderung lebih suka belajar pada malam terakhir menjelang ujian. Prokrastinasi akademik sendiri dipandang sebagai kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir (McFadden, 1999). Prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan peserta didik yang tidak efektif, bahkan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan akademiknya. Prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik secara berkepanjangan tentu dapat mengganggu produktivitas akademik serta dapat mengganggu kondisi psikis peserta didik.

Banyaknya peserta didik yang mengalami prokrastinasi dan hal ini dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan psikologis mereka. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademis akan membuat peserta didik merasa tertekan dan merasa tidak percaya diri. Ini bisa memicu rasa stres dan

kecemasan serta mengarah pada perasaan tidak baik tentang diri sendiri. Dalam jangka panjang, prokrastinasi akademik juga dapat memengaruhi kualitas hidup dan kinerja akademis seseorang. Peserta didik yang sering mengalami prokrastinasi juga mungkin mengalami masalah dengan hubungan sosial dan keluarga karena mereka mungkin kurang memiliki waktu untuk berinteraksi dengan orang lain. Fenomena prokrastinasi akademik ini sering kali dialami oleh siswa, mahasiswa, atau individu yang memiliki tanggung jawab akademis. Prokrastinasi akademik dapat memengaruhi kualitas hasil pekerjaan, menimbulkan stres dan tekanan, serta memengaruhi kinerja akademis secara keseluruhan (Çıkrıkçı & Erzen, 2020).

Alasan mengapa peserta didik terjebak dalam prokrastinasi akademik. Salah satu faktor utama adalah takut gagal atau tidak memiliki kepercayaan diri. Individu yang merasa tidak cukup baik atau tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dapat menunda tugas-tugas tersebut dan akhirnya merasa stres dan tidak nyaman saat harus menyelesaikannya. Kurangnya motivasi atau minat pada tugas yang diberikan juga dapat menyebabkan prokrastinasi akademik (Lee, 2005). Peserta didik yang tidak memiliki minat pada tugas atau materi yang diberikan akan menemukan alasan untuk menunda pekerjaan tersebut. Ini dapat mengarah pada perasaan yang tidak tertarik dan tidak peduli tentang hasil pekerjaan mereka.

Peserta didik yang tidak peduli terhadap hasil pekerjaan akademik adalah masalah serius yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan ini, seperti fokus pada hal lain, keterampilan belajar yang lemah, motivasi yang rendah, atau gangguan perasaan. Hal ini dapat memiliki dampak negatif pada prestasi akademis mereka dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penting untuk memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami masalah ini. Bantuan ini bisa datang dari orang tua, guru, atau profesional kesehatan mental, dan dapat melibatkan peningkatan motivasi dan

membangun kebiasaan belajar yang produktif. Jika masalah terkait dengan gangguan perasaan, bantuan profesional harus dicari untuk mendapatkan dukungan yang tepat.

Terlalu banyak opsi dan kesulitan membuat keputusan juga dapat menyebabkan prokrastinasi akademis. Individu yang memiliki banyak pilihan dan kesulitan membuat keputusan tentang tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu dapat menunda tugas-tugas tersebut sampai mereka membuat keputusan (Kalkan & Demir, 2018). Selain itu, distraktor seperti media sosial, internet, atau hiburan juga dapat menjadi penyebab prokrastinasi akademis (Margaretha et al., 2022). Individu yang mudah terdistraksi oleh lingkungan mereka dapat menemukan diri mereka terbawa dalam aktivitas yang tidak berkaitan dengan tugas akademis sehingga menunda tugas-tugas tersebut. Masalah kesehatan mental atau stres juga dapat menyebabkan prokrastinasi akademis. Peserta didik yang mengalami depresi, ansietas, atau stres dapat menemukan tugas akademis terlalu menakutkan atau membebani sehingga menunda tugas-tugas tersebut.

Struktur waktu yang tidak efektif atau manajemen waktu yang buruk juga dapat menyebabkan prokrastinasi akademik (Won & Yu, 2018). Peserta didik yang tidak memiliki rencana waktu yang jelas atau tidak memiliki kebiasaan baik dalam manajemen waktu dapat menemukan dirinya tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas akademis sebelum *deadline*. Masalah lingkungan atau sosial juga dapat memengaruhi prokrastinasi akademis (Schouwenburg, 1995). Individu yang tinggal dalam lingkungan yang tidak mendukung atau memiliki hubungan yang tidak sehat dengan teman atau keluarga dapat mengalami prokrastinasi karena masalah ini. Untuk mengatasi prokrastinasi akademis, individu dapat membuat daftar tugas dan *deadline*, menemukan motivasi untuk menyelesaikan tugas, mencari dukungan dari teman atau ahli, mengurangi distraktor, atau berkonsultasi dengan profesional. Peserta didik juga dapat

mempelajari teknik manajemen waktu yang efektif dan membuat rencana waktu harian yang jelas untuk membantu mereka mengatasi masalah prokrastinasi akademis. Secara keseluruhan, prokrastinasi akademis adalah masalah yang sering dialami peserta didik. Namun, dengan mengatasi faktor-faktor yang memengaruhinya dan mempraktikkan teknik manajemen waktu yang baik, prokrastinasi akademis dapat dikendalikan dan diatasi.

Bagi sebagian peserta didik, konsekuensi dari penundaan tugas akademik berdampak buruk dalam keberlangsungan pendidikannya. Hal ini dibuktikan dengan berbagai temuan penelitian yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik masih tergolong tinggi. Burka & Yuen, (1983) melaporkan bahwa 75% mahasiswa didik suka menunda-nunda tugas akademiknya, dengan 50% dari pelaku prokrastinasi akademik tersebut mengalami penundaan yang konsisten dan berakibat pada permasalahan akademiknya. Peserta didik cenderung menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja, serta biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakannya. Peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit yang memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan akademiknya. Perilaku penundaan yang tidak disertai dengan peran adaptif pada peserta didik dapat menyebabkan menurunnya prestasi yang diraih (Schraw et al., 2007).

Berbagai bentuk prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapa pun dan dapat dilakukan pada semua jenjang pendidikan. Ferrari et al., (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, antara lain: 1) *Functional procrastination* merupakan menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat. 2) *Dysfunctional procrastination*, yaitu menunda pekerjaan atau tugas tidak berdasarkan tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Lebih lanjut, terdapat dua jenis *dysfunctional*

procrastination berdasarkan tujuan melakukan penundaan. Pertama, *desisional procrastination*, yakni suatu penundaan dalam mengambil keputusan, merupakan suatu *coping* untuk menghindari kemungkinan stres dan menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan yang dipersepsikan penuh stres. Kedua, *desisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi peserta didik. Jenis yang kedua dari *dysfunctional procrastination* merupakan *avoidance procrastination* dan *behavioral procrastination* yang merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan pekerjaan akademik dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan peserta didik.

Mengacu pada permasalahan tersebut, maka mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik dapat melalui program pendidikan kesehatan (psikoedukasi). Model psikoedukasi yang ditawarkan, yakni psikoedukasi berbasis religiositas. Nilai religiositas diperlukan pada psikoedukasi ini karena nilai tersebut dapat menumbuhkan kesadaran secara alami melalui refleksi diri dalam pemaknaan kehidupan berdasarkan ritual keagamaan yang dijalani peserta didik. Religiositas dapat terwujud melalui pendidikan Islami (Deri Wanto et al., 2022). Di mana prinsip pendidikan yang Islami merupakan mengembangkan pembelajaran yang mencerminkan orang muslim yang baik untuk peserta didik maupun untuk pendidiknya. Dalam rangkaian pengajaran dan pembelajaran harus ditempatkan sebagai pengayaan dalam pengalaman keTuhanan. Pendidikan islami tersebut bukan hanya mengenai internalisasi pengetahuan atau sosialisasi dan keragaman pendidik Islam, melainkan peserta didik diharapkan dapat mengalami keilahian yang dialami sendiri. Karena pendidikan islami berusaha untuk membawa dan membimbing peserta didik kepada kesadaran dalam belajar serta kehidupan yang berketuhanan yang Maha Esa. Jadi, seharusnya peserta didik tidak disibukkan dengan kehidupan konkret (di

dunia) tanpa mengesampingkan kehidupan abstrak (akhirat) sehingga menjadi seimbang yang mengarah ke *sa'adah al darain*.

Psikoedukasi berbasis religiositas merupakan proses membantu peserta didik memahami dan memadukan keyakinan agamanya dengan hidup sehari-hari. Ini penting karena agama memainkan peran besar dalam pembentukan identitas dan membantu individu menemukan tujuan dan makna dalam hidup mereka. Religiositas yang sehat dapat membantu peserta didik dalam mengatasi tekanan dan stres, membantu mereka mengatasi masalah hidup, dan membantu dalam membuat pilihan yang tepat (Clements & Ermakova, 2012).

Psikoedukasi berbasis religiositas juga dapat membantu peserta didik dalam memahami arti dan tujuan hidup serta mengembangkan sikap optimis dan positif. Oleh karena itu, psikoedukasi berbasis religiositas dapat menjadi sumber dukungan yang berguna bagi peserta didik dalam memperkuat psikis mereka. Namun, perlu diingat bahwa pendekatan ini harus dilakukan dengan hati-hati dan memperhatikan kepercayaan dan keyakinan individu untuk memastikan hasil yang positif. Psikoedukasi religiositas juga membantu individu memahami bagaimana agama memengaruhi pandangan hidup dan tindakannya. Ini membantu peserta didik memahami bagaimana agama memengaruhi perasaan dan pikiran, serta bagaimana peserta didik dapat menggunakan keyakinannya untuk membuat pilihan yang baik. Religiositas juga memiliki peran besar dalam membentuk komunitas dan membantu peserta didik merasa terhubung dengan orang lain yang memiliki keyakinan yang sama. Ini membantu peserta didik merasa terhubung dengan civitas akademik dan memiliki dukungan sosial yang kuat.

Namun, religiositas juga dapat memiliki efek negatif jika peserta didik tidak memahami atau memadukan agama dengan baik dalam hidup mereka termasuk pada kegiatan pendidikannya (Hadjar, 2017). Misalnya, peserta didik dapat merasa bersalah atau tertekan karena percaya mereka tidak mengikuti agamanya

dengan benar. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi hasil yang negatif. Pertama, kekerasan dalam agama dapat terjadi jika interpretasi agama yang salah diterapkan. Kedua, pendekatan yang tidak seimbang dalam memperkenalkan agama dapat mengarah pada fanatisme dan pemikiran tunggal. Ketiga, pendekatan yang memaksakan keyakinan tertentu pada peserta didik dapat menimbulkan konflik dengan kepercayaan pribadi mereka dan memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Terakhir, tanpa penjelasan yang memadai dan pendidikan yang tepat, peserta didik mungkin tidak memahami maksud dan tujuan dari psikoedukasi berbasis religiositas. Oleh karena itu, pendekatan yang seimbang dan inklusif harus digunakan dalam memastikan hasil yang positif bagi semua peserta didik.

Psikoedukasi berbasis religiositas penting karena membantu individu memahami bagaimana agama memengaruhi hidupnya serta bagaimana peserta didik dapat menggunakan keyakinannya untuk membuat pilihan yang tepat dan mengatasi masalah hidup. Ini membantu peserta didik untuk menemukan kekuatan dan dukungan dalam hidup serta membentuk identitas dan komunitas yang kuat sehingga permasalahan prokrastinasi akademik dapat diselesaikan.

BAB II

PROKRASINASI AKADEMIK

A. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu fenomena di mana peserta didik menunda-nunda tugas atau kewajiban akademik sampai waktu yang sangat dekat dengan batas waktu atau bahkan sampai melewati batas waktu. Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sering dialami banyak peserta didik, bahkan orang dewasa pun yang terlibat dalam dunia akademis dapat mengalaminya. Fenomena ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan prestasi akademis peserta didik sehingga perlu diketahui dan dikendalikan.

Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan, dan mengakhiri suatu aktivitas (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022). Sejalan dengan pendapat tersebut, Steel & Klingsieck, (2016) juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Prokrastinasi merupakan suatu penundaan sukarela yang dilakukan peserta didik terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan (Ursia et al., 2013). Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat dimaknai bahwa prokrastinasi merupakan penundaan melakukan kegiatan secara sukarela yang menghasilkan dampak buruk.

Berbeda halnya dengan Silver (1974) yang menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, tetapi individu hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Hal tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi tidak

selalu dilakukan secara sengaja dan sukarela. Di sisi lain, Ferrari et al. (1995) melihat bahwa prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu. Pertama, prokrastinasi dipandang hanya sebagai perilaku penundaan, bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan tugas disebut prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan. Kedua, prokrastinasi dipandang sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah pada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan peserta didik dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai keyakinan-keyakinan yang irasional. Ketiga, prokrastinasi dipandang sebagai suatu trait kepribadian, dalam hal ini bukan hanya sebagai perilaku penundaan, tetapi suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Prokrastinasi atau penundaan dalam melakukan suatu aktivitas biasanya dikaitkan dengan penundaan dalam belajar dan melakukan tugas akademik. Menurut Beswick et al., (1988) memaknai prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan kecenderungan individu mengalami kecemasan yang berhubungan dengan penundaan yang dilakukannya. Artinya, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas akademik dan menimbulkan kecemasan. Menurut Saplavska & Jerkunkova (2018), kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman dan takut yang dialami oleh seseorang saat menghadapi situasi yang dirasakan mengancam atau membahayakan. Pada peserta didik, kecemasan dapat memengaruhi kinerja akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional mereka. Gejala kecemasan pada peserta didik meliputi rasa cemas dan gugup yang berlebihan, ketegangan fisik, sulit tidur atau mimpi buruk, mudah tersinggung atau cepat marah, sulit fokus atau mengingat informasi, rasa khawatir berlebihan terhadap hasil pekerjaan akademik, dan rasa tidak nyaman atau takut saat menghadapi situasi tertentu. Oleh

karena itu, penting untuk memfasilitasi pendidikan dan bantuan untuk membantu peserta didik mengatasi dan mengelola kecemasan mereka.

Prokrastinasi akademik sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh pelajar yang sering menghadapi tugas-tugas yang mempunyai batas waktu. Lebih jelasnya dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan menunda pengerjaan tugas *deadline*. Dampak prokrastinasi akademik dapat sangat serius, seperti mengurangi kualitas pekerjaan dan menimbulkan stres dan tekanan. Stres dan tekanan merupakan reaksi alami terhadap situasi yang dirasakan mengancam atau membahayakan dan dapat memengaruhi bagaimana seseorang berpikir dan bertindak. Banyak peserta didik mengalami stres dan tekanan akibat tugas akademik dan kewajiban lainnya, ini dapat mengarah pada prokrastinasi (Kuftyak, 2022). Prokrastinasi dapat membuat peserta didik merasa tidak percaya diri dan merasa tertekan karena harus menyelesaikan tugas dalam waktu yang sangat singkat. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, yang dapat memengaruhi prestasi akademis dan bahkan membahayakan karier seseorang. Untuk mengatasi prokrastinasi akademik, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, seperti membuat rencana kerja, menetapkan tujuan yang realistis, dan membiasakan diri untuk berfokus pada tugas. Hal ini juga dapat dilakukan dengan membuat jadwal dan melibatkan orang lain untuk membantu memotivasi dan memantau kemajuan tugas.

Mengatasi prokrastinasi akademik menjadi hal yang sangat penting karena dapat membantu meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup peserta didik. Dengan mengatasi prokrastinasi, peserta didik dapat mencapai tujuan akademis dan profesionalnya dengan lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik harus dikenali dan dikendalikan secepat mungkin agar tidak memengaruhi prestasi dan kualitas hidup seseorang. Memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik, peserta didik

dapat mengembangkan kebiasaan dan rutinitas belajar yang lebih efektif dan produktif. Peserta didik juga dapat memahami dan memecahkan masalah-masalah yang mendasari prokrastinasi, seperti kurangnya motivasi atau masalah kepribadian.

Terdapat beberapa teknik yang dapat membantu mengatasi prokrastinasi akademik, seperti perencanaan dan pembatasan waktu, membuat daftar tugas, memecah tugas besar menjadi tugas-tugas kecil yang lebih mudah dikerjakan, dan mencari dukungan dari orang lain. Penting untuk mengetahui bahwa prokrastinasi akademik masalah yang umum dan dapat dikelola dengan cara-cara yang tepat. Namun, ada kalanya prokrastinasi akademik dapat menjadi masalah yang lebih serius dan memerlukan bantuan profesional. Bantuan profesional dapat berupa terapi atau konseling yang dapat membantu mengatasi masalah-masalah pribadi atau emosional yang mendasari prokrastinasi. Secara keseluruhan, prokrastinasi akademik adalah masalah yang dapat mengurangi prestasi dan kualitas hidup seseorang. Dengan memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik, seseorang dapat memperbaiki hidup dan prestasi akademis mereka dan mencapai tujuan-tujuan mereka dengan lebih efektif dan efisien.

B. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Tindakan menunda pekerjaan atau tugas akademik yang dilakukan peserta didik, perlu diselesaikan dengan terlebih dahulu mengetahui faktor penyebab dari prokrastinasi akademiknya. Faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dan setiap individu mungkin memiliki kombinasi faktor yang berbeda. Mengidentifikasi dan mengatasi faktor ini dapat membantu peserta didik mengurangi tingkat prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas akademiknya. Ini adalah masalah yang sangat umum dan memengaruhi sejumlah besar peserta didik. Pendidik memiliki peran besar dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademis. Oleh karena itu, mengetahui faktor penyebab prokrastinasi akademik sangat penting bagi pendidik. Dengan memahami faktor-faktor ini, pendidik dapat membantu siswa

memahami masalah mereka dan memberikan informasi yang berguna untuk mengatasi prokrastinasi. Pendidik juga dapat membantu siswa membangun keterampilan manajemen waktu yang baik sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas mereka tepat waktu dan meningkatkan prestasi mereka. Prokrastinasi akademis juga dapat memicu masalah emosional dan psikologis, seperti depresi dan stres, serta pendidik dapat membantu siswa mengatasi masalah ini dengan mengatasi faktor penyebab prokrastinasi. Terakhir, membantu siswa mengatasi prokrastinasi berarti membantu pendidik membangun hubungan baik dengan siswa dan membangun rasa percaya diri mereka.

Menurut Moon & Illingworth (2005) faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam.

1. Faktor Internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu, meliputi kondisi fisik dan psikologis.

a. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki seseorang.

b. Kondisi Psikologis Individu

Trait kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang

dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan suatu tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

2. Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

a. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu dapat menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Mengacu pada penjelasan tersebut, secara umum faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada peserta didik, di antaranya sebagai berikut.

1. Kebiasaan Buruk

Kebiasaan seperti menunda pekerjaan sampai terakhir momen, mencari hal-hal lain untuk dilakukan sebagai pengganti tugas atau membiarkan diri terdistraksi oleh hal-hal yang tidak penting dapat memperburuk masalah prokrastinasi. Kebiasaan buruk yang sering terkait dengan prokrastinasi akademik, meliputi (1) menunda-nunda tugas sampai *deadline* yang sangat mendekat, (2) terlalu banyak mengejar hiburan seperti membaca media sosial atau bermain *game*, (3) mengabaikan tugas dan mengalihkan perhatian pada hal-hal yang tidak penting, (4) berbicara terlalu banyak atau mengambil terlalu banyak istirahat, (5) menunda-nunda tugas karena merasa malas atau tidak bergairah, (6) tidak membuat rencana yang jelas untuk menyelesaikan tugas, dan (7) tidak memanfaatkan waktu dengan baik. Kebiasaan-kebiasaan ini dapat menjadi sumber dari prokrastinasi dan perlu diubah agar dapat mengatasi masalah tersebut.

2. Stres

Beban tugas dan tekanan dari orang tua, guru, atau dosen dapat memicu stres dan menimbulkan rasa takut dan tidak siap yang pada gilirannya mengarah pada prokrastinasi. Stres dapat memainkan peran besar dalam prokrastinasi akademik. Beban tugas yang berat, tekanan untuk mencapai hasil yang baik, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dapat memicu stres pada peserta didik. Stres dapat memengaruhi motivasi dan konsentrasi seseorang sehingga menyebabkan mereka menunda-nunda tugas dan akhirnya mengalami prokrastinasi. Dalam jangka panjang, prokrastinasi akibat stres dapat menambah beban dan memperburuk situasi, menyebabkan lebih banyak stres dan membuat prokrastinasi semakin sulit dikendalikan. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk mengatasi stres dengan cara-cara, seperti berolahraga, meditasi, berbicara dengan teman atau keluarga, atau mencari bantuan profesional jika perlu.

3. Keyakinan Diri

Seseorang yang merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas atau proyek akademik dengan baik mungkin akan menunda pekerjaan tersebut. Keyakinan diri atau rasa percaya diri memegang peran penting dalam prokrastinasi akademik. Peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah cenderung lebih mudah merasa tidak yakin tentang tugas mereka dan lebih cenderung menunda-nunda pekerjaan mereka. Mereka juga lebih cenderung memiliki rasa takut terhadap kegagalan dan cenderung tidak memercayai kemampuan mereka sendiri. Ini dapat menyebabkan prokrastinasi dan membuat tugas-tugas menjadi lebih sulit untuk diselesaikan. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk meningkatkan keyakinan diri mereka melalui latihan-latihan, seperti memotivasi diri, berpikir positif, dan mencapai tujuan-tujuan yang terukur.

4. Kebiasaan Media Sosial

Ketergantungan pada media sosial dan perangkat seluler dapat menimbulkan distraksi dan mengarah pada prokrastinasi. Penggunaan media sosial dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengalihkan perhatian dan membuang waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas. Media sosial juga dapat menimbulkan rasa bosan dan kurangnya motivasi sehingga membuat peserta didik enggan untuk mulai mengerjakan tugas. Beberapa peserta didik mungkin juga merasa tertekan dan merasa perlu membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial yang dapat menyebabkan depresi dan menurunkan tingkat motivasi dan produktivitas. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk mengatur waktu mereka untuk penggunaan media sosial dan membatasi jumlah waktu yang mereka habiskan untuk melakukan aktivitas ini.

5. Lingkungan

Lingkungan kerja atau belajar yang tidak kondusif atau kurang memotivasi dapat memperburuk masalah prokrastinasi. Lingkungan juga dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Lingkungan yang tidak kondusif, seperti rumah yang bising atau lingkungan kerja yang memiliki banyak gangguan dapat membuat peserta didik kesulitan untuk fokus dan menyelesaikan tugas mereka. Lingkungan yang tidak memiliki aturan atau rutinitas juga dapat memicu prokrastinasi karena peserta didik tidak memiliki pedoman atau struktur untuk mengelola waktu mereka. Lingkungan yang memiliki orang-orang yang memprokrastinasi juga dapat memengaruhi individu untuk melakukan hal yang sama. Oleh karena itu, lingkungan yang bersahabat dan kondusif sangat penting untuk membantu peserta didik mengatasi prokrastinasi dan mencapai tujuan akademis mereka.

6. Masalah Kesehatan Mental

Kondisi seperti depresi, ansietas, atau ADHD dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk fokus dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Masalah kesehatan mental dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Beberapa masalah kesehatan mental, seperti depresi, ansietas, dan stres, dapat menyebabkan peserta didik kesulitan untuk menemukan motivasi dan fokus untuk menyelesaikan tugas. Mereka mungkin merasa lelah, tidak bersemangat, atau tidak memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas akademis mereka. Dalam beberapa kasus, masalah kesehatan mental dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan sosial dan mempertahankan produktivitas akademis. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik yang mengalami masalah kesehatan mental untuk mencari bantuan profesional dan mengatasi masalah mereka agar dapat melanjutkan studi dan mencapai tujuan akademis mereka.

7. Kebutuhan untuk Mencari Kesenangan

Seseorang mungkin memilih untuk menunda tugas akademik dan mencari kesenangan dalam hal lain, seperti bermain video *game* atau menonton televisi. Kebutuhan seseorang untuk mencari kesenangan melalui prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah manajemen waktu. Kemampuan seseorang dalam memajemen waktu dan memprioritaskan tugas yang penting dapat memengaruhi tingkat prokrastinasinya. Faktor lain yang memengaruhi kebutuhan untuk prokrastinasi adalah stres dan tekanan. Tingkat stres dan tekanan yang dirasakan dalam situasi akademik dapat memicu seseorang untuk mencari kesenangan melalui prokrastinasi. Minat dan motivasi juga memegang peran penting dalam prokrastinasi akademik. Minat dan motivasi yang rendah terhadap materi yang diajarkan dapat memotivasi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Lingkungan dan interaksi sosial juga memainkan peran penting dalam memengaruhi prokrastinasi. Lingkungan dan sosial yang memperkuat perilaku prokrastinasi juga dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi. Kemampuan belajar dan keterampilan memecahkan masalah juga memengaruhi prokrastinasi. Kemampuan belajar dan keterampilan memecahkan masalah yang lemah dapat memicu seseorang untuk mencari kesenangan melalui prokrastinasi.

8. Kebutuhan untuk Memastikan Pekerjaan yang Sempurna

Seseorang mungkin merasa bahwa tugas mereka belum cukup baik dan terus-menerus memperbaikinya sehingga menunda pengumpulan. Kebutuhan seseorang untuk memastikan pekerjaan yang sempurna pada prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah persepsi diri. Persepsi diri yang memfokuskan pada standar tinggi dan keinginan untuk mencapai kesempurnaan dapat memicu prokrastinasi. Konsep diri juga memegang peran penting dalam prokrastinasi akademik. Konsep diri yang terlalu tergantung pada prestasi akademis dan validasi dari orang lain dapat memotivasi seseorang untuk

memastikan pekerjaan yang sempurna. Stres dan tekanan juga memainkan peran dalam prokrastinasi akademik. Tingkat stres dan tekanan yang dirasakan untuk mencapai kesempurnaan dapat memicu prokrastinasi. Kemampuan manajemen waktu juga memengaruhi tingkat prokrastinasi. Kemampuan seseorang dalam manajemen waktu dan memecahkan masalah yang terkait dengan tugas akademik dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi. Konsep tugas juga memengaruhi prokrastinasi. Konsep tugas yang terlalu rumit dan menantang dapat memotivasi seseorang untuk memastikan pekerjaan yang sempurna sebelum menyelesaikan tugas tersebut.

9. Kebutuhan untuk Berkonsentrasi

Seseorang mungkin mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan memulai tugas, yang pada gilirannya mengarah pada prokrastinasi. Kebutuhan seseorang untuk berkonsentrasi pada prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah motivasi internal. Seseorang yang memiliki motivasi internal yang kuat, seperti keinginan untuk mencapai tujuan akademis dan memperbaiki prestasi akan lebih tertarik untuk berkonsentrasi pada tugas akademis dan mengurangi prokrastinasi. Lingkungan yang bersahabat dan kondusif juga dapat membantu seseorang untuk berkonsentrasi dan mengurangi prokrastinasi. Selain itu, kemampuan dalam manajemen waktu dan memecahkan masalah yang terkait dengan tugas akademis juga dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi dan konsentrasi. Konsep tugas yang jelas dan mudah dipahami dapat membantu seseorang untuk berkonsentrasi dan mengurangi prokrastinasi. Terakhir, dukungan sosial dari orang terdekat seperti teman dan keluarga dapat memotivasi seseorang untuk berkonsentrasi dan mengurangi prokrastinasi.

10. Kebutuhan untuk Menunda Kenyataan

Seseorang mungkin merasa tidak siap untuk menghadapi realitas bahwa tugas tersebut harus diselesaikan dan memilih untuk menunda pekerjaan tersebut sampai waktu yang lebih dekat dengan *deadline*. Kebutuhan untuk menunda kenyataan dalam prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis dan emosional. Rasa takut akan kegagalan atau hasil yang tidak sesuai harapan dapat memicu seseorang untuk menunda pekerjaan akademik. Kekurangan motivasi atau minat dalam tugas akademik juga dapat memengaruhi kebutuhan untuk menunda pekerjaan. Pertimbangan untuk bersenang-senang dan memprioritaskan aktivitas yang lebih menyenangkan dapat menjadi faktor lain dalam prokrastinasi akademik. Seseorang yang merasa tidak yakin tentang cara menyelesaikan tugas atau tidak memiliki wawasan yang cukup mungkin akan menunda pekerjaan. Faktor emosional, seperti stres, depresi, atau kelelahan juga dapat memengaruhi keputusan untuk menunda pekerjaan akademik.

11. Kemampuan Mengatur Waktu yang Buruk

Seseorang mungkin kurang memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dan memprioritaskan tugas dengan baik yang pada gilirannya mengarah pada prokrastinasi. Kemampuan mengatur waktu yang buruk merupakan faktor penting yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Kekurangan disiplin, distraksi dari lingkungan atau teknologi, kebiasaan untuk menunda pekerjaan, miskonsepsi tentang berapa banyak waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, dan kebiasaan buruk, seperti *procrastination* dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur waktu. Kemampuan buruk dalam mengatur waktu dapat menyebabkan tugas akademik tertunda hingga batas waktu yang sangat dekat, memperburuk situasi, dan memperlambat proses belajar. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk membentuk disiplin dan belajar mengatur waktu secara efektif agar dapat menghindari prokrastinasi akademik.

12. Kurangnya Motivasi

Seseorang mungkin merasa tidak terdorong untuk menyelesaikan tugas dan memprioritaskan hal-hal lain yang lebih menarik bagi mereka. Kurangnya motivasi adalah faktor penting yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Beberapa faktor yang berkontribusi pada kurangnya motivasi termasuk kekurangan minat pada materi atau tugas, kelelahan fisik dan mental, kebutuhan untuk menghindari tekanan, prioritas untuk mencari kesenangan, dan kekurangan tujuan jangka panjang. Kurangnya motivasi dapat membuat tugas-tugas akademik tertunda dan memperburuk situasi. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk membangun motivasi dan memahami bagaimana tugas akademik dapat membantu mereka mencapai tujuan jangka panjang. Menemukan minat dan memahami bagaimana tugas akademik membantu mencapai tujuan jangka panjang dapat membantu meningkatkan motivasi dan mengurangi prokrastinasi.

13. Kebutuhan untuk Berkumpul dengan Teman-Teman

Seseorang mungkin memilih untuk berkumpul dengan teman-teman dan menunda pekerjaan akademik. Kebutuhan untuk berkumpul dengan teman-teman adalah faktor penting dalam prokrastinasi akademik. Beberapa hal yang dapat memengaruhi kebutuhan ini, termasuk kebutuhan sosial, kebutuhan untuk membantu teman-teman, kebutuhan untuk memiliki waktu luang, dan kebutuhan untuk memperkuat hubungan dengan teman-teman. Hal ini dapat membuat seseorang memprioritaskan berkumpul dengan teman-teman dan menunda tugas akademik. Namun, untuk mencapai kesuksesan akademis dan menjaga keseimbangan yang sehat, penting bagi seseorang untuk menemukan keseimbangan antara kebutuhan sosial dan akademis. Memahami bagaimana tugas akademik membantu mencapai tujuan jangka panjang dan dapat membantu mengurangi prokrastinasi akibat kebutuhan untuk berkumpul dengan teman-teman.

14. Kebutuhan untuk Menjaga Keseimbangan Antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi

Seseorang mungkin memilih untuk menunda tugas akademik untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi adalah faktor penting dalam prokrastinasi akademik. Beberapa hal yang dapat memengaruhi kebutuhan ini termasuk kesibukan yang padat, tanggung jawab keluarga, dan komitmen lainnya seperti olahraga atau hobi. Ini dapat membuat seseorang merasa tertekan dan menunda tugas akademik untuk memprioritaskan kebutuhan hidup pribadi. Namun, untuk mencapai kesuksesan akademis dan menjaga keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, penting bagi seseorang untuk memahami bagaimana tugas akademik membantu mencapai tujuan jangka panjang dan memprioritaskan tugas akademis dengan bijak. Membuat jadwal yang realistis dan berkoordinasi dengan orang lain dapat membantu menjaga keseimbangan yang sehat dan mengurangi prokrastinasi akibat kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

C. Dampak Prokrastinasi Akademik Bagi Peserta Didik

Tindakan menunda atau menanggguhkan tugas-tugas akademik atau pekerjaan yang harus diselesaikan peserta didik. Banyaknya peserta didik yang melakukan prokrastinasi dapat memiliki dampak negatif pada hasil belajar dan karier akademisnya. Menurut Sirois & Pychyl (2013) prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif bagi masa depan individu. Prokrastinasi sering kali diprioritaskan karena memberikan perasaan sementara dan memuaskan pada saat itu, seperti menunda tugas dan berkonsentrasi pada hal-hal yang lebih menyenangkan. Namun, hal ini mengabaikan konsekuensi jangka panjang yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan masa depan individu. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan prestasi akademis yang lebih rendah, stres dan tekanan, serta peningkatan risiko

masalah kesehatan mental dan fisik. Prokrastinasi bukanlah masalah kemalasan, melainkan masalah kendali diri dan regulasi *mood*. Individu perlu mengatasi prokrastinasi mereka dan menemukan cara untuk memprioritaskan tugas dan memastikan ketercapaian tujuan jangka panjang peserta didik.

Menurut Ferrari (2001), menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah bentuk dari gagalnya kendali diri dan regulasi kinerja. Prokrastinasi dapat menyebabkan beban kognitif dan stres yang berlebihan karena individu harus menyelesaikan tugas mereka dalam waktu yang terbatas dan dengan tekanan. Hal ini dapat memengaruhi kualitas dan hasil dari tugas tersebut karena individu tidak memiliki waktu dan energi untuk memberikan performa terbaik mereka. Prokrastinasi juga dapat memengaruhi kesejahteraan individu karena meningkatnya stres dan beban emosional. Hal ini dapat memperburuk masalah kesehatan mental dan fisik yang mungkin sudah ada, seperti depresi, kecemasan, dan masalah tidur. Prokrastinasi bukanlah hal yang baik bagi individu, maka perlu dikendalikan dan dikurangi. Individu perlu memperkuat kendali diri dan regulasi kinerja mereka untuk meminimalkan dampak negatif prokrastinasi.

Menurut Solomon & Rothblum (1984), menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik adalah masalah yang umum dan memiliki korelasi dengan perilaku dan faktor-faktor psikologis tertentu. Selain itu, prokrastinasi akademik dapat memengaruhi hasil belajar dan prestasi akademik individu karena mereka sering menunda tugas-tugas mereka hingga waktu yang terakhir dan memiliki sedikit waktu untuk mempersiapkan dan menyelesaikan tugas dengan baik. Hal ini juga dapat menimbulkan stres dan beban emosional karena individu merasa tertekan untuk menyelesaikan tugas mereka dengan waktu yang sempit. Prokrastinasi juga dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik individu karena mereka mungkin merasa bersalah, tidak percaya diri, dan cemas mengenai tugas-tugas yang belum diselesaikan. Masalah-masalah tersebut yang perlu diamati dan dikendalikan karena

dapat memengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan individu. Mereka menyarankan untuk mengatasi prokrastinasi dengan memperkuat kendali diri, mengubah pola pikir negatif, serta membentuk rutinitas dan tindakan yang produktif.

Menurut Tice & Baumeister (1997), hasil studi longitudinal untuk menganalisis dampak prokrastinasi akademik pada individu. Prokrastinasi akademik dapat memengaruhi hasil belajar dan prestasi akademik individu karena mereka sering menunda tugas-tugas mereka hingga waktu yang terakhir dan memiliki sedikit waktu untuk mempersiapkan dan menyelesaikan tugas dengan baik. Hal ini juga dapat menimbulkan stres dan beban emosional karena individu merasa tertekan untuk menyelesaikan tugas mereka dengan waktu yang sempit. Prokrastinasi juga dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik individu karena mereka mungkin merasa bersalah, tidak percaya diri, dan cemas mengenai tugas-tugas yang belum diselesaikan. Dalam studi Tice dan Baumeister, mereka juga menemukan bahwa prokrastinasi akademik dapat memengaruhi kualitas hidup individu karena individu mungkin merasa tidak puas dengan kinerja mereka dan merasa kurang bahagia. Tice dan Baumeister menekankan bahwa prokrastinasi akademik adalah masalah yang perlu diamati dan dikendalikan karena dapat memengaruhi kinerja akademik, kesejahteraan fisik dan mental, serta kualitas hidup individu. Mereka menyarankan untuk mengatasi prokrastinasi dengan memperkuat kendali diri, mengubah pola pikir negatif, serta membentuk rutinitas dan tindakan yang produktif.

Schouwenburg (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat menimbulkan rasa bersalah, tidak percaya diri, dan tekanan dalam menyelesaikan tugas. Prokrastinasi juga dapat memengaruhi kualitas hidup individu karena mereka mungkin merasa tidak puas dengan kinerjanya dan merasa kurang bahagia. Prokrastinasi juga dapat memengaruhi hasil belajar dan prestasi akademik individu karena mereka sering menunda tugas-tugas hingga waktu yang terakhir dan memiliki sedikit waktu untuk

mempersiapkan dan menyelesaikan tugas dengan baik. Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang perlu diamati dan dikendalikan karena dapat memengaruhi kualitas hidup dan kinerja akademik individu. Ia menyarankan untuk mengatasi prokrastinasi dengan memperkuat kendali diri, membentuk rutinitas dan tindakan yang produktif, serta melibatkan dukungan dari orang lain seperti konselor atau psikolog.

Secara spesifik, beberapa hasil penelitian telah dilakukan para pakar psikologi pendidikan tersebut. Maka dampak yang dihasilkan dari prokrastinasi akademik bagi peserta didik di antaranya sebagai berikut.

1. Hasil Belajar

Prokrastinasi mengurangi kualitas hasil belajar. Saat mahasiswa menunda tugas-tugas mereka, mereka tidak memiliki waktu yang cukup untuk mempelajari materi dengan baik dan mempersiapkan tugas-tugas mereka dengan baik. Ini bisa menyebabkan hasil belajar yang kurang baik, dalam beberapa kasus membuat mereka gagal dalam mata kuliah tertentu.

Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif signifikan pada hasil belajar seseorang. Seseorang yang sering menunda tugas akademik hingga waktu terakhir akan mengalami beberapa masalah, seperti kualitas hasil belajar yang lebih rendah, stres dan tekanan, hasil yang tidak sesuai harapan, serta keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Ini bisa memengaruhi nilai akhir dan menurunkan motivasi untuk belajar. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi dan menemukan solusi untuk mengatasinya. Membuat jadwal belajar yang realistis, menetapkan tujuan jangka pendek, dan meminta bantuan jika diperlukan adalah beberapa cara untuk mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan hasil belajar.

2. Rasio Waktu

Prokrastinasi dapat memengaruhi rasio waktu yang efisien. Saat mahasiswa menunda tugas-tugasnya, mungkin menemukan bahwa mereka harus membuat kompromi dengan waktu mereka. Ini bisa berarti bahwa mereka harus mengorbankan waktunya untuk tugas-tugas lain, seperti bekerja paruh waktu atau menjalani kegiatan sosial.

Prokrastinasi akademik dapat memengaruhi rasio waktu seseorang dan membuat mereka kesulitan mengelola waktu dengan efektif. Orang yang sering prokrastinasi biasanya menunda tugas hingga waktu terakhir yang menyebabkan mereka harus bekerja lebih cepat dan lebih lama untuk menyelesaikan tugas. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa stres dan tekanan yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Selain itu, prokrastinasi juga dapat menyebabkan mereka melewatkan aktivitas lain yang penting, seperti berkumpul dengan teman-teman dan keluarga serta memengaruhi keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi dan menemukan cara untuk mengatasinya untuk mengelola waktu mereka dengan lebih baik dan memperbaiki kualitas hidup.

3. Kesehatan Mental

Prokrastinasi bisa memengaruhi kesehatan mental. Saat mahasiswa menunda tugas-tugasnya, mereka mungkin merasa tertekan dan cemas karena tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Ini bisa menyebabkan stres, depresi, dan kecemasan yang berkepanjangan.

Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Orang yang sering prokrastinasi mungkin merasa stres dan tekanan karena mereka harus menyelesaikan tugas pada waktu yang sangat singkat. Ini dapat memicu rasa frustrasi, kecemasan, dan depresi. Prokrastinasi juga

dapat memengaruhi rasio waktu dan membuat orang merasa kurang memiliki kendali atas hidup mereka yang dapat memengaruhi perasaan dan mengurangi tingkat kebahagiaan. Selain itu, prokrastinasi dapat memengaruhi tidur dan pola makan seseorang yang akan memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi dan menemukan cara untuk mengatasinya untuk mengelola waktu mereka dengan lebih baik dan memperbaiki kesehatan mental.

4. Hubungan Sosial

Prokrastinasi bisa memengaruhi hubungan sosial. Saat mahasiswa menunda tugas-tugasnya, mereka mungkin harus menolak tawaran untuk beraktivitas dengan teman-teman atau keluarga. Ini bisa menyebabkan kerusakan hubungan dan membuat mereka merasa terasing. Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif pada hubungan sosial seseorang. Karena seseorang harus menyelesaikan tugas mereka pada waktu terakhir, mereka mungkin kurang memiliki waktu untuk berkumpul dan bersosialisasi dengan teman-teman dan keluarga. Ini dapat membuat mereka merasa terasing dan kurang memiliki dukungan dari orang terdekat.

Prokrastinasi juga dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial karena seseorang mungkin merasa terburu-buru atau merasa stres dan tertekan. Ini dapat membuat mereka kurang tertarik untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan memengaruhi kualitas hubungan mereka. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi dan menemukan cara untuk mengatasinya dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat dan bahagia.

5. Karir Akademis

Prokrastinasi bisa memengaruhi karier akademis. Saat mahasiswa menunda tugas-tugasnya, mereka mungkin tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu dan memperoleh nilai yang

buruk. Ini bisa mengurangi peluang untuk memperoleh pekerjaan dan mencapai tujuan karier mereka. Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif pada karier akademis seseorang. Karena mereka menunda pekerjaan mereka hingga waktu terakhir, mereka mungkin kurang memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas dengan baik sehingga membuat mereka kurang memiliki prestasi yang baik.

Prokrastinasi juga dapat memengaruhi motivasi dan rasa percaya diri seseorang, mengurangi kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akademis dan beradaptasi dengan lingkungan belajar yang kompetitif. Ini dapat membatasi kesempatan mereka untuk melanjutkan studi atau memulai karir yang sukses setelah lulus. Karena itu, penting bagi seseorang untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi dan menemukan cara untuk mengatasinya untuk memastikan karier akademis yang sukses dan memuaskan.

6. Masa Depan Finansial Peserta Didik

Prokrastinasi akademis bisa memengaruhi masa depan finansial. Saat mahasiswa menunda tugas-tugas mereka, mereka mungkin menemukan bahwa mereka harus tinggal di universitas lebih lama dari yang direncanakan atau bahkan harus mengulang tahun tertentu. Ini akan menambah biaya pendidikan dan memperpanjang masa studi mereka, membuat mereka harus mengeluarkan uang lebih banyak dan menunda penghasilan mereka setelah lulus. Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif pada masa depan finansial seseorang. Karena mereka menunda pekerjaan mereka hingga waktu terakhir, mereka mungkin kurang memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas dengan baik sehingga membuat mereka kurang memiliki prestasi yang baik dan mungkin memengaruhi hasil belajar mereka.

Ini dapat membatasi kesempatan mereka untuk melanjutkan studi atau memulai karier yang sukses setelah lulus, yang pada gilirannya dapat memengaruhi pendapatan mereka di masa depan.

Prokrastinasi juga dapat menimbulkan stres dan tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik, pada gilirannya dapat memengaruhi biaya kesehatan dan pengeluaran pribadi mereka. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi dan menemukan cara untuk mengatasinya untuk memastikan masa depan finansial yang stabil dan sukses.

D. Strategi Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Mengatasi prokrastinasi akademik, penting untuk menemukan teknik yang bekerja untuk peserta didik. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan secara mandiri atau bantuan ahli melalui program psikoedukasi. **Pertama**, mengatasi prokrastinasi akademik secara mandiri. Ingatlah bahwa prokrastinasi adalah masalah yang umum dan bahwa peserta didik tidak sendirian. Terus berusaha dan jangan menyerah, maka peserta didik akan melihat perubahan positif dalam hidup dan prestasi akademiknya. Berikut adalah beberapa cara menangani prokrastinasi akademik secara mandiri dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

1. Buat Rencana dan Tujuan Realistis

Buat rencana dan tujuan yang dapat dicapai dengan mudah. Tentukan tugas utama dan pekerjaan harian, dan berikan diri Anda hadiah setelah menyelesaikan tugas (J. Burka & Lenora, 2007). Menurut Ferrari et al. (1995), penyusunan rencana dan tujuan yang realistis dapat dilakukan dengan baca dan pahami tugas. Baca tugas yang diberikan dengan cermat dan pahami dengan baik apa yang diharapkan dari Anda. Beberapa hal dapat dilaksanakan mulai dari menentukan apa yang ingin Anda capai dan jelaskan secara spesifik apa yang harus dilakukan untuk mencapainya. Sesuaikan tujuan Anda dengan waktu dan sumber daya yang tersedia. Buat daftar tugas dan urutkan menurut tingkat prioritas. Tentukan waktu untuk menyelesaikan setiap tugas dan pastikan bahwa waktu yang ditentukan masuk akal dan sesuai dengan jadwal harian Anda. Sisihkan waktu untuk berkonsultasi, jika Anda membutuhkan bantuan, sisihkan waktu untuk berkonsultasi

dengan dosen, teman, atau mentor. Sesuaikan rencana jika diperlukan, jangan takut untuk mengubah rencana jika terjadi perubahan situasi atau jika tujuan terlalu ambisius. Lakukan evaluasi dan modifikasi, evaluasi kemajuan Anda dan modifikasi rencana jika diperlukan untuk memastikan bahwa Anda terus bergerak maju dan mencapai tujuan Anda.

2. Mulai Dengan Tugas yang Paling Sulit

Mulailah dengan tugas yang paling sulit atau paling tidak menyenangkan sejak pagi sehingga Anda dapat memiliki waktu untuk mengatasi tugas-tugas lain dengan lebih baik sepanjang hari (Fiore, 2007). Langkah untuk memulai mengerjakan tugas yang paling sulit, kita dapat menentukan tujuan dan prioritas. Identifikasi tugas apa yang paling sulit dan berikan prioritas untuk menyelesaikan tugas tersebut terlebih dahulu. Membuat *outline* tugas di tahap ini diperlukan. Buat garis besar dari tugas tersebut untuk membantu memfokuskan pada apa yang harus dikerjakan dan mempercepat proses penyelesaian. Membagi tugas menjadi bagian yang lebih kecil juga diperlukan. Tugas besar mungkin terlihat menakutkan, tetapi membaginya menjadi bagian yang lebih kecil akan membuat tugas tersebut lebih mudah dikerjakan. Fokus dan hindari gangguan yang dapat menghambat dalam penyelesaian tugas. Fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dan hindari hal-hal yang dapat mengganggu fokus, seperti memeriksa telepon atau media sosial. Selain itu kita juga perlu menggunakan teknik pembelajaran yang efektif: Pilih teknik pembelajaran yang sesuai dengan gaya belajar Anda, seperti membaca dan menulis ulang atau membuat diagram dan peta konsep. Berkonsultasi dengan guru atau teman, jika Anda mengalami kesulitan, berkonsultasilah dengan guru atau teman untuk memperoleh bantuan dan dukungan.

3. Jangan Membiarkan Teknologi Mengalihkan Perhatian

Matikan notifikasi ponsel atau komputer Anda atau gunakan aplikasi pemblokir iklan untuk meminimalisir gangguan (Gazzaley & Rosen, 2016). Teknologi dapat mengalihkan perhatian saat

belajar dan menyelesaikan tugas karena beberapa alasan. Pertama, gadget seperti telepon pintar atau tablet sering kali menjadi distraktif dan dapat membuat seseorang kehilangan fokus pada tugas belajar. Ketergantungan pada teknologi juga merupakan alasan lain, di mana seseorang mungkin sulit untuk tidak memeriksa gadget mereka secara terus-menerus. Selain itu, teknologi juga memberikan akses mudah ke media sosial dan hiburan, seperti video game atau situs web hiburan yang dapat mengalihkan perhatian dari tugas belajar. Lingkungan belajar yang tidak didukung, seperti lingkungan rumah atau kelas yang tidak menghormati fokus belajar juga dapat membuat seseorang cenderung mengalihkan perhatian ke teknologi. Terakhir, beberapa orang mungkin merasa bahwa mereka dapat melakukan beberapa hal secara bersamaan, seperti belajar dan mengecek telepon, tetapi sebenarnya ini dapat menurunkan efektivitas belajar. Oleh karena itu, penting untuk menetapkan batasan dan mengelola waktu dengan baik selama sesi belajar untuk memastikan bahwa teknologi tidak mengalihkan perhatian.

4. Ambil Istirahat yang Cukup

Pastikan untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti berolahraga, membaca, atau berkumpul dengan teman-teman (Stevenson, 2010). Istirahat yang cukup sangat penting dalam penyelesaian tugas akademis untuk beberapa alasan. Pertama, istirahat membantu menjaga konsentrasi dan memperpanjang daya tahan selama sesi belajar. Terlalu banyak bekerja tanpa istirahat yang cukup dapat menyebabkan kelelahan dan memengaruhi kualitas hasil dan konsentrasi. Kedua, istirahat membantu otak reset dan memfokuskan energi pada tugas-tugas baru yang dapat meningkatkan kreativitas dan produktivitas.

Istirahat yang cukup juga membantu memperbaiki memori dan pemahaman sehingga informasi yang diterima selama sesi belajar dapat diterima dan diproses dengan lebih baik. Terlalu banyak bekerja tanpa istirahat yang cukup juga dapat

memengaruhi kesehatan jangka panjang, seperti meningkatkan risiko masalah kesehatan mental dan fisik. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa istirahat yang cukup diambil selama proses belajar dan penyelesaian tugas akademis. Ini termasuk memastikan waktu tidur yang cukup, berolahraga secara teratur, dan mengambil jeda sejenak selama sesi belajar untuk reset dan memulihkan energi. Ambil istirahat yang cukup adalah cara efektif untuk memastikan hasil yang baik dalam penyelesaian tugas akademis dan mempertahankan kesehatan jangka panjang.

5. Dapatkan Bantuan Jika Diperlukan

Jangan ragu untuk mencari bantuan dari dosen, tutor, atau profesional kesehatan mental jika Anda merasa kesulitan dalam mengatasi prokrastinasi (J. B. Burka & Yuen, 2010). Mendapatkan bantuan jika diperlukan merupakan hal penting dalam penyelesaian tugas akademis. Ada beberapa alasan mengapa ini berguna. Pertama, bantuan dari orang lain dapat membantu memecahkan masalah dan membuat tugas yang sulit lebih mudah dicapai. Bantuan juga dapat mempercepat proses penyelesaian tugas dan memastikan hasil yang lebih baik dan akurat. Kedua, bantuan dapat membantu memperluas pemahaman dan memberikan perspektif yang berbeda. Mendapatkan bantuan dari orang lain dapat membantu menjelaskan konsep yang sulit dan membantu menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi. Bantuan juga dapat membantu meningkatkan keterampilan kerja sama dan komunikasi yang sangat penting dalam dunia profesional. Ketiga, bantuan dapat membantu mengurangi stres dan beban. Mengerjakan tugas akademis sendiri dapat menimbulkan tekanan dan stres, terutama jika tugas tersebut sulit atau terdapat *deadline* yang ketat. Mendapatkan bantuan dari orang lain dapat membantu membagi beban dan meminimalkan stres. Oleh karena itu, tidak ada salahnya untuk meminta bantuan jika diperlukan dalam penyelesaian tugas akademis. Ini dapat membantu memastikan hasil yang lebih baik, memperluas pemahaman, dan mengurangi stres. Jangan ragu untuk meminta

bantuan dari guru, teman, atau ahli yang sesuai jika diperlukan dalam penyelesaian tugas akademis.

Kedua, permasalahan prokrastinasi pada peserta didik juga dapat diatasi dengan bantuan tenaga ahli. Metode psikoedukasi adalah salah satu pendekatan yang berguna untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Ada beberapa ragam metode psikoedukasi yang dapat digunakan, termasuk pelatihan kemampuan manajemen waktu (Ferrari & Díaz-Morales, 2007), pelatihan kemampuan berfikir positif, pelatihan teknik relaksasi, pelatihan motivasi dan keterampilan berpikir, serta terapi kognitif-behavioral (Przepiorka et al., 2019).

Pelatihan kemampuan manajemen waktu adalah salah satu metode psikoedukasi yang dapat digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Tujuannya adalah membantu individu memahami dan memanfaatkan waktu mereka dengan efektif dan efisien. Pelatihan ini membantu individu untuk menentukan prioritas, membuat rencana aksi, dan mencapai tujuannya dengan tepat waktu. Pelatihan ini juga mencakup teknik seperti pemantauan waktu dan penjadwalan yang dapat membantu individu meminimalkan stres dan membuat tugas menjadi lebih teratur dan terprediksi.

Pelatihan kemampuan berfikir positif adalah salah satu metode psikoedukasi yang dapat digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Tujuannya adalah membantu individu memahami dan mengubah pandangan mereka tentang tugas dan diri sendiri. Pelatihan ini membantu individu untuk mengenali dan mengatasi pemikiran negatif yang mungkin menjadi penghambat dalam menyelesaikan tugas. Pelatihan ini juga membantu individu membangun keyakinan dan rasa percaya diri yang dibutuhkan untuk mengatasi tugas dan mencapai tujuannya. Ini melibatkan teknik seperti afirmasi, visualisasi, dan pemikiran positif yang dapat membantu individu membangun pemikiran yang positif dan memotivasi diri sendiri.

Pelatihan teknik relaksasi adalah salah satu metode psikoedukasi yang dapat digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Tujuannya adalah membantu peserta didik mengatasi stres dan kecemasan yang mungkin menjadi penghambat dalam menyelesaikan tugas. Pelatihan ini membantu untuk mempelajari dan mengaplikasikan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, dan latihan yoga untuk membantu mereka mengatasi stres dan fokus pada tugas. Pelatihan ini juga membantu individu untuk memahami bagaimana stres memengaruhi pikiran dan tubuh, serta bagaimana teknik relaksasi dapat membantu mengatasi stres dan mencapai keseimbangan mental dan emosional.

Pelatihan motivasi dan keterampilan berpikir adalah salah satu metode psikoedukasi yang dapat digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Tujuannya adalah membantu individu memahami dan meningkatkan motivasi dan keterampilan berpikir mereka untuk menyelesaikan tugas. Pelatihan ini membantu individu untuk mengatasi kendala dan hambatan yang mungkin menghalangi mereka dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuannya. Pelatihan ini juga membantu individu untuk memahami bagaimana motivasi dan pikiran memengaruhi perilaku dan bagaimana keterampilan berpikir dapat membantu mereka memecahkan masalah dan membuat keputusan yang efektif. Pelatihan ini melibatkan teknik seperti identifikasi tujuan, perencanaan, dan evaluasi yang dapat membantu individu membangun motivasi dan keterampilan berpikir mereka untuk mengatasi prokrastinasi dan mencapai tujuannya (Steel, 2007).

Sedangkan menurut Hayes et al., (2012), terapi kognitif-behavioral adalah salah satu pendekatan dalam psikoedukasi yang digunakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Tujuannya adalah membantu individu memahami dan mengatasi pandangan dan tindakan yang merugikan mereka dalam menyelesaikan tugas. Terapi ini didasarkan pada teori bahwa perilaku dan emosi individu dipengaruhi oleh pandangan dan keyakinan mereka. Pelatihan ini membantu individu untuk mengidentifikasi dan

mengatasi pandangan dan keyakinan yang merugikan dan memfokuskan pada membangun pandangan dan keyakinan yang positif dan produktif. Terapi ini melibatkan teknik seperti identifikasi dan *reframing* pandangan negatif, perencanaan dan visualisasi tindakan, dan penguatan positif. Terapi ini membantu individu membangun keterampilan untuk memecahkan masalah, memotivasi diri, dan mengatasi hambatan dalam menyelesaikan tugas.

Hal yang lebih utama dalam mengatasi prokrastinasi akademik yang berbasis religiositas yang perlu diperhatikan, beberapa strategi penting yang dapat dilakukan adalah menemukan motivasi spiritual, memanfaatkan waktu salat, menjalankan ibadah sunah, berdoa sebelum bekerja, membaca Al-Qur'an, berkumpul dengan teman-teman yang religius, dan menemukan keseimbangan antara kegiatan akademis, ibadah, dan waktu bersosialisasi. Menemukan motivasi spiritual, seperti bekerja untuk Tuhan dan memenuhi tugas untuk memuliakan-Nya dapat membantu tetap fokus dan memotivasi. Memanfaatkan waktu salat sebagai waktu untuk bermeditasi dan memfokuskan diri pada tugas akademik juga merupakan salah satu strategi penting. Ibadah sunah dapat membantu menjaga konsentrasi dan meningkatkan motivasi serta berdoa sebelum memulai tugas akademik dapat membangkitkan semangat dan memfokuskan pikiran. Membaca Al-Qur'an juga dapat membantu menenangkan pikiran dan menambah motivasi. Berkumpul dengan teman-teman yang memiliki minat dan tujuan yang sama dapat membantu memotivasi dan membangun dukungan. Terakhir, menemukan keseimbangan antara kegiatan akademis, ibadah, dan waktu bersosialisasi dapat membantu menghindari terlalu terbebani oleh tugas-tugas akademis. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, prokrastinasi akademik dapat dikurangi dan Anda dapat mencapai tujuan akademis dan spiritual Anda.

E. Urgensi Penanganan Prokrastinasi Akademik

Penanganan prokrastinasi akademik sangat penting karena dapat memengaruhi kualitas hidup dan prestasi akademik peserta didik. Prokrastinasi dapat menyebabkan stres, tekanan, dan rasa tidak tercapai yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik. Ini juga dapat memengaruhi hasil akhir tugas, seperti nilai yang lebih rendah dan kualitas prestasi akademik yang buruk. Menangani prokrastinasi akademik sejak dini juga dapat membantu peserta didik mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan membantu dalam memahami dan mengatasi hambatan yang mungkin muncul dalam menyelesaikan tugas. Ini membantu peserta didik membangun kepercayaan diri dan membantu dalam mencapai tujuan pendidikan secara efektif. Oleh karena itu, penanganan prokrastinasi akademik sangat penting untuk memastikan kesuksesan dan kesejahteraan peserta didik dalam hidup. Ini membantu individu mencapai potensi dan membantu menjalani hidup yang produktif dan bahagia bagi mereka.

Penanganan prokrastinasi akademik memiliki urgensi yang sangat tinggi karena dapat memengaruhi kualitas hidup dan prestasi akademik seseorang. Berdasarkan hasil penelitian, individu yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan prokrastinasi (Ferrari & Díaz-Morales, 2007). Prokrastinasi juga dapat menyebabkan tekanan dan stres serta memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik (Solomon & Rothblum, 1984). Hal ini terlihat dalam hasil penelitian yang menunjukkan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan kinerja yang buruk, nilai yang lebih rendah, dan hasil tugas yang tidak sesuai dengan harapan (Steel, 2007). Oleh karena itu, sangat penting untuk mengatasi prokrastinasi agar dapat meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik seseorang.

Penanganan prokrastinasi akademik pada psikologis peserta didik sangat penting karena prokrastinasi dapat memengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademis mereka. Prokrastinasi dapat menimbulkan rasa stress dan tekanan yang dapat memengaruhi konsentrasi dan produktivitas mereka. Ini juga dapat membawa pada rasa rendah diri dan menurunkan kepercayaan diri mereka. Jika dibiarkan berlangsung, prokrastinasi dapat mengarah pada keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, menurunkan nilai akademik, dan memengaruhi masa depan karier mereka. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk mengatasi prokrastinasi secepat mungkin untuk menjaga kesehatan mental dan kinerja akademis mereka yang baik.

Tice & Baumeister (1997) melakukan penelitian longitudinal untuk mengevaluasi hubungan antara prokrastinasi, kinerja, stres, dan kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode survei dan observasi untuk mengumpulkan data dari responden selama periode waktu tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki efek negatif pada kinerja dan kesehatan responden.

Pada tahap awal penelitian, responden yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi menunjukkan tingkat stres dan prestasi yang lebih rendah dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah. Selain itu, responden yang melakukan prokrastinasi juga menunjukkan tingkat kesehatan yang lebih rendah dibandingkan dengan responden yang tidak melakukan prokrastinasi. Setelah beberapa waktu, responden yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi menunjukkan peningkatan stres dan penurunan prestasi. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat memengaruhi kinerja dan kesehatan responden secara negatif. Pada saat yang sama, responden yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah menunjukkan peningkatan kinerja dan kesehatan.

Prokrastinasi dapat memiliki efek negatif pada kinerja dan kesehatan individu. Prokrastinasi dapat menimbulkan stres dan

menurunkan prestasi yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengatasi prokrastinasi untuk menjaga kinerja dan kesehatan yang baik. Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki beberapa manfaat jangka pendek, seperti mengurangi tekanan dan membuat individu merasa lebih baik. Namun, manfaat jangka pendek tersebut harus dibandingkan dengan efek negatif jangka panjang dari prokrastinasi. Oleh karena itu, individu harus mempertimbangkan baik-baik manfaat dan kerugian dari prokrastinasi sebelum membuat keputusan untuk melakukan atau tidak melakukan prokrastinasi.

Dari sudut pandang religiositas, urgensi penanganan prokrastinasi akademik sangat penting. Agama menekankan pentingnya kerja keras dan ketaatan sehingga prokrastinasi yang memengaruhi kinerja akademis tidak sesuai dengan nilai-nilai kebaktian yang dianut. Agama juga menganggap waktu sebagai sumber daya berharga yang harus dimanfaatkan dengan baik sehingga prokrastinasi yang membuang-buang waktu tidak sesuai dengan konsep waktu dalam agama. Terakhir, agama menekankan pentingnya memiliki tujuan hidup dan berusaha untuk mencapainya sehingga prokrastinasi yang menghambat pencapaian tujuan hidup tidak sesuai dengan fokus pada tujuan hidup yang dianut dalam agama. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi prokrastinasi akademis dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai religiositas.

BAB III

RELIGIOSITAS DAN KESEHATAN MENTAL

A. Definisi Religiositas

Menurut Durkheim (1912) religiositas adalah suatu sistem keyakinan dan praktik yang berhubungan dengan spiritualitas dan memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi masalah hidup dan menjaga keseimbangan sosial. Religiositas juga dipandang sebagai suatu sistem yang memainkan peran penting dalam memelihara dan mempertahankan solidaritas sosial dan moral, membantu individu untuk mengatur dan mengerti dunia mereka, serta memiliki kekuatan untuk memengaruhi perilaku dan tindakan individu.

Religiositas dimaknai sebagai suatu sistem keyakinan dan praktik yang terkait dengan hal-hal suci, yaitu hal-hal yang terpisah dan dilarang - keyakinan dan praktik yang mempersatukan semua orang yang mengikuti mereka menjadi satu komunitas moral yang disebut Gereja. Dalam pandangan Durkheim, religiositas memainkan peran yang sangat penting dalam masyarakat karena membantu untuk membentuk dan memelihara solidaritas sosial. Menurut Durkheim, hal-hal suci adalah hal-hal yang dipandang sebagai sumber kekuatan moral dan sosial, mereka bersifat abstrak dan tidak bisa diterima melalui pengalaman individu (Allen & O'Boyle, 2017). Oleh karena itu, religiositas dalam pandangan Durkheim adalah suatu bentuk kolektivisme, di mana individu-individu harus mengikuti keyakinan dan praktik yang sama untuk mempertahankan solidaritas sosial. Religiositas juga dimaknai sebagai suatu sistem simbolik yang membantu individu untuk mengatur dan mengerti dunia mereka serta menciptakan kesadaran kolektif tentang nilai dan norma sosial. Ia juga menyatakan bahwa religiositas memiliki kekuatan untuk memengaruhi perilaku dan tindakan individu, seperti membantu

mereka untuk memahami dan mengatasi masalah hidup dan membentuk identitas sosial mereka.

Menurut Sigmund Freud, religiositas adalah produk dari ilusi atau fantasi manusia yang merupakan hasil dari kebutuhan akan perlindungan dan keamanan. Dalam bukunya *"The Future of an Illusion"* (1927), Freud menjelaskan bahwa religiositas berasal dari kebutuhan manusia akan sebuah kekuatan yang lebih besar dan kuat yang dapat membantu mereka mengatasi rasa takut dan insecurities.

Newton Malony & P. Shafranske (2021) religiositas sebagai hasil dari proyeksi atas harapan dan keinginan manusia terhadap dunia. Dalam hal ini, manusia memproyeksikan harapan dan keinginan mereka kepada suatu kekuatan yang mereka pandang sebagai Tuhan atau dewa. Namun, Freud juga menyatakan bahwa religiositas tidak hanya menjadi sumber kenyamanan dan keamanan bagi individu, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan dan konflik, terutama jika perbedaan keyakinan religius memicu konflik sosial (Freud, 1927).

Abraham Maslow, religiositas merupakan bagian dari kebutuhan fundamental manusia dan memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan spiritual dan transenden. Dalam bukunya *"Toward a Psychology of Being"* (1962), Maslow menjelaskan bahwa setelah kebutuhan fisik, keamanan, perasaan diterima dan pengakuan, dan kebutuhan kepuasan seksual dan keluarga terpenuhi, individu akan memiliki kebutuhan akan arah dan makna hidup yang lebih tinggi. A. Maslow (1962) menyebut kebutuhan ini sebagai "kebutuhan akan makna dan harapan", dan menjelaskan bahwa religiositas dapat memenuhi kebutuhan ini dengan memberikan pandangan akan arah dan makna hidup yang lebih tinggi. Ini membantu memberikan rasa dukungan dan keamanan bagi individu dan membantu mereka merasa lebih terhubung dengan dunia dan tujuan yang lebih besar.

Menurut William James, religiositas adalah bagian dari pengalaman spiritual individu dan memiliki dampak besar pada

kehidupan dan kesejahteraan seseorang. Dalam bukunya *"The Varieties of Religious Experience"* (2002), James menjelaskan bahwa religiositas adalah pengalaman nyata dan subjektif yang tidak dapat dibuktikan dengan fakta objektif atau ilmu pengetahuan. Religiositas sebagai bagian dari kepercayaan dan keyakinan individu menyatakan bahwa pengalaman spiritual ini dapat memberikan rasa dukungan dan kekuatan bagi individu serta membantu mereka mengatasi kesulitan dan tekanan hidup. Ia juga menjelaskan bahwa religiositas memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental dan fisik seseorang, bahwa pengalaman spiritual yang kuat dapat membantu mereka memahami dan mengatasi masalah hidup.

Keyakinan agama dapat memainkan peran dalam pendekatan individu terhadap psikoterapi dan percepinya terhadap proses terapi. Beberapa individu mungkin mengintegrasikan keyakinan agama mereka ke dalam terapi sebagai sarana untuk mengatasi dan menemukan makna dalam kesulitan mereka, sementara yang lain mungkin lebih memilih untuk memisahkan keyakinan agama mereka dari terapi. Penting bagi terapis untuk menyadari dan menghormati keyakinan agama klien dan bekerja dengan mereka dengan cara yang selaras dengan nilai dan preferensi mereka.

B. Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan hal yang penting dan memiliki hubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Kesehatan mental memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan membuat kontribusi positif pada masyarakat. Kesehatan mental juga merupakan dasar bagi realisasi potensi dan pemenuhan kebutuhan dasar. Meskipun berbagai ahli memiliki pandangan yang berbeda-beda, tetapi semuanya setuju bahwa kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting dan memegang peran yang sangat besar dalam kualitas hidup seseorang.

Konsep kesehatan mental merupakan salah satu hal yang penting untuk dipahami dan diterapkan dalam hidup sehari-hari.

Dalam konteks ini, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal dalam hidup dan masyarakat. Berbagai ahli dalam bidang psikologi dan kesehatan memiliki pendapat yang berbeda-beda tentang apa yang dimaksud dengan kesehatan mental.

Menurut WHO (2021), yang merupakan organisasi kesehatan dunia mengatakan bahwa kesehatan mental adalah "suatu kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu untuk mencapai potensinya, mengatasi tekanan normal dari hidup, bekerja produktif, dan membuat kontribusi positif pada masyarakat". Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kualitas hidup seseorang dan memungkinkan mereka untuk menjalani hidup dengan sehat dan produktif.

Sigmund Freud, pendiri psikoanalisis, memiliki pandangan yang berbeda tentang kesehatan mental. Ia menyebutkan kesehatan mental sebagai "kemampuan untuk cinta dan bekerja". Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan erat dengan kemampuan seseorang untuk mengejar hal-hal yang mereka cintai dan bekerja secara produktif (Jenkins, 2017). Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang mampu berfungsi secara efektif, memiliki kemampuan untuk mengatasi stress dan permasalahan hidup, serta memiliki persepsi positif tentang diri dan hidup. Kesehatan mental juga meliputi kapasitas seseorang untuk membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang bermakna dan memiliki kapasitas untuk menikmati kegiatan dan aktivitas sehari-hari.

Menurut Jung (2016) seorang ahli psikologi sosial dan spiritual, memandang kesehatan mental sebagai "keselarasan antara bagian-bagian dalam diri seseorang dan integrasi dengan lingkungan mereka". Kesehatan mental adalah suatu kondisi di mana individu memiliki keselarasan dan harmoni antara bagian-bagian dalam pikiran dan jiwa mereka. Dalam pandangannya, kesehatan mental sangat bergantung pada integrasi antara bagian-

bagian dalam diri seseorang, termasuk komponen bawah sadar dan *conscious*. Dalam buku "*Psychological Types*", Jung menekankan bahwa bagian-bagian ini memiliki karakteristik yang unik dan saling melengkapi, penting untuk diterima dan dipahami sehingga individu dapat memperoleh keseimbangan dan kesejahteraan mental.

Pentingnya introspeksi dan *self-awareness* untuk memahami diri dan mencapai kesehatan mental. Ia percaya bahwa mengenali dan menerima sifat dalam diri kita, baik positif maupun negatif adalah langkah penting untuk mencapai integrasi dan keselarasan dalam diri. Ini memungkinkan kita untuk memahami dan memproses bagian-bagian dalam diri yang mungkin memengaruhi pikiran dan perilaku kita. Selain itu dapat membantu kita mengatasi perasaan dan masalah yang mungkin timbul. Mengembangkan kemampuan adaptasi dan fleksibilitas dalam memahami dan berinteraksi dengan lingkungan kita. Ia percaya bahwa ini membantu kita memahami dan menerima perbedaan individu lain, dan membantu kita untuk menemukan kesamaan dan bekerja sama dengan mereka.

Religiositas dapat memengaruhi kesehatan mental peserta didik secara positif maupun negatif. Dalam hal positif, religiositas dapat memberikan peserta didik dukungan sosial dan moral, membantu mereka untuk mengatasi stres, serta memperkuat keyakinan dan harapan mereka. Ini dapat mengarah pada peningkatan kesejahteraan emosional dan perasaan bahagia. Pada sisi negatif, intensitas dan interpretasi religiositas yang tidak sesuai atau tidak kondusif dapat menyebabkan stres dan tekanan. Ini dapat mengarah pada perasaan bersalah dan kurang percaya diri serta peningkatan tingkat depresi dan ansietas. Sebagai hasilnya, sangat penting bagi pendidik dan profesional kesehatan mental untuk memahami dan memperhatikan peran religiositas dalam kehidupan peserta didik, untuk membantu mereka memahami bagaimana memanfaatkan aspek positif religiositas dalam hidup, dan mengatasi aspek negatif yang mungkin

memengaruhi kesehatan mental mereka. Ini dapat dilakukan melalui pendekatan yang sensitif dan berkaitan dengan agama serta dengan memberikan dukungan emosional sekaligus bimbingan untuk membantu peserta didik mengatasi masalah yang mungkin timbul.

C. Manfaat Religiositas bagi Kesehatan Mental

Agama menyediakan petunjuk tentang bagaimana seharusnya berperilaku dan bersikap dalam kehidupan sehari-hari. Agama sering menekankan pentingnya toleransi terhadap keberagaman dan memahami perasaan orang lain. Keyakinan terhadap agama dapat membantu memberikan rasa damai dan tenang dalam diri serta mengatasi masalah emosional. Keyakinan terhadap agama dapat membantu peserta didik memperoleh kepercayaan diri dan kontrol diri serta membantu mereka dalam mengatasi tekanan hidup.

Menurut studi yang dilakukan Clear & Sumter (2002), religiositas memiliki dampak positif pada peserta didik. Studi ini menemukan bahwa peserta didik yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap agama memiliki tingkat kepercayaan diri dan pengendalian diri yang lebih tinggi serta lebih sedikit masalah emosional dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki keyakinan tersebut. Religiositas juga membantu peserta didik dalam menemukan tujuan dan makna hidup. Seperti yang ditegaskan Hood Jr et al., (2018), bahwa agama sering kali menjadi sumber motivasi bagi individu dan membantu memberikan arah dan tujuan dalam hidup mereka. Kemudian, studi yang dilakukan Lippy & Tranby (2013) menunjukkan bahwa religiositas memiliki pengaruh positif pada sikap toleransi dan empati. Mereka menemukan bahwa individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap agama cenderung memiliki sikap yang lebih toleran dan empatik terhadap orang lain, terutama mereka yang berbeda dengan mereka.

Menurut studi yang dilakukan oleh National Institute of Mental Health (NIMH, 2019), kesehatan mental memiliki beberapa

manfaat bagi peserta didik. Studi tersebut menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki kesehatan mental yang baik memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dan mampu mengatasi tekanan dan masalah dengan lebih baik. Mereka juga memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi dan ansietas. Latihan relaksasi seperti yoga dan meditasi juga membantu dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik dapat membantu peserta didik memperbaiki fungsi kognitif mereka dan memperoleh rasa damai dan tenang dalam diri (NIMH, 2019).

Religiositas dapat membantu peserta didik mencapai kesehatan mental yang optimal dan membantu mereka mengatasi masalah emosional dan mental. Menurut Pargament (1997) terdapat beberapa manfaat religiositas terhadap kesehatan mental peserta didik.

1. Meningkatkan Rasa Damai dan Tenang

Religiositas dapat membantu peserta didik memperoleh rasa damai dan tenang dalam diri, memperkuat kapasitas mereka untuk mengatasi masalah, dan membantu mereka merasa lebih baik secara emosional. Religiositas memiliki peran penting dalam meningkatkan rasa damai dan tenang pada peserta didik. Keikutsertaan dalam kegiatan religius memberikan peserta didik dengan arah dan tujuan hidup yang jelas, dukungan sosial dari komunitas yang sama, dan rasa optimis bahwa Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi sedang bekerja untuk kebaikan mereka. Ini membantu peserta didik memperoleh rasa aman dan nyaman dalam diri mereka dan membantu mereka merasa lebih baik secara emosional. Religiositas juga dapat membantu peserta didik memahami dan mengatasi masalah hidup mereka dengan memberikan mereka perspektif dan pemahaman yang berbeda. Dengan demikian, religiositas dapat membantu peserta didik mencapai kesejahteraan emosional dan meningkatkan rasa damai dan tenang dalam diri mereka.

2. Menurunkan Tingkat Stres

Studi telah menunjukkan bahwa peserta didik yang aktif dalam kegiatan religius memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak religius. Keikutsertaan dalam kegiatan religius dapat memberikan peserta didik rasa aman dan nyaman, dukungan sosial dari komunitas yang sama, dan rasa optimis bahwa Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi sedang bekerja untuk kebaikan mereka. Ini membantu peserta didik memfokuskan pikiran mereka pada hal-hal positif dan membantu mereka mengatasi perasaan negatif seperti stres. Kegiatan religius, seperti ibadah, dapat membantu peserta didik memperkuat kesejahteraan emosional dan mengatasi masalah hidup mereka dengan memberikan perspektif dan pemahaman yang berbeda. Oleh karena itu, religiositas dapat membantu peserta didik mengatasi stres dan menjaga kesehatan mental mereka.

3. Mengurangi Depresi dan Ansietas

Religiositas dapat membantu peserta didik mengatasi masalah kesehatan mental, seperti depresi dan ansietas dengan memberikan mereka dukungan dan rasa optimis. Keikutsertaan dalam kegiatan religius memberikan rasa harapan dan keyakinan bahwa ada solusi untuk setiap masalah yang dihadapi. Peserta didik juga menerima dukungan sosial dan rasa keterikatan dengan komunitas yang sama, yang dapat membantu mereka mengatasi masalah emosional. Religiositas membantu peserta didik memahami dan mengatasi masalah hidup mereka dengan memberikan perspektif dan pemahaman yang berbeda. Kegiatan religius seperti ibadah membantu memfokuskan pikiran pada hal-hal positif dan mengatasi perasaan negatif, seperti depresi dan ansietas. Terhubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi melalui religiositas membantu peserta didik merasa lebih baik secara emosional dan mengurangi rasa depresi dan ansietas. Oleh karena itu, religiositas dapat membantu peserta didik mengatasi masalah depresi dan ansietas dan memperkuat kesejahteraan emosional mereka.

4. Meningkatkan Resiliensi

Religiositas dapat membantu peserta didik mengatasi tekanan dan kesulitan hidup dengan lebih baik, memperkuat kapasitas mereka untuk mengatasi masalah, dan meningkatkan resiliensi mereka. Keikutsertaan mereka dalam kegiatan religius seperti ibadah memberikan mereka rasa keyakinan dan harapan akan adanya solusi atau pemecahan masalah. Hal ini juga memberikan mereka dukungan sosial dan rasa keterikatan dengan komunitas yang sama, membantu mereka mengatasi situasi sulit dan memperkuat resiliensi.

Religiositas juga dapat membantu peserta didik memfokuskan pikiran mereka pada hal-hal positif dan meningkatkan perasaan positif dan memperkuat resiliensi mereka. Keikutsertaan mereka dalam kegiatan religius membantu mereka merasa terhubung dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi, membantu mereka mengatasi situasi sulit, dan meningkatkan resiliensi mereka. Religiositas juga membantu peserta didik memahami dan mengatasi perasaan mereka, memperkuat kemampuan mereka untuk mengatasi situasi sulit, dan meningkatkan resiliensi mereka. Dengan demikian, religiositas memainkan peran penting dalam membantu peserta didik mengatasi situasi sulit dan memperkuat resiliensi mereka sekaligus membantu mereka menjadi lebih kuat dan tangguh dalam menghadapi tantangan hidup.

5. Meningkatkan Kepuasan Hidup

Studi telah menunjukkan bahwa religiositas dapat membantu peserta didik mencapai kepuasan hidup yang lebih tinggi dan menjalani hidup yang lebih bahagia. Keikutsertaan mereka dalam kegiatan religius memberikan mereka rasa keyakinan dan harapan dalam hidup, membantu mereka mengatasi situasi sulit, dan meningkatkan perasaan positif. Hal ini juga memberikan mereka dukungan sosial dan rasa keterikatan dengan komunitas yang sama sehingga memperkuat rasa kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka.

Religiositas juga membantu peserta didik memahami makna dan tujuan hidup mereka, memperkuat perasaan kesadaran, dan rasa berguna. Keikutsertaan mereka dalam kegiatan religius membantu mereka merasa terhubung dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi, membantu mereka mengatasi situasi sulit, dan memperkuat perasaan positif. Religiositas juga membantu peserta didik memahami dan menerima kondisi mereka, memperkuat rasa penerimaan diri dan perasaan diterima. Dengan demikian, religiositas memainkan peran penting dalam membantu peserta didik mengatasi situasi sulit dan memperkuat perasaan positif sehingga mereka menjadi lebih puas dan bahagia dalam hidup.

D. Religiositas dan Kebiasaan Hidup Sehat

Religiositas dan kebiasaan hidup sehat merupakan dua hal yang berbeda, tetapi bisa saling memengaruhi satu sama lain. Religiositas sering kali memengaruhi gaya hidup seseorang, termasuk pilihan makanan dan olahraga yang sesuai dengan nilai-nilai agama. Sebaliknya, hidup sehat juga bisa membantu meningkatkan spiritualitas seseorang melalui peningkatan kualitas hidup dan kesehatan fisik. Dalam hal peserta didik, mengajarkan tentang pentingnya hidup sehat dan religiositas dapat membantu mereka membangun fondasi yang kuat untuk hidup yang seimbang dan bermakna.

Kebiasaan hidup sehat dapat dipahami berdasarkan beberapa teori psikologi, seperti teori perilaku, teori motivasi, dan teori sosiokultural (Thirlaway & Upton, 2009). Menurut teori perilaku, perilaku hidup sehat terbentuk melalui pengulangan dan penguatan. Konsekuensi positif dari hidup sehat, seperti perasaan sehat dan bergairah, dapat memperkuat perilaku tersebut (Brannon et al., 2013). Kebiasaan hidup sehat dapat dipahami melalui teori perilaku dan teori motivasi. Sementara itu, teori motivasi menyatakan bahwa kebiasaan hidup sehat dipengaruhi oleh motivasi internal dan eksternal, seperti keinginan untuk menjaga kesehatan dan tekanan dari lingkungan sosial. Pentingnya

perilaku hidup sehat sangat ditekankan dalam bidang kesehatan dan psikologi. Oleh karena itu, penting bagi para profesional kesehatan dan psikolog untuk memahami bagaimana dan mengapa seseorang membentuk kebiasaan hidup sehat, serta membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan perilaku sehat yang baik.

Sementara itu pendaat lain, teori motivasi menyatakan bahwa kebiasaan hidup sehat dipengaruhi oleh motivasi internal dan eksternal, seperti keinginan untuk menjaga kesehatan dan tekanan dari lingkungan sosial (Greimel et al., 2016). Faktor internal meliputi motivasi pribadi, sikap, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, budaya, dan media. Johnson menyatakan bahwa motivasi pribadi adalah faktor utama dalam memengaruhi kebiasaan hidup sehat. Individu yang memiliki motivasi yang kuat untuk hidup sehat cenderung memiliki perilaku hidup sehat yang lebih baik dibandingkan individu yang memiliki motivasi yang lemah. Sikap dan keyakinan juga memainkan peran penting dalam memengaruhi perilaku hidup sehat, seperti sikap positif terhadap olahraga dan keyakinan bahwa hidup sehat membantu menjaga kesehatan. Lingkungan sosial, budaya, dan media juga memiliki pengaruh besar terhadap perilaku hidup sehat. Individu cenderung membentuk perilaku hidup sehat sesuai dengan norma dan nilai yang diterima dalam lingkungan sosialnya, serta informasi dan hasil riset yang dipromosikan melalui media.

Teori sosiokultural menekankan bahwa kebiasaan hidup sehat juga dipengaruhi oleh faktor budaya, norma, dan nilai sosial (Brown, 2017). Kebiasaan hidup sehat dipengaruhi oleh konteks budaya. Dalam buku *"The Cultural Context of Health and Wellness"*, Brown menyatakan bahwa budaya memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana seseorang memahami dan memperlakukan kesehatan mereka. Budaya memengaruhi aspek-aspek seperti cara memahami dan mengatasi masalah kesehatan, cara berolahraga, dan cara memakan. Dalam beberapa budaya, olahraga dan makan sehat mungkin tidak dianggap penting, sedangkan dalam budaya

lain, itu sangat penting. Persepsi dan perilaku hidup sehat dapat berbeda antarkelompok budaya. Misalnya, dalam budaya Barat, ada tekanan untuk memiliki tubuh yang ideal dan sehat, sedangkan dalam budaya Asia, keseimbangan dan harmoni antara pikiran, tubuh, dan lingkungan dianggap lebih penting. Oleh karena itu, sangat penting bagi individu untuk memahami bagaimana budaya mereka memengaruhi pandangan dan perilaku hidup sehat mereka, dan bagaimana budaya dapat membantu atau menghalangi upaya hidup sehat.

Beberapa agama menekankan pentingnya menjaga kesehatan dan hidup sehat sebagai bentuk penghormatan terhadap tubuh yang dikarunia Allah. Melalui ajaran agama, peserta didik dapat belajar tentang nilai-nilai seperti *self-care*, konsumsi makanan yang sehat, dan berolahraga secara teratur. Religiositas juga bisa memberikan dukungan dan komunitas bagi peserta didik dalam menjalani gaya hidup sehat. Dengan demikian, religiositas dapat membantu peserta didik membangun pola hidup yang sehat dan bertahan dalam jangka panjang.

Peserta didik dapat membiasakan hidup sehat melalui rreligiositas dengan berbagai cara. Salah satu cara adalah dengan memahami dan menerapkan ajaran-ajaran agama terkait kesehatan dan gaya hidup sehat. Misalnya, dalam ajaran Islam, peserta didik dapat memahami bahwa menjaga kesehatan adalah bentuk penghormatan terhadap nikmat Allah dan merupakan salah satu bentuk ibadah. Peserta didik juga dapat membiasakan hidup sehat dengan mengikuti rutinitas agama yang sehat, seperti salat 5 waktu yang memerlukan konsentrasi dan pergerakan fisik, puasa yang membantu menjaga keseimbangan hormon dan metabolisme, dan ibadah haji yang membutuhkan stamina dan kebugaran fisik. Dengan mengikuti ajaran agama, peserta didik juga dapat belajar tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi. Dalam ajaran Islam, misalnya, peserta didik dapat memahami bahwa memakan makanan halal dan bergizi adalah salah satu bentuk syukur dan penghormatan terhadap nikmat Allah.

Peserta didik juga dapat membiasakan hidup sehat melalui kegiatan keagamaan yang menekankan pentingnya kesehatan, seperti kegiatan dakwah, kegiatan kemanusiaan, dan kegiatan sosial. Dalam kegiatan ini, peserta didik dapat belajar dan berbaur dengan masyarakat yang memahami dan menghargai pentingnya hidup sehat. Dengan memahami dan menerapkan ajaran agama terkait kesehatan dan gaya hidup sehat, peserta didik dapat membangun pola hidup sehat yang bertahan dalam jangka panjang. Religiositas juga bisa memberikan dukungan dan komunitas bagi peserta didik dalam menjalani gaya hidup sehat sehingga membantu mereka mengatasi kendala dan tantangan yang mungkin dihadapi.

Peserta didik juga dapat membiasakan hidup sehat dengan mengikuti program-program keagamaan yang fokus pada kesehatan, seperti program peningkatan kesehatan, program olahraga bersama, dan program konsultasi kesehatan. Dalam program-program ini, peserta didik dapat belajar tentang pentingnya hidup sehat dari para ahli kesehatan dan berbaur dengan masyarakat yang memahami dan menghargai pentingnya hidup sehat. Religiositas juga dapat membantu peserta didik membangun *mindset* positif terhadap hidup sehat. Melalui ajaran agama, peserta didik dapat memahami bahwa hidup sehat bukan hanya tentang menjaga kesehatan fisik, tetapi juga membantu menjaga kesehatan mental dan spiritual.

Peserta didik juga dapat membiasakan hidup sehat melalui kegiatan-kegiatan keagamaan yang menekankan pentingnya hidup berkualitas, seperti kegiatan dakwah, kegiatan kemanusiaan, dan kegiatan sosial. Dalam kegiatan ini, peserta didik dapat belajar tentang pentingnya hidup sehat dan berkualitas serta berbaur dengan masyarakat yang memahami dan menghargai pentingnya hidup sehat. Dengan membiasakan hidup sehat melalui religiositas, peserta didik dapat memperoleh manfaat yang berkaitan dengan kesehatan, seperti memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih

kuat, memiliki metabolisme yang lebih baik, dan memiliki keseimbangan hormon yang lebih baik.

Peserta didik juga dapat membiasakan hidup sehat melalui kegiatan-kegiatan yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual, seperti yoga, meditasi, dan *mindfulness*. Dalam kegiatan ini, peserta didik dapat memperoleh manfaat yang berkaitan dengan kesehatan mental dan spiritual, seperti memiliki *mood* yang lebih baik, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, dan memiliki rasa keterikatan dengan Tuhan yang lebih kuat. Dengan demikian, membiasakan hidup sehat melalui religiositas dapat membantu peserta didik memperoleh manfaat yang berkaitan dengan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk memahami dan menerapkan ajaran agama terkait kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

E. Religiositas dan Terapi

Religiositas merujuk pada tingkat keterlibatan seseorang dengan agama yang dianutnya, termasuk keyakinan, praktik-praktik keagamaan, dan pemahaman individu tentang dunia spiritual. Ini dapat memberikan dukungan dan makna bagi individu, membantu mereka mengatasi masalah dan memahami dunia yang lebih luas. Sementara itu, terapi merupakan proses yang membantu individu mengatasi masalah emosional, perilaku, atau mental melalui komunikasi terapeutik dan teknik-teknik tertentu. Terapi dapat dilakukan oleh profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater dan dapat melibatkan berbagai pendekatan seperti terapi perilaku, terapi psikoanalisis, dan terapi kognitif-behavioral.

Beberapa orang menggabungkan religiositas dan terapi dengan menggunakan ajaran agama sebagai bagian dari proses terapinya. Mereka percaya bahwa spiritualitas dapat membantu mengatasi masalah pribadi dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk mengatasi masalah. Dalam hal ini, terapi dapat melibatkan praktik-praktik keagamaan seperti doa, meditasi,

atau berbicara dengan seorang pendeta atau imam untuk memperoleh dukungan spiritual.

Penerapan terapi religiositas sudah banyak dilakukan, misalnya hasil studi Ali et al., (2004) menunjukkan bahwa Islam memiliki beberapa aspek yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalah mental, seperti menekankan pentingnya keterikatan emosional dan spiritual dengan Tuhan, memperkuat sikap positif, dan meningkatkan resiliensi terhadap stres. Studi ini juga menunjukkan bahwa praktik-praktik spiritual, seperti salat (ibadah lima waktu), zikir (mengingat Tuhan), dan puasa dapat membantu mengatasi perasaan depresi dan kecemasan. Lebih lanjut efektivitas dari terapi religiositas diperkuat dari hasil studi yang dilakukan (Faizal, 2022) bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan pendidikan agama Islam terhadap pembentukan karakter Islam pada siswa. Studi ini dilakukan dengan melibatkan siswa yang mengikuti pelatihan pendidikan agama Islam dan membandingkan mereka dengan siswa yang tidak mengikuti pelatihan tersebut. Pelatihan pendidikan agama Islam memiliki dampak positif pada pembentukan karakter Islam siswa. Siswa yang mengikuti pelatihan tersebut menunjukkan peningkatan dalam pengetahuan dan penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari, seperti toleransi, kerja sama, dan tanggung jawab. Studi ini juga menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan pendidikan agama Islam memiliki persepsi yang lebih positif tentang agama dan hidup berdasarkan nilai-nilai Islam.

Namun, perlu diingat bahwa pendekatan ini mungkin tidak cocok untuk setiap orang dan harus disesuaikan dengan kepercayaan dan keyakinan individu. Beberapa orang mungkin merasa tidak nyaman menggabungkan religiositas dan terapi, dan lebih memilih untuk mengatasi masalah mereka melalui pendekatan lain, seperti terapi perilaku atau terapi kognitif-behavioral. Dalam kenyataannya, banyak faktor yang memengaruhi apakah religiositas dan terapi dapat bekerja

bersama-sama dengan efektif. Faktor-faktor ini meliputi tingkat keterlibatan individu dalam agama, keyakinan mereka, dan tingkat kenyamanan mereka dalam menggabungkan religiositas dan terapi. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempertimbangkan pendekatan ini dengan cermat dan memilih apa yang paling cocok untuk situasi individu.

Religiositas dan terapi dapat bekerja bersama-sama untuk membantu individu mengatasi masalah pribadi dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Namun, perlu diingat bahwa setiap individu unik dan memiliki kepercayaan dan keyakinan yang berbeda-beda sehingga pendekatan terapi harus disesuaikan dengan kebutuhan individu. Untuk mengatasi masalah pribadi yang membutuhkan dukungan dan bantuan, beberapa orang mungkin mencari bantuan dari agama mereka, seperti berdoa atau berbicara dengan seorang pendeta atau imam. Sementara itu, beberapa orang mungkin lebih memilih pendekatan terapi yang tidak melibatkan religiositas, seperti terapi perilaku atau terapi kognitif-behavioral.

Penting untuk menemukan apa yang paling cocok untuk setiap individu dan memahami bahwa tidak ada pendekatan yang benar atau salah. Terapi harus memenuhi kebutuhan individu dan memberikan dukungan yang dibutuhkan untuk mengatasi masalah pribadi. Dalam beberapa kasus, religiositas dan terapi dapat bekerja bersama-sama untuk membantu individu mengatasi masalah dan memberikan dukungan emosional. Namun, sangat penting untuk mempertimbangkan apakah pendekatan ini cocok dengan kepercayaan dan keyakinan individu. Seorang profesional kesehatan mental bisa membantu menentukan pendekatan terbaik bagi setiap individu.

Menggabungkan religiositas dan terapi juga membutuhkan pendekatan yang cermat dan tepat. Terapis harus memahami bagaimana keyakinan dan kepercayaan individu memengaruhi pandangan mereka terhadap masalah pribadi dan memastikan bahwa pendekatan terapi memperhitungkan hal ini. Terapis juga

harus memastikan bahwa pendekatan terapi tidak bertentangan dengan keyakinan atau kepercayaan individu. Beberapa individu mungkin merasa lebih nyaman mencari bantuan dari seorang pemimpin agama daripada seorang profesional kesehatan mental. Dalam hal ini, pemimpin agama bisa membantu memberikan dukungan emosional dan membantu individu memahami bagaimana keyakinan mereka dapat membantu mengatasi masalah pribadi. Namun, jika individu membutuhkan bantuan yang lebih intensif, mereka mungkin perlu mencari bantuan dari seorang profesional kesehatan mental. Religiositas dan terapi mungkin tidak cocok bagi setiap individu. Beberapa orang mungkin merasa bahwa menggabungkan kedua pendekatan akan membingungkan atau membahayakan bagi kepercayaan dan keyakinan mereka. Dalam hal ini, lebih baik untuk memfokuskan pada pendekatan terapi atau religiositas saja, tergantung pada kebutuhan dan preferensi individu.

Religiositas dan terapi juga memiliki perbedaan dalam filosofi dan metodologi. Religiositas memiliki tujuan untuk membantu individu mengatasi masalah melalui keyakinan dan kepercayaan mereka, sementara terapi memiliki tujuan untuk membantu individu mengatasi masalah melalui analisis dan perubahan perilaku. Religiositas sering menekankan pada aspek spiritual dan moral dari masalah individu, sementara terapi memfokuskan pada aspek psikologis dan perilaku. Terapi juga menekankan pada penemuan dan perubahan masalah individu, sementara religiositas sering menekankan pada penerimaan dan pemahaman masalah. Ketika menggabungkan religiositas dan terapi, sangat penting untuk memastikan bahwa pendekatan terapi memperhitungkan keyakinan dan kepercayaan individu. Terapis harus memahami bagaimana keyakinan dan kepercayaan memengaruhi pandangan individu terhadap masalah mereka dan memastikan bahwa pendekatan terapi memperhitungkan hal ini.

Menggabungkan religiositas dan terapi dapat membantu individu mengatasi masalah pribadi dan memberikan dukungan

emosional yang dibutuhkan. Namun, hal ini harus dilakukan dengan hati-hati dan mempertimbangkan kebutuhan dan preferensi individu. Terapis harus memastikan bahwa pendekatan terapi memperhitungkan keyakinan dan kepercayaan individu dan memastikan bahwa pendekatan terapi tidak bertentangan dengan keyakinan atau kepercayaan individu.

Keyakinan dan praktik keagamaan dapat juga memiliki efek negatif, seperti intoleransi dan *prejudice* terhadap orang lain yang memegang keyakinan yang berbeda. *Adheren dogmatik* terhadap ajaran agama dapat mengarah pada pemikiran yang kaku dan kurangnya keterampilan berpikir kritis. Sementara itu, beberapa praktik keagamaan dapat memperpetuasi keyakinan atau *stereotype* negatif yang merugikan. Sementara banyak orang menemukan kenyamanan dan dukungan dalam praktik keagamaan atau spiritual, praktik-praktik ini juga dapat memiliki efek negatif dalam terapi. Konflik bisa terjadi saat tujuan terapi bertentangan dengan keyakinan agama atau praktik. Penggunaan praktik keagamaan atau spiritual sebagai pengganti untuk intervensi berbasis bukti dapat mengarah pada intervensi yang tidak efektif atau merugikan. Oleh karena itu, penting untuk memandang agama dan terapi dengan pikiran terbuka dan komitmen terhadap praktik berbasis bukti, sambil juga menghormati keyakinan dan pilihan individu.

BAB IV

LANDASAN TEORI PSIKOEDUKASI

A. Definisi Psikoedukasi

Psikoedukasi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses pendidikan atau pelatihan yang bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah mental atau emosional mereka. Proses ini memfokuskan pada pemahaman, pengendalian perilaku, serta peningkatan keterampilan untuk mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Menurut *The American Heritage Medical Dictionary*, psikoedukasi adalah "pendidikan tentang aspek mental dan emosional dari kondisi medis atau masalah kesehatan, biasanya dalam konteks terapi dan terkadang mencakup teknik relaksasi dan pengendalian perilaku."

Menurut Meichenbaum (1977), dalam bukunya "*Cognitive-behavior modification: An integrative approach*", psikoedukasi adalah pendidikan tentang aspek mental dan emosional dari kondisi medis atau masalah kesehatan yang bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah mereka melalui pemahaman dan pengendalian perilaku. Proses psikoedukasi memfokuskan pada peningkatan keterampilan untuk mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Meichenbaum menekankan pentingnya menggabungkan teori dan praktik dari berbagai pendekatan terapi, termasuk terapi perilaku dan kognitif dalam proses psikoedukasi. Dalam buku ini, Meichenbaum membahas berbagai teknik psikoedukasi yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah mental dan emosional, seperti teknik relaksasi dan pengendalian perilaku. Ia juga membahas bagaimana pendekatan ini dapat digunakan secara efektif dalam berbagai *setting*, termasuk rumah sakit, klinik, dan masyarakat. Meichenbaum memandang psikoedukasi sebagai

proses yang memberikan individu dengan keterampilan dan pemahaman yang diperlukan untuk mengatasi masalah mental dan emosional mereka sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka.

Menurut Beck (1976) dalam bukunya *"Cognitive therapy and the emotional disorders"*, psikoedukasi adalah suatu pendekatan terapi yang bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah mental dan emosional mereka melalui pemahaman dan kontrol perilaku. Dalam pendekatannya, Beck menekankan pentingnya memahami dan mengubah pemikiran dan perasaan yang tidak realistis atau negatif untuk membantu individu mengatasi masalah mereka.

Beck memperkenalkan konsep "terapi kognitif" sebagai salah satu bentuk psikoedukasi yang memfokuskan pada identifikasi dan modifikasi pemikiran dan perasaan yang berpengaruh pada perilaku dan emosi. Dalam terapi kognitif, Beck menggunakan teknik pemikiran dan perbincangan untuk membantu individu memahami dan mengubah pemikiran dan perasaan negatif mereka. Beck melihat psikoedukasi sebagai pendekatan terapi yang bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah mental dan emosional mereka melalui peningkatan keterampilan kognitif dan perilaku. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu menjadi lebih sadar akan pemikiran dan perasaan mereka serta membantu mengatasi masalah yang timbul dari pemikiran dan perasaan negatif tersebut.

Dalam hal ini, psikoedukasi sering dilakukan oleh profesional kesehatan mental seperti psikiater, psikolog, atau konselor untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah mental atau emosional mereka. Proses ini sering melibatkan keterampilan berkomunikasi dan bekerja sama dengan individu untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Relasi antara psikoedukasi dan penerapan nilai religiositas bervariasi tergantung pada individu dan pandangan mereka tentang agama. Ada beberapa individu yang melihat religiositas sebagai sumber dukungan dan motivasi dalam mengatasi masalah mental dan emosional, sedangkan psikoedukasi

sebagai cara untuk memahami dan memanfaatkan dukungan tersebut. Ada juga individu yang melihat agama dan psikoedukasi sebagai dua hal yang terpisah dan tidak terkait satu sama lain.

Namun, bagi beberapa individu, nilai-nilai religiositas dapat memainkan peran penting dalam proses psikoedukasi. Misalnya, bagi mereka yang memahami bahwa masalah mental dan emosional adalah bagian dari proses pemulihan dan perkembangan spiritual, mereka dapat menggabungkan nilai-nilai religiositas mereka dalam proses psikoedukasi. Dalam hal ini, psikoedukasi dapat membantu individu memahami bagaimana nilai-nilai religiositas mereka dapat membantu mereka mengatasi masalah dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Psikoedukasi dapat membantu individu memahami bagaimana nilai-nilai religiositas mereka dapat membantu mereka mengatasi masalah dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Terapis psikoedukasi juga dapat membantu individu memahami bagaimana nilai-nilai religiositas mereka dapat digunakan untuk membantu mereka mengatasi masalah yang timbul dari interpretasi yang salah tentang nilai-nilai religiositas tersebut.

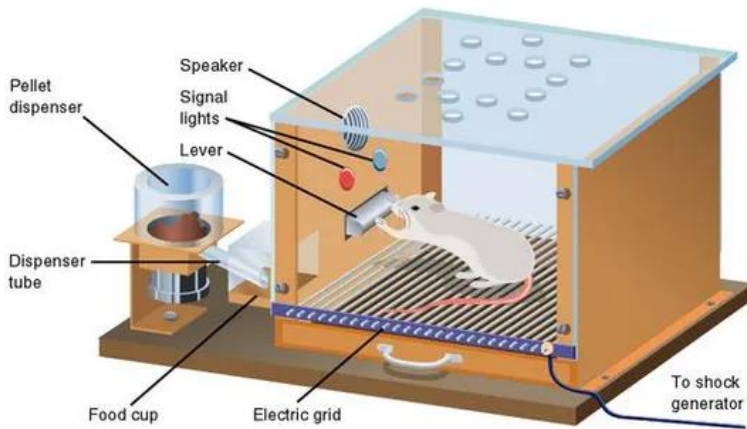
B. Teori Belajar

Teori belajar pada psikoedukasi merupakan suatu konsep yang menjelaskan bagaimana peserta didik memperoleh dan menguasai pengetahuan, keterampilan, dan perilaku baru melalui interaksi dengan lingkungannya. Dengan memahami teori belajar, para profesional psikoedukasi dapat membuat keputusan yang tepat tentang bagaimana menyajikan materi dan memfasilitasi proses belajar yang efektif. Misalnya, jika seorang psikoedukator ingin mengajarkan keterampilan baru, mereka dapat menggunakan pendekatan behaviouristik dengan memberikan pengulangan dan latihan yang konsisten. Selain itu, jika mereka ingin membantu individu memahami konsep abstrak, mereka dapat menggunakan pendekatan kognitif dengan membantu individu memanipulasi informasi dan memahami bagaimana konsep tersebut berhubungan dengan pengetahuan yang sudah ada.

1. Teori Belajar Behaviouristik

Teori belajar behaviouristik berfokus pada hubungan antara stimulus dan respons serta bagaimana individu belajar melalui pengulangan dan refleksi. Teori ini menekankan bahwa perilaku manusia dapat dipelajari dan diubah melalui pengalaman dan latihan. Oleh karena itu, teori ini menekankan pentingnya pengulangan dan pemahaman yang konsisten dalam proses belajar.

Menurut Skinner (1965), Teori belajar behaviouristik adalah suatu teori yang menekankan pada hubungan antara perilaku dan lingkungan. Dalam bukunya "*Science and Human Behavior*", Skinner menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dipahami dan dikendalikan melalui pemahaman akan lingkungan dan hubungan antara perilaku dan lingkungan. Menurut Skinner, perilaku dapat dikendalikan melalui pemberian *reward* atau *punishment*. *Reward* berfungsi sebagai refleks positif yang memperkuat perilaku, sementara *punishment* berfungsi sebagai refleks negatif yang memperlemah perilaku. Skinner menggunakan konsep *operant conditioning* untuk menjelaskan bagaimana perilaku dikendalikan oleh lingkungan. *Operant conditioning* merupakan suatu proses di mana lingkungan memengaruhi perilaku melalui pemberian *reward* atau *punishment*. Skinner juga menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dikendalikan melalui pemahaman akan lingkungan dan hubungan antara perilaku dan lingkungan. Oleh karena itu, teori belajar behaviouristik memfokuskan pada pembelajaran yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Dalam hal ini, guru dapat memanfaatkan teknik-teknik pembelajaran seperti *operant conditioning* untuk meningkatkan perilaku belajar siswa.

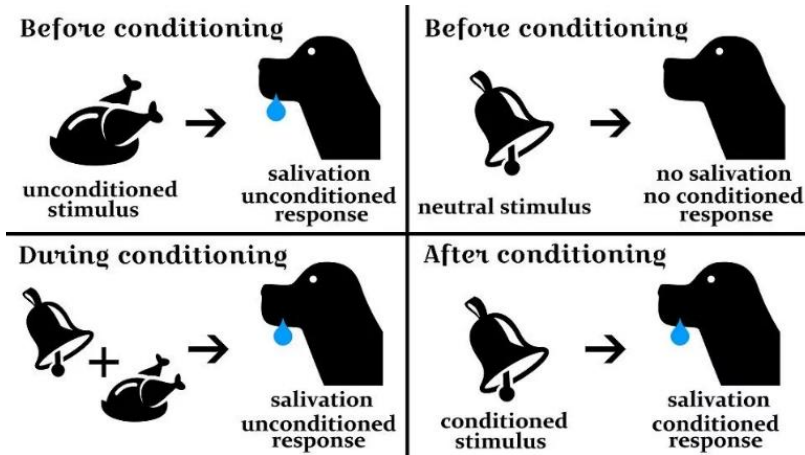


Sumber: <https://www.simplypsychology.org/>

Gambar 1 Ilustrasi Skinner Box

Menurut Pavlov (1927), teori belajar behaviouristik adalah suatu teori yang memfokuskan pada bagaimana lingkungan dapat memengaruhi perilaku melalui proses pembelajaran tertentu. Dalam bukunya "*Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*", Pavlov menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dikendalikan melalui pembelajaran yang disebut sebagai *conditioned reflex*. *Conditioned reflex* adalah suatu proses di mana lingkungan memengaruhi perilaku melalui suatu hubungan yang dibentuk antara suatu rangsangan dan respons. Dalam hal ini, Pavlov menggunakan konsep *classical conditioning* untuk menjelaskan bagaimana perilaku dapat dikendalikan melalui pembelajaran. *Classical conditioning* adalah suatu proses di mana rangsangan yang tidak memiliki arti (seperti suara bel) dapat memengaruhi perilaku melalui pembelajaran. *Classical conditioning* dapat digunakan untuk mengendalikan perilaku melalui suatu serangkaian eksperimen yang dilakukan pada anjing. Dalam eksperimennya, Pavlov memberikan makan pada anjing setelah memberikan suara bel sehingga anjing mulai memproduksi saliva ketika mendengar suara bel. Dengan

demikian, Pavlov menunjukkan bahwa suara bel telah menjadi suatu rangsangan yang dapat memengaruhi perilaku anjing melalui proses *classical conditioning*.

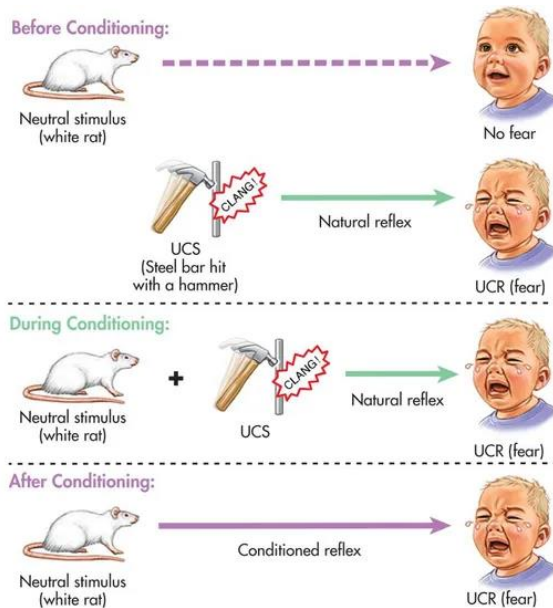


Sumber: <https://biologydictionary.net/>

Gambar 2 Ilustrasi Pavlov's Dogs

Menurut Watson, (1913) teori belajar behaviouristik adalah suatu teori yang memfokuskan pada bagaimana lingkungan dapat memengaruhi perilaku melalui proses pembelajaran tertentu. Dalam tulisannya yang berjudul "*Psychology as the Behaviorist Views It*", menyatakan bahwa perilaku manusia dapat diprediksi dan dikontrol melalui pemahaman akan bagaimana lingkungan memengaruhi perilaku. Perilaku manusia adalah suatu respons terhadap lingkungan dan bahwa perilaku dapat dipelajari melalui proses pembelajaran tertentu. Watson memfokuskan pada bagaimana pembelajaran bersifat kuantitatif dan dapat diprediksi dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar yang dikenal sebagai *classical conditioning* dan *operant conditioning*. *Classical conditioning* adalah suatu proses di mana rangsangan yang tidak memiliki arti (seperti suara bel) dapat memengaruhi perilaku melalui pembelajaran. *Operant conditioning* adalah suatu proses di mana perilaku dapat dipelajari melalui suatu hubungan antara

perilaku dan konsekuensinya. Watson menunjukkan bagaimana kedua prinsip ini dapat digunakan untuk mengendalikan perilaku manusia.



Sumber: <https://www.simplypsychology.org/>

Gambar 3 Ilustrasi *The Little Albert Experiment*

Menurut Thorndike (1898), teori belajar behaviouristik adalah suatu teori yang memfokuskan pada bagaimana lingkungan memengaruhi perilaku melalui proses pembelajaran tertentu. Dalam tulisannya yang berjudul *"Animal Intelligence: An Experimental Study of the Association Processes in Animals"*, Thorndike memperkenalkan konsep *"law of effect"* yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh hasil positif akan lebih sering terulang, sementara perilaku yang diikuti oleh hasil negatif akan lebih jarang terulang. Thorndike juga memperkenalkan konsep *"connectionism"* yang menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dipahami sebagai suatu serangkaian hubungan antara rangsangan dan respons. Hubungan

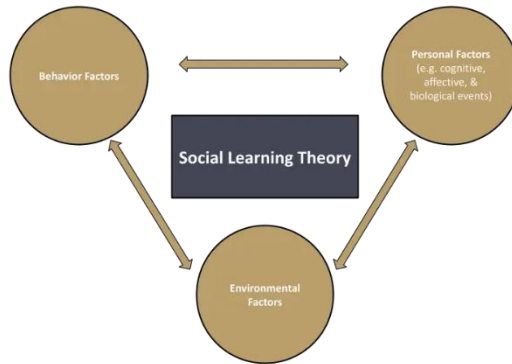
ini dapat dipelajari melalui proses pembelajaran dan hasil akan memengaruhi tingkat kecenderungan untuk melakukan perilaku yang sama di masa depan.



Sumber: <https://www.simplypsychology.org/>

Gambar 4 Ilustrasi *Law of Effect Thorndike*

Menurut Bandura (1977), Teori Belajar Behaviouristik adalah suatu teori yang memfokuskan pada bagaimana individu mempelajari perilaku melalui proses pembelajaran sosial. Dalam tulisannya yang berjudul *Social learning theory*, Bandura menyatakan bahwa individu dapat mempelajari perilaku baru melalui proses observasi dan imitasi dari perilaku orang lain. Bandura juga memperkenalkan konsep "*modelling*" yang menyatakan bahwa individu dapat mempelajari perilaku baru dengan memperhatikan perilaku orang lain dan berusaha untuk menirunya. *Modelling* dapat memengaruhi perilaku seseorang melalui mekanisme refleksi (*feedback*) yang memungkinkan individu untuk menilai dan memperbaiki perilaku mereka sendiri.



Sumber: www.positivepsychology.com

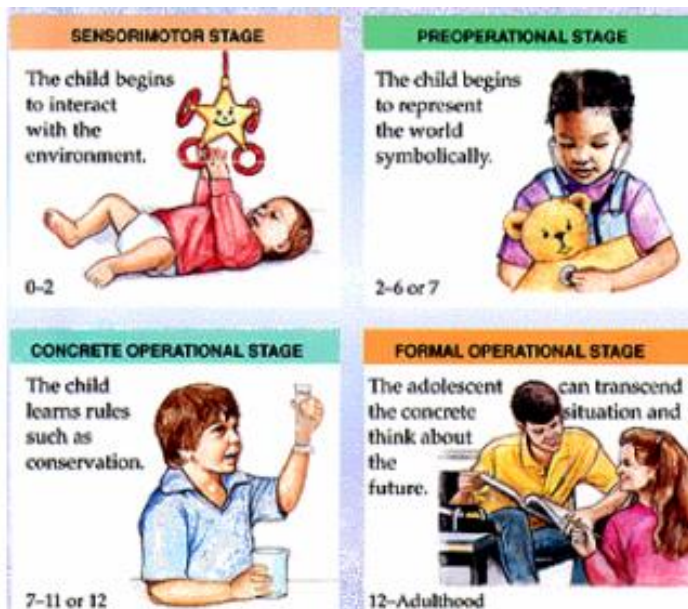
Gambar 5 Kerangka Kerja Teori Belajar Bandura

2. Teori Belajar Kognitif

Teori belajar kognitif merupakan pandangan tentang proses bagaimana individu memahami dan mengingat informasi. Dalam konteks psikoedukasi, teori ini memfokuskan pada bagaimana individu memproses informasi baru dan mengubah cara pandang mereka tentang dunia. Beberapa konsep penting dalam teori belajar kognitif meliputi pemahaman, representasi mental, pemrosesan informasi, dan perubahan perilaku. Oleh karena itu, psikoedukator dapat menggunakan teori ini untuk membantu individu memahami konsep baru dan membentuk pola pikir yang positif.

Teori belajar kognitif berfokus pada proses pemikiran dan bagaimana individu memproses informasi dan menciptakan pemahaman baru. Teori ini menekankan bahwa belajar adalah proses aktif di mana individu memanipulasi informasi untuk memahami dan menguasainya. Oleh karena itu, teori ini menekankan pentingnya memberikan informasi yang bermakna dan membantu individu mengorganisasi informasi baru dengan menggabungkannya dengan pengetahuan yang sudah ada.

Teori belajar kognitif menurut Piaget (1952) memfokuskan pada perkembangan kognitif anak dan bagaimana anak memahami dunia di sekitarnya. Piaget menyatakan bahwa perkembangan kognitif terjadi melalui serangkaian tahap yang saling berkaitan dan melibatkan aktivitas mental, seperti pemikiran, pengalaman, dan interaksi sosial. Setiap tahap memiliki perkembangan keterampilan berpikir dan pemahaman yang berbeda. Ada empat tahap perkembangan kognitif yang dikenal oleh Piaget, yaitu tahap sensorimotor, praoperasional, operasional formal, dan operasional akhir. Tahap sensorimotor dimulai dari lahir hingga 2 tahun dan mencakup pengembangan keterampilan motorik dasar dan pemahaman tentang objek dan aktivitas. Tahap praoperasional dimulai dari 2 hingga 7 tahun dan mencakup pengembangan keterampilan berpikir simbolis dan memahami konsep dasar, seperti ukuran, jumlah, dan kategori. Tahap operasional formal dimulai dari 7 hingga 11 tahun dan mencakup pengembangan kemampuan berpikir abstrak dan logis. Tahap operasional akhir dimulai pada usia 11 tahun dan berlangsung seumur hidup, mencakup kemampuan berpikir kritis dan memecahkan masalah.



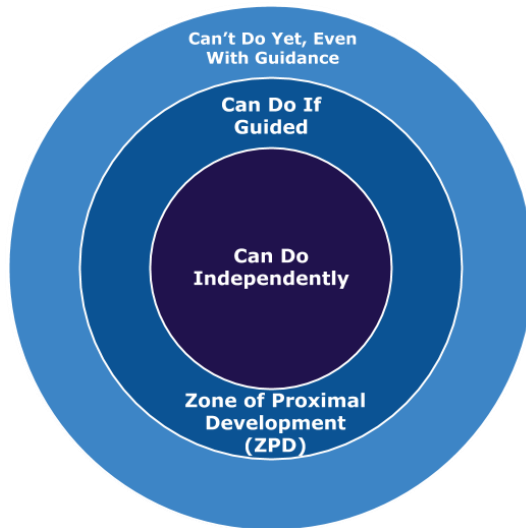
Sumber: <https://psychologyproject.weebly.com/>

Gambar 6 Empat Tahapan Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif menurutnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu asimilasi dan akomodasi. Asimilasi adalah proses mengintegrasikan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada, sedangkan akomodasi adalah proses memodifikasi pengetahuan yang sudah ada untuk memahami informasi baru. Proses asimilasi dan akomodasi berlangsung secara bersamaan seiring perkembangan anak dan memungkinkan mereka untuk memahami dunia di sekitarnya dengan cara yang lebih baik. Teori belajar kognitif menurut Piaget membantu kita untuk memahami bagaimana anak berpikir dan memahami dunia di sekitarnya. Ini juga membantu kita untuk mengembangkan pendekatan pembelajaran yang efektif dan memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut tentang perkembangan kognitif. Teori ini sangat penting dalam pendidikan dan memiliki implikasi yang signifikan dalam

bagaimana kita memahami dan mengatasi masalah pembelajaran anak. Teori belajar kognitif menurut Piaget juga memiliki beberapa kritik, seperti tidak memperhitungkan peran sosial dan lingkungan dalam perkembangan kognitif anak dan tidak mengakui bahwa perkembangan kognitif bisa berbeda-beda antarindividu. Meskipun memiliki beberapa kritik, teori ini masih menjadi dasar penting dalam memahami perkembangan kognitif dan memiliki implikasi yang besar dalam pendidikan dan pembelajaran.

Teori belajar kognitif menurut Vygotsky (1978) menekankan peran sosial dan lingkungan dalam perkembangan kognitif dan mempelajari. Vygotsky berpendapat bahwa anak-anak belajar melalui interaksi sosial dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya, orang tua dan guru memiliki peran besar dalam membantu anak memahami dunia dan membangun keterampilan kognitif. Vygotsky juga memperkenalkan konsep *Zona Proximal Development* (ZPD), yang mengacu pada perbedaan antara apa yang anak bisa lakukan sendiri dan apa yang mereka bisa lakukan dengan bantuan dari orang lain. Zona ini menunjukkan potensi anak untuk belajar dan berkembang serta membantu orang tua dan guru menemukan tingkat pembelajaran yang sesuai bagi anak. Teori belajar kognitif menurut Vygotsky juga menekankan pentingnya proses sosialisasi dan kultur dalam perkembangan kognitif dan mempelajari. Vygotsky berpendapat bahwa anak-anak mempelajari norma, nilai, dan cara berpikir dari lingkungan sosial dan budaya mereka, proses ini membantu membentuk cara anak berpikir dan memahami dunia.



Gambar 7 Zone of Proximal Development

Teori belajar kognitif menurut Bandura (1977), menekankan peran model sosial dalam memengaruhi perilaku dan pemikiran individu. Bandura berpendapat bahwa individu mempelajari melalui observasi dan imitasi perilaku orang lain dan bahwa ini dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan perilaku mereka. Teori ini juga menekankan peran internal pemikiran dalam memengaruhi perilaku, termasuk motivasi, persepsi, dan harapan. Bandura menekankan bahwa perasaan, emosi, dan pikiran memengaruhi bagaimana individu bereaksi terhadap situasi dan bagaimana mereka menafsirkan pengalaman mereka. Dalam teori belajar kognitif Bandura, ada empat elemen penting dalam proses belajar, yaitu model sosial, observasi, imitasi, dan pengalaman internal. Bandura menekankan bahwa kombinasi dari empat elemen ini memengaruhi perkembangan kognitif, perilaku individu, dan membantu mereka memahami dunia di sekitarnya.

3. Teori Belajar Konstruktivis

Teori belajar konstruktivis berfokus pada bagaimana individu membangun pemahaman dan mempertahankan informasi baru dengan membandingkannya dengan pengetahuan yang sudah ada. Teori ini menekankan bahwa individu membangun pemahaman melalui interaksi dengan lingkungan dan mempertahankan informasi baru dengan membandingkannya dengan pengetahuan yang sudah ada. Oleh karena itu, teori ini menekankan pentingnya memberikan pengalaman dan memberikan waktu bagi individu untuk memproses dan mempertahankan informasi baru.

Menurut Ausubel (1968) teori belajar konstruktivis berpendapat bahwa individu membangun pengetahuan baru mereka berdasarkan pengalaman dan informasi yang sudah ada dalam memori mereka. Ia menyebut ini sebagai "pemahaman substansial" atau "subsumptif". Proses belajar terjadi melalui pengintegrasian informasi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki individu sebelumnya dan membentuk konsep baru dalam memori mereka. Ausubel menekankan pentingnya "pengertian substansial" sebagai dasar untuk belajar. Ia percaya bahwa jika individu memiliki pemahaman substansial tentang topik, mereka lebih mampu menyerap dan memahami informasi baru dalam topik tersebut. Dalam hal ini, pemahaman substansial merupakan faktor penting dalam proses belajar dan membutuhkan pemahaman dalam memori individu sebelumnya. Belajar tidak hanya terjadi melalui interaksi langsung dengan lingkungan, tetapi juga melalui proses pemikiran internal. Individu memproses informasi baru dan mengintegrasikannya dengan pemahaman yang sudah dimilikinya melalui pemikiran dan refleksi.

Menurut Piaget (1952) teori belajar konstruktivis menekankan bahwa anak-anak membangun pengetahuan mereka melalui interaksi dengan lingkungan dan pengalaman mereka sendiri. Ia berpendapat bahwa anak-anak tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memproses dan memodifikasi informasi tersebut untuk membangun pemahaman mereka sendiri. Piaget

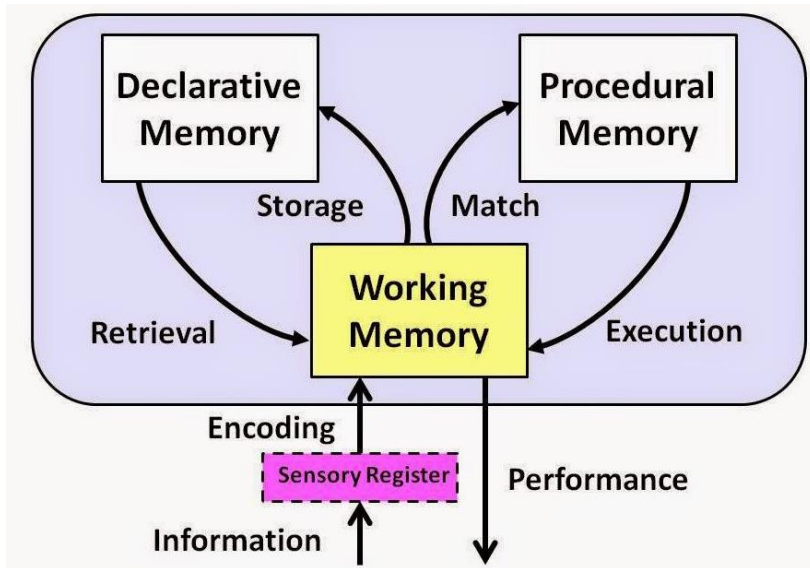
mengembangkan konsep "*assimilation*" dan "*accommodation*", yang menjelaskan bagaimana anak-anak memproses informasi baru dan memodifikasi pemahaman mereka. *Assimilation* adalah proses mengintegrasikan informasi baru ke dalam pemahaman yang sudah ada, sementara *accommodation* adalah proses memodifikasi pemahaman untuk menyesuaikan dengan informasi baru. Tahapan perkembangan intelektual anak, yaitu tahap *sensorimotor*, *preoperational*, *concrete operational*, dan *formal operational*. Dalam setiap tahap, anak-anak memiliki cara berpikir dan memproses informasi yang berbeda dan membangun pemahaman mereka sendiri melalui *assimilation* dan *accommodation*.

Menurut Vygotsky, (1978) teori belajar konstruktivis menekankan bahwa belajar terjadi melalui interaksi sosial dan bahwa lingkungan sosial memainkan peran besar dalam pembentukan pemahaman dan keterampilan. Vygotsky menekankan bahwa belajar tidak hanya terjadi melalui interaksi langsung dengan lingkungan, tetapi juga melalui interaksi dengan orang lain dan kultur. Vygotsky juga membahas tentang peran internalisasi dalam belajar. Internalisasi adalah proses memindahkan pemahaman dan keterampilan dari lingkungan sosial ke dalam pikiran individu. Ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial memainkan peran besar dalam pembentukan pemahaman dan keterampilan, tetapi bahwa individu juga dapat memanfaatkan pemahaman dan keterampilan tersebut untuk belajar dan berkembang secara mandiri.

Menurut Bruner (1960) teori belajar konstruktivis menekankan bahwa belajar terjadi melalui pembentukan pemahaman yang dikonstruksi oleh individu sendiri dan bahwa lingkungan dan pengalaman memainkan peran penting dalam pembentukan pemahaman. Bruner berpendapat bahwa proses belajar adalah proses aktif, di mana individu membangun pemahaman mereka melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Terdapat tiga cara belajar, yaitu enaktif, representasi

simbolis, dan tingkat konseptual. Enaktif adalah cara belajar melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan, representasi simbolis adalah cara belajar melalui representasi simbolis seperti bahasa dan gambar, dan tingkat konseptual adalah cara belajar melalui pemahaman abstrak dan konseptual. Bruner juga membahas tentang pentingnya "*scaffolding*" dalam proses belajar. *Scaffolding* adalah bantuan yang diberikan oleh guru atau orang lain untuk membantu individu mencapai tingkat pemahaman yang lebih tinggi. Bantuan ini bertahap dikurangi seiring dengan peningkatan kemampuan individu.

Menurut Anderson (2013), teori belajar konstruktivis berfokus pada bagaimana individu membangun pemahaman dan pengetahuan mereka melalui interaksi dengan informasi yang mereka terima. Anderson memperkenalkan konsep "*mental architecture*" yang menjelaskan bagaimana individu memproses informasi dan menyimpan pengetahuan mereka. Anderson memperkenalkan teori "ACT-R" (*Adaptive Control of Thought-Rational*) yang menjelaskan bagaimana individu memproses informasi, menyimpannya, dan menggunakannya dalam pemecahan masalah. Teori ini menekankan bahwa proses belajar melibatkan interaksi antara individu dan lingkungan, belajar terjadi melalui penyesuaian *mental architecture* untuk memproses informasi baru. *Mental architecture* terdiri dari dua bagian utama, yaitu "*procedural memory*" dan "*declarative memory*". *Procedural memory* adalah bagian dari *mental architecture* yang bertanggung jawab untuk memproses tindakan dan aktivitas, sementara *declarative memory* bertanggung jawab untuk menyimpan informasi faktual.



Sumber: <https://www.teachthought.com/>

Gambar 8 Model Adaptive Control of Thought-Rational

Menurut Driver et al., (2004) teori belajar konstruktivis menekankan bahwa belajar terjadi melalui proses konstruksi pengetahuan oleh individu sendiri. Teori ini berpendapat bahwa siswa tidak hanya menerima informasi dari lingkungan, tetapi juga membangun pemahaman mereka sendiri melalui interaksi dengan lingkungan tersebut. Siswa membangun pemahaman mereka dengan membuat hubungan antara informasi baru dan pengetahuan yang sudah ada. Siswa mencari arti dan memahami informasi melalui proses berpikir aktif dan kritis. Driver et al., juga memperkenalkan konsep "Mismatch" yang menjelaskan bagaimana siswa memperbaiki pemahaman mereka ketika ada ketidakcocokan antara informasi baru dan pengetahuan yang sudah ada. Mismatch ini memicu proses belajar dan memungkinkan siswa untuk memperbaiki pemahaman mereka dan membangun pengetahuan baru.

Menurut Songer & Linn (1991) teori belajar konstruktivis menekankan bahwa siswa membangun pengetahuan dan pemahaman mereka melalui interaksi dengan lingkungan dan pengalaman mereka. Teori ini menganggap bahwa siswa membangun pemahaman mereka secara aktif dengan mengkaitkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada. Proses belajar konstruktivis melibatkan tiga langkah utama: elaborasi, refleksi, dan evaluasi. Elaborasi melibatkan dan mengkaitkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada dan memperkuat hubungan antara kedua hal tersebut. Refleksi melibatkan dan mempertimbangkan bagaimana pemahaman siswa terkait dengan realitas. Evaluasi melibatkan dan membandingkan pemahaman siswa dengan informasi yang tersedia dan memutuskan apakah pemahaman mereka memadai atau harus diperbaiki. Teori belajar konstruktivis juga menekankan pentingnya peran guru sebagai fasilitator dalam proses belajar. Guru membantu siswa membangun pemahaman mereka dengan memberikan dukungan, memfasilitasi diskusi, dan membantu siswa mengatasi hambatan belajar.

Semua teori belajar memiliki implikasi penting bagi psikoedukasi karena membantu menentukan bagaimana cara terbaik untuk mengajarkan individu dan membantu mereka memahami dan menguasai materi baru. Oleh karena itu, para profesional psikoedukasi harus memahami berbagai teori belajar dan menentukan teori mana yang paling sesuai untuk setiap situasi belajar tertentu. Namun, perlu diingat bahwa belajar adalah proses yang kompleks dan individu memiliki gaya belajar yang unik. Oleh karena itu, profesional psikoedukasi harus memahami bahwa ada banyak faktor yang memengaruhi proses belajar, seperti usia, latar belakang, motivasi, dan banyak lagi. Mereka harus mempertimbangkan faktor-faktor tersebut dan menyesuaikan strategi belajar yang mereka gunakan dengan kebutuhan individu yang bersangkutan.

Terkadang, teori belajar juga digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan proses pembelajaran. Misalnya, jika seorang profesional psikoedukasi ingin mengetahui apakah individu sudah benar-benar memahami dan menguasai keterampilan baru, mereka dapat menggunakan uji kompetensi atau tes evaluasi. Tes ini dapat membantu profesional menentukan apakah individu memerlukan lebih banyak latihan atau bantuan untuk memahami materi tersebut.

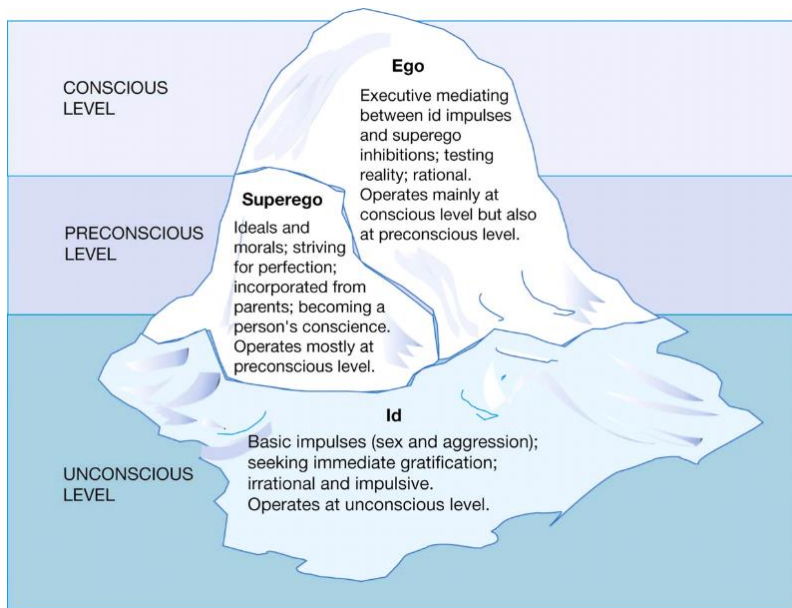
Teknik psikoedukasi lain yang memanfaatkan teori belajar adalah terapi belajar. Terapi belajar menggunakan pendekatan terapi untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah belajar. Terapi ini sering ditujukan untuk anak-anak dan remaja yang mengalami masalah belajar, seperti dyslexia, ADHD, atau masalah konsentrasi. Profesional psikoedukasi dapat membantu individu memahami masalah belajar mereka dan memberikan solusi untuk membantu mereka belajar dengan efektif. Teori belajar juga memainkan peran penting dalam mengembangkan program-program pendidikan dan pelatihan yang efektif. Profesional psikoedukasi dapat menggunakan teori belajar untuk membuat program yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan individu, seperti program pembelajaran keterampilan khusus, program pembelajaran bahasa, dan program pembelajaran lainnya. Mereka juga dapat memanfaatkan teori belajar untuk membuat program pelatihan yang efektif bagi pekerja, meningkatkan keterampilan mereka, dan membantu mereka memenuhi tujuan profesional mereka. Di samping itu, teori belajar juga memiliki peran penting dalam penelitian dan pengembangan. Peneliti dan profesional psikoedukasi dapat memanfaatkan teori belajar untuk mengevaluasi efektivitas program pembelajaran dan membuat perbaikan yang diperlukan. Mereka juga dapat memanfaatkan teori belajar untuk meneliti proses belajar dan memahami bagaimana individu memproses informasi dan memahami konsep baru.

C. Teori Perkembangan

Teori perkembangan pada psikoedukasi adalah pandangan yang menjelaskan bagaimana perkembangan individu berlangsung seiring waktu dan memperkirakan apa yang akan terjadi pada masa depan. Dalam psikoedukasi, mengetahui teori perkembangan ini sangat penting untuk memahami bagaimana individu berkembang dan memproses informasi serta membantu memprediksi masalah yang mungkin timbul dan cara terbaik untuk mengatasinya. Dengan memahami perkembangan individu, psikoedukator dapat membuat program pendidikan yang lebih efektif dan memberikan dukungan yang tepat pada setiap tahap perkembangan. Terdapat beberapa teori perkembangan yang sangat penting untuk diketahui dalam psikoedukasi, termasuk teori Sigmund Freud, Erik Erikson, Jean Piaget, dan Lawrence Kohlberg.

Teori perkembangan menurut Freud (1971) yang dikemukakan dalam bukunya *The Ego and the Id* (1923), menekankan pentingnya tahap-tahap perkembangan seksual dalam menentukan kepribadian seseorang. Menurut Freud, individu melalui tiga tahap perkembangan seksual, yaitu tahap oral, anal, dan faliks, yang masing-masing memiliki masalah dan harapan yang harus diselesaikan sebelum individu dapat bergerak ke tahap berikutnya. Tahap oral dimulai sejak lahir hingga sekitar 2 tahun dan menekankan pada pengalaman makan dan menyusui. Tahap ini dikaitkan dengan perasaan dan harapan akan kebahagiaan dan rasa aman melalui makan. Tahap anal dimulai sekitar 2 tahun hingga 4 tahun dan menekankan pada pengalaman buang air besar dan menahan serta mengendalikan fungsi fisiologis. Tahap ini dikaitkan dengan perasaan dan harapan akan kendali dan kekuasaan. Tahap faliks dimulai sekitar 4 tahun hingga akhir masa kanak-kanak dan menekankan pada pengalaman seksual. Tahap ini dikaitkan dengan perasaan dan harapan akan kenyamanan serta kebahagiaan seksual. Masalah yang harus diselesaikan pada setiap tahap perkembangan seksual

dapat memengaruhi bagaimana individu memahami dan memproses pengalaman dan perasaan mereka. Ia menyebutkan bahwa jika masalah tersebut tidak terselesaikan dengan baik, hal ini dapat menyebabkan masalah emosional dan perilaku dalam hidup dewasa. Teori perkembangan seksual menurut Freud sangat kontroversial dan banyak diperdebatkan dalam dunia psikologi. Namun, teori ini tetap merupakan salah satu teori perkembangan yang penting dan memiliki pengaruh besar dalam dunia psikologi dan psikoedukasi.



Sumber: <https://pmhealthnp.com/>

Gambar 9 Tahap Perkembangan Psikososial Freud

Teori perkembangan menurut Erik Erikson, yang dikemukakan dalam bukunya *Childhood and Society* (1950), menekankan pentingnya tahap-tahap perkembangan sosial dalam menentukan kepribadian seseorang. Menurut Erikson, individu melalui delapan tahap perkembangan sosial, yaitu tahap kepercayaan diri vs rasa tidak aman dimulai sejak lahir hingga

sekitar 18 bulan, menekankan pada perkembangan kepercayaan diri dan rasa aman melalui interaksi dengan orang tua dan lingkungan. Tahap autonomi vs rasa malu dan cemas dimulai sekitar 18 bulan hingga 3 tahun dan menekankan pada perkembangan keterampilan dan pengendalian diri melalui eksplorasi lingkungan dan interaksi dengan orang lain. Tahap inisiatif vs rasa bersalah dimulai sekitar 3 hingga 6 tahun, menekankan pada perkembangan kemampuan untuk memulai aktivitas dan memimpin diri sendiri. Tahap industri vs inferioritas dimulai sekitar 6 hingga 11 tahun, menekankan pada perkembangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan proyek. Tahap identitas vs krisis identitas dimulai sekitar 11 hingga 18 tahun, menekankan pada perkembangan identitas diri melalui eksplorasi nilai dan keyakinan. Tahap intimidasi vs intimidasi terhadap orang lain dimulai sekitar 18 hingga 40 tahun, menekankan pada perkembangan hubungan dengan orang lain dan pengembangan kepribadian. Tahap generativitas vs stasis dimulai sekitar 40 hingga 65 tahun, menekankan pada perkembangan membantu dan memajukan generasi berikutnya. Tahap integritas vs rasa keterasingan dimulai setelah 65 tahun, menekankan pada perkembangan memahami, menerima hidup, dan kematian.

Menurut Erikson (1951), setiap tahap perkembangan sosial menghadirkan tantangan dan harapan yang harus diselesaikan sebelum individu dapat memasuki tahap berikutnya. Tantangan yang tidak terselesaikan dapat memengaruhi kepribadian dan perilaku individu sepanjang hidupnya. Oleh karena itu, memahami dan mengatasi tantangan setiap tahap perkembangan sosial merupakan hal yang penting bagi individu dalam membentuk kepribadian yang sehat dan stabil. Perkembangan individu dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan dan sosial, seperti interaksi dengan orang tua, lingkungan keluarga dan sekolah, serta pergaulan dengan teman sebaya. Hal ini memperkuat pandangan bahwa perkembangan individu adalah hasil dari interaksi antara faktor bawaan dan lingkungan. Dalam teori

perkembangan Erikson, peran orang tua dan lingkungan dalam membantu individu mengatasi tantangan dan mencapai harapan setiap tahap perkembangan sosial sangat penting. Orang tua dan lingkungan yang memberikan dukungan dan membantu individu dalam mengatasi tantangan akan membentuk kepribadian yang sehat dan stabil.

Teori perkembangan menurut Piaget (1952), teori tentang bagaimana anak-anak berkembang dan memperoleh pengetahuan. Piaget memandang bahwa perkembangan adalah hasil dari interaksi antara individu dan lingkungan mereka. Ia berpendapat bahwa perkembangan adalah proses yang terjadi secara berkesinambungan dan bahwa anak-anak aktif membentuk pengetahuan mereka melalui aktivitas dan interaksi mereka dengan lingkungan mereka. Perkembangan melalui empat tahap utama, yaitu tahap sensori-motor, tahap preoperasional, tahap operasional konkrit, dan tahap operasional formal. Dalam tahap sensori-motor, individu memahami dunia melalui pengalaman sensori dan motorik mereka. Dalam tahap preoperasional, individu mulai memahami konsep abstrak seperti simbol dan simbolisme. Dalam tahap operasional konkrit, individu mulai memahami konsep logika dan causalitas. Dalam tahap operasional formal, individu mampu memahami konsep abstrak dan logika dengan baik. Perkembangan dalam tahap-tahap ini adalah hasil dari proses adaptasi dan akuisisi, di mana individu memodifikasi pengetahuan mereka seiring dengan perubahan lingkungan mereka. Piaget juga menyatakan bahwa perkembangan tidak berlangsung secara linear dan individu dapat kembali ke tahap sebelumnya jika mereka mengalami situasi yang tidak dikenal atau tidak dapat diterima.

Teori perkembangan moral menurut Kohlberg (1971) adalah teori perkembangan moral yang berfokus pada bagaimana individu memahami dan membuat keputusan moral seiring dengan perkembangan usia dan pengalaman hidup. Kohlberg mengembangkan teori perkembangan moral ini dengan

melakukan studi terhadap individu dari berbagai usia dan latar belakang sosial dan budaya. Perkembangan moral melalui tiga tahap utama, yaitu tahap premoral, tahap hukum aturan, dan tahap moral internal. Dalam tahap premoral, individu memahami dan mematuhi aturan dan norma hanya jika mereka dapat membantu menghindari konsekuensi negatif atau memperoleh hasil positif. Dalam tahap hukum aturan, individu memahami dan mematuhi aturan moral karena mereka dianggap memiliki kekuatan sendiri. Dalam tahap moral internal, individu memahami dan mematuhi aturan moral karena mereka memandang ini sebagai hal yang benar dan baik secara universal. Perkembangan moral berlangsung secara berurutan dan tidak dapat dikembalikan. Individu akan memasuki tahap berikutnya pada saat mereka siap untuk memahami dan membuat keputusan moral yang lebih kompleks. Teori ini menekankan bahwa perkembangan moral merupakan bagian penting dari perkembangan individu dan merupakan bagian dari pembentukan identitas dan kepribadian individu.

D. Teori Perilaku

Teori perilaku dalam psikoedukasi merupakan sebuah pandangan yang menekankan pada perilaku atau tindakan manusia dan bagaimana perilaku tersebut dapat dipengaruhi dan diubah melalui suatu intervensi atau pendidikan. Dalam psikoedukasi, teori perilaku digunakan untuk memahami dan memodifikasi perilaku seseorang yang memengaruhi kualitas hidup mereka, seperti perilaku mengonsumsi makanan yang tidak sehat, perilaku merokok, atau perilaku stres. Pendekatan ini berfokus pada memahami bagaimana rangsangan atau stimulus dapat memengaruhi perilaku seseorang dan bagaimana intervensi dapat memodifikasi atau mengubah perilaku tersebut untuk membantu mereka mencapai tujuannya.

Mengacu pada pembahasan sebelumnya pada teori belajar behavioristik, teori kondisioning klasik yang dikemukakan Watson & Rayner (1920) berkaitan dengan bagaimana perilaku

manusia dapat dipengaruhi dan diubah melalui suatu proses kondisioning. Dalam konteks psikoedukasi peserta didik, teori ini dapat digunakan untuk membantu peserta didik memahami bagaimana perilaku mereka dapat dipengaruhi oleh stimulus yang ada dalam lingkungan sekitar. Contohnya, dalam proses belajar, guru dapat menggunakan teori kondisioning klasik untuk membantu peserta didik mengaitkan suatu perilaku yang diinginkan (seperti belajar) dengan suatu stimulus yang positif (seperti pujian atau hadiah) dan menghindari perilaku yang tidak diinginkan (seperti tidak belajar) dengan suatu stimulus yang negatif (seperti teguran atau hukuman). Dengan mengerti bagaimana kondisioning berpengaruh pada perilaku mereka, peserta didik akan lebih memahami bagaimana perilaku mereka dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan menjadi lebih terbuka untuk memodifikasi perilaku mereka jika diperlukan.

Teori *Operant Kondisioning* yang dikemukakan Skinner (1965) adalah salah satu teori perilaku yang penting dalam psikoedukasi peserta didik. Teori ini menekankan pada bagaimana perilaku manusia dipengaruhi oleh konsekuensi perilaku tersebut. Perilaku yang diikuti oleh konsekuensi positif (*reinforcer*) akan memperkuat perilaku tersebut sehingga kemungkinan akan muncul lagi di masa depan. Sebaliknya, perilaku yang diikuti oleh konsekuensi negatif (*punisher*) akan melemahkan perilaku tersebut sehingga kemungkinan akan berkurang atau hilang. Dalam konteks psikoedukasi peserta didik, teori ini dapat digunakan untuk membantu guru mengatasi masalah perilaku yang tidak diinginkan atau memperkuat perilaku yang diinginkan. Misalnya dengan memberikan hadiah (*reinforcer* positif) pada peserta didik yang belajar dengan baik, guru dapat memotivasi mereka untuk belajar dengan lebih baik di masa depan.

Teori Pembelajaran Sosial yang dikemukakan Bandura (1977) menekankan pada bagaimana individu mempelajari perilaku baru melalui observasi dan imitasi dari orang lain. Teori ini menyatakan bahwa pembelajaran tidak hanya berasal dari

pengalaman pribadi atau konsekuensi perilaku, tetapi juga dari interaksi sosial dengan orang lain. Dalam konteks psikoedukasi peserta didik, teori ini dapat digunakan untuk memahami bagaimana peserta didik mempelajari perilaku dari lingkungan sekitar, seperti guru, teman sebaya, atau media. Guru dapat memanfaatkan teori ini untuk membantu peserta didik memperoleh informasi dan mengubah perilaku mereka melalui observasi dan interaksi sosial. Contohnya, guru dapat menggunakan teori pembelajaran sosial untuk memotivasi peserta didik dengan menunjukkan contoh perilaku yang baik dari orang lain, seperti guru atau tokoh terkenal. Ini dapat membantu peserta didik memahami bagaimana perilaku yang baik dapat diterapkan dalam situasi sehari-hari dan memotivasi mereka untuk mengikuti perilaku tersebut.

Teori Terapi Kognitif yang dikemukakan Beck (1976) menekankan pada bagaimana pikiran (*cognition*) memengaruhi perasaan dan perilaku. Menurut teori ini, pikiran negatif dan distorsi dapat menyebabkan perasaan dan perilaku yang tidak sehat. Dalam konteks psikoedukasi peserta didik, teori ini dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengatasi masalah emosional dan perilaku. Guru dapat memanfaatkan teori ini untuk membantu peserta didik memahami bagaimana pikiran mereka memengaruhi perasaan dan perilaku serta mengajari mereka bagaimana mengatasi pikiran negatif dan distorsi. Contohnya, guru dapat membantu peserta didik mengatasi masalah kecemasan dengan membantu mereka mengidentifikasi pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan dan membantu mereka mengatasi pikiran tersebut dengan menggantikannya dengan pikiran yang lebih positif.

Teori Modifikasi Kognitif-Perilaku yang dikemukakan Meichenbaum (1977) menggabungkan elemen dari teori terapi kognitif dan behaviorisme. Menurut teori ini, perilaku dapat dipelajari melalui proses belajar dan dapat diubah melalui pengalaman dan penguatan. Teori ini juga menekankan pada

peran pikiran dalam memengaruhi perilaku. Dalam konteks psikoedukasi peserta didik, teori ini dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengatasi masalah perilaku dan emosional. Guru dapat memanfaatkan teori ini untuk membantu peserta didik memahami bagaimana perilaku mereka dipengaruhi oleh pikiran dan bagaimana mengatasi masalah tersebut dengan mengubah pikiran dan perilaku mereka. Contohnya, guru dapat membantu peserta didik mengatasi masalah kecemasan dengan mengajari mereka taktik relaksasi dan membantu mereka mengatasi pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan.

Teori perilaku memiliki kontribusi penting dalam manfaat psikoedukasi pada peserta didik. Terlebih, teori ini membantu guru dan peserta didik memahami bagaimana perilaku dibentuk dan dipelajari sehingga membantu mereka mengatasi masalah perilaku yang mungkin dialami, seperti kecemasan, depresi, dan masalah sosial. Selain itu, teori perilaku juga membantu peserta didik meningkatkan kemampuan sosial dan keterampilan akademik mereka. Dengan memahami perasaan dan emosi mereka dan orang lain, peserta didik juga dapat meningkatkan empati dan keterampilan emosional mereka. Melalui penerapan teori perilaku dalam psikoedukasi, peserta didik dapat mencapai potensi dan keberhasilan mereka.

BAB V

PSIKOEDUKASI PADA KELOMPOK USIA

A. Anak-Anak

Batasan usia untuk kelompok anak-anak biasanya bervariasi antara program dan situasi yang berbeda. Namun, umumnya, kelompok anak-anak diartikan sebagai anak-anak usia sekolah dasar atau antara 6 hingga 12 tahun. Namun, batasan usia yang tepat untuk kelompok anak-anak mungkin berbeda tergantung pada tujuan dan fokus dari program psikoedukasi. Beberapa program mungkin menargetkan anak-anak usia lebih muda, seperti 4 hingga 6 tahun, sementara program lain mungkin menargetkan anak-anak usia lebih tua, seperti 12 hingga 18 tahun. Sebelum mengikuti program psikoedukasi, orang tua atau wali dapat mengecek dengan pihak yang bertanggung jawab untuk menentukan apakah program tersebut cocok untuk usia anak mereka.

Perkembangan anak merupakan bagian penting dari program psikoedukasi kelompok anak-anak. Dalam bab ini, anak-anak akan mempelajari tentang bagaimana mereka berkembang dan berubah seiring bertambahnya usia. Ini bisa meliputi perkembangan fisik, intelektual, emosional, dan sosial. Anak-anak juga dapat mempelajari tentang hal-hal yang biasanya terjadi selama periode perkembangan mereka, seperti tumbuh gigi, mencapai tinggi dan berat badan tertentu, atau memiliki perasaan yang lebih kompleks. Penting untuk memahami perkembangan anak untuk membantu mereka mengatasi perubahan dan transisi yang mereka alami serta membangun rasa percaya diri mereka. Dalam psikoedukasi ini, anak-anak juga dapat belajar bagaimana menghadapi tantangan dan mengejar tujuan mereka seiring bertambahnya usia.

Anak-anak akan mempelajari tentang bagaimana mereka melihat diri dan perasaan tentang diri mereka memengaruhi perilaku dan keputusan mereka. Anak-anak juga dapat mempelajari bagaimana meningkatkan rasa percaya diri dengan mengenali kekuatan dan bakat mereka, mengatasi rasa malu atau takut, dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Mengetahui dan memahami konsep diri dan rasa percaya diri sangat penting untuk membantu anak-anak membangun kepercayaan diri mereka, memecahkan masalah dengan lebih baik, dan mengejar tujuan mereka dalam hidup. Dalam psikoedukasi ini, anak-anak juga dapat belajar bagaimana membangun rasa percaya diri mereka dan memahami bagaimana orang lain melihat mereka.

Anak-anak akan mempelajari tentang bagaimana mereka merasakan, mengekspresikan emosi, dan bagaimana mengatasi perasaan yang sulit. Anak-anak juga dapat mempelajari taktik manajemen emosi seperti identifikasi dan ekspresi emosi yang positif, mengatasi tekanan dan stres, serta memahami perasaan orang lain. Pemahaman dan manajemen emosi yang baik sangat penting bagi anak-anak untuk membantu mereka mengatasi perasaan dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Dalam psikoedukasi ini, anak-anak juga dapat belajar bagaimana memahami dan membantu teman mereka yang sedang mengalami emosi sulit.

Pada konteks Interaksi sosial dan keterampilan sosial anak-anak akan mempelajari tentang bagaimana berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain serta bagaimana membangun dan mempertahankan hubungan yang positif. Anak-anak juga dapat mempelajari keterampilan sosial, seperti memahami perasaan orang lain, memecahkan masalah, bekerja sama dengan orang lain, dan membangun rasa saling percaya. Keterampilan sosial yang baik sangat penting bagi anak-anak untuk membantu mereka membangun hubungan positif dengan orang lain, memecahkan masalah dengan efektif, dan bekerja sama dengan orang lain.

Dalam psikoedukasi ini, anak-anak juga dapat belajar bagaimana membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan teman dan keluarga mereka.

Koping dan adaptasi memberikan kemampuan pada anak-anak akan mempelajari tentang bagaimana mengatasi perubahan dan menghadapi tantangan hidup dengan cara yang efektif. Anak-anak juga dapat mempelajari taktik koping, seperti mengatasi stres, memecahkan masalah, dan berfokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka. Mereka juga dapat belajar tentang adaptasi, yaitu bagaimana menyesuaikan diri dengan perubahan dan mengatasi kesulitan dalam hidup mereka. Koping dan adaptasi yang baik sangat penting bagi anak-anak untuk membantu mereka mengatasi perubahan dan menghadapi tantangan dalam hidup mereka dengan cara yang efektif. Dalam psikoedukasi ini, anak-anak juga dapat belajar bagaimana mengatasi masalah dan menjaga kesehatan mental mereka saat menghadapi perubahan dan tantangan dalam hidup mereka.

Anak-anak juga dapat mempelajari tentang konsep diri positif dan bagaimana membangun rasa percaya diri mereka. Mereka juga dapat belajar tentang bagaimana memahami dan menerima perbedaan individu serta bagaimana membangun hubungan positif dengan orang lain. Konsep diri dan identitas yang baik sangat penting bagi anak-anak untuk membantu mereka memahami dan menerima diri mereka sendiri serta membangun rasa percaya diri dan hubungan positif dengan orang lain. Dalam psikoedukasi ini, anak-anak juga dapat belajar bagaimana memahami dan menghormati perbedaan orang lain dan membangun hubungan yang inklusif dan toleran.

B. Remaja

Batasan usia pada kelompok remaja pada program psikoedukasi bisa berbeda-beda tergantung pada tujuan dan fokus program tersebut. Namun, umumnya program psikoedukasi untuk remaja berkisar antara 13 hingga 19 tahun. Program-program ini biasanya ditujukan untuk membantu remaja mengatasi masalah

emosional dan pribadi, membangun kepercayaan diri, dan mempersiapkan mereka untuk masa dewasa. Namun, kelompok remaja pada peserta didik biasanya terdiri dari siswa atau mahasiswa yang berusia antara 11 hingga 19 tahun. Ini adalah masa di mana mereka sedang mengalami perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang intens sehingga mereka membutuhkan bantuan dan dukungan untuk mengatasi masalah dan mempersiapkan diri untuk masa dewasa. Dalam pendidikan, remaja sering menjadi fokus dalam program-program khusus, seperti pengembangan karier, pembentukan identitas, dan peningkatan keterampilan sosial dan emosional.

Psikoedukasi pada kelompok remaja adalah suatu program pendidikan dan pelatihan yang ditujukan untuk membantu remaja memahami dan mengatasi masalah emosional dan pribadi mereka. Tujuan utama dari psikoedukasi ini adalah membantu remaja mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan kognitif sehingga mereka dapat mengatasi masalah yang mungkin mereka hadapi selama masa remaja. Program ini bisa dilakukan melalui berbagai bentuk, seperti kelompok diskusi, permainan, atau aktivitas lain yang berkaitan dengan perkembangan remaja. Psikoedukasi juga dapat membantu remaja memahami dan mengatasi masalah, seperti depresi, kecemasan, dan masalah *peer pressure*.

Psikoedukasi pada kelompok remaja merupakan program pendidikan dan pelatihan yang ditujukan untuk membantu remaja memahami dan mengatasi masalah emosional dan pribadi mereka. Remaja adalah fase di mana seseorang sedang mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang intens sehingga mereka membutuhkan dukungan dan bantuan untuk mengatasi masalah dan mempersiapkan diri untuk masa depan. Oleh karena itu, program psikoedukasi pada remaja sangat penting untuk membantu mereka mengatasi masalah yang dialami selama masa remaja. Program psikoedukasi untuk remaja bisa dilakukan melalui berbagai bentuk, seperti kelompok diskusi, permainan,

atau aktivitas lain yang berkaitan dengan perkembangan remaja. Psikoedukasi terfokus pada konteks perkembangan remaja, identitas diri, masalah sosial dan emosional, keterampilan sosial, kesehatan dan *wellness*, pemahaman diri dan orang lain, persiapan untuk masa depan, serta kemampuan untuk mengatasi stres.

Perkembangan remaja mengulas perubahan fisik, emosional, sosial yang terjadi pada remaja, serta membahas bagaimana remaja dapat mengatasi masalah yang terkait dengan perkembangan mereka. Identitas diri membahas tentang pembentukan identitas diri dan bagaimana remaja dapat mengatasi masalah identitas. Masalah sosial dan emosional membahas tentang depresi, kecemasan, dan *peer pressure* yang sering dialami remaja, serta bagaimana remaja dapat mengatasi masalah ini. Keterampilan sosial membahas tentang keterampilan sosial, seperti komunikasi, negosiasi, dan resolusi konflik yang sangat penting bagi remaja untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Kesehatan dan *wellness* membahas tentang kesehatan fisik dan mental serta bagaimana remaja dapat menjaga kesehatan mereka. Pemahaman diri dan orang lain membahas tentang empati dan memahami perasaan orang lain yang merupakan bagian penting dari pembentukan identitas diri. Persiapan untuk masa depan membahas tentang perencanaan karier, pendidikan, keuangan, dan bagaimana remaja dapat mempersiapkan diri untuk masa depan. Kemampuan untuk mengatasi stres membahas tentang teknik untuk mengatasi stres dan membantu remaja memahami bagaimana stres dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Ini juga membahas tentang teknik relaksasi dan manajemen waktu yang dapat membantu remaja mengatasi stres.

Dalam program psikoedukasi pada kelompok remaja, para ahli dan profesional dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental bekerja sama untuk membantu remaja mengatasi masalah mereka. Program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan remaja untuk berbicara dan

berinteraksi dengan orang lain. Secara keseluruhan, program psikoedukasi pada kelompok remaja memiliki banyak manfaat, termasuk membantu remaja mengatasi masalah emosional dan pribadi mereka, meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial, serta mempersiapkan remaja untuk masa depan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memastikan bahwa remaja memiliki akses menuju program psikoedukasi yang berkualitas untuk membantu mereka memahami dan mengatasi masalah mereka selama masa remaja.

C. Orang Dewasa

Usia dewasa biasanya didefinisikan sebagai rentang usia antara 18 tahun hingga kematian. Namun, definisi ini bervariasi menurut negara dan hukum, seperti dalam beberapa negara usia dewasa mungkin mulai pada usia 21 tahun atau lebih, hal yang kontradiktif Menurut psikologi, tidak ada batasan usia yang pasti untuk kelompok dewasa. Proses perkembangan dewasa terus berlangsung sepanjang hidup dan banyak ahli psikologi membagi periode dewasa menjadi beberapa subkelompok, seperti dewasa muda, dewasa menengah, dan dewasa lanjut. Oleh karena itu, tidak ada usia tunggal yang dapat diterima sebagai batasan untuk kelompok dewasa. Namun, biasanya usia antara 18 tahun hingga 40-an atau 50-an dikenal sebagai masa dewasa muda, sementara usia setelah itu dikenal sebagai masa dewasa menengah dan lanjut.

Dalam hal kelompok dewasa, psikoedukasi bertujuan untuk membantu individu dalam memahami dan mengatasi berbagai masalah yang mungkin mereka hadapi, seperti stres, depresi, masalah hubungan, masalah pekerjaan, dan masalah kesehatan fisik dan mental lainnya. Psikoedukasi pada kelompok dewasa dapat berlangsung dalam berbagai bentuk, seperti kelas, sesi individu, atau grup terapi. Sesi-sesi ini dapat meliputi pelatihan teknik-teknik relaksasi, pemahaman tentang konsep-konsep kesehatan mental, pembelajaran tentang strategi koping dan pengaturan perasaan, serta diskusi terbuka dan bersama

mengenai masalah-masalah yang mungkin dialami oleh anggota kelompok. Psikoedukasi dapat membantu individu dalam kelompok dewasa memahami dan mengatasi masalah mereka, meningkatkan keterampilan koping, dan memelihara kesehatan mental yang baik. Dengan demikian, psikoedukasi dapat membantu mereka mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan membantu mereka mengatasi tantangan-tantangan hidup yang mereka hadapi.

Psikoedukasi pada kelompok dewasa sangat bermanfaat bagi kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Melalui proses pendidikan, individu dalam kelompok ini memahami masalah-masalah kesehatan mental dan bagaimana mengatasinya. Psikoedukasi juga memberikan teknik-teknik dan strategi untuk mengatasi stres, depresi, dan masalah-masalah lain yang mungkin dialami. Dengan memperoleh keterampilan koping yang baik, individu dapat menjaga kesehatan mental mereka dan mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Dalam beberapa kasus, psikoedukasi juga dapat membantu membangun hubungan sosial dan mendapatkan dukungan dari orang lain. Oleh karena itu, psikoedukasi merupakan cara efektif untuk membantu individu dalam kelompok dewasa mengatasi masalah dan memelihara kesehatan mental yang baik.

Terdapat beberapa model psikoedukasi yang dapat digunakan pada kelompok dewasa, termasuk model pendidikan kesehatan, model konseling, model terapi kelompok, model terapi kognitif-bahasa, dan model terapi perilaku. Model pendidikan kesehatan memberikan informasi dan pendidikan tentang kesehatan mental dan bagaimana memelihara kesehatan mental. Model konseling melibatkan individu secara aktif dalam memahami dan mengatasi masalah mereka dengan bantuan dan dukungan dari seorang konselor. Model terapi kelompok menggabungkan pendidikan dan konseling dengan individu bekerja bersama untuk mengatasi masalah mereka. Model terapi kognitif-bahasa membantu individu mengubah cara pandang dan bicara mereka tentang masalah,

sedangkan model terapi perilaku fokus pada perilaku yang memengaruhi kesehatan mental. Setiap model memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri dan pilihan terbaik akan tergantung pada masalah individu dan preferensi pribadi.

BAB VI

PSIKOEDUKASI BERBASIS RELIGIOSITAS

A. Memahami Agama dan Keyakinan

Agama dan keyakinan memainkan peran penting dalam hidup banyak orang, menjadi sumber identitas, motivasi, dan dukungan emosional. Agama dan keyakinan dapat memberikan pandangan hidup dan tujuan bagi individu serta membantu mereka mengatasi masalah dan mengatasi tantangan hidup.

Menurut Allport, (1950) agama dan keyakinan dapat memainkan peran besar dalam membentuk identitas dan membantu individu memahami dunia dan diri mereka sendiri. Agama dan keyakinan juga dapat membantu individu mengatasi masalah dan tantangan hidup, seperti kehilangan, masalah kesehatan, dan stress dengan memberikan dukungan emosional dan spiritual. Menurut Pargament (1997), menjelaskan bahwa agama dan keyakinan dapat membantu individu mengatasi masalah dan tantangan hidup dengan memberikan pandangan hidup, tujuan, dan harapan. Agama dan keyakinan juga dapat memberikan sumber dukungan sosial dan membantu individu memahami dan mengatasi masalah yang dialami. Mengenal sekaligus memahami agama dan keyakinan dalam hidup merupakan salah satu poin penting dalam psikoedukasi berbasis religiositas. Hal ini membantu individu untuk menemukan tujuan, makna hidup, serta memahami nilai-nilai dan prinsip-prinsip dalam hidup yang diyakini benar.

Dengan memahami agama dan keyakinan, peserta didik dapat membangun relasi yang kuat dengan Tuhan dan memperoleh dukungan spiritual dalam mengatasi masalah dan tekanan pada proses pendidikannya. Selain itu, memahami agama dan keyakinan juga dapat membantu peserta didik untuk mengatasi perasaan tidak berdaya dan mencari solusi atas masalah hidup

melalui ajaran agama. Oleh karena itu, memahami agama dan keyakinan memegang peran penting dalam membentuk identitas dan memberikan dukungan bagi individu dalam mengatasi masalah hidup.

Mengenal dan memahami agama dan keyakinan dalam hidup merupakan hal yang sangat penting bagi setiap muslim. Hal ini dapat membantu mereka dalam menemukan petunjuk hidup dan memahami makna hidup mereka sehingga dapat menjalani hidup dengan sebaik-baiknya. Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam membahas mengenai pentingnya mengenal dan memahami agama dan keyakinan dalam hidup. Dalam Al-Qur'an, konsep iman dan ilmu merupakan bagian yang sangat penting dalam hidup seorang muslim. Dalam surah Al-Baqarah ayat 31, Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap orang yang ingin mencari petunjuk dalam hidupnya harus memperoleh pengetahuan dan ilmu. Selain itu, dalam surah Ali 'Imran ayat 104, Al-Qur'an juga menegaskan bahwa mempelajari Al-Qur'an dan memahami maknanya adalah kewajiban bagi setiap muslim.

B. Menerapkan Nilai-Nilai Religius pada Peserta Didik

Nilai-nilai religius dapat memainkan peran penting dalam penerapan pendidikan, memberikan landasan moral dan etika, serta membantu membentuk karakter dan perilaku yang baik pada siswa. Nilai-nilai religius dapat membantu mengatasi masalah sosial, moral, serta membantu siswa memahami dan menghargai perbedaan antarindividu.

Menurut Wilson (1999), nilai-nilai religius dapat membantu membentuk perilaku moral dan etika pada siswa serta membantu mereka mengatasi masalah sosial dan moral. Nilai-nilai religius juga dapat membantu siswa memahami dan menghargai perbedaan antarindividu, membentuk toleransi, dan kerja sama. Menurut Ashton (2002), lebih menjelaskan tentang nilai-nilai religius dapat membantu membentuk karakter dan perilaku yang baik pada siswa serta membantu mempersiapkan mereka untuk hidup dan bekerja dalam masyarakat. Nilai-nilai religius juga

dapat membantu mengatasi masalah sosial dan moral serta membantu siswa memahami dan menghargai perbedaan antarindividu. Psikoedukasi yang berbasis religiositas dalam hal ini menekankan pada pengenalan dan pemahaman nilai-nilai religius bagi peserta didik. Tujuan dari psikoedukasi ini adalah untuk membantu peserta didik memahami dan mengapresiasi nilai-nilai yang terkandung dalam agamanya sehingga dapat memengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi ini melibatkan pendekatan yang interaktif dan berkaitan dengan keyakinan peserta didik, seperti diskusi kelompok, refleksi pribadi, dan aktivitas yang memperkuat pemahaman nilai-nilai religius. Psikoedukasi juga dapat membantu peserta didik mengatasi masalah-masalah emosional dan sosial melalui pendekatan yang didasarkan pada nilai-nilai religius.

Dengan demikian, psikoedukasi pada nilai-nilai religius sangat penting bagi pengembangan karakter dan pribadi peserta didik. Dengan memahami dan menerapkan nilai-nilai religius dalam hidup sehari-hari, peserta didik dapat memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan menjalani hidup dengan lebih baik. Penerapan nilai-nilai religius dalam pendidikan merupakan upaya untuk memasukkan ajaran dan nilai-nilai dari agama tertentu ke dalam pembelajaran formal. Ini bisa meliputi pengajaran tentang ajaran agama, memasukkan nilai-nilai moral dan etika dalam pembelajaran sehari-hari, serta membantu peserta didik memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam hidup mereka.

Nilai-nilai religius yang dapat diterapkan pada psikoedukasi, meliputi kepercayaan pada Tuhan, keadilan, kasih sayang, toleransi, kejujuran, kesabaran, ketaatan, kebajikan, dan lain-lain. Setiap nilai religius memiliki makna yang berbeda-beda bagi setiap individu, tetapi umumnya memiliki tujuan yang sama, yaitu meningkatkan kualitas hidup dan membentuk perilaku yang baik. Implementasi nilai-nilai religius dalam psikoedukasi dapat

membantu peserta didik untuk memahami dan mempraktikkan nilai-nilai tersebut dalam hidup sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional. Berikut adalah beberapa nilai-nilai religius yang dapat diterapkan pada psikoedukasi.

1. Keimanan dan Keyakinan

Nilai-nilai seperti keyakinan dalam Tuhan, ketaatan, dan kesetiaan sangat penting untuk diterapkan dalam psikoedukasi. Implementasi nilai keimanan dan keyakinan dalam psikoedukasi dapat membantu peserta mengatasi masalah psikologis dan mencapai kesejahteraan serta kebahagiaan yang lebih baik. Hal ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, seperti menggunakan prinsip-prinsip dasar dari agama atau keyakinan sebagai dasar pendidikan dan bimbingan; mencakup materi yang berhubungan dengan nilai-nilai moral dan spiritual dalam program psikoedukasi; serta menerapkan praktik spiritual dan meditasi dalam sesi psikoedukasi. Selain itu, melibatkan tokoh agama atau pemuka keyakinan dalam proses psikoedukasi dan mendorong peserta untuk mengaplikasikan nilai-nilai keimanan dan keyakinan dalam kehidupan sehari-hari mereka juga dapat membantu memperkuat dan memanfaatkan nilai-nilai tersebut.

2. Kebaikan dan Kemurahan Hati

Nilai-nilai seperti kebaikan, kemurahan hati, dan empati sangat penting diterapkan dalam psikoedukasi untuk membantu membentuk sikap dan tindakan positif pada peserta didik. Implementasi nilai kebaikan dan kemurahan hati dalam psikoedukasi dapat membantu peserta membangun dan memelihara hubungan positif dengan orang lain, memperkuat hubungan dengan diri sendiri, serta mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan yang lebih baik. Hal ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, seperti mencakup materi yang berhubungan dengan empati, persahabatan, dan perilaku yang baik dalam program psikoedukasi; membantu peserta memahami bagaimana menunjukkan kebaikan dan kemurahan hati kepada diri sendiri

dan orang lain; serta menerapkan praktik-praktik kebaikan dan kemurahan hati seperti membantu orang lain dan berbagi dengan sesama dalam sesi psikoedukasi. Selain itu, melibatkan peserta dalam kegiatan amal dan memfasilitasi diskusi tentang bagaimana menunjukkan kebaikan dan kemurahan hati dalam kehidupan sehari-hari juga dapat membantu mereka memperkuat dan memanfaatkan nilai-nilai tersebut.

3. Integritas dan Tanggung Jawab

Nilai-nilai integritas dan tanggung jawab sangat penting diterapkan dalam psikoedukasi untuk membantu peserta didik memahami arti dan pentingnya menjaga kebenaran dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Implementasi nilai integritas dan tanggung jawab dalam psikoedukasi dapat membantu peserta meningkatkan kualitas hidup mereka dengan cara mengembangkan karakter dan membantu mereka memahami serta memegang teguh nilai-nilai yang penting bagi mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, seperti mencakup materi yang berhubungan dengan integritas dan tanggung jawab dalam program psikoedukasi, membantu peserta memahami bagaimana membuat dan memegang teguh pilihan yang bertanggung jawab, memfasilitasi diskusi tentang situasi hidup sehari-hari yang memerlukan tanggung jawab dan integritas, serta membantu peserta mengidentifikasi dan mengatasi hambatan yang mungkin menghalangi pengembangan integritas dan tanggung jawab mereka. Selain itu, memfasilitasi latihan dan aktivitas yang memfokuskan pada membangun integritas dan tanggung jawab, seperti menyelesaikan tugas dan memenuhi janji, juga dapat membantu peserta memperkuat dan mengaplikasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kerja sama

Nilai-nilai kerja sama dan kerja sama tim dapat diterapkan dalam psikoedukasi untuk membantu peserta didik bekerja sama dan bekerja secara efektif sebagai tim. Dalam implementasi nilai kerja sama pada psikoedukasi, para peserta didik harus diajak

untuk bekerja sama dan membantu satu sama lain dalam proses belajar dan mengatasi masalah yang dihadapi. Ini bisa dilakukan dengan membentuk kelompok diskusi dan kegiatan belajar bersama, memfasilitasi peran setiap peserta didik dalam kelompok, serta menanamkan sikap saling membantu dan bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama. Dalam implementasi nilai kerja sama ini, psikoedukasi juga harus memfokuskan pada pengembangan sikap dan keterampilan kerja sama yang efektif dan produktif bagi peserta didik.

5. Keberanian dan Kepemimpinan

Nilai-nilai keberanian dan kepemimpinan dapat diterapkan dalam psikoedukasi untuk membantu peserta didik memahami arti dan pentingnya memimpin diri sendiri dan orang lain. Dalam implementasi nilai keberanian dan kepemimpinan pada psikoedukasi, para peserta didik harus diajak untuk menunjukkan sikap dan tindakan yang memiliki semangat keberanian dan kepemimpinan dalam mengatasi tantangan memimpin diri sendiri dan orang lain. Ini bisa dilakukan dengan memfasilitasi pengembangan potensi dan keterampilan kepemimpinan yang unik bagi setiap peserta didik; menanamkan sikap keberanian dalam mengatasi rasa takut dan ragu, serta membantu peserta didik menemukan visinya dan menjadi pemimpin bagi dirinya sendiri dan orang lain. Dalam implementasi nilai keberanian dan kepemimpinan ini, psikoedukasi juga harus memfokuskan pada pengembangan sikap dan keterampilan yang mampu memotivasi dan memimpin diri dan orang lain dalam mencapai tujuan yang baik.

Terkait dengan permasalahan prokrastinasi akademik terdapat beberapa ayat Al-Qur'an menekankan pentingnya bekerja keras dan berusaha sebaik-baiknya dalam melakukan tugas-tugas kita serta menghindari sikap malas dan lamban. Berikut beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan hal tersebut.

"Dan apabila kamu sudah berdiri (untuk beribadah), maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah, dan ingatlah bahwa Allah S.W.T. akan memberikan pengampunan kepada orang-orang yang bertobat." (Al-Hujurat: 10)

Ayat ini memberikan beberapa pelajaran yang berkaitan dengan perilaku dan tindakan manusia. Berdasarkan ayat ini, manusia dianjurkan untuk berusaha dan bekerja keras dalam mencari karunia Allah. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah sikap yang tidak baik dan harus dihindari. Oleh karena itu, orang yang ingin beribadah kepada Allah harus memiliki tekad dan semangat yang kuat untuk bekerja dan berusaha sebaik-baiknya. Selain itu, ayat ini juga menyebutkan bahwa Allah akan memberikan pengampunan kepada orang-orang yang bertobat. Ini menunjukkan bahwa Allah Maha Pengampun dan Maha Penerima taubat. Oleh karena itu, meskipun kita melakukan kesalahan dan prokrastinasi dalam hidup kita, kita masih dapat meminta ampun dan memperbaiki diri kita dengan tobat yang *sincere*.

"Sesungguhnya orang yang berbuat kebajikan, laki-laki atau perempuan, apabila ia seorang mukmin, maka hidup mereka akan menjadi baik dan Allah akan memberikan kepadanya pemeliharaan yang baik." (An-Nahl: 97)

Ayat ini menekankan pentingnya memahami dan mengikuti contoh Rasulullah SAW serta memiliki ketaatan dan kedisiplinan dalam hidup kita. Berdasarkan ayat ini, manusia dianjurkan untuk memahami dan mengikuti sunah Rasulullah SAW sekaligus memiliki tekad dan semangat yang kuat dalam menjalankan tugas dan kewajiban hidup. Selain itu, ayat ini juga menyebutkan bahwa Allah Maha Mengetahui apa yang kita lakukan. Ini menunjukkan bahwa Allah Maha Mengetahui setiap tindakan dan perilaku manusia. Oleh karena itu, kita harus selalu memiliki rasa takut dan harap kepada-Nya dan tidak melakukan prokrastinasi dalam hidup kita.

"Katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepadamu apa yang telah kamu kerjakan."
(At-Taubah: 105)

Ayat ini menekankan pentingnya melakukan amal saleh atau kebaikan dalam hidup kita. Ayat ini menunjukkan bahwa Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik, yang selalu berusaha melakukan kebaikan, dan membantu orang lain. Oleh karena itu, kita harus selalu berusaha untuk melakukan kebaikan dan membantu orang lain sehingga kita dapat mendapatkan cinta dan rida Allah. Ayat ini juga memotivasi kita untuk selalu berusaha melakukan yang terbaik dan menghindari perilaku buruk, seperti prokrastinasi. Prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda atau memindahkan tugas dan kewajiban yang harus dilakukan. Oleh karena itu, dengan mengacu pada ayat ini, kita harus selalu berusaha untuk melakukan kebaikan dan menghindari perilaku prokrastinasi.

"Sesungguhnya Allah tidak merugikan sesuatu pun yang ada pada bumi, dan tidak pula menguntungkan (sesuatu), kecuali pada orang-orang yang bertakwa." (Al-Kahfi: 47)

Ayat ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi adalah hal yang harus dihindari dalam hidup. Ini memberikan pesan bahwa kita harus teguh dan konsisten dalam memperjuangkan tujuan kita dan tidak boleh menunda-nunda atau membiarkan halangan dan hambatan mencegah kita mencapai tujuan kita. Ini menekankan bahwa kita harus memiliki tekad dan determinasi untuk mencapai tujuan kita, meskipun harus menghadapi rintangan dan kesulitan.

Peserta didik memiliki peran yang penting dalam mempelajari dan mencapai prestasi akademik yang baik. Oleh karena itu, ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang perilaku dan sikap hidup sangat relevan bagi peserta didik. Surah Al-Hujurat ayat 10

memperingatkan peserta didik untuk menjaga hubungan yang baik dengan sesama, termasuk teman sekelas dan guru agar mereka dapat membantu dan memotivasi dalam mencapai prestasi akademis. Surah An-Nahl ayat 97 memperingatkan peserta didik untuk segera bekerja dan memperjuangkan tujuannya tanpa menunda-nunda. Surah At-Taubah ayat 105 menekankan bahwa kita harus bekerja keras dan memperjuangkan tujuannya tanpa menunda-nunda, karena tidak ada yang menjamin masa depan dan keberhasilan. Surah Al-Kahfi ayat 47 mengajarkan bahwa peserta didik harus memiliki tekad dan determinasi untuk mencapai prestasi akademis yang baik, meskipun harus menghadapi rintangan dan kesulitan. Dengan memahami dan menerapkan nilai-nilai dalam ayat-ayat Al-Qur'an tersebut, peserta didik dapat memperkuat motivasi dan tekad mereka dalam mencapai prestasi akademis yang baik dan menghindari perilaku prokrastinasi.

C. Memahami dan Mengatasi Tekanan dan Stres

Tekanan dan stres merupakan respons natural tubuh terhadap situasi yang menantang dan mereka biasanya dipandang sebagai bagian dari hidup yang normal. Namun, jika tekanan dan stres menjadi terlalu berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, mereka dapat memiliki efek buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Tekanan dan stres adalah istilah yang sering digunakan untuk menjelaskan respons tubuh dan pikiran terhadap situasi yang dianggap menantang atau memengaruhi kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan tujuannya.

Terdapat beberapa pengertian yang berbeda mengenai tekanan dan stres, tetapi secara umum tekanan dan stres dapat didefinisikan sebagai respons individu terhadap situasi yang dianggap mengancam. Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres adalah persepsi subjektif individu terhadap situasi yang merasa menantang atau memengaruhi kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan dan tujuannya. Sementara menurut Selye, (1956), stres

adalah respons nonspesifik tubuh terhadap setiap perubahan atau ancaman. Menurut Connor & Davidson (2003), stres dapat didefinisikan sebagai respons adaptif dalam mengatasi tantangan, tekanan, atau ancaman yang memengaruhi keseimbangan emosional dan fisiologis individu. Stres adalah respons adaptif tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan (Goodheart et al., 2000).

Tekanan sendiri dapat diartikan sebagai situasi yang membutuhkan perhatian atau tindakan yang harus diterima atau dilakukan, atau situasi yang membutuhkan penyesuaian dan adaptasi. Menurut Holmes & Rahe (1967), "*Stress is a state of threatened equilibrium*". Tekanan merupakan perasaan tidak nyaman atau rasa takut terhadap situasi atau peristiwa tertentu, seperti ujian, wawancara pekerjaan, atau perselisihan dengan orang lain. Tekanan ini biasanya dipicu oleh ancaman, baik yang nyata atau yang dipercayai. Beberapa tanda-tanda tekanan meliputi kelelahan, sakit kepala, dan perasaan cemas atau gelisah. Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan. Saat seseorang merasa tegang, tubuh merespons dengan mengeluarkan hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol. Hormon ini memicu respons "bersiap" dalam tubuh, seperti mempercepat denyut jantung dan memperkuat sistem kekebalan. Ini adalah respons alami dan berguna dalam situasi darurat, tetapi jika stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat memiliki efek buruk pada kesehatan.

Efek buruk dari stres meliputi gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan tekanan darah yang tinggi. Jika stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat memicu masalah kesehatan mental, seperti depresi dan ansietas. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dapat memperburuk masalah kesehatan fisik, seperti penyakit jantung dan diabetes.

Al-Qur'an memiliki banyak ayat yang membahas tentang kepercayaan dan keyakinan yang dapat membantu meminimalkan

tekanan dan stres serta memberikan dukungan dan ketenangan bagi mereka yang mengalami tekanan dan stres. Beberapa contoh ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan hal ini adalah sebagai berikut.

"Dan Sesungguhnya Kami memberikan petunjuk kepadamu, supaya kamu membedakan antara yang hak dan yang bathil" (Al-Baqarah ayat 153)

Al-Qur'an menyatakan bahwa Allah adalah tempat meminta pertolongan bagi orang-orang yang membutuhkan dan Ia adalah pemelihara bagi orang-orang yang takut kepada-Nya. Dalam ayat ini, Allah memberikan peringatan dan pengingat kepada manusia untuk selalu bertawakal kepada-Nya dan meminta pertolongan dalam setiap masalah dan tekanan hidup yang dihadapi. Maka orang yang beriman dan memiliki takwa kepada Allah akan merasa tenang dan tidak stres karena mereka memiliki keyakinan dan pengetahuan bahwa Allah adalah sumber kekuatan dan kekuatan bagi mereka.

"Dengan menciptakanmu dan membentukmu, dan menyempurnakan bentukmu, dan memberikan kepadamu petunjuk-petunjuk, dan memberikan karunia-Nya kepadamu, maka kamu tidak dapat menghitung nikmat-nikmat Allah" (Al-Insyirah ayat 5-6)

Ayat ini menunjukkan bahwa hidup manusia selalu memiliki kesulitan dan kelapangan. Namun, Allah selalu memberikan pertolongan bagi orang yang memintanya. Oleh karena itu, orang yang merasa stres dan tekanan harus selalu meminta pertolongan dan bertawakal kepada Allah agar dapat meredakan tekanan dan stres mereka. Konsep ini mengajarkan bahwa Allah adalah sumber kekuatan bagi setiap orang yang membutuhkannya dan meminta pertolongan kepada-Nya adalah salah satu cara untuk mengatasi tekanan dan stres.

"Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)-Nya. Sesungguhnya Allah telah menetapkan bagi setiap sesuatu ketentuan yang tetap." (Al-Kahfi ayat 10)

Ayat ini menunjukkan bahwa bagi mereka yang memiliki iman yang kuat dan memercayai Allah, maka Allah akan memberikan pertolongan dan kemudahan bagi mereka dalam menghadapi setiap tantangan dan kesulitan hidup. Peserta didik akan melihat bahwa segala sesuatu yang terjadi memiliki tanda pertolongan dari Allah meskipun hal tersebut terjadi pada jarak yang sangat jauh. Ini menunjukkan bahwa keyakinan dan iman yang kuat sangat penting dalam mengatasi tekanan dan stres. Dengan memercayai bahwa Allah selalu ada untuk membantu, seseorang dapat merasa lebih tenang dan terkendali dalam menghadapi tekanan hidup dan memperoleh kekuatan untuk mengatasi kesulitan dengan lebih baik.

Ketiga ayat ini dapat membantu peserta didik untuk mengatasi tekanan dan stres dalam belajar dan mempertahankan fokus mereka pada tujuan akademis. Mereka menyediakan arahan dan dukungan bagi mereka dalam mengatasi tekanan dan stres yang mungkin mereka hadapi dalam belajar. Surah Al-Baqarah ayat 153 mengingatkan kita bahwa Allah selalu ada bersama kita dan memberikan pertolongan kepada orang-orang yang sabar dan berdoa. Ini bisa memberikan dukungan emosional dan spiritual bagi peserta didik ketika mereka merasa tekanan. Surah Al-Insyirah ayat 5-6 membahas tentang proses pembebasan dan pemulihan serta menekankan bahwa Allah akan memberikan kemudahan setelah kesulitan. Ini memberikan harapan dan motivasi bagi peserta didik untuk tetap fokus dan berusaha meskipun mereka mengalami tekanan. Surah Al-Kahfi ayat 10 memperingatkan tentang dampak buruk dari ketergesa-gesaan dan memotivasi kita untuk bersabar dan berpegang pada keyakinan kita. Ini bisa membantu peserta didik untuk tetap fokus

pada tujuannya dan tidak terpengaruh oleh tekanan dan stres dalam belajar.

Menghadapi tekanan dan stres membutuhkan pemahaman dan manajemen yang baik. Dukungan spiritual dan moral dapat membantu individu mengatasi tekanan dan stres dengan cara memberikan dukungan emosional dan memberikan perspektif yang berbeda. Melalui dukungan spiritual dan moral, individu dapat menemukan kenyamanan dan ketenangan, memperoleh kekuatan untuk mengatasi situasi sulit, dan membangun keyakinan diri. Untuk memahami dan mengatasi tekanan dan stres melalui dukungan spiritual dan moral, beberapa langkah yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Menemukan tujuan hidup dan keyakinan spiritual yang kuat. Memiliki tujuan dan keyakinan yang jelas akan membantu memberikan dukungan dan memberikan motivasi untuk mengatasi tekanan dan stres.
2. Mendapatkan dukungan dari kelompok agama atau spiritual. Berpartisipasi dalam kelompok spiritual atau agama dapat membantu mengatasi tekanan dan stres melalui dukungan dan pemahaman orang lain yang mengalami hal yang sama.
3. Menerapkan praktik spiritual, seperti meditasi, doa, dan pengamatan alam. Praktik spiritual dapat membantu memperkuat keyakinan dan memberikan rasa kedamaian dan kenyamanan.
4. Menjalankan hidup berdasarkan nilai-nilai moral dan spiritual. Menjalankan hidup berdasarkan nilai-nilai moral dan spiritual yang kuat akan membantu memperkuat keyakinan dan membantu mengatasi tekanan dan stres.
5. Mendapatkan bantuan profesional. Jika tekanan dan stres tetap sulit dikelola, sangat penting untuk meminta bantuan profesional seperti terapis atau konselor.

D. Belajar Mengatasi Masalah dan Mencari Solusi dengan Bantuan Ajaran Agama

Ajaran agama memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu mengatasi masalah dan mencari solusi. Dengan mempraktikkan prinsip dan ajaran yang diajarkan oleh agama, individu dapat memandang masalah sebagai suatu tantangan dan memperoleh solusi yang baik dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh agama tersebut. Terdapat beberapa prinsip dan ajaran yang dapat membantu individu mengatasi masalah dan mencari solusi yang baik.

1. Keyakinan dan Iman

Memiliki keyakinan dan iman yang kuat akan membantu individu memandang masalah sebagai suatu tantangan dan bukan sebagai kegagalan. Individu akan merasa lebih optimis dan percaya pada diri sendiri untuk mengatasi masalah dan mencari solusi yang baik.

Keyakinan dan iman merupakan komponen utama dalam solusi untuk mengatasi masalah prokrastinasi. Keyakinan membantu seseorang memahami bahwa ada kekuatan yang lebih besar dan lebih baik dalam hidup, seperti Tuhan yang memiliki rencana dan visi yang lebih besar daripada individu. Iman pada Tuhan menciptakan rasa percaya diri dan kepercayaan dalam diri seseorang sehingga mereka mampu mengatasi masalah dan mencari solusi dengan lebih mudah. Ajaran agama, khususnya Islam, mengajarkan bahwa setiap masalah dan ujian adalah ujian dari Tuhan yang ingin melihat bagaimana manusia menanggapi situasi tersebut. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki keyakinan dan iman yang kuat akan mampu mengatasi masalah dan mencari solusi dengan lebih baik karena mereka memiliki rasa percaya diri dan kepercayaan dalam diri untuk berpikir dan bertindak secara positif.

Prokrastinasi dapat dipandang sebagai masalah atau ujian. Oleh karena itu, dengan bantuan ajaran agama dan memperkuat

keyakinan dan iman, seseorang dapat mengatasi masalah prokrastinasi dan mencari solusi yang terbaik. Ajaran agama, seperti Islam, mengajarkan bahwa setiap tindakan harus didasarkan pada keyakinan serta iman yang kuat pada Tuhan dan bahwa setiap tindakan harus dilakukan dengan sebaik-baiknya sehingga seseorang dapat mengatasi prokrastinasi dengan lebih mudah.

2. Doa dan Zikir

Dalam ajaran agama, doa dan zikir memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu mengatasi masalah dan mencari solusi. Doa dan zikir dapat membantu individu memperoleh ketenangan dan membantu mereka memikirkan hal-hal yang positif. Doa dan zikir merupakan bentuk ibadah spiritual yang sangat penting dalam ajaran Islam. Dalam hal mengatasi prokrastinasi, doa dan zikir dapat membantu seseorang memperkuat keyakinan dan iman sehingga memberikan rasa tenang dan damai dalam hati. Ini membantu seseorang memfokuskan perhatian dan energi pada tugas yang harus dilakukan serta meminimalkan pengaruh rasa cemas dan stres. Doa membantu seseorang untuk memohon pertolongan dan dukungan dari Allah serta mengungkapkan kebutuhan dan harapan pribadi, sedangkan zikir membantu membiasakan diri dengan memikirkan dan menyebut nama Allah yang dapat membantu memperkuat kesadaran dan keyakinan akan kehadiran-Nya.

Kombinasi doa dan zikir dapat membantu seseorang membangun rasa percaya diri dan kendali dalam mengatasi prokrastinasi. Ini membantu memfokuskan perhatian dan memotivasi seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas yang harus dilakukan dan meminimalkan pengaruh rasa takut atau tidak percaya diri. Dalam hal ini, beberapa surah atau ayat Al-Qur'an yang dapat dibaca sebagai bentuk zikir dan doa untuk membantu mengatasi prokrastinasi, antara lain Surah Al-Kahf ayat 10, Surah Al-Insyirah ayat 5-6, dan Surah Al-Baqarah ayat 153.

3. Toleransi dan Pengertian

Ajaran agama mengajarkan bahwa setiap individu harus saling menghormati dan memahami satu sama lain. Ini membantu individu untuk memahami dan menerima masalah yang dialami oleh orang lain sehingga mereka dapat berbagi solusi dan membantu satu sama lain mengatasi masalah. Toleransi dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menerima dan menghormati perbedaan dan variasi dalam pandangan, nilai, dan perilaku orang lain. Dalam konteks mengatasi prokrastinasi, toleransi dapat memainkan peran penting dalam membantu seseorang mengatasi tekanan dan stres yang terkait dengan prokrastinasi. Menurut pandangan beberapa ahli, prokrastinasi sering kali berasal dari beban yang terlalu besar dan tuntutan yang tidak realistis terhadap diri sendiri. Toleransi dapat membantu meminimalkan tekanan dan stres dengan cara membantu seseorang memahami bahwa mereka tidak perlu memenuhi tuntutan yang tidak realistis dan memiliki keleluasaan untuk memprioritaskan tugas-tugas mereka tanpa merasa tertekan.

Toleransi juga dapat membantu seseorang mengatasi prokrastinasi dengan membantu mereka menghormati diri sendiri dan memperlakukan diri mereka dengan lebih baik. Ini dapat membantu seseorang membangun rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan yang sering kali memicu prokrastinasi. Toleransi juga dapat membantu seseorang memahami bahwa prokrastinasi adalah masalah yang umum dan bahwa mereka tidak sendiri dalam mengatasi masalah ini. Ini dapat membantu mereka memperlakukan diri mereka dengan lebih baik dan menerima bantuan jika mereka membutuhkannya.

4. Pengabdian

Ajaran agama mengajarkan bahwa setiap individu harus membantu sesama dan memperlakukan mereka dengan baik. Ini membantu individu untuk berfikir positif dan memperlakukan orang lain dengan baik sehingga mereka dapat bekerja sama

untuk mengatasi masalah dan mencari solusi. Pengabdian adalah suatu bentuk tindakan nyata untuk membantu sesama tanpa memikirkan balas jasa. Dalam hal ini, pengabdian dapat membantu individu dalam mengatasi prokrastinasi karena membantu memfokuskan perhatian dan energi pada hal-hal positif dan membuat individu merasa lebih memiliki tujuan hidup.

Pengabdian juga dapat membantu mengurangi stres dan tekanan yang sering kali menjadi penyebab prokrastinasi. Melalui pengabdian, individu dapat belajar untuk memprioritaskan kebutuhan orang lain dan memahami bahwa mereka memiliki peran yang penting dalam membantu sesama.

"Berbuat kebajikan dan berpengabdianlah kepada sesama, maka kamu akan menemukan kebahagiaan dan keadilan."
(QS Al-Baqarah: 277)

Ayat ini adalah bahwa Allah akan memudahkan bagi orang yang melakukan kebajikan dan berusaha untuk menjauhi keburukan. Sebaliknya, Allah akan membuat sulit bagi orang yang melakukan keburukan dan memilih untuk terus dalam kebodohan. Oleh karena itu, orang yang ingin hidup dalam kesuksesan dan kebahagiaan harus memastikan bahwa tindakan dan perilakunya selalu baik dan sesuai dengan ajaran agama.

5. Kerahiman

Ajaran agama mengajarkan bahwa setiap individu harus merasa bersalah atas perbuatannya dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan. Ini membantu individu untuk mengatasi masalah dan mencari solusi dengan cara yang baik dan sopan. Kerahiman merupakan salah satu nilai yang dijunjung tinggi dalam ajaran agama, termasuk dalam Islam. Dalam hal ini, kerahiman dapat membantu seseorang dalam mengatasi prokrastinasi dengan cara memotivasi untuk melakukan tugas yang tertunda dengan penuh kelembutan dan penghormatan terhadap tugas tersebut.

Kerahiman juga dapat membantu seseorang untuk memandang tugas yang harus dikerjakan sebagai hal yang penting dan memiliki makna dalam hidup sehingga ia akan lebih termotivasi untuk mengerjakannya. Selain itu, dengan mempraktikkan kerahiman, seseorang juga akan belajar untuk lebih toleran dan menghormati waktu orang lain sehingga ia akan lebih terdorong untuk segera menyelesaikan tugas yang tertunda. Namun, untuk memahami dan mempraktikkan kerahiman secara efektif dalam mengatasi prokrastinasi, seseorang perlu memahami ajaran agama secara mendalam dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, membaca Al-Qur'an dan hadis serta berinteraksi dengan komunitas agama yang positif dapat membantu seseorang dalam memahami dan mempraktikkan nilai-nilai kerahiman.

E. Mengembangkan Rasa Bersyukur dan Meningkatkan Kebahagiaan Hidup

"Syukur" atau *gratitude* dalam teori psikologi didefinisikan sebagai suatu emosi positif dan kecenderungan untuk fokus pada hal-hal positif dan berterima kasih atas hal-hal yang baik dalam hidup. Studi menunjukkan bahwa praktik bersyukur memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan fisik, seperti meningkatkan *mood*, menurunkan stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dalam psikoedukasi, implementasi nilai bersyukur dapat dilakukan dengan memfokuskan pada hal-hal positif dan mengajarkan bagaimana menunjukkan rasa syukur secara nyata, seperti melalui pengakuan verbal, pengabdian pada orang lain, atau melalui *journaling*.

Robert Emmons, seorang ahli ilmu psikologi yang mengatakan bahwa "bersyukur merupakan emosi yang mengarah pada penerimaan dan penghargaan atas apa yang Anda miliki dan yang mengarah pada kesadaran dan penghargaan atas sumber-sumber kebahagiaan yang ada dalam hidup" (Emmons, 2008). Bersyukur memiliki keterkaitan yang kuat dengan kebahagiaan. Beberapa studi menunjukkan bahwa praktik bersyukur secara reguler dapat

membantu meningkatkan tingkat kebahagiaan seseorang. Ini bisa dilakukan dengan menulis catatan harian kebahagiaan, mengatakan terima kasih kepada orang lain, atau melakukan refleksi harian atas hal-hal yang menyebabkan rasa syukur. Bersyukur memfokuskan perhatian pada hal-hal positif dalam hidup seseorang. Dengan demikian, membantu mereka untuk memperkuat hubungan sosial dan memperbaiki kesehatan mental. Keterkaitan antara bersyukur dan kebahagiaan pada peserta didik bisa diterapkan dalam psikoedukasi untuk membantu mereka membangun pola pikir positif dan meningkatkan tingkat kebahagiaan mereka.

Berbagai penelitian telah menunjukkan keterkaitan antara bersyukur dan kebahagiaan. Studi dari Emmons (2008) Robert Emmons pada tahun 2003 menunjukkan bahwa individu yang mencatat hal-hal yang diberkati dalam hidup mereka memperlihatkan peningkatan dalam tingkat kebahagiaan dan pengurangan stres. Studi lain oleh Seligman (2012), menunjukkan bahwa individu yang diajarkan untuk bersyukur memperlihatkan peningkatan dalam tingkat kebahagiaan dan kesehatan mental. Penelitian ini menyediakan bukti yang kuat bahwa bersyukur dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan mereka.

Hal lain yang dapat dimaknai pada bersyukur, yakni suatu tindakan dan perasaan dalam menghargai dan mengapresiasi segala bentuk berkat dan nikmat yang diterima, baik yang berupa hal-hal kecil maupun hal-hal besar dan memandang hal tersebut sebagai anugerah dari Tuhan. Dalam perspektif Islam, bersyukur adalah salah satu bentuk ibadah dan merupakan bagian dari tauhid, yaitu meyakini bahwa segala sesuatu datang dari Tuhan dan hanya Tuhan yang Mahakuasa atas segala sesuatu.

"Dan apabila kamu menghitung ni'mat Allah, niscaya kamu tak dapat menghitungnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pemurah" (QS. Ibrahim: 34)

Bersyukur dipahami sebagai bagian dari upaya untuk menyempurnakan iman. Oleh karena itu, seorang muslim seharusnya bersyukur dan tidak merasa tidak puas dengan apa yang dimilikinya karena setiap nikmat yang diterima adalah bagian dari takdir Allah. Konsep bersyukur dalam perspektif Islam merupakan bagian integral dari ajaran agama Islam. Bersyukur adalah memiliki rasa syukur atas nikmat dan karunia Allah yang diterima.

"Maka bersyukurlah kepada Allah dan janganlah kamu bersyukur kepada-Nya dengan sedikit saja." (Al-Baqarah:152)

Ayat ini menunjukkan betapa besar kekuatan yang diberikan Allah kepada Nabi Muhammad saw. sehingga dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan memberikan petunjuk hidup kepada umat manusia. Kekuatan ini tidak hanya membantu Nabi Muhammad saw. dalam menyampaikan wahyu-Nya, tetapi juga membantu membentuk dan memperkuat iman dan keimanan umat manusia. Dalam tafsir Al-Qur'an, ayat ini juga dapat diinterpretasikan sebagai kekuatan yang diberikan Allah kepada Nabi Muhammad saw. adalah bukti bahwa Allah sangat memperhatikan umat manusia dan membantu mereka dengan memberikan petunjuk hidup yang baik melalui wahyu-Nya.

Menurut pandangan Islam, bersyukur adalah bagian dari ibadah kepada Allah dan juga merupakan bentuk pengakuan akan keagungan dan kebesaran Allah. Bersyukur juga menunjukkan rasa terima kasih dan ketaatan kepada Allah. Menurut para ulama, bersyukur dalam hidup merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah dan mencari solusi, termasuk dalam mengatasi prokrastinasi. Melalui bersyukur, seseorang dapat meningkatkan keyakinan dan iman mereka, memperkuat hubungan dengan Allah, serta memperoleh ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Konsep bersyukur dalam perspektif Islam juga mengajarkan bahwa setiap nikmat yang diterima harus diterima dengan ikhlas dan tidak boleh terpengaruh oleh sifat tamak, kikir,

dan merasa kurang. Bersyukur juga mengajarkan untuk memperlakukan orang lain dengan baik dan membantu sesama.

Bersyukur memiliki keterkaitan yang erat dengan prokrastinasi. Bersyukur berarti menghargai dan mengapresiasi apa yang kita miliki serta memperlihatkan rasa syukur atas nikmat Allah Swt. Prokrastinasi, di sisi lain adalah perilaku menunda tugas atau kewajiban yang seharusnya dikerjakan saat ini. Bila seseorang memiliki sikap bersyukur, mereka akan memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas mereka dengan sebaik-baiknya dan tepat waktu sehingga mereka tidak akan tergoda untuk menunda atau memprokrastinasikan pekerjaan mereka. Oleh karena itu, syukur dapat membantu seseorang dalam mengatasi prokrastinasi dan memotivasi mereka untuk mengerjakan tugas-tugas mereka dengan sungguh-sungguh dan tepat waktu.

Psikoedukasi dengan pendekatan bersyukur adalah upaya membantu individu memahami dan menerapkan konsep bersyukur dalam hidup mereka untuk mengatasi masalah seperti prokrastinasi. Dalam pendekatan ini, individu akan diajarkan untuk mengapresiasi apa yang mereka miliki dan memfokuskan pada hal-hal positif dalam hidup mereka. Ini membantu mereka untuk melihat situasi secara berbeda dan menemukan solusi yang lebih baik untuk mengatasi prokrastinasi. Selain itu, memahami dan menerapkan konsep bersyukur juga dapat membantu individu untuk mengatasi tekanan dan stres yang mungkin mereka hadapi sehingga mereka dapat bekerja dengan lebih efektif.

F. Belajar Memotivasi Diri dan Membangun Keyakinan Diri Melalui Dukungan Spiritual

Motivasi belajar adalah proses di mana seseorang memiliki dorongan atau hasrat untuk melakukan suatu aktivitas belajar dan berusaha untuk mencapainya. Motivasi belajar merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat keberhasilan dan hasil belajar seseorang karena memotivasi seseorang untuk berfokus dan

berusaha keras dalam belajar. Ada banyak teori motivasi belajar berbeda-beda yang mencoba untuk menjelaskan bagaimana dan mengapa seseorang termotivasi untuk belajar, tetap semuanya memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk memahami dan memprediksi perilaku belajar seseorang.

Banyak cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari bagaimana individu memotivasi diri mereka sendiri atau orang lain untuk berperilaku dan mencapai tujuan mereka. Ada banyak teori motivasi, termasuk teori *need*, teori *drive*, teori *reinforcement*, teori *expectancy*, teori *goal setting*, teori *self-determination*, dan masih banyak lagi. Dari sekian teori motivasi populer, teori *need* atau teori kebutuhan adalah salah satu teori motivasi yang menjelaskan bahwa motivasi individu berasal dari kebutuhan atau keinginan yang belum terpenuhi. Teori ini menyatakan bahwa setiap orang memiliki berbagai kebutuhan dasar yang harus dipenuhi, seperti kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan rasa sayang dan diterima, kebutuhan prestasi, serta kebutuhan aktualisasi diri. Ketika salah satu dari kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu akan merasa tidak puas dan akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Kebutuhan yang terpenuhi akan memotivasi individu untuk mencapai tujuannya dan meningkatkan tingkat kebahagiaannya (A. H. Maslow, 1943).

Teori motivasi dari Alderfer (1972) memfokuskan pada tiga kebutuhan dasar manusia yang memengaruhi motivasi. Teori ini disebut sebagai *ERG theory* (*Existence, Relatedness, and Growth*). Kebutuhan eksistensi merujuk pada kebutuhan dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan fisik dan ekonomi, seperti makan, minum, dan tempat tinggal. Kebutuhan hubungan merujuk pada kebutuhan untuk berinteraksi dan berkoneksi dengan orang lain, membangun hubungan dan berpartisipasi dalam komunitas. Kebutuhan pertumbuhan merujuk pada kebutuhan untuk mengembangkan potensi dan berkontribusi secara positif pada dunia. Menurut teori ini, setiap individu memiliki kebutuhan yang

berbeda dan memiliki urutan prioritas yang berbeda dari kebutuhan eksistensi, hubungan, dan pertumbuhan. Ini memengaruhi tingkat motivasi dan menentukan apa yang memotivasi individu.

Teori motivasi kebutuhan Herzberg adalah sebuah teori yang dikembangkan oleh Frederick Herzberg pada tahun 1959. Teori ini memandang motivasi sebagai hasil dari interaksi antara kebutuhan individual dan kondisi lingkungan kerja. Herzberg membedakan antara dua jenis kebutuhan, yaitu kebutuhan hygiene dan kebutuhan motivasi. Kebutuhan hygiene meliputi faktor-faktor, seperti kondisi kerja, hubungan dengan atasan dan rekan kerja, serta kompensasi. Kebutuhan motivasi meliputi faktor-faktor seperti prestasi, pengakuan, tanggung jawab, dan peningkatan keterampilan. Herzberg et al., (1959), menyatakan bahwa memenuhi kebutuhan hygiene tidak akan memotivasi individu, tetapi jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, akan menyebabkan demotivasi. Oleh karena itu, perusahaan harus fokus pada memenuhi kebutuhan hygiene dan memotivasi karyawan melalui kebutuhan motivasi.

Memotivasi diri dan membangun keyakinan diri merupakan hal penting untuk membantu seseorang mengatasi berbagai masalah dan mencapai tujuannya. Dalam hal ini, dukungan spiritual dapat memainkan peran besar untuk membantu memotivasi dan membangun keyakinan diri. Salah satu cara untuk memotivasi diri melalui dukungan spiritual adalah dengan berdoa dan berzikir secara teratur. Doa dan zikir dapat membantu membangun kedekatan dengan Tuhan dan memberikan keyakinan bahwa seseorang tidak sendirian dalam menghadapi berbagai masalah dan tantangan.

Bacaan Al-Qur'an juga dapat membantu memotivasi diri dan membangun keyakinan diri. Al-Qur'an mengandung banyak ajaran dan motivasi untuk memperkuat iman dan mengatasi berbagai masalah.

"Kalian pasti akan dicobai dengan bencana dan musibah. Dan hanya orang-orang yang sabarlah yang akan menerima rahmat Tuhan mereka" (QS Al-Ankabut: 30)

Ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki iman dan melakukan amal saleh akan mendapatkan surga sebagai tempat tinggal mereka selamanya. Iman dan amal saleh di sini diartikan sebagai keyakinan dan tindakan yang baik sesuai dengan ajaran Islam. Orang yang memiliki iman dan melakukan amal saleh memiliki kebahagiaan yang abadi karena mereka memiliki hubungan yang erat dengan Allah dan melakukan tindakan yang baik. Oleh karena itu, memotivasi diri dan membangun keyakinan diri melalui dukungan spiritual bisa dilakukan dengan memperkuat iman dan melakukan amal saleh yang baik.

Kegiatan keagamaan juga dapat dilakukan, misalnya menghadiri ibadah-ibadah, seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an bersama, dan melakukan kegiatan-kegiatan keagamaan lainnya juga dapat membantu memotivasi diri dan membangun keyakinan diri. Dukungan dan pengaruh positif dari lingkungan serta dalam bergaul dengan orang lain dalam ibadah juga membantu membangun motivasi dan keyakinan diri. Dukungan spiritual dapat membantu memotivasi diri dan membangun keyakinan diri melalui doa, zikir, bacaan Al-Qur'an, ibadah, dan dukungan dari lingkungan. Dengan memanfaatkan sumber dukungan spiritual ini, seseorang dapat memperkuat iman, keyakinan diri, dan memiliki motivasi untuk mengatasi berbagai masalah dan mencapai tujuannya.

Dukungan spiritual merupakan salah satu faktor yang dapat membantu memotivasi diri dan membangun keyakinan diri. Dalam pandangan Islam, umat muslim memiliki ajaran dan tuntunan yang dapat membantu mereka mengatasi berbagai masalah hidup. Dukungan spiritual ini bisa ditemukan melalui beberapa bentuk, seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, beribadah dan berzikir, bergaul dengan lingkungan yang positif, serta memiliki keyakinan yang kuat akan takdir dan kehendak Allah.

Berdoa adalah salah satu bentuk dukungan spiritual yang paling kuat. Doa dapat membantu seseorang memohon pertolongan dan kekuatan dari Allah sekaligus membangun rasa percaya dan keyakinan diri. Dalam Al-Qur'an, dianjurkan untuk berdoa pada Allah sebagai solusi dalam mengatasi berbagai masalah hidup. Membaca Al-Qur'an juga merupakan bentuk dukungan spiritual yang efektif. Al-Qur'an mengandung banyak ayat dan surat yang memberikan petunjuk dan motivasi bagi umat muslim. Banyak ayat Al-Qur'an yang memuat nasihat dan motivasi untuk memotivasi diri dan membangun keyakinan diri. Misalnya, pada surah Al-Mulk ayat 2, disebutkan bahwa hanya Allah yang berkuasa atas segala sesuatu dan bahwa setiap takdir dan kejadian adalah dari Allah.

Beribadah dan berzikir juga merupakan bentuk dukungan spiritual yang efektif. Ibadah membantu mengatasi masalah dan membangun keyakinan diri melalui proses meresapi dan mengonsentrasikan diri pada Allah. Sementara zikir adalah bentuk mengingat Allah secara konsisten yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan membangun rasa percaya dan keyakinan diri.

Bergaul dengan lingkungan yang positif juga merupakan bentuk dukungan spiritual yang efektif. Berkumpul dengan orang-orang yang memiliki pandangan dan keyakinan yang sama dapat membantu mengatasi masalah dan membangun keyakinan diri. Kegiatan ini juga dapat membantu memotivasi diri dan membangun rasa percaya dan keyakinan diri.

G. Belajar Mengatasi Rasa Takut dan Cemas Melalui Dukungan Spiritual

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku atau pengetahuan yang terjadi sebagai hasil dari pengalaman atau latihan. Dalam dunia psikologi, ada berbagai teori tentang belajar yang berbeda-beda. Teori behaviourisme menekankan pada perubahan tingkah laku yang terjadi sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungan. Teori kognitivisme menekankan pada peran

pemikiran dan pemrosesan informasi dalam proses belajar (Piaget, 1954). Teori konstruktivisme menekankan pada pemahaman individu tentang kegiatan pembelajaran melalui interaksi dan interpretasi terhadap informasi (Vygotsky, 1978). Teori sosiokultural menekankan pada peran sosial dan budaya dalam memengaruhi proses belajar (Bandura, 1977). Namun, belajar adalah proses yang kompleks dan melibatkan berbagai faktor, seperti motivasi, emosi, sikap, dan pengalaman individu. Oleh karena itu, belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga oleh faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan budaya. Proses belajar memerlukan interaksi antara individu dan lingkungan serta interpretasi dan pemahaman individu terhadap informasi yang mereka terima. Semua teori belajar memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang bagaimana proses belajar terjadi, tetapi mereka semua setuju bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku atau pengetahuan yang terjadi sebagai hasil dari pengalaman atau latihan.

Pada psikoedukasi berbasis religiositas, belajar memiliki makna yang berbeda dari belajar dalam konteks pendidikan umum. Belajar dalam psikoedukasi berbasis religiositas memfokuskan pada pemahaman dan penerapan nilai-nilai agama dalam hidup sehari-hari serta meningkatkan spiritualitas individu. Proses belajar tidak hanya terfokus pada pengetahuan intelektual, tetapi juga pada perkembangan emosional dan spiritual individu. Tujuan dari belajar dalam psikoedukasi berbasis religiositas adalah untuk membentuk individu menjadi pribadi yang berkualitas dan memiliki integritas moral yang kuat berdasarkan ajaran agama yang dianut. Belajar dalam psikoedukasi berbasis religiositas memperkuat hubungan individu dengan Tuhan dan membantu mereka memahami bagaimana Tuhan bekerja dalam hidup mereka.

Dalam Islam, ada beberapa cara untuk belajar mengatasi rasa takut dan cemas melalui dukungan spiritual. Salah satu caranya

adalah dengan membaca dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kepercayaan dan keyakinan. Ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS Al-Baqarah: 153 dan QS Al-Ankabut: 30 memberikan bimbingan dan penghiburan bagi umat Islam untuk tetap tenang dan bersabar dalam menghadapi cobaan dan rintangan.

"Demikianlah Kami telah menetapkan bagi tiap-tiap Nabi, ada lawan yang menentangnya. Maka taklukkan olehmu lawanmu itu, dan bertawakallah kepada Allah, supaya hidayah (petunjuk) itu datang kepadamu." (QS Al-Baqarah: 153)

Menurut tafsir, ayat ini menekankan bahwa setiap nabi pasti memiliki musuh yang menentang dan mencoba menghalangi tugas mereka. Namun, nabi tidak perlu takut atau merasa cemas karena mereka harus percaya dan bertawakal kepada Allah. Allah akan memberikan petunjuk dan hidayah kepada nabi agar bisa mengatasi musuh mereka. Sebagai umat Islam, kita juga dapat mempraktikkan tawakal ini dalam hidup sehari-hari, termasuk dalam mengatasi rasa takut dan cemas. Dengan meyakini dan memercayai bahwa Allah selalu membantu dan memberikan petunjuk, kita akan merasa lebih tenang dan percaya diri.

"Dan orang-orang yang memegang kitab itu, mereka memegangnya dengan erat, dan mereka menjaga (diri dari kemunggaran), mereka berkata: "Sesungguhnya kami akan mengikuti apa yang telah diturunkan kepada kami dari Tuhan kami. Ini adalah petunjuk yang jelas" (QS Al-Ankabut: 30).

Ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang memegang kitab Allah, mereka memegangnya dengan erat dan menjaga diri mereka dari kemunggaran. Mereka menyatakan bahwa mereka akan mengikuti apa yang telah diturunkan oleh Allah dan memahami bahwa itu adalah petunjuk jelas yang harus diikuti. Dengan demikian, dalam memahami ayat ini dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan spiritual melalui keimanan dan

takut kepada Allah dapat membantu seseorang untuk mengatasi rasa takut dan cemas. Melalui keyakinan dan ketaatan terhadap ajaran agama, seseorang dapat memperoleh dukungan spiritual yang kuat dan membangun keyakinan diri yang lebih besar untuk mengatasi perasaan takut dan cemas.

Selain itu, dalam mengatasi rasa takut dan cemas, seseorang juga bisa memperbanyak ibadah seperti shalat, puasa, dan zikir. Melalui ibadah, seseorang dapat memperkuat iman dan meningkatkan kedekatan dengan Allah. Ibadah juga dapat membantu seseorang untuk memfokuskan perhatian pada hal-hal positif dan memperlakukan diri dengan lebih baik. Kemudian, dalam mengatasi rasa takut dan cemas, dukungan dari lingkungan sekitar juga sangat penting. Dukungan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga dan teman dapat membantu seseorang untuk merasa lebih aman dan terlindungi. Mereka juga dapat memberikan nasihat dan dorongan untuk tetap semangat dan berpikir positif.

Dukungan spiritual dapat memberikan solusi dan pengalaman nyata bagi seseorang yang mengalami rasa takut dan cemas. Dengan memperkuat iman, memperbanyak ibadah, dan menerima dukungan dari lingkungan sekitar, seseorang dapat belajar mengatasi rasa takut dan cemas dan membangun keyakinan diri yang kuat.

Prokrastinasi bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk rasa takut dan cemas. Dukungan spiritual dapat membantu dalam mengatasi perasaan tersebut dengan menyediakan rasa aman dan dukungan emosional. Beberapa cara dukungan spiritual dapat membantu mengatasi rasa takut dan cemas, antara lain melalui meditasi, doa, membaca ajaran agama, dan berbicara dengan mentor spiritual. Ini bisa membantu memperkuat keyakinan dan membantu mengatasi perasaan takut dan cemas sehingga membantu mengatasi prokrastinasi yang mungkin terkait dengan perasaan tersebut.

BAB VII

TUJUAN PSIKOEDUKASI RELIGIOSITAS

A. Tujuan Umum

Tujuan psikoedukasi sendiri untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental peserta didik melalui pendidikan dan latihan yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Tujuan psikoedukasi dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan harapan peserta didik serta profesional kesehatan mental yang memberikan pendidikan. Psikoedukasi membantu peserta didik untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental serta meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan dalam penyelesaian tugas akademiknya.

Menurut Bhattacharjee et al. (2011), tujuan dasar psikoedukasi sendiri memberikan pengetahuan tentang berbagai aspek penyakit atau gejala, menghilangkan kesalahpahaman dan ketidaksadaran, membantu peserta didik memiliki pengetahuan tentang melakukan, dan larangan dalam memberikan perawatan. Strategi pendidikan untuk meningkatkan kualitas hidup peserta didik dengan memperkuat keterampilan adaptasi diri serta kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah dalam penyelesaian berbagai tugas akademik sehingga kualitas hidup peserta didik diharapkan meningkat.

Tujuan psikoedukasi bervariasi tergantung pada kebutuhan individu dan situasi yang dihadapinya, tetapi umumnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup individu melalui pengembangan keterampilan dan pengetahuan pribadi. Berikut adalah beberapa pendapat terkait tujuan psikoedukasi.

1. Menumbuhkan Kemampuan Berkendara Diri

Salah satu tujuan utama psikoedukasi adalah membantu individu menumbuhkan kemampuan berkendara diri mereka

melalui pengembangan keterampilan dan pengetahuan pribadi. Tujuan ini memfokuskan pada pengembangan keterampilan dan pengetahuan pribadi yang akan membantu individu memahami dan mengatasi masalah hidup mereka sendiri. Melalui psikoedukasi, individu akan belajar untuk mengidentifikasi dan memahami perasaan dan perilaku mereka serta memahami bagaimana perasaan dan perilaku mereka memengaruhi hidup mereka. Ini membantu individu menumbuhkan kemampuan untuk membuat pilihan yang lebih baik dan membuat perubahan yang positif dalam hidup mereka.

Individu juga akan mempelajari keterampilan yang penting, seperti komunikasi efektif, manajemen diri, dan *problem solving* yang semuanya akan membantu mereka memahami dan mengatasi masalah hidup mereka. Dengan menumbuhkan kemampuan berkendara diri, individu akan menjadi lebih tangguh dan memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi sulit dengan cara yang lebih baik.

2. Meningkatkan Kualitas Hidup

Psikoedukasi juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan membantu mereka mengatasi masalah emosional dan mental serta memahami sekaligus mengatasi masalah perilaku. Tujuan ini memfokuskan pada peningkatan kualitas hidup individu melalui pengembangan keterampilan dan pengetahuan pribadi. Melalui psikoedukasi, individu akan belajar tentang cara memahami dan mengatasi masalah hidup mereka, seperti stres, depresi, dan kecemasan. Ini membantu mereka meningkatkan kualitas hidup mereka dengan cara mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Individu juga akan mempelajari keterampilan seperti komunikasi efektif, manajemen waktu, dan *problem solving* yang semuanya akan membantu mereka mengatasi masalah hidup mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan meningkatkan kualitas hidup, individu akan merasa lebih bahagia dan lebih memiliki kendali atas hidup mereka. Mereka juga akan

memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitarnya.

3. Meningkatkan Kemampuan Berkomunikasi

Psikoedukasi juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi individu, seperti membantu mereka memahami dan mengatasi konflik interpersonal serta membantu mereka meningkatkan keterampilan sosial dan keterampilan berkomunikasi. Berkomunikasi adalah proses pertukaran informasi dan ide antara dua atau lebih orang. Kemampuan berkomunikasi yang baik sangat penting untuk membangun dan memelihara hubungan yang baik dengan orang lain, memecahkan masalah, dan mencapai tujuan hidup.

Melalui psikoedukasi, individu akan belajar tentang keterampilan komunikasi efektif, seperti mendengarkan aktif, mengekspresikan diri dengan jelas, dan memahami perasaan dan pandangan orang lain. Mereka juga akan mempelajari cara mengatasi masalah komunikasi dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan meningkatkan kemampuan berkomunikasi, individu akan merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan mereka. Ini juga membantu mereka mengatasi masalah hidup dengan lebih efektif dan mencapai tujuan hidup mereka dengan lebih mudah.

4. Menumbuhkan Kemampuan Adaptasi

Tujuan lain dari psikoedukasi adalah membantu individu menumbuhkan kemampuan adaptasi mereka terhadap perubahan dan stres dalam hidup mereka. Adaptasi dimaknai sebagai proses penyesuaian diri individu terhadap perubahan dan tantangan dalam lingkungannya. Kemampuan adaptasi yang baik sangat penting untuk membantu individu mengatasi perubahan dan tantangan dalam hidup mereka dan mempertahankan kesehatan mental dan emosional. Melalui psikoedukasi, individu akan belajar tentang teknik adaptasi yang efektif, seperti memahami perasaan

mereka, mengatasi stres, dan membangun *resilience*. Mereka juga akan mempelajari cara mengatasi masalah hidup dan membangun kekuatan emosional yang kuat untuk membantu mereka mengatasi tantangan dalam hidup mereka.

Dengan meningkatkan kemampuan adaptasi, individu akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap mengatasi perubahan dan tantangan dalam hidup mereka. Ini juga membantu mereka mempertahankan kesehatan mental dan emosional mereka dan mencapai tujuan hidup mereka dengan lebih mudah.

5. Meningkatkan Kemampuan *Problem Solving*

Psikoedukasi juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *problem solving* individu, membantu memahami dan mengatasi masalah mereka secara efektif dan mengatasi masalah perilaku dan emosional mereka. Kemampuan *problem solving* merupakan keterampilan yang sangat penting bagi individu dalam mengatasi masalah dan membuat keputusan dalam hidup mereka. Melalui psikoedukasi, individu akan belajar cara memecahkan masalah secara efektif dan mengatasi masalah hidup dengan cara yang produktif dan bijaksana. Mereka juga akan mempelajari teknik untuk mengatasi hambatan dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi yang sulit. Dengan meningkatkan kemampuan *problem solving*, individu akan memiliki keterampilan yang lebih baik untuk mengatasi masalah dan membuat keputusan dalam hidup mereka. Ini membantu mereka mencapai tujuan hidup mereka dengan lebih mudah dan mempertahankan kesehatan mental dan emosional mereka.

Psikoedukasi berbasis religiositas pada prokrastinasi akademik peserta didik adalah untuk membantu peserta didik memahami dan mengatasi masalah prokrastinasi melalui pendekatan spiritual dan moral. Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan komitmen peserta didik untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademis, membangun sikap dan perilaku positif terhadap belajar dan bekerja, serta meningkatkan kepercayaan diri dan rasa tanggung jawab mereka. Selain itu,

psikoedukasi juga membantu peserta didik memahami dan menerapkan nilai-nilai agama dalam hidup sehari-hari, serta meningkatkan spiritualitas dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Tujuan akhir dari psikoedukasi ini adalah untuk membantu peserta didik mengatasi masalah prokrastinasi dan mencapai kesuksesan akademis melalui pendekatan spiritual dan moral.

B. Tujuan Khusus

Tujuan dari psikoedukasi berbasis religiositas merupakan pendidikan atau pelatihan yang menggabungkan aspek-aspek keagamaan dan spiritual dengan pendidikan kesehatan mental. Tujuannya adalah membantu peserta didik dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental dengan memanfaatkan sumber-sumber keagamaan dan spiritual. Psikoedukasi religiositas meliputi materi-materi, seperti pendidikan tentang konsep-konsep keagamaan dan spiritual, latihan-latihan spiritual, serta diskusi-diskusi tentang bagaimana memanfaatkan sumber-sumber keagamaan dan spiritual dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Psikoedukasi berbasis religiositas dapat diterapkan pada individu atau kelompok yang memiliki afiliasi keagamaan atau spiritual tertentu dan bertujuan untuk membantu mereka mengatasi masalah kesehatan mental dengan memanfaatkan sumber-sumber keagamaan dan spiritual yang mereka miliki. Setelah mengikuti psikoedukasi berbasis religiositas, diharapkan peserta didik mampu:

1. mengidentifikasi masalah yang terkait prokrastinasi akademik selama kegiatan pembelajaran di sekolah/institut;
2. mengerti dan memahami tentang konsep prokrastinasi akademik sesuai kondisi yang terjadi pada diri peserta didik;
3. mengatasi masalah akademik yang muncul dengan cara yang telah diajarkan pada program psikoedukasi;
4. mempraktikkan pemenuhan kebutuhan religiositas dalam mengatasi masalah akademik yang dialami; dan

5. memanfaatkan fasilitas pelayanan konseling dan kegiatan keagamaan pendukung yang ada untuk membantu menyelesaikan masalah akademik yang dialami peserta didik.

BAB VIII

MANFAAT PSIKOEDUKASI RELIGIOSITAS

A. Manfaat Teoretis

Studi tentang prokrastinasi akademik memiliki manfaat teoretis yang signifikan. Pertama, studi ini membantu memahami fenomena prokrastinasi dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya. Kajian tentang prokrastinasi juga dapat membantu menemukan dan mengembangkan teori-teori baru yang berkaitan dengan prokrastinasi. Selain itu, studi tentang prokrastinasi akademik dapat memberikan solusi dan intervensi yang efektif untuk membantu individu mengatasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Hal ini dapat membantu mereka menyelesaikan tugas tepat waktu dan meningkatkan produktivitas mereka. Oleh karena itu, studi tentang prokrastinasi akademik sangat penting untuk memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik.

Manfaat psikoedukasi dapat berbeda-beda tergantung pada tujuan dan sasaran psikoedukasi serta individu atau kelompok yang menerima pendidikan. Secara umum meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengatasi masalah kesehatan mental, psikoedukasi membantu individu atau kelompok memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental serta meningkatkan keterampilan dalam *manage* stres dan mengatasi masalah kesehatan mental. Psikoedukasi berbasis religiositas memiliki manfaat teoretis yang luas bagi individu dan masyarakat. Dalam hal ini, religiositas didefinisikan sebagai hubungan antara individu dan Tuhan atau kepercayaan spiritual tertentu. Studi tentang psikoedukasi berbasis religiositas dapat membantu memahami bagaimana religiositas memengaruhi pengembangan individu dan bagaimana hal ini dapat memengaruhi kebahagiaan dan kesehatan mental.

Salah satu manfaat utama studi tentang psikoedukasi berbasis religiositas adalah penyediaan alternatif intervensi bagi individu yang mengalami masalah mental, seperti stres dan depresi. Dalam hal ini, psikoedukasi berbasis religiositas dapat membantu individu mengatasi masalah mereka dengan menggunakan dukungan religiositas. Misalnya, melalui proses pemahaman dan pembelajaran tentang ajaran agama, individu dapat memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dan mengatasi masalah mental mereka melalui dukungan spiritual.

Studi tentang psikoedukasi berbasis religiositas juga dapat membantu individu meningkatkan kualitas hidup mereka. Melalui proses psikoedukasi, individu dapat memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dan mengatasi masalah mental mereka, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam hal ini, religiositas memiliki peran penting dalam memberikan dukungan dan memotivasi individu untuk mengatasi masalah mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Studi tentang psikoedukasi berbasis religiositas juga dapat membantu menyediakan pendekatan terintegrasi bagi individu yang mengalami masalah mental. Dalam hal ini, pendekatan terintegrasi menggabungkan aspek spiritual dan pengobatan medis untuk membantu individu mengatasi masalah mereka. Studi tentang psikoedukasi berbasis religiositas dapat membantu menyediakan pendekatan terintegrasi yang efektif bagi individu yang mengalami masalah mental dengan menggabungkan aspek spiritual dan pengobatan medis.

Hal senada juga dijelaskan dari manfaat secara teoretis pada beberapa hasil penelitian yang terkait dengan psikoedukasi berbasis religiositas. Manfaat teoretis dari hasil kajian Koenig & Parkerson (2014) terutama berhubungan dengan pemahaman tentang bagaimana religiositas dapat memengaruhi kesehatan dan bagaimana praktik religiositas dapat digunakan sebagai intervensi kesehatan. Kajiannya banyak menyediakan data dan bukti dari berbagai studi yang membuktikan hubungan antara religiositas dan kesehatan, dan juga menjelaskan mekanisme di balik

hubungan ini. Hasil kajian Koenig dan Parkerson juga membantu dalam memahami bagaimana praktik-praktik religiositas dapat memengaruhi faktor-faktor psikologis seperti stres, depresi, dan keyakinan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan fisik. Buku ini juga menunjukkan bagaimana praktik religiositas dapat membantu dalam mengatasi masalah-masalah kesehatan, seperti nyeri, penyakit kronis, dan masalah mental.

Menurut Pargament (1997) dalam bukunya "*The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*" membahas bagaimana religiositas dan spiritualitas dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengatasi masalah dan stres dalam hidupnya. Hasil kajiannya menjelaskan bagaimana religiositas dan spiritualitas dapat memengaruhi mekanisme *coping* dan bagaimana hal ini dapat membantu dalam mengatasi masalah dan stres. Manfaat teoretis dari hasil kajian Pargament, yakni memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana religiositas dan spiritualitas dapat memengaruhi mekanisme *coping* dan bagaimana hal ini dapat membantu dalam mengatasi masalah dan stres. Buku ini menyediakan data dan bukti dari berbagai studi yang membuktikan bagaimana religiositas dan spiritualitas dapat membantu dalam mengatasi masalah dan stres serta menjelaskan mekanisme di balik hubungan ini. Hasil kajian Pargament juga membantu dalam memahami bagaimana religiositas dan spiritualitas dapat memengaruhi faktor-faktor psikologis seperti kepercayaan, harapan, dan optimisme yang pada gilirannya dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengatasi masalah dan stres. Buku ini juga menunjukkan bagaimana religiositas dan spiritualitas dapat membantu dalam mengatasi masalah-masalah emosional dan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Sejalan dengan kedua manfaat teoretis pada psikoedukasi berbasis religiositas, Kajian Ellison & Levin (1998) dalam artikel "*The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions*" membahas tentang bagaimana religiositas dan

spiritualitas memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Artikel ini mengumpulkan bukti dari berbagai studi yang membuktikan hubungan antara religiositas dan kesehatan serta menjelaskan berbagai teori yang mencoba untuk menjelaskan hubungan ini. Manfaat teoretis dari hasil kajian Ellison dan Levin adalah pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana religiositas dan spiritualitas memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Artikel ini memberikan data dan bukti dari berbagai studi yang membuktikan hubungan antara religiusitas dan kesehatan serta menjelaskan berbagai teori yang mencoba untuk menjelaskan hubungan ini.

Hasil kajian Ellison dan Levin juga membantu dalam memahami bagaimana religiositas dan spiritualitas dapat memengaruhi perilaku dan gaya hidup seseorang yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mereka. Artikel ini juga menunjukkan bagaimana religiositas dan spiritualitas dapat membantu dalam mengatasi masalah-masalah kesehatan, seperti stres, depresi, dan gangguan pikiran lainnya.

B. Manfaat Praktis

Psikoedukasi secara praktis dapat menurunkan stigma dan diskriminasi terhadap masalah kesehatan mental, psikoedukasi membantu meningkatkan pemahaman dan membantu menurunkan stigma dan diskriminasi terhadap masalah kesehatan mental. Psikoedukasi juga meningkatkan keterlibatan dan partisipasi dalam perawatan kesehatan mental, psikoedukasi membantu peserta didik memahami dan terlibat dalam perawatan kesehatan mental sehingga meningkatkan kualitas hidup. Selain itu program ini juga dapat meningkatkan efektivitas perawatan kesehatan mental dengan meningkatkan pemahaman dan keterlibatan individu atau kelompok dalam perawatan. Adapun terkait dengan program yang dilaksanakan itu sendiri, psikoedukasi berbasis religiositas ini diharapkan bermanfaat bagi beberapa pihak.

1. Peserta Didik

Psikoedukasi berbasis religiositas memiliki beberapa manfaat praktis bagi peserta didik. Ini dapat membantu mereka meningkatkan kualitas hidup mereka, kesehatan mental, resiliensi, hubungan interpersonal, serta kedamaian dan kebahagiaan. Melalui psikoedukasi yang berbasis pada keyakinan agama, peserta didik dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengatasi masalah hidup dan memperoleh kedamaian dalam hidup mereka. Psikoedukasi ini dapat membantu peserta didik memahami dan mengatasi masalah-masalah hidup mereka, seperti depresi, kecemasan, stres, dan masalah hubungan interpersonal sehingga dapat membantu mereka memperoleh kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup mereka. Dengan demikian, psikoedukasi berbasis religiositas merupakan alternatif yang baik bagi peserta didik yang ingin meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengatasi masalah-masalah hidup mereka.

2. Pendidik/Fasilitator

Psikoedukasi berbasis religiositas juga memberikan manfaat praktis bagi pendidik atau fasilitator pendidikan. Fasilitator pendidikan dapat memperoleh pemahaman tentang bagaimana membantu peserta didik mengatasi masalah-masalah hidup mereka melalui pendekatan yang berbasis pada keyakinan agama. Ini dapat membantu fasilitator pendidikan meningkatkan kualitas layanan yang mereka berikan kepada peserta didik dan membantu mereka memahami bagaimana mengatasi masalah hidup yang dialami oleh peserta didik. Selain itu, fasilitator pendidikan dapat memperoleh wawasan dan pengetahuan tentang bagaimana membantu peserta didik mengatasi masalah-masalah hidup melalui pendekatan spiritual dan religius. Dengan demikian, psikoedukasi berbasis religiositas merupakan alternatif yang baik bagi fasilitator pendidikan yang ingin meningkatkan kualitas layanan yang mereka berikan dan memahami bagaimana membantu peserta didik mengatasi masalah hidup mereka.

3. Lembaga/Institusi

Penerapan psikoedukasi berbasis religiositas juga memberikan manfaat praktis bagi lembaga pendidikan. Ini dapat membantu lembaga pendidikan meningkatkan kualitas layanan yang mereka berikan kepada peserta didik dan membantu mereka memahami bagaimana mengatasi masalah-masalah hidup yang dialami oleh peserta didik. Penerapan psikoedukasi berbasis religiositas dalam lembaga pendidikan dapat membantu membentuk lingkungan pendidikan yang positif dan meningkatkan kualitas hidup peserta didik. Ini juga dapat membantu lembaga pendidikan meningkatkan tingkat resiliensi dan mengatasi masalah-masalah mental dan emosional yang dialami oleh peserta didik. Dengan demikian, psikoedukasi berbasis religiositas merupakan alternatif yang baik bagi lembaga pendidikan yang ingin meningkatkan kualitas layanan yang mereka berikan dan membantu peserta didik mengatasi masalah-masalah hidup mereka.

BAB IX

PELAKSANAAN PSIKOEDUKASI BERBASIS RELIGIOSITAS

A. Pelaksanaan Psikoedukasi Berbasis Religiositas

Tahapan pelaksanaan psikoedukasi religiositas dan mungkin akan berbeda-beda tergantung pada konteks dan tujuan. Namun, tahapan-tahapan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi religiositas melibatkan penentuan tujuan dan materi, pelaksanaan aktivitas, monitoring dan evaluasi hasil, serta penerapan dan pengembangan (Maher & Zins, 1987). Pelaksanaan psikoedukasi berbasis religiositas terdiri dari 5 tahapan. Kelima tahapan tersebut sebagai berikut.

1. Identifikasi Masalah

Tahapan identifikasi masalah adalah tahap awal dalam pelaksanaan psikoedukasi berbasis religiositas. Dalam tahap ini, pendidik atau fasilitator pendidikan melakukan identifikasi terhadap masalah yang dialami oleh peserta didik. Identifikasi ini dilakukan melalui wawancara, observasi, dan evaluasi perilaku peserta didik. Fasilitator pendidikan juga dapat menggunakan instrumen-instrumen tertentu, seperti skala kuesioner atau tes untuk membantu mereka menentukan masalah yang dialami oleh peserta didik. Setelah masalah teridentifikasi, fasilitator pendidikan dapat mencari sumber-sumber agama yang relevan untuk membantu memecahkan masalah tersebut. Ini termasuk melakukan riset, membaca buku-buku agama, dan berbicara dengan pemimpin agama. Fasilitator pendidikan juga dapat berkoordinasi dengan lembaga-lembaga agama untuk membantu memecahkan masalah peserta didik.

Pada tahap ini, fasilitator pendidikan juga dapat melibatkan peserta didik dalam proses identifikasi masalah. Mereka dapat

membantu peserta didik memahami masalah yang mereka hadapi dan memberikan dukungan dan bantuan dalam mengatasi masalah tersebut. Dengan melibatkan peserta didik dalam tahap identifikasi masalah, fasilitator pendidikan dapat membantu mereka memahami bagaimana mengatasi masalah mereka dengan cara yang efektif dan berdasar pada keyakinan agama mereka. Profesional kesehatan mental melakukan evaluasi awal untuk menentukan masalah dan kebutuhan individu atau kelompok. Pada tahapan ini penting untuk mendiagnostik masalah peserta didik terkait dengan prokrastinasi akademik yang dialami.

2. Perencanaan

Pada tahapan ini, profesional kesehatan mental mengembangkan rencana intervensi yang sesuai dengan masalah dan kebutuhan individu atau kelompok. Perencanaan psikoedukasi adalah proses menentukan dan mengembangkan rencana intervensi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan dan masalah individu atau kelompok yang akan menerima psikoedukasi. Dalam perencanaan ini, profesional kesehatan mental melakukan evaluasi awal dan mempertimbangkan faktor-faktor, seperti a) Diagnosis kondisi kesehatan mental, b) Kebutuhan dan harapan individu atau kelompok, c) Keterbatasan waktu dan sumber daya, d) Tujuan dan sasaran psikoedukasi, dan e) Metode dan bahan pendidikan yang sesuai. Hasil dari perencanaan ini adalah rencana intervensi yang jelas dan terukur untuk membantu individu atau kelompok mengatasi masalah kesehatan mentalnya.

Fasilitator pendidikan membuat rencana aksi untuk mengatasi prokrastinasi akademik yang dialami oleh peserta didik. Fasilitator pendidikan harus menentukan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai dan menentukan langkah-langkah yang akan diambil untuk mencapai tujuan tersebut. Fasilitator pendidikan harus memastikan bahwa rencana aksi yang dibuat berdasarkan keyakinan agama peserta didik dan dapat membantu mereka memahami bagaimana agama mereka dapat membantu mereka mengatasi prokrastinasi akademik. Fasilitator pendidikan juga

harus memastikan bahwa rencana aksi tersebut praktis dan dapat dilaksanakan oleh peserta didik. Sebagai bagian dari perencanaan, fasilitator pendidikan juga harus memastikan bahwa peserta didik memahami bagaimana membuat jadwal dan mengatur waktu mereka secara efektif. Fasilitator pendidikan juga harus membantu peserta didik memahami bagaimana mengatasi rasa takut dan kebingungan yang sering menjadi penyebab prokrastinasi akademik.

Pada tahap ini, fasilitator pendidikan juga harus memastikan bahwa peserta didik memahami bagaimana mengatasi tekanan dan stress akademik yang sering menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Fasilitator pendidikan juga harus membantu peserta didik memahami bagaimana mengatasi prokrastinasi akademik dengan cara yang berdasar pada keyakinan agama mereka. Dengan merencanakan secara efektif, fasilitator pendidikan dapat membantu peserta didik mengatasi prokrastinasi akademik dan memastikan bahwa mereka dapat mencapai tujuan akademis mereka dengan baik.

3. Pendidikan/ Materi

Materi psikoedukasi dapat beragam dan bervariasi tergantung pada kondisi kesehatan mental dan tujuan psikoedukasi. Materi psikoedukasi harus sesuai dengan kebutuhan dan harapan individu atau kelompok yang akan menerima psikoedukasi, harus dirancang dan dilaksanakan dengan cara yang efektif dan mudah dipahami. Maka pada program psikoedukasi ini, para profesional kesehatan mental memberikan pendidikan tentang kondisi kesehatan mental, strategi pengelolaan masalah, dan keterampilan untuk memperkuat kesehatan mental.

Tahapan pendidikan/materi dalam pelaksanaan psikoedukasi berbasis religiositas untuk mengatasi prokrastinasi akademik memiliki beberapa langkah yang perlu dilakukan. Pertama, fasilitator pendidikan harus membahas tentang teori prokrastinasi akademik dan dampak negatifnya bagi kesehatan mental dan prestasi akademik. Kedua, fasilitator harus menjelaskan bagaimana

religiositas berkaitan dengan prokrastinasi akademik dan bagaimana mengatasi prokrastinasi dengan mengintegrasikan religiositas dalam proses belajar dan bekerja. Ketiga, konsep-konsep agama seperti waktu, tanggung jawab, dan kepercayaan diri harus diajarkan dan diintegrasikan dalam mengatasi prokrastinasi. Keempat, latihan praktis, seperti doa, perenungan, atau meditasi harus disediakan untuk membantu peserta didik mengatasi prokrastinasi. Kelima, diskusi dan tanya jawab harus diadakan untuk membahas penerapan religiositas dalam mengatasi prokrastinasi. Terakhir, fasilitator harus memberikan dukungan dan motivasi agar peserta didik mampu menerapkan metodologi yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Metode

Tahapan metode dalam pelaksanaan psikoedukasi berbasis religiositas untuk mengatasi prokrastinasi akademik melibatkan beberapa tahapan yang penting. Pertama, fasilitator pendidikan harus membantu peserta didik mengenali dan mengevaluasi tingkat prokrastinasinya. Kedua, fasilitator harus membantu peserta didik memahami bagaimana mengatasi prokrastinasi dengan mengintegrasikan nilai-nilai religiositas dalam proses belajar dan bekerja. Ketiga, fasilitator harus mengajarkan teknik-teknik mengatasi prokrastinasi, seperti perencanaan waktu, menentukan prioritas, dan membagi tugas menjadi beberapa bagian yang lebih kecil. Keempat, fasilitator harus mengajarkan bagaimana memanfaatkan doa, perenungan, atau meditasi sebagai teknik untuk memperkuat kendali diri dan mengatasi stres. Kelima, fasilitator harus mengajarkan bagaimana mengatasi prokrastinasi dengan cara mengubah pola pikir dan pandangan hidup melalui aplikasi nilai-nilai religiositas. Terakhir, fasilitator harus membantu peserta didik menerapkan metodologi yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari dan memantau perkembangan mereka untuk memastikan kesuksesan dalam mengatasi prokrastinasi. Metode psikoedukasi dapat berbeda tergantung pada kondisi peserta didik dan dapat melibatkan sesi individu atau

kelompok, bahan bacaan, media audio visual, atau metode lain yang sesuai.

5. Latihan dan Praktik

Individu atau kelompok dapat melakukan latihan dan praktik untuk mempraktikkan keterampilan baru. Latihan dan praktik ini bertujuan untuk membantu individu atau kelompok memperkuat dan memantapkan keterampilan dan strategi baru serta membantu peserta didik menerapkan perubahan dalam keberlangsungan pendidikan atau pembelajaran. Tahapan latihan dan praktik adalah bagian penting dalam pelaksanaan psikoedukasi berbasis religiositas untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Dalam tahapan ini, peserta didik diberikan kesempatan untuk menerapkan konsep dan teknik yang telah dipelajari selama proses pendidikan. Fasilitator pendidikan dapat menggunakan berbagai metode untuk melatih peserta didik, seperti *role-playing*, diskusi kelompok, atau latihan meditasi.

Latihan dan praktik juga membantu peserta didik untuk memahami konsep dan teknik dalam konteks pribadi mereka sehingga membantu mereka untuk memahami bagaimana cara terbaik untuk mengatasi prokrastinasi akademik dalam hidup mereka. Fasilitator pendidikan juga dapat memberikan umpan balik dan bimbingan untuk memastikan bahwa peserta didik memahami dan menerapkan dengan benar konsep dan teknik yang diajarkan. Melalui latihan dan praktik, peserta didik memperoleh keterampilan dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik secara efektif. Ini membantu mereka untuk memperoleh hasil yang lebih baik dalam studi akademis dan membangun kebiasaan yang baik untuk mengatasi masalah prokrastinasi di masa depan.

6. *Monitoring* dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi merupakan bagian penting dari proses psikoedukasi. *Monitoring* dilakukan secara terus-menerus selama sesi pendidikan untuk memastikan bahwa peserta didik

menerima informasi dan latihan dengan efektif. Evaluasi dilakukan setelah sesi pendidikan untuk mengevaluasi hasil dan memantau perkembangan individu atau kelompok. *Monitoring* dan evaluasi membantu profesional kesehatan mental menjamin bahwa psikoedukasi efektif dalam memenuhi kebutuhan dan masalah peserta didik. Hasil dari *monitoring* dan evaluasi juga membantu menentukan arah dan fokus intervensi selanjutnya.

Fasilitator pendidikan harus memantau dan mengevaluasi hasil yang telah dicapai oleh peserta didik. Ini bertujuan untuk memastikan bahwa peserta didik sudah memahami dan menerapkan materi yang telah diajarkan dalam tahapan pendidikan. Fasilitator pendidikan juga harus memastikan bahwa peserta didik menerapkan metode yang benar dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Alat evaluasi seperti tes atau observasi dapat digunakan untuk memastikan bahwa peserta didik memiliki pemahaman yang baik tentang bagaimana mengatasi prokrastinasi akademik dengan bantuan ajaran agama mereka. Hasil dari tahapan *monitoring* dan evaluasi harus digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan program psikoedukasi berbasis religiusitas. Ini bertujuan untuk memastikan bahwa program tersebut memberikan manfaat yang optimal bagi peserta didik dan memastikan bahwa program tersebut dapat diperbaiki jika diperlukan.

Dengan melakukan *monitoring* dan evaluasi secara berkala, fasilitator pendidikan dapat memastikan bahwa program psikoedukasi berbasis religiusitas berjalan dengan efektif dan memberikan manfaat yang optimal bagi peserta didik dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

B. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan psikoedukasi bisa bervariasi tergantung pada individu atau kelompok yang menerima pendidikan, jenis masalah yang ditemui, dan tujuan dari pendidikan. Beberapa faktor yang memengaruhi waktu pelaksanaan psikoedukasi.

1. Kebutuhan Individu atau Kelompok

Psikoedukasi dapat dilakukan sekali atau dalam beberapa sesi, tergantung pada tingkat kompleksitas dan urgensi masalah yang ditemui. Namun, pada umumnya psikoedukasi dilaksanakan saat individu atau kelompok sudah siap untuk menerima informasi dan memahami kondisi mereka. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk meningkatkan efektivitas dari psikoedukasi.

2. Jenis Masalah Kesehatan Mental

Masalah kesehatan mental yang lebih kompleks mungkin memerlukan waktu yang lebih lama untuk mengatasi. Dalam hal ini, waktu yang tepat untuk melaksanakan psikoedukasi dapat dipilih setelah dilakukan evaluasi dan diagnosis terhadap masalah kesehatan mental yang dialami oleh individu atau kelompok. Namun, pada umumnya psikoedukasi dapat dilaksanakan sejak dini sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah kesehatan mental. Tujuannya adalah untuk membantu individu atau kelompok memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. Tujuan Pendidikan

Jika tujuan psikoedukasi adalah untuk mengatasi masalah kesehatan mental jangka panjang, waktu pelaksanaan bisa lebih lama. Dalam hal ini, waktu yang tepat untuk melaksanakan psikoedukasi bisa ditentukan sesuai dengan tahapan-tahapan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut. Misalnya, jika tujuan pendidikan adalah untuk membantu siswa memahami dan mengatasi masalah emosional dan perilaku, psikoedukasi dapat dilaksanakan sejak dini sebagai bagian dari proses pembelajaran. Begitu juga jika tujuan pendidikan adalah untuk membantu siswa memahami dan mengatasi stres akademis, psikoedukasi dapat dilaksanakan saat siswa sedang menghadapi situasi stres akademis. Tujuannya adalah untuk membantu siswa memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami sehingga dapat meningkatkan hasil belajar mereka.

Secara umum, sesi psikoedukasi dapat dilaksanakan sekali dalam sepekan atau sebulan, atau dalam beberapa sesi dalam satu bulan. Durasi sesi bisa bervariasi, tergantung pada materi dan latihan yang akan diterima, tetapi rata-rata durasi sesi bisa berkisar antara 30 menit hingga 1 jam. Waktu pelaksanaan bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan harapan peserta didik serta profesional kesehatan mental yang memberikan pendidikan. Program psikoedukasi berbasis religiositas dapat dilaksanakan pada berbagai jenjang pendidikan. Pelaksanaan program psikoedukasi ini dapat diterapkan pada kegiatan pembelajaran di kelas atau dilaksanakan pada program khusus keagamaan peserta didik. Di mana kegiatan pembelajaran yang dimaksud tidak sebatas pada penerapan pembelajaran biasa yang dilakukan pendidik, tetapi terdapat edukasi terkait dengan prokrastinasi akademik serta pendidikan Islam dalam upaya peningkatan religiositas peserta didik.

C. Sasaran Program

Sasaran dari psikoedukasi merupakan individu atau kelompok yang membutuhkan pendidikan dan intervensi terapi untuk masalah psikologis dan kesehatan mental. Peserta didik dengan diagnosis kondisi kesehatan mental yang berpotensi mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, terdapat pula sasaran pemandu program. Sasaran program psikoedukasi berbasis religiositas terhadap prokrastinasi akademik peserta didik adalah membantu peserta didik memahami bagaimana mengatasi masalah prokrastinasi akademik mereka dengan memanfaatkan keyakinan agama dan spiritualitas sebagai sumber dukungan dan motivasi. Program ini bertujuan untuk membantu peserta didik memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik mereka dengan cara memperkuat keyakinan dan motivasi mereka melalui pemahaman agama dan spiritualitas.

Program psikoedukasi berbasis religiositas terhadap prokrastinasi akademik peserta didik dapat membantu peserta didik memahami bagaimana menggunakan teknik-teknik dalam

agama dan spiritualitas untuk memotivasi diri dan mengatasi prokrastinasi akademik. Selain itu, program ini juga dapat membantu peserta didik memahami bagaimana menggunakan keyakinan agama dan spiritualitas untuk memperkuat komitmen dan mengatasi rasa tidak yakin dan malu dalam belajar.

Program ini juga bertujuan untuk membantu peserta didik memahami bagaimana menggunakan teknik-teknik dalam agama dan spiritualitas untuk memperkuat rasa tanggung jawab dan komitmen mereka terhadap tugas akademik. Melalui program ini, peserta didik juga akan belajar bagaimana mengatasi prokrastinasi akademik dengan cara memahami dan memperkuat keyakinan dan motivasi mereka melalui agama dan spiritualitas.

Program psikoedukasi berbasis religiositas terhadap prokrastinasi akademik peserta didik juga dapat membantu peserta didik memahami bagaimana mengatasi prokrastinasi akademik dengan cara memahami bagaimana agama dan spiritualitas dapat membantu memperkuat pemahaman dan keterampilan mereka dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Melalui program ini, peserta didik juga akan belajar bagaimana menggunakan agama dan spiritualitas dalam memperkuat motivasi dan komitmen mereka terhadap tugas akademik.

Psikoedukasi dapat diberikan oleh berbagai profesional kesehatan mental: psikolog, psikiater, konselor, terapis keluarga dan perkawinan, pendidik kesehatan mental, perawat jiwa, dan profesional kesehatan lain yang terlatih dalam bidang kesehatan mental. Penting untuk memastikan bahwa profesional yang memberikan psikoedukasi memiliki kualifikasi dan sertifikasi yang sesuai. Adapun sasaran pemandu program psikoedukasi berbasis religiositas dalam hal ini, yaitu para pendidik atau bisa juga para fasilitator pendidikan yang bersedia dan berpendidikan keguruan dan ilmu pendidikan.

D. Ketentuan Umum dan Khusus

1. Ketentuan Umum

Pada dasarnya psikoedukasi berbasis religiositas dapat dilaksanakan di seluruh tingkat pendidikan, baik itu di pendidikan dasar, menengah atau tinggi. Terdapat beberapa ketentuan umum yang harus dipenuhi dalam pelaksanaan program psikoedukasi berbasis religiositas, di antaranya sebagai berikut.

1. Objek pelaksanaan kegiatan program psikoedukasi dilaksanakan di madrasah atau sekolah umum atau lembaga pendidikan yang mayoritas siswanya beragama Islam.
2. Pada sekolah yang dilaksanakan program ini diajarkan mata pelajaran agama Islam atau muatan pendidikan Islam.
3. Pendidik atau fasilitator pendidikan harus memiliki kemampuan baca dan tulis Al-Qur'an serta memiliki pengetahuan tafsir (dasar) terkait dengan ayat-ayat Al-Qur'an (Tarbiyah). Selain itu pendidik juga memiliki kemampuan dalam mengklasifikasikan ayat dan hadis yang terkait dengan perilaku prokrastinasi.
4. Psikoedukasi berbasis religiositas dapat disisipkan pada kegiatan pembelajaran yang biasa dilakukan pendidik atau fasilitator pendidikan, selain itu kegiatan psikoedukasi juga dapat dilaksanakan secara khusus pada kegiatan keagamaan peserta didik.
5. Diperlukan dukungan penggunaan media musik religi atau murotal Al-Qur'an selama kegiatan psikoedukasi itu dilaksanakan.
6. Evaluasi ketercapaian program psikoedukasi berbasis religiositas dapat menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik.
7. Sebaiknya pelaksanaan pengukuran kuesioner prokrastinasi akademik dilakukan di awal (*pretest*) dan

di akhir (*Posttest*) setelah kegiatan psikoedukasi dilaksanakan.

2. Ketentuan Khusus

Terdapat beberapa ketentuan khusus yang perlu dipertimbangkan dalam kesuksesan atau keberhasilan kegiatan psikoedukasi berbasis religiositas. Ketentuan khusus psikoedukasi ini, yakni mempertimbangkan kesiapan dan kompetensi pendidik atau fasilitator pendidikan terkait dengan pengetahuan dan penguasaan Al-Qur'an dan hadis yang terkait.

Jika dipilih objek sekolah/lembaga pendidikan pelaksanaan program psikoedukasi tersebut di luar kriteria ketentuan umum. Maka psikoedukasi masih dapat diterapkan, tetapi dengan catatan para pendidik atau fasilitator pendidikan terlebih dahulu dilakukan pembekalan dan pelatihan pendidikan Al-Qur'an. Selain itu para pendidik atau fasilitator pendidikan itu juga terlebih dahulu dilatih dalam kegiatan pembelajaran mikro (kelas kecil) psikoedukasi bermuatan berbasis religiositas. Proses penerapan psikoedukasi di kelas dapat berjalan sesuai dengan tahapan program psikoedukasi. Jadi, tidak terjadi miskonsepsi atau kekeliruan prosedur pelaksanaan psikoedukasi berbasis religiositas.

BAB X

PEDOMAN PELAKSANAAN PSIKOEDUKASI BERBASIS RELIGIOSITAS

A. Pertemuan 1: Mengidentifikasi Masalah

Deskripsi:

Ini adalah tahap pertama dalam mengidentifikasi prokrastinasi akademik. Anda perlu memperhatikan perilaku Anda, seperti menunda pekerjaan, membatalkan jadwal dan menunda tugas hingga waktu yang sangat dekat dengan *deadline*. Mengidentifikasi masalah prokrastinasi akademik memiliki beberapa manfaat, di antaranya adalah memahami akar masalah. Dengan mengidentifikasi masalah prokrastinasi, kita dapat menentukan apa yang menyebabkannya dan bagaimana mengatasinya. Manfaat lainnya adalah meningkatkan produktivitas karena setelah memahami akar masalah, kita dapat bekerja untuk mengatasinya dan meningkatkan produktivitas belajar kita. Selain itu, mengidentifikasi dan mengatasi prokrastinasi juga dapat meningkatkan hasil akademis. *Procrastination* bisa memengaruhi kualitas dan kuantitas hasil belajar kita, tetapi dengan mengatasinya kita dapat meningkatkan prestasi akademis kita. Kemampuan membangun rasa percaya diri juga menjadi hasil dari mengatasi prokrastinasi karena ketika kita mampu meningkatkan produktivitas dan hasil belajar, kita merasa lebih baik tentang diri kita sendiri. Terakhir, mengidentifikasi dan mengatasi prokrastinasi membantu kita memenuhi target akademis. *Procrastination* bisa menghambat kemampuan kita untuk mencapai target akademis, tetapi dengan mengatasi masalah tersebut, kita dapat memastikan bahwa kita memenuhi target akademis kita. Secara keseluruhan, mengidentifikasi masalah prokrastinasi

akademik membantu kita memahami dan mengatasi masalah tersebut sehingga kita dapat meningkatkan produktivitas, hasil belajar, dan rasa percaya diri kita

Tujuan:

- pada tahapan ini psikoedukator dapat mengidentifikasi perilaku prokrastinasi;
- psikoedukator dapat menganalisis alasan prokrastinasi;
- psikoedukator mampu mengevaluasi dampak prokrastinasi;
- psikoedukator dapat memberikan penentuan solusi; dan
- psikoedukator dapat melaksanakan solusi.

Tahapan Pelaksanaan:

Tahap 1: Identifikasi Perilaku Prokrastinasi

- Catat perilaku prokrastinasi dalam jurnal selama beberapa minggu.
- Bicarakan dengan teman atau keluarga untuk meminta mereka memperhatikan perilaku prokrastinasi Anda dan memberikan masukan.

Tabel 1 Jurnal Catatan Perilaku Prokrastinasi Akademik

Tanggal	:
Waktu	:
Aktivitas	:
Durasi	:
Alasan Menunda	:
Perasaan Saat Menunda	:
Catatan Tambahan :	
<p>Anda dapat menggunakan lembar catatan ini untuk mencatat setiap aktivitas yang Anda tunda dan mencatat alasan, perasaan dan catatan tambahan yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi Anda. Setelah beberapa minggu, Anda dapat menganalisis data dan mencari tahu <i>pattern</i> dan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi Anda. Ini akan membantu Anda menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi.</p>	

Tabel 2 Lembar Pengamatan Rekan Sejawat/Orang
Tua/Psikoedukator

Tanggal	:
Waktu	:
Aktivitas yang Direncanakan	:
Aktivitas yang Sebenarnya Dilakukan	:
Durasi Aktivitas yang Sebenarnya	:
Alasan Menunda	:
Catatan Tambahan :	
<p>* Anda dapat menggunakan lembar ini untuk memantau perilaku prokrastinasi Anda dengan membandingkan aktivitas yang direncanakan dan aktivitas yang sebenarnya dilakukan. Ini akan membantu Anda menemukan pattern dan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi Anda. Setelah beberapa minggu, Anda dapat menganalisis data dan mencari tahu solusi yang tepat untuk mengatasi prokrastinasi.</p>	

Tahap 2: Analisis Alasan Prokrastinasi

- Buat daftar tugas yang pernah ditunda dan berikan skor pada setiap tugas untuk menunjukkan tingkat kepentingan dan tingkat kecemasan.
- Tulis pikiran dan perasaan Anda saat menunda tugas tersebut.
- Bicarakan dengan orang yang dapat membantu Anda mengevaluasi alasan prokrastinasi Anda.

Tabel 3 Daftar Tugas dengan Skala Kepentingan dan Tingkat Kecemasan

Tugas 1	:									
Tingkat Kepentingan	Skala									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tingkat Kecemasan	Skala									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Curah Pikiran:										
Curah Perasaan:										
Tugas 2	:									
Tingkat Kepentingan	Skala									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tingkat Kecemasan	Skala									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Curah Pikiran:										
Curah Perasaan:										
* Dengan menggunakan daftar ini, Anda dapat menilai tingkat kepentingan dan tingkat kecemasan setiap tugas yang pernah ditunda. Ini akan membantu Anda menentukan prioritas dan memutuskan tugas mana yang perlu dikerjakan segera. Anda juga dapat menilai faktor-faktor apa yang memengaruhi prokrastinasi dan menemukan solusi untuk mengatasi masalah tersebut.										

Tahap 3: Evaluasi Dampak Prokrastinasi

- Buat daftar dampak negatif dari prokrastinasi dan berikan skor pada setiap dampak untuk menunjukkan tingkat keparahan.
- Buat daftar manfaat yang akan Anda dapatkan jika Anda berhasil mengatasi prokrastinasi.

Tabel 4 Evaluasi Dampak dan Manfaat

Komponen	Deskripsi
Dampak	:
Tingkat Keparahan (Skor 1-10)	:
Ceklis	Deskripsi Capaian
<input type="checkbox"/>	Lebih banyak waktu untuk hal-hal yang penting
<input type="checkbox"/>	Lebih sedikit stres dan tekanan
<input type="checkbox"/>	Hasil pekerjaan yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih tinggi
<input type="checkbox"/>	Kemampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu
<input type="checkbox"/>	Rasa percaya diri yang lebih tinggi
<input type="checkbox"/>	Lebih banyak waktu untuk aktivitas sosial dan rekreasi
<input type="checkbox"/>	Lebih sedikit masalah kesehatan dan kelelahan
<input type="checkbox"/>	Kemampuan untuk mencapai tujuan dan ambisi pribadi dan profesional
<input type="checkbox"/>	Rasa bangga dan puas dengan diri sendiri
<input type="checkbox"/>	Hubungan yang lebih baik dengan orang lain dan lingkungan
<ul style="list-style-type: none"> • Dengan menggunakan daftar ini, Anda dapat menilai dampak negatif dari perilaku prokrastinasi Anda. Ini akan membantu Anda memahami betapa buruk dampak prokrastinasi dapat memengaruhi kualitas hidup Anda dan memotivasi Anda untuk mengatasi masalah tersebut. Anda juga dapat menilai tingkat keparahan setiap dampak dan memutuskan tugas mana yang perlu dikerjakan segera. • Dengan memahami manfaat yang akan Anda dapatkan, Anda dapat memotivasi diri untuk mengatasi prokrastinasi dan memulai hidup yang lebih produktif dan bahagia. 	

Tahap 4: Penentuan Solusi

- Cari tahu tentang teknik-teknik mengatasi prokrastinasi seperti teknik pemecahan masalah, teknik pengelolaan waktu, dan teknik-teknik relaksasi.
- Buat daftar solusi dan evaluasi masing-masing solusi untuk menentukan yang paling sesuai dengan kebutuhan Anda.

Tabel 5 Penentuan Solusi

Teknik	Deskripsi Solusi
Teknik Pemecahan Masalah	<ul style="list-style-type: none">➤ Identifikasi masalah: langkah pertama dalam mengatasi prokrastinasi adalah mengidentifikasi masalah yang menyebabkan prokrastinasi. Ini bisa berupa faktor eksternal seperti lingkungan atau faktor internal seperti perasaan atau perilaku.➤ Analisis masalah: setelah masalah teridentifikasi, analisis masalah untuk memahami apa yang sebenarnya memicu prokrastinasi. Ini bisa melibatkan dan membuat daftar tugas yang pernah ditunda, memperhatikan perilaku, atau melacak pikiran dan perasaan saat prokrastinasi terjadi.➤ Pembuatan rencana: setelah memahami masalah, pembuatan rencana untuk mengatasi masalah. Rencana ini bisa melibatkan tugas-tugas yang perlu diselesaikan, jadwal yang perlu diterapkan, atau teknik-teknik pengelolaan waktu dan relaksasi yang perlu dilakukan.➤ Implementasi rencana: langkah terakhir adalah menerapkan rencana dan melacak hasilnya. Ini bisa melibatkan membuat catatan perilaku, memantau perubahan dalam pikiran dan perasaan, dan membuat <i>adjustment</i> jika diperlukan.
Teknik Pengelolaan Waktu	<ul style="list-style-type: none">➤ Buat jadwal: langkah pertama dalam pengelolaan waktu adalah membuat jadwal yang teratur dan realistis. Jadwal ini bisa melibatkan tugas-tugas yang perlu diselesaikan, waktu untuk relaksasi dan aktivitas sosial, dan waktu untuk istirahat.➤ Prioritisasi tugas: setelah membuat jadwal, prioritas tugas berdasarkan tingkat kepentingan dan keparahan. Ini akan membantu Anda menentukan tugas mana yang perlu dikerjakan terlebih dahulu dan tugas mana yang dapat ditunda.➤ Batasi waktu: batasi waktu untuk setiap tugas dan

Teknik	Deskripsi Solusi
	<p>berusaha untuk menyelesaikan tugas secepat mungkin. Ini akan membantu Anda menghindari prokrastinasi dan menjaga fokus pada tugas yang sedang dikerjakan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Manajemen distraksi: hindari distraksi seperti ponsel atau media sosial saat sedang bekerja. Ini akan membantu Anda tetap fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dan mengurangi prokrastinasi.
Teknik-Teknik Relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan yoga atau meditasi: latihan yoga atau meditasi dapat membantu meredakan stres dan membantu menenangkan pikiran dan perasaan. Ini dapat membantu memperbaiki fokus dan membantu Anda mengatasi prokrastinasi. ➤ Latihan olahraga: olahraga seperti jogging, bersepeda, atau berenang dapat membantu mengurangi stres dan membantu merelaksasi. Ini juga dapat membantu memperbaiki kesehatan dan membantu meningkatkan produktivitas. ➤ Terapi pemikiran positif: terapi pemikiran positif membantu mengubah cara berpikir dan berperasaan dalam situasi yang menimbulkan stres. Ini dapat membantu memperbaiki <i>mood</i> dan mengatasi prokrastinasi. ➤ Aktivitas rekreasi: berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi, seperti membaca, berkunjung ke museum, atau menonton film dapat membantu merelaksasi dan mengurangi stres. Ini juga dapat membantu memperbaiki <i>mood</i> dan meningkatkan produktivitas.

Daftar Solusi:

1. Menetapkan tujuan dan prioritas: menentukan tujuan dan prioritas untuk setiap tugas dan membuat rencana untuk mencapainya.
2. Menggunakan teknik pemecahan masalah: mencari solusi untuk masalah yang mungkin menyebabkan prokrastinasi.
3. Mengatur waktu: menentukan waktu untuk setiap tugas dan memastikan waktu yang ditentukan digunakan dengan efektif.
4. Melakukan aktivitas relaksasi: melakukan aktivitas relaksasi, seperti yoga, meditasi, atau olahraga untuk meredakan stres dan membantu merelaksasi.
5. Menerapkan teknik pemikiran positif: berpikir positif dan mencari solusi daripada memfokuskan pada masalah.

Tabel 6 Daftar Solusi dan Rekapitulasi Evaluasi

Evaluasi	Indikator Keberhasilan (Skala 1-10)
1. Menetapkan tujuan dan prioritas	Keefektifan: Kenyamanan: Uraian Hasil:
2. Menggunakan teknik pemecahan masalah	Keefektifan: Kenyamanan: Uraian Hasil:
3. Mengatur waktu	Keefektifan: Kenyamanan: Uraian Hasil:
4. Melakukan aktivitas relaksasi	Keefektifan: Kenyamanan: Uraian Hasil:
5. Menerapkan teknik pemikiran positif	Keefektifan: Kenyamanan: Uraian Hasil:

Evaluasi	Indikator Keberhasilan (Skala 1-10)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dengan melakukan evaluasi pada setiap solusi, Anda dapat menentukan teknik mana yang paling sesuai dengan kebutuhan Anda dan memastikan bahwa solusi yang dipilih efektif dan nyaman untuk digunakan. 	

Tahap 5: Pelaksanaan solusi

- Pilih solusi yang paling sesuai dan mulai menerapkannya secara konsisten.
- Monitoring perkembangan dan terus mengevaluasi solusi untuk memastikan bahwa solusi tersebut efektif dan membantu Anda mengatasi prokrastinasi.

Setelah melakukan evaluasi pada setiap solusi yang ada, selanjutnya adalah memilih solusi yang paling sesuai dengan kebutuhan Anda. Solusi yang dipilih harus memiliki hasil yang baik, efektif, dan nyaman untuk digunakan.

Setelah memilih solusi, langkah selanjutnya adalah menerapkan solusi tersebut secara konsisten. Ini berarti melakukan solusi yang dipilih secara teratur dan menjaga agar tetap berlangsung seiring waktu. Hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa solusi yang dipilih benar-benar dapat membantu mengatasi prokrastinasi dan mempertahankan perubahan perilaku.

Dalam psikoedukasi, hal ini dapat dilakukan dengan membantu individu memahami bagaimana solusi yang dipilih akan membantu mengatasi prokrastinasi dan membantu mereka memahami bagaimana solusi tersebut dapat diterapkan secara konsisten. Ini bisa dilakukan melalui berbagai metode, seperti diskusi, tugas-tugas praktis, atau latihan-latihan konseptual.

Penting untuk dicatat bahwa proses ini mungkin memerlukan waktu dan usaha untuk memastikan solusi yang dipilih benar-benar bekerja, tetapi dengan kesabaran dan komitmen, proses ini dapat mengarah pada perubahan perilaku yang positif dan membantu mengatasi prokrastinasi akademik.

Monitoring perkembangan dan evaluasi solusi adalah bagian penting dari proses mengatasi prokrastinasi akademik. Ini membantu Anda memastikan bahwa solusi yang dipilih efektif dan membantu Anda mengatasi prokrastinasi. Untuk melakukan *monitoring* perkembangan, Anda dapat membuat catatan tentang tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan dan tugas-tugas yang sebenarnya dikerjakan setiap hari atau setiap minggu. Anda juga dapat menilai tingkat stres dan tingkat kecemasan Anda sebelum dan setelah menerapkan solusi tersebut.

Evaluasi solusi dapat dilakukan dengan membandingkan hasil yang diharapkan dengan hasil yang sebenarnya. Jika hasil yang sebenarnya tidak memenuhi harapan, maka solusi tersebut mungkin perlu diperbaiki atau digantikan dengan solusi lain yang lebih efektif. Teknis lain yang dapat membantu dalam *monitoring* perkembangan dan evaluasi solusi adalah membuat jadwal tugas yang realistis dan memecah tugas besar menjadi tugas-tugas kecil yang lebih mudah dikerjakan. Ini akan membantu Anda memantau progres Anda dan memastikan bahwa tugas-tugas yang harus dikerjakan dapat selesai tepat waktu. Dengan melakukan *monitoring* perkembangan dan evaluasi secara teratur, Anda dapat memastikan bahwa solusi yang dipilih efektif dan membantu Anda mengatasi prokrastinasi akademik. Ini juga membantu Anda mempertahankan perubahan perilaku yang positif dan memastikan bahwa prokrastinasi tidak kembali muncul.

Berikut adalah contoh format membuat catatan tentang tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan dan tugas-tugas yang sebenarnya dikerjakan setiap hari atau setiap minggu.

Tanggal: _____

- Tugas yang seharusnya dikerjakan:
 1. Membaca bab X dari buku Y (halaman 1-50)
 2. Menyelesaikan tugas kelompok Z
 3. Menulis draft artikel untuk jurnal

- Tugas yang sebenarnya dikerjakan:
 1. Membaca bab X dari buku Y (halaman 1-25)
 2. Menyelesaikan tugas kelompok Z
 3. Menonton video lucu selama 1 jam

▪ Komentar:

Saya berhasil membaca setengah bab X dari buku Y, tetapi saya tidak dapat membaca lebih jauh karena saya merasa bosan. Saya berhasil menyelesaikan tugas kelompok Z, tetapi saya terlalu sibuk menonton video lucu sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas menulis draft artikel.

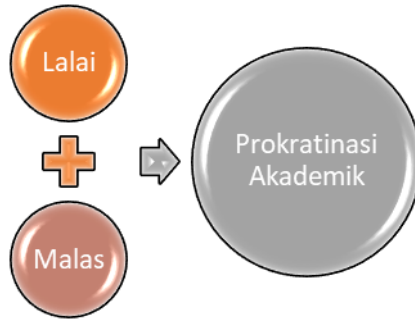
Dengan format seperti ini, Anda dapat memantau progres Anda dan mengevaluasi apakah Anda berhasil mengatasi prokrastinasi. Anda juga dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi dan membuat perubahan perilaku yang positif untuk mengatasi prokrastinasi.

B. Pertemuan 2: Materi Psikoedukasi Berbasis Religiositas

Prokrastinasi akademik dalam perspektif Al-Qur'an bisa dilihat dari beberapa ayat yang membahas tentang pentingnya bekerja dan bekerja keras. Dalam Al-Qur'an, kita dianjurkan untuk bekerja dan berusaha sebaik-baiknya, seperti yang tertulis dalam surah Al-Kahf ayat 46: "Dan berkata kepada mereka seorang dari mereka yang diberi rahmat Allah: "Bangunlah kamu dan bekerjalah, jika kamu orang-orang yang benar." Prokrastinasi akademik adalah ketika seseorang menunda pekerjaan yang harus dilakukan, termasuk tugas akademik. Dalam hal ini, seseorang yang prokrastinasi sering menunda tugas mereka dan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat. Ini bisa menjadi masalah serius bagi kinerja akademis seseorang dan merugikan mereka sendiri pada akhirnya. Dengan memahami bahwa bekerja dan bekerja keras diakui dan dianjurkan dalam Al-Qur'an, seseorang dapat memahami bahwa prokrastinasi akademik tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Mereka harus berusaha untuk mengatasi prokrastinasi dan fokus pada tugas mereka, dengan cara berdoa dan berusaha untuk menjadi lebih disiplin dan berkonsentrasi.

Faktor penyebab prokrastinasi akademik terdiri dari dua hal, di antaranya perilaku lalai dan malas. Kedua hal tersebut merupakan term yang terkait dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dijelaskan pada Al-Qur'an. Malas sering didefinisikan sebagai penyakit jiwa, rasa malas itu menyerap kekuatan seseorang tanpa memberikan umpan balik yang positif yang kemudian mengakibatkan banyak sekali kerugian dan penyalahgunaan. Sifat lalai juga dinilai sebagai penyakit yang berbahaya jika sampai menimpa setiap individu. Lalai merupakan penyakit yang amat membinasakan, menggugurkan amal, dan melenyapkan semangat. Al-Qur'an mencela manusia disebabkan kemalasan dan kelalaian manusia akan kemanusiaannya, kesalahan manusia dalam mempersepsi dirinya, dan kebodohan manusia dalam memanfaatkan potensi fitrahnya sebagai khalifah Allah di muka

bumi ini. Menjadikan term malas dan lalai dalam Al-Qur'an dari berbagai konteks awalnya sebagai tema kajian, kemudian disaring nilai-nilai universalnya untuk diketahui bagaimana makna malas dan lalai yang sebenarnya.



Gambar 10 Term Prokratinasi Akademik dalam Al-Qur'an

1. Lalai

Dalam Al-Qur'an, lalai bermakna sikap yang tidak peduli dan malas, tidak bertanggung jawab, dan kurang memperhatikan tugas dan tanggung jawab yang diberikan. Lalai juga diartikan sebagai sikap yang memperlihatkan tidak peduli pada perintah dan ajaran Allah serta kurang memperhatikan tugas dan tanggung jawab dalam hidup.

Al-Qur'an memberikan peringatan kepada orang-orang yang lalai dan memperingatkan bahwa sikap ini dapat mengarah pada kegagalan dan kesesatan dalam hidup. Dalam Al-Qur'an, ditegaskan bahwa orang-orang yang lalai akan mengalami kehilangan dalam hidup mereka dan tidak dapat meraih kesuksesan dalam dunia dan akhirat. Oleh karena itu, setiap orang harus berusaha untuk menghindari sikap lalai dan selalu memperhatikan tugas dan tanggung jawab yang diberikan, baik dalam hidup pribadi maupun dalam hidup bermasyarakat. Al-Qur'an mengajak setiap orang untuk bertanggung jawab dan selalu memperhatikan tugas dan tanggung jawab yang diberikan sehingga dapat meraih

kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup. Berikut adalah beberapa ayat Al-Qur'an yang menyinggung tentang lalai:

"Dan hendaklah kamu memperhatikan (tugas) Allah, jika kamu orang-orang yang beriman" (QS Al-Mulk: 13).

Ayat tersebut mengingatkan kita untuk selalu memperhatikan tugas dan perintah Allah, jika kita mengaku sebagai orang yang beriman. Maka, dalam hal ini, kita harus senantiasa memperhatikan dan menaati perintah-Nya serta menjauhi apa yang dilarang-Nya. Kata "perhatikan" yang digunakan dalam ayat tersebut memiliki makna menjaga dan memelihara sehingga kita harus selalu memelihara dan menjaga iman dan taat kita kepada Allah. Ayat ini juga menunjukkan pentingnya ketaatan dan pemeliharaan iman dalam kehidupan seorang Muslim.

"Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa terhadap Allah, maka Allah membuat mereka lupa terhadap dirinya sendiri. Mereka adalah orang-orang yang fasik." (QS Al-Hashr: 19)

Ayat ini memberikan peringatan kepada kita agar jangan menjadi seperti orang-orang yang lupa terhadap Allah, yaitu orang-orang yang tidak mengingat dan tidak memperhatikan perintah-Nya. Konsekuensinya, Allah membuat mereka lupa terhadap dirinya sendiri sehingga mereka tidak lagi memahami apa yang seharusnya mereka lakukan dan menjadi sesat dalam hidup mereka. Orang-orang yang lupa terhadap Allah adalah orang-orang yang tidak mengikuti petunjuk-Nya dan tidak memelihara hubungan baik dengan-Nya sehingga mereka terjatuh ke dalam kelalaian dan kebodohan. Mereka juga sering terjebak dalam kemaksiatan dan kefasikan, yaitu melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah. Ayat ini juga mengingatkan kita akan pentingnya memperhatikan Allah dan tidak melupakan-Nya dalam kehidupan sehari-hari. Kita harus senantiasa menjaga hubungan baik dengan Allah dan memperhatikan perintah-Nya sehingga kita tidak mengalami kelalaian dan kebodohan seperti orang-orang yang lupa terhadap Allah.

"Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu, pada hari kiamat, tidak akan memperoleh sesuatu pun selain api neraka" (QS Al-Kahf: 47)

Ayat ini memberikan peringatan kepada orang-orang yang zalim, yaitu mereka yang melakukan kezaliman terhadap diri mereka sendiri dan terhadap orang lain. Mereka melakukan tindakan-tindakan yang merugikan diri mereka sendiri dan orang lain, seperti kecurangan, kebohongan, pemaksaan, dan kejam. Ayat ini menegaskan bahwa pada hari kiamat, orang-orang yang zalim tidak akan memperoleh apa-apa, kecuali api neraka. Mereka tidak akan memperoleh rahmat dan kasih sayang Allah dan hanya akan menerima balasan yang sesuai dengan perbuatan-perbuatan jahat yang mereka lakukan. Ini adalah peringatan bagi kita semua untuk senantiasa berbuat baik dan tidak melakukan kezaliman, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. Kita harus memperlakukan orang lain dengan adil dan memberikan hak mereka sebagai manusia sehingga kita dapat memperoleh kebahagiaan dan rahmat Allah pada hari kiamat nanti.

"Sesungguhnya Allah tidak akan membiarkan amal orang-orang yang zalim itu sia-sia" (QS Al-Kahf: 104)

Ayat ini menegaskan bahwa amal-amal orang yang zalim tidak akan sia-sia, yaitu tidak akan sia-sia tanpa adanya balasan atau pembayaran. Dalam hal ini, balasan tersebut adalah balasan yang buruk, yaitu neraka. Ayat ini mengisyaratkan bahwa setiap perbuatan manusia, baik buruk atau baik, pasti akan mendapatkan balasan atau pembayaran. Konsekuensi dari tindakan buruk adalah keburukan dan konsekuensi dari tindakan baik adalah kebaikan. Ini adalah pengingat bagi kita semua untuk senantiasa berbuat baik dan tidak melakukan kezaliman. Kita harus memastikan bahwa amal-amal kita selalu baik dan sesuai dengan ajaran Islam sehingga kita dapat memperoleh kebahagiaan dan rahmat Allah pada hari kiamat nanti. Kita juga harus memastikan bahwa amal-amal kita selalu berpihak pada kebaikan dan keadilan, tidak merugikan orang lain.

"Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang tidak memperhatikan (tugas mereka) kepada Allah, sehingga Allah membuat mereka lupa terhadap diri mereka sendiri. Mereka adalah orang-orang yang fasik." (QS Al-Hashr: 19).

Ayat ini menekankan pentingnya memperhatikan tugas dan kewajiban yang diberikan oleh Allah. Orang yang tidak memperhatikan tugas dan kewajibannya terhadap Allah, dapat dipahami sebagai orang yang lalai atau lupa terhadap Allah. Lalai dan lupa ini dapat mengakibatkan mereka kehilangan arah dan tujuan hidup sehingga mereka melakukan hal-hal yang fasik atau jahat. Orang yang lalai dan tidak memperhatikan tugas mereka terhadap Allah akan mengalami konsekuensi buruk. Mereka dapat lupa terhadap diri mereka sendiri dan melakukan hal-hal yang fasik, yang bertentangan dengan prinsip-prinsip moral dan akhlak yang baik. Ayat ini mengingatkan kita untuk selalu memperhatikan tugas dan kewajiban kita terhadap Allah agar kita terhindar dari lalai dan lupa yang dapat menyebabkan konsekuensi buruk bagi diri kita.

"Dan apabila mereka berkata kepada mereka: "Berhati-hatilah terhadap (tugas-tugas) Allah," tiba-tiba datanglah kepadanya takut (dari azab Allah) dan mereka mulai menyimpan amal-amal mereka" (QS Al-Jatsiyah: 16).

Ayat ini menjelaskan tentang bagaimana orang-orang yang tidak memperhatikan tugas mereka kepada Allah akan mendapatkan takut dari azab Allah. Saat mereka diberikan nasihat untuk berhati-hati terhadap tugas-tugas Allah, mereka mulai merasa takut dan mulai menyimpan amal-amal mereka. Ini menunjukkan bahwa mereka menyadari betapa pentingnya memperhatikan tugas mereka kepada Allah dan bagaimana mereka harus berhati-hati dalam melakukan pekerjaan mereka. Ayat ini juga menekankan bahwa setiap orang harus memperhatikan tugas mereka kepada Allah dan harus menjalankan tugas mereka dengan benar dan baik. Jika mereka tidak memperhatikan tugas mereka, mereka akan mengalami konsekuensi yang buruk dan tidak akan

mendapatkan kebahagiaan dalam hidup mereka. Oleh karena itu, setiap orang harus memperhatikan tugas mereka dan memastikan bahwa mereka melakukan pekerjaan mereka dengan baik dan benar.

"Dan jika kamu bertanya kepada mereka: "Siapakah yang menciptakan langit dan bumi dan menundukkan matahari dan bulan?" mereka akan menjawab: "Allah." Bagaimana mereka tergelincir setelah itu?" (QS Al-Baqarah: 165).

Ayat ini membahas tentang orang-orang yang memahami bahwa Allah adalah pencipta langit dan bumi serta menundukkan matahari dan bulan. Namun, meskipun mereka memahami hal tersebut, mereka masih saja melakukan kemungkaran dan tergelincir dalam perilakunya. Ini menunjukkan dan memahami bahwa Allah adalah pencipta alam semesta saja tidak cukup untuk membuat seseorang beribadah dan taat kepada-Nya. Kebenaran harus diterapkan dalam perilaku dan tindakan sehari-hari, bukan hanya sekadar dalam pemahaman.

"Dan hendaklah kamu berhati-hati (terhadap tugas-tugas Allah), sesungguhnya Allah tidak lalai terhadap apa yang kamu kerjakan" (QS Al-Hijr: 19).

Ayat ini menegaskan pentingnya berhati-hati dalam melakukan tugas-tugas Allah, karena Allah tidak akan lalai dalam memperhatikan apa yang kita lakukan. Allah Maha Mengetahui dan Melihat segala sesuatu yang terjadi dan akan memberikan balasan yang adil bagi setiap amal kita pada hari kiamat. Oleh karena itu, kita harus memperlakukan tugas-tugas Allah sebagai hal yang sangat penting dan serius serta tidak boleh lalai atau lengah dalam melakukannya.

Dengan memperhatikan ayat-ayat Al-Qur'an di atas, dapat diketahui bahwa lalai adalah sikap yang sangat tidak dianjurkan dan merugikan bagi setiap orang. Oleh karena itu, setiap orang harus berusaha untuk menghindari sikap lalai dan selalu

memperhatikan tugas dan tanggung jawab yang diberikan agar dapat meraih kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup.

2. Malas

Kata "malas" dalam Al-Qur'an dapat diterjemahkan sebagai sikap atau tindakan yang menunjukkan ketidakmauan untuk bekerja atau berusaha. Dalam Al-Qur'an, malas dilihat sebagai sikap yang tidak positif dan bertentangan dengan nilai-nilai Islam yang menekankan pentingnya bekerja dan bekerja keras. Contohnya, dalam surah Al-Muddaththir ayat 19, Allah berfirman: *"Bangunlah pada malam hari, kecuali sedikit. Sebagian dari malam untuk beribadah, agar kamu merasa kuat."* Ini menunjukkan bahwa kita harus bekerja dan berusaha, bahkan pada malam hari, untuk mencapai tujuan kita dan memperkuat diri kita.

Malas juga dilihat sebagai bentuk kelalaian dan ketidakberanian, seperti yang tertulis dalam surah Al-Insan ayat 19-20: "Adalah malas dan enggan (mengikuti petunjuk Allah), dan setiap kelalaian pasti dalam kesesatan." Dengan demikian, malas dalam Al-Qur'an dipahami sebagai tindakan yang merugikan diri sendiri dan merugikan orang lain serta bertentangan dengan nilai-nilai Islam yang menekankan pentingnya bekerja dan berusaha untuk mencapai tujuan hidup. Oleh karena itu, setiap orang harus berusaha untuk mengatasi malas dan memiliki sikap yang positif dan produktif. Berikut terdapat beberapa ayat Al-Qur'an yang membahas tentang malas:

"Bangunlah pada malam hari, kecuali sedikit. Sebagian dari malam untuk beribadah, agar kamu merasa kuat."(Al-Muddaththir: 19)

Ayat ini memperlihatkan bahwa setiap orang harus menemukan waktu untuk beribadah dan memperkuat diri mereka, bahkan jika hal itu berarti harus membangun diri pada malam hari. Ini berarti bahwa kita harus menemukan waktu untuk beribadah dan memperkuat diri kita meskipun kita sibuk dan memiliki banyak tugas dan pekerjaan lain. Pentingnya memperkuat diri kita

secara spiritual dan emosional sehingga kita dapat mengatasi tugas dan pekerjaan kita dengan lebih baik dan lebih efektif. Oleh karena itu, setiap orang harus memastikan bahwa mereka memiliki waktu untuk beribadah dan memperkuat diri mereka setiap hari meskipun pada malam hari.

"Adalah malas dan enggan (mengikuti petunjuk Allah), dan setiap kelalaian pasti dalam kesesatan."(Al-Insan: 19-20)

Ayat ini mengajarkan kita bahwa kita harus berusaha untuk mengatasi malas dan enggan dan selalu mengikuti petunjuk Allah. Ini berarti bahwa kita harus memiliki motivasi dan tekad untuk melakukan apa yang benar dan mengikuti petunjuk Allah dalam hidup kita. Setiap tindakan yang tidak mengikuti petunjuk Allah pasti akan mengarah pada kesesatan dan kekeliruan. Oleh karena itu, setiap orang harus berusaha untuk mengikuti petunjuk Allah dan memiliki sikap produktif dan berfokus dalam hidup mereka.

"Dan (ingatlah), sesungguhnya kamu akan menemui (akibat) pekerjaanmu itu (pada hari kiamat), maka kamu akan diterima balasanmu dengan seadil-adilnya."(Al-Fajr: 4)

Ayat ini mengajarkan kita untuk selalu berusaha melakukan yang terbaik dan menjalani hidup kita dengan baik. Kita harus memastikan bahwa setiap tindakan kita adalah tindakan yang baik dan dalam jalan yang benar sehingga kita dapat memperoleh hasil yang baik dan diterima secara adil pada hari kiamat. Pentingnya menjaga amal perbuatan kita dan memastikan bahwa kita melakukan apa yang benar dalam hidup kita. Oleh karena itu, setiap orang harus berusaha untuk melakukan yang terbaik dan memastikan bahwa mereka selalu berada dalam jalan yang benar sehingga mereka dapat memperoleh hasil yang baik dan diterima secara adil pada hari kiamat.

"Demi masa (waktu)! Sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan saling menasihati dalam kebenaran dan saling menasihati dalam kesabaran."(Al-Asr:1-2)

Ayat ini menekankan pentingnya iman dan melakukan amal-amal saleh sebagai cara untuk mengelakkan dari kehilangan dan kerugian. Orang-orang yang memiliki iman dan melakukan amal-amal kebajikan akan memperoleh kebaikan dan kebahagiaan dalam hidup mereka serta mengelakkan dari kerugian dan kehilangan. Pentingnya saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Ini berarti bahwa kita harus membantu dan saling memotivasi satu sama lain dalam melakukan hal-hal yang benar dan dalam menghadapi tantangan hidup dengan sabar. Oleh karena itu, setiap orang harus berusaha untuk membantu dan memotivasi satu sama lain dalam melakukan hal-hal yang benar dan dalam menjalani hidup dengan sabar dan kesabaran.

"Dan berkata kepada mereka seorang dari mereka yang diberi rahmat Allah: "Bangunlah kamu dan bekerjalah, jika kamu orang-orang yang benar." (Al-Kahf: 46)

Ayat ini memberikan pesan bahwa orang-orang yang mengaku sebagai orang-orang yang benar harus membuktikan kebenaran mereka dengan bekerja dan mempergunakan waktu dengan bijak. Hal ini memperlihatkan bahwa iman harus diterjemahkan dalam tindakan dan perbuatan nyata dan bukan hanya sekadar kata-kata belaka. Dengan demikian, ayat ini memberikan pesan penting bahwa orang-orang yang beriman harus selalu bekerja keras dan mempergunakan waktu dengan bijak untuk memperoleh kebahagiaan dan keberhasilan dalam hidup. Oleh karena itu, setiap orang harus berusaha untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dan mempergunakan setiap kesempatan untuk bekerja dan berbuat kebajikan.

C. Pertemuan 3: Manajemen Diri dan Motivasi Belajar

1. Manajemen Diri

Manajemen diri berbasis religiositas adalah pendekatan untuk mengelola hidup dan masalah hidup dengan memperhatikan prinsip-prinsip dan nilai-nilai yang dianut oleh agama. Dalam hal ini, orang menggunakan keyakinan agama mereka sebagai dasar untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan hidup. Beberapa cara untuk mengelola diri berdasarkan religiositas.

a. Mengembangkan Akhlak

Memperbaiki perilaku dan tindakan sehari-hari untuk mengikuti ajaran agama dan memperbaiki diri. Relasi antara mengembangkan akhlak dan prokrastinasi akademik sangat penting untuk dipahami dan diterapkan dalam hidup. Prokrastinasi akademik sering kali disebabkan oleh perilaku dan sikap yang tidak baik, seperti malas, tidak bertanggung jawab, dan kurang disiplin. Oleh karena itu, mengembangkan akhlak yang baik dapat membantu individu untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik.

Beberapa cara untuk mengembangkan akhlak dalam mengatasi prokrastinasi akademik menetapkan standar tinggi untuk diri sendiri, bertanggung jawab, berdisiplin, dan berpikir positif. Dengan menetapkan standar tinggi, individu dapat memahami bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang tidak baik dan bertekad untuk tidak melakukannya. Bertanggung jawab dan berdisiplin membantu untuk memahami bahwa tugas dan tanggung jawab akademik harus segera diselesaikan dan membuat rencana untuk melakukannya. Berpikir positif membantu untuk memahami bahwa prokrastinasi akademik dapat dikalahkan dengan memiliki sikap positif dan keyakinan dalam diri.

Dengan mengembangkan akhlak yang baik, individu dapat membantu diri mereka untuk mengatasi prokrastinasi akademik dan memperbaiki perilaku dan sikap yang tidak

baik. Ini juga membantu untuk membangun kedisiplinan dan kepercayaan dalam diri sehingga individu dapat berhasil dalam akademik dan hidup mereka. Oleh karena itu, mengembangkan akhlak merupakan hal yang sangat penting bagi individu yang ingin mengatasi prokrastinasi akademik. Berikut adalah beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan mengembangkan akhlak.

"Sesungguhnya amal-amal itu, hanya milik Allah. Dia akan memberikan balasan atas amal-amal itu. Sesungguhnya Dia Maha Mendengar, lagi Maha Mengetahui."(Al-Baqarah:177)

Surah Al-Baqarah ayat 177 menegaskan bahwa semua amal (perbuatan) kita hanya milik Allah dan hanya Allah yang akan memberikan balasan atas amal-amal tersebut. Ayat ini menegaskan bahwa Allah Maha Mendengar dan Maha Mengetahui tentang semua yang kita lakukan. Oleh karena itu, kita harus memperhatikan dan memperbaiki amal-amal kita agar sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh Allah. Ayat ini memberikan beberapa pesan penting bagi umat Islam, di antaranya adalah pertama, kita harus fokus pada amal-amal baik dan meninggalkan perbuatan buruk yang bertentangan dengan ajaran Islam. Kedua, hanya Allah yang akan menilai dan memberikan balasan atas amal-amal kita, bukan manusia. Oleh karena itu, kita harus berusaha untuk memperbaiki amal-amal kita dan tidak mengkhawatirkan pandangan manusia. Terakhir, kita harus memperhatikan dan mematuhi perintah-Nya untuk mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Dalam konteks manajemen diri berbasis religiositas, ayat ini memberikan motivasi dan semangat untuk meningkatkan kualitas diri dan menjadi pribadi yang lebih baik. Kita harus memahami bahwa amal-amal kita akan dibalas oleh Allah dan harus berusaha untuk meningkatkan amal-amal baik serta meninggalkan perbuatan buruk.

"Hai sekalian manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, dan Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah yang paling bertakwa."(Al-Hujurat:13)

Surah Al-Hujurat ayat 13 membahas tentang martabat dan harga diri seseorang dalam pandangan Allah. Ayat ini menegaskan bahwa Allah menciptakan manusia dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, menjadikan mereka berbeda-beda dalam hal bangsa, suku, dan kebudayaan. Tujuan dari hal ini adalah supaya manusia saling mengenal dan memahami satu sama lain. Ayat ini juga menegaskan bahwa yang paling mulia di antara manusia di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Ini menunjukkan bahwa martabat seseorang bukan ditentukan oleh latar belakang, warisan, atau kekayaan, tetapi oleh tingkat keimanan dan ketakwaannya kepada Allah. Oleh karena itu, kita harus berusaha untuk meningkatkan tingkat keimanan dan ketakwaan kita agar kita bisa mencapai martabat yang tinggi di sisi Allah. Dalam konteks manajemen diri berbasis religiositas, ayat ini memberikan motivasi dan dorongan untuk meningkatkan kualitas diri dan memperbaiki tingkah laku. Kita harus memahami bahwa martabat kita di mata Allah bukan ditentukan oleh faktor-faktor luar, tetapi oleh tingkat keimanan dan ketakwaan kita. Oleh karena itu, kita harus berusaha untuk meningkatkan tingkat keimanan dan ketakwaan kita dan memperbaiki tingkah laku sehingga kita bisa mencapai martabat yang tinggi di mata Allah.

"Dialah Allah, yang menguasai alam semesta."(Al-Mulk: 2)

Surah Al-Mulk ayat 2 membahas tentang kekuasaan dan penguasaan Allah atas alam semesta. Ayat ini menegaskan bahwa Allah adalah Mahakuasa dan Maha Menguasai segala

sesuatu yang ada di dunia ini. Ini menunjukkan bahwa Allah memiliki kendali atas segala hal yang ada di alam semesta, dan bahwa tidak ada sesuatu pun yang terlepas dari pengaruh dan kendali-Nya. Dalam konteks manajemen diri berbasis religioisitas, ayat ini memberikan konsep bahwa kita harus memahami dan meresapi bahwa Allah adalah Mahakuasa dan Maha Menguasai segala sesuatu. Ini harus menjadi dasar bagi kita untuk memercayai dan mematuhi takdir Allah serta memahami bahwa segala hal yang terjadi di dunia ini adalah bagian dari rencana dan takdir-Nya. Dengan memahami hal ini, kita bisa memiliki sikap yang positif dan menghormati takdir Allah. Kita harus berusaha untuk memperbaiki diri dan tingkah laku, memercayai bahwa segala hal yang terjadi di dunia ini adalah bagian dari rencana Allah yang Mahakuasa dan Maha Mengetahui. Kita harus berusaha untuk memahami dan menerima bahwa apa yang terjadi adalah yang terbaik bagi kita meskipun mungkin sulit dipahami pada saat itu.

"Dan berpeganglah kamu sekalian kepada petunjuk (Allah), dan janganlah kamu berpecah belah."(Al-Kahf : 46)

Surah Al-Kahf ayat 46 membahas tentang pentingnya berpegang teguh pada petunjuk Allah dan menghindari perpecahan. Ayat ini menekankan bahwa kita harus memiliki kesatuan dan solidaritas dalam memahami dan mengikuti ajaran-ajaran Allah. Dalam konteks manajemen diri berbasis religioisitas, ayat ini memberikan pesan penting bahwa kita harus berusaha untuk memahami dan mengikuti petunjuk Allah dengan sebaik-baiknya. Kita harus menghindari perpecahan dan memiliki kesatuan dalam memahami ajaran-ajaran Allah. Ini berguna untuk membantu kita dalam membangun keharmonisan dan keutuhan pribadi dan sosial. Dengan memahami hal ini, kita harus berusaha untuk membangun kembali kedekatan dan kesatuan dengan Allah serta membangun hubungan yang baik dengan sesama. Ini

akan membantu kita untuk memahami ajaran-ajaran Allah dengan lebih baik dan mengikuti petunjuk-Nya dengan sebaik-baiknya. Kita harus berusaha untuk membangun kedekatan dan kesatuan dengan Allah dan sesama, menghindari perpecahan dan konflik yang merugikan.

"Sesungguhnya manusia itu bersifat curiga (terhadap sesamanya), dan Sesungguhnya yang paling curiga dari manusia itu adalah kecurigaan terhadap saudaranya."(Al-Hujurat ayat 9)

Surah Al-Hujurat ayat 9 membahas tentang sifat curiga yang ada pada manusia dan bahwa sifat curiga ini paling kuat pada saudara-saudaranya sendiri. Ayat ini menekankan bahwa sifat curiga adalah sifat yang sangat merugikan bagi keharmonisan dan keutuhan hubungan antarmanusia. Dalam konteks manajemen diri berbasis religiositas, ayat ini memberikan pesan penting bahwa kita harus berusaha untuk mengatasi sifat curiga yang ada pada diri kita dan membangun hubungan yang baik dengan sesama. Kita harus memahami bahwa curiga bisa memicu konflik dan memperburuk hubungan antarmanusia. Oleh karena itu, kita harus berusaha untuk membangun kembali rasa saling percaya dan saling menghormati. Dengan memahami hal ini, kita harus berusaha untuk membangun kembali hubungan yang baik dengan sesama serta membangun rasa saling percaya dan saling menghormati. Ini akan membantu kita untuk mengatasi sifat curiga dan membangun hubungan yang baik dengan sesama. Kita harus berusaha untuk membangun hubungan yang baik dengan sesama dan menghormati serta saling memercayai.

b. Menjalani Hidup dengan Berkhidmat pada Tuhan

Memprioritaskan kebutuhan dan tugas Tuhan dalam hidup sehari-hari. Menjalani hidup dengan berkhidmat pada Tuhan adalah cara hidup yang memprioritaskan ketaatan dan pengabdian pada Tuhan. Dalam hal ini, seseorang

menempatkan Tuhan sebagai sumber pengendalian dan pengarah dalam segala aspek hidupnya, baik dalam hal keuangan, pekerjaan, hubungan pribadi, maupun tugas dan tanggung jawab lainnya. Berkhidmat pada Tuhan berarti melaksanakan tugas dan tanggung jawab sesuai dengan tuntunan-Nya dan memercayai bahwa Tuhan akan memberikan jalan dan petunjuk hidup yang terbaik bagi kita. Dalam hal ini, seseorang tidak hanya memercayai Tuhan sebagai penguasa alam semesta, tetapi juga sebagai pemimpin hidup yang memahami kebutuhan dan harapan setiap individu. Menjalani hidup dengan berkhidmat pada Tuhan juga melibatkan pengembangan akhlak dan kebiasaan baik sesuai dengan ajaran agama dan norma-norma moral yang dianut. Ini termasuk kebiasaan berdoa dan beribadah secara teratur, berlaku adil, memperlakukan sesama dengan baik, serta memahami dan menerima takdir Tuhan.

Menjalani hidup dengan berkhidmat pada Tuhan adalah salah satu bentuk menunjukkan rasa takwa dan taat pada Allah. Dalam Islam, setiap tindakan dan keputusan harus dilandasi dengan iman dan takwa kepada Tuhan. Dalam hal ini, prokrastinasi akademik bisa menjadi hal yang bertentangan dengan prinsip menjalani hidup dengan berkhidmat pada Tuhan. Prokrastinasi sering kali dikaitkan dengan sikap malas dan tidak serius dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab. Sebaliknya, berkhidmat pada Tuhan membutuhkan ketaatan dan kepatuhan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab, termasuk dalam bidang akademik. Oleh karena itu, menjalani hidup dengan berkhidmat pada Tuhan akan membantu individu untuk mengurangi prokrastinasi akademik karena mereka memiliki motivasi dan tekad yang kuat untuk selalu melakukan yang terbaik dan takwa kepada Tuhan. Berikut adalah beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan menjalani hidup dengan berkhidmat pada Tuhan:

"Dan beribadahlah kepada Tuhanmu dan janganlah kamu mempersekutukan seorang pun dengan Dia. Dan berbuat baiklah kepada ibu bapa, kerabat, anak-anak yatim, orang miskin, tetangga yang dekat maupun yang jauh, tetangga sejawat, saudara kandung, dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri."(Al-Baqarah: 197)

Surah Al-Baqarah ayat 197 memiliki beberapa tafsir yang berbeda, tetapi pada dasarnya menekankan pentingnya beribadah kepada Tuhan dan melakukan kebaikan kepada sesama. Menurut tafsir Al-Qur'an, ayat ini menegaskan bahwa umat Islam harus menyembah Tuhan dengan tulus dan tidak mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Ini adalah tuntutan agama yang paling utama dan dasar. Selain itu, ayat ini juga menekankan pentingnya memperlakukan orang lain dengan baik, termasuk ibu, bapak, kerabat, anak-anak yatim, orang miskin, tetangga, saudara, dan hamba sahaya. Ini merupakan bagian dari tuntutan agama Islam untuk berlaku adil dan berbakti kepada sesama. Di samping itu, ayat ini juga mengatakan bahwa Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri. Ini menekankan pentingnya memiliki sifat-sifat baik dan rendah hati dalam hidup sehari-hari.

"Maka berkatalah kamu: "Sungguh kami adalah hamba-hamba Allah yang telah beriman kepada-Nya dan kepada rasul-rasul-Nya. Kami tidak mempersekutukan seorang pun dengan Tuhan kami." (Al-Kahf: 110)

Surah Al-Kahf ayat 110 adalah bagian dari kisah para penghuni gua yang menjawab pertanyaan tentang keyakinan mereka. Dalam ayat ini, mereka menyatakan bahwa mereka adalah hamba-hamba Allah yang beriman kepada-Nya dan rasul-rasul-Nya. Mereka juga menegaskan bahwa mereka

tidak mempersekutukan Tuhan dengan sesuatu apa pun. Menurut tafsir Al-Qur'an, ayat ini memperlihatkan kejelasan dan kesungguhan dalam keyakinan para penghuni gua. Mereka sangat yakin bahwa Tuhan mereka adalah Allah yang Maha Esa dan tidak mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Ini menunjukkan ketaatan dan komitmen mereka kepada Tuhan dan agama mereka.

"Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa di antara kamu."(Al-Hujurat: 13)

Surah Al-Hujurat ayat 13 adalah bagian dari surah yang membahas tentang tata krama dan etika dalam hubungan antarumat Islam. Dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa semua manusia diciptakan dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, dan dibedakan menjadi berbagai bangsa dan suku agar saling mengenal dan memahami satu sama lain. Menurut tafsir Al-Qur'an, ayat ini memperlihatkan bahwa semua manusia sama di mata Allah dan tidak ada perbedaan antarumat berdasarkan asal-usul, ras, atau bangsa. Semua manusia sama di depan Tuhan, dan orang yang paling mulia di antara mereka adalah orang yang paling bertakwa. Ini menunjukkan bahwa status dan martabat seseorang dalam masyarakat tidak ditentukan oleh latar belakang atau kekayaan, melainkan oleh tingkat keimanan dan ketaatan kepada Allah. Oleh karena itu, setiap individu harus menghormati dan memperlakukan sesama dengan adil dan sederajat, tanpa memandang perbedaan ras, bangsa, atau agama.

"Dialah Allah, yang menguasai alam semesta." (Al-Mulk: 2)

Surah Al-Mulk ayat 2 menegaskan bahwa Allah adalah Tuhan dan penguasa seluruh alam semesta. Dalam ayat ini, Allah menunjukkan bahwa Ia adalah satu-satunya yang memiliki kekuasaan dan kendali atas segala sesuatu yang ada di dunia ini, baik alam semesta, bumi, dan segala isinya. Menurut tafsir Al-Qur'an, ayat ini merupakan bagian dari pengakuan kebesaran dan kekuasaan Allah. Allah memiliki kendali atas segala sesuatu dan tidak ada yang dapat menghalangi atau membatasi kekuasaan-Nya. Ia menguasai alam semesta dan segala isinya dan tidak ada yang dapat memengaruhi atau memengaruhi takdir-Nya. Ini menunjukkan bahwa Allah adalah Tuhan yang Mahakuasa dan Mahabijaksana, segala sesuatu yang terjadi di dunia ini terjadi karena kehendak dan takdir-Nya. Oleh karena itu, setiap umat harus meyakini bahwa Allah adalah Tuhan dan penguasa seluruh alam semesta dan berserah diri kepada-Nya.

"Tuhan-lah yang menciptakan kamu dan apa yang ada padamu, maka beribadahlah kepada-Nya. Dialah Pemilik alam semesta." (Al-An'am:162)

Surah Al-An'am ayat 162 menegaskan bahwa Allah adalah Tuhan dan Pemilik alam semesta, dan bahwa manusia harus beribadah kepada-Nya. Dalam ayat ini, Allah menunjukkan bahwa Ia adalah pencipta manusia dan segala sesuatu yang ada di dunia ini dan bahwa manusia harus mengakui dan memuliakan-Nya sebagai Tuhan dan pemilik alam semesta. Menurut tafsir Al-Qur'an, ayat ini menekankan pentingnya beribadah kepada Allah dan meyakini bahwa Allah adalah Tuhan dan Pemilik alam semesta. Ia menciptakan manusia dan segala sesuatu yang ada di dunia ini, dan oleh karena itu, manusia harus beribadah kepada-Nya dan memuliakan-Nya sebagai Tuhan. Ini menunjukkan bahwa dalam Islam, kepercayaan dan ketaatan kepada Allah adalah hal yang sangat penting. Manusia harus memahami bahwa Allah

adalah Tuhan dan Pemilik alam semesta dan harus berserah diri kepada-Nya. Oleh karena itu, setiap umat harus berusaha untuk menjalani hidup dengan mengabdikan kepada Allah dan memuliakan-Nya.

Prokrastinasi akademik sering kali menjadi masalah bagi banyak siswa dan mahasiswa. Dalam menjalani hidup dengan berkhidmat pada Tuhan, prokrastinasi akademik bisa menjadi halangan bagi seseorang untuk mencapai tujuannya dalam hidup. Kita sebagai hamba Allah harus memahami bahwa hidup kita adalah ujian dan tugas yang harus kita jalani dengan sebaik-baiknya. Konsep prokrastinasi sering kali berhubungan dengan sikap malas dan tidak mau bekerja keras. Hal ini bertentangan dengan prinsip berkhidmat pada Tuhan, yaitu harus bekerja keras dan berusaha sebaik-baiknya dalam menjalani hidup. Prokrastinasi akademik dapat membuat seseorang tidak bisa mencapai tujuannya dan tidak memanfaatkan waktu dengan baik, yang seharusnya dapat digunakan untuk beribadah dan mencapai tujuan hidup yang lebih besar.

Dengan menjalani hidup dengan berkhidmat pada Tuhan, kita harus memahami bahwa setiap tugas dan ujian yang kita jalani, termasuk tugas akademik, adalah bagian dari ujian hidup. Kita harus bekerja keras dan berusaha sebaik-baiknya untuk mencapai tujuannya, bukan hanya dalam hal akademis, tetapi juga dalam segala aspek hidup. Secara keseluruhan, prokrastinasi akademik bertentangan dengan prinsip berkhidmat pada Tuhan dan memerlukan kita untuk berusaha mengatasi masalah ini dengan memiliki tekad yang kuat dan motivasi untuk bekerja keras dan mencapai tujuannya dalam hidup.

c. Berkonsentrasi pada Tujuan Hidup yang Lebih Tinggi

Menetapkan tujuan hidup yang selaras dengan ajaran agama dan berusaha untuk mencapainya. Konsentrasi pada tujuan hidup yang lebih tinggi berbasis religio-sitas adalah

proses fokus dan pengalaman spiritual yang membantu seseorang untuk menemukan dan mencapai tujuan hidup yang lebih dalam dan signifikan. Ini melibatkan penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan untuk memperkuat rasa spiritual dan koneksi dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih besar.

Tujuan hidup yang lebih tinggi berbasis religiositas dapat berupa tugas spiritual seperti pengabdian kepada Tuhan, membantu orang lain, atau memperdalam spiritualitas dan menjadi lebih dekat dengan Tuhan. Ini dapat membantu seseorang untuk memahami makna dan tujuan hidup mereka serta memberikan konteks dan arah dalam hidup mereka. Untuk mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi berbasis religiositas, seseorang mungkin melakukan berbagai praktik spiritual, seperti berdoa, meditasi, membaca teks agama, berpartisipasi dalam upacara keagamaan, atau melakukan amal. Ini dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang Tuhan dan dunia spiritual serta membantu mereka untuk mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi.

Namun, setiap orang memiliki pemahaman dan interpretasi yang berbeda tentang tujuan hidup yang lebih tinggi berbasis religiositas dan bagaimana mereka bisa mencapainya. Oleh karena itu, sangat penting bagi seseorang untuk menemukan dan mengikuti jalur spiritual yang sesuai dengan kepercayaan dan keyakinan pribadi mereka. Beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang dapat membantu memfokuskan pada tujuan hidup yang lebih tinggi adalah sebagai berikut:

"Dan ceritakanlah (kepada mereka) kisah Musa ketika ia berdiri di tepi laut, lalu ia berkata: "Apa yang ada padaku selain Engkau (ya Allah) sehingga aku bisa mempergunakan sebagai sumber daya dalam perjalananku ini?" (QS. Al-Kahf: 46)

Surat Al-Kahf ayat 46 menceritakan tentang kisah Nabi Musa a.s. yang sedang berdiri di tepi laut dan bertanya kepada Allah, "Apa yang ada padaku selain Engkau (ya Allah) sehingga aku bisa mempergunakan sebagai sumber daya dalam perjalananku ini?" Tafsir ayat ini memiliki beberapa pesan penting bagi umat manusia. Pertama, Nabi Musa a.s. memperlihatkan betapa pentingnya memiliki keyakinan dan *reliance* pada Allah dalam mengatasi masalah dan mencapai tujuan hidup. Kedua, ia juga menunjukkan bahwa menguji kemampuan diri sangat diperlukan dalam mencapai tujuan hidup. Ketiga, fokus pada tujuan hidup yang lebih tinggi, seperti mencapai keridaan Allah harus menjadi prioritas utama dalam hidup. Terakhir, Nabi Musa a.s. menunjukkan bahwa kepercayaan dalam kekuatan Allah dapat membantu kita mengatasi kesulitan dan mencapai tujuan hidup. Oleh karena itu, ayat ini mengajarkan kepada kita pentingnya memiliki keyakinan dan *reliance* pada Allah, menguji kemampuan diri, fokus pada tujuan hidup yang lebih tinggi, dan kepercayaan dalam kekuatan Allah dalam mencapai tujuan hidup.

Dan adalah di antara manusia orang-orang yang menukarkan nikmat Allah dengan kekufuran. Maka itulah nikmat yang salah gunakan."(QS. Al-Baqarah: 201)

Surah Al-Baqarah 2: 201 mengkritik orang-orang yang memperlakukan nikmat Allah dengan tidak baik dan memilih untuk melakukan kekufuran. Dalam tafsir ayat ini, nikmat Allah yang dimaksud adalah segala berkah dan kebaikan yang diberikan Allah kepada manusia seperti kesehatan, keluarga yang harmonis, rezeki yang melimpah, dan lain-lain. Orang-orang yang menukarkan nikmat Allah dengan kekufuran adalah orang-orang yang mengabaikan nikmat tersebut dan melakukan tindakan yang bertentangan dengan ajaran Islam, seperti berbuat dosa, membohongi, memfitnah, dan

sebagainya. Pesan dari ayat ini adalah bahwa manusia harus bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah dan tidak melakukan kekufuran. Bersyukur adalah bentuk pengakuan terhadap nikmat Allah dan membuktikan rasa cinta dan ketaatan kepada-Nya. Sebaliknya, melakukan kekufuran adalah bentuk penentangan dan ingkar terhadap nikmat Allah sehingga merugikan diri sendiri dan membuat mereka merugi pada akhirat nanti. Oleh karena itu, kita harus berusaha untuk selalu bersyukur atas nikmat Allah dan menjauhkan diri dari tindakan kekufuran.

Dan berkata orang-orang yang memikirkan (tentang kehidupan setelah mati): "Apakah sesungguhnya Tuhan kami hanya menciptakan ini (alam) secara sia-sia dan kami sendirilah yang diciptakan secara sia-sia?" (QS. Al-Ankabut 29: 69)

Surah Al-Ankabut 29: 69 membahas tentang sikap orang-orang yang meragukan tentang adanya kehidupan setelah mati dan maksud dari penciptaan alam semesta. Dalam tafsir ayat ini, orang-orang yang memikirkan tentang hal ini adalah orang-orang yang tidak yakin akan adanya kehidupan setelah mati dan tidak memercayai akan adanya Tuhan yang menciptakan alam semesta. Mereka merasa bahwa kehidupan mereka hanya terbatas pada dunia ini dan mereka sendiri diciptakan secara sia-sia. Namun, keyakinan seperti ini sangat bertentangan dengan ajaran Islam yang menegaskan bahwa Allah menciptakan alam semesta dengan tujuan dan maksud tertentu. Allah menciptakan manusia dan mempertemukan mereka dengan dunia ini untuk menguji keimanan dan ketakwaan mereka, dan pada akhirnya akan memberikan balasan kepada setiap amal mereka pada kehidupan setelah mati. Pesan dari ayat ini adalah bahwa kita harus memercayai adanya kehidupan setelah mati dan memahami bahwa Allah menciptakan alam semesta dan manusia dengan tujuan dan maksud tertentu. Kita harus memahami bahwa kehidupan

kita di dunia ini adalah ujian dan harus mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah mati. Oleh karena itu, kita harus selalu berusaha untuk beramal saleh dan memperbaiki diri sehingga kita bisa memperoleh balasan yang baik pada akhirat nanti.

"Demi waktu yang terus berlalu. Sesungguhnya manusia dalam kesesatan, kecuali orang yang beriman dan beramal shaleh dan saling menasihati meminta kebajikan dan meminta pertolongan." (QS. Al-Asr: 1-3)

Ayat Al-Asr 103: 1-3 membahas tentang pentingnya waktu dan sikap manusia dalam menghadapi waktu yang terus berlalu. Dalam tafsir ayat ini, disebutkan bahwa manusia pada umumnya berada dalam kesesatan dan tidak memanfaatkan waktu dengan baik. Mereka sibuk dengan hal-hal duniawi yang tidak bermanfaat dan lupa akan tujuan hidup sejati. Namun, ada segelintir orang yang berbeda. Orang yang beriman dan beramal saleh adalah mereka yang memanfaatkan waktu dengan baik dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Mereka saling menasihati dan meminta kebajikan dan pertolongan satu sama lain untuk memperbaiki diri dan berkelanjutan pada jalan yang benar. Pesan dari ayat ini adalah bahwa waktu adalah sumber daya yang sangat berharga dan harus dimanfaatkan dengan baik. Kita harus memahami bahwa kehidupan kita di dunia ini sangat singkat dan harus dipenuhi dengan amal saleh dan kebaikan. Kita harus memiliki tujuan hidup yang jelas dan berusaha untuk memperbaikinya setiap waktu. Kita juga harus saling menasihati dan meminta pertolongan satu sama lain untuk memperbaiki diri dan mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi.

"Dia yang menciptakan kamu, lalu membentukmu dengan baik. Dalam hal yang tidak diketahui olehmu." (QS. Al-Mulk: 2)

Ayat Al-Mulk 67: 2 menyebutkan tentang kekuatan dan kebesaran Allah dalam menciptakan manusia. Dalam tafsir ayat ini, Allah diakui sebagai Maha Pencipta yang menciptakan manusia dari tanah dan membentuknya dengan baik. Proses pembentukan manusia oleh Allah adalah proses yang rumit dan mengandung banyak hal-hal yang tidak diketahui oleh manusia. Pesan dari ayat ini adalah bahwa kita harus merasa takjub dan bersyukur atas nikmat Allah yang sangat besar dalam memberikan hidup dan membentuk kita. Kita juga harus meyakini bahwa Allah Mahatahu akan kebutuhan dan tujuan hidup kita, Allah akan membimbing kita menuju jalan yang terbaik. Ayat ini juga memperingatkan kita bahwa kita tidak boleh merasa sombong dan memandang rendah terhadap sesama manusia karena kita semua diciptakan oleh Allah dengan baik dan Allah yang lebih mengetahui apa yang terbaik bagi setiap individu. Oleh karena itu, kita harus menghormati dan memperlakukan sesama manusia dengan baik dan bersikap adil dan merasa saling terkait satu sama lain.

Berkonsentrasi pada tujuan hidup yang lebih tinggi berbasis religiositas dapat membantu peserta didik untuk menemukan nilai dan motivasi yang lebih kuat dalam hidup mereka. Dengan memiliki tujuan hidup yang jelas dan berbasis religiositas, peserta didik akan memiliki kepercayaan diri dan motivasi untuk mengejar dan mencapai tujuannya, termasuk dalam hal studi akademik. Religiositas juga dapat membantu peserta didik untuk mengatasi stres dan ketidakpastian yang sering terjadi dalam hidup mereka, termasuk dalam hal studi akademik. Peserta didik yang memiliki dasar keyakinan yang kuat akan lebih mudah mengatasi tantangan, tekanan, dan lebih mampu memfokuskan perhatian mereka pada studi akademik tanpa terganggu oleh masalah lain.

Prokrastinasi akademik sering terjadi karena kurangnya motivasi dan rasa percaya diri. Oleh karena itu, dengan memiliki konsentrasi pada tujuan hidup yang lebih tinggi berbasis religiositas, peserta didik akan memiliki motivasi yang lebih kuat dan percaya diri untuk mengejar tujuannya dan mencegah prokrastinasi dalam studi akademik. Dengan demikian, relasi antara konsentrasi pada tujuan hidup yang lebih tinggi berbasis religiositas dan prokrastinasi akademik peserta didik adalah saling memengaruhi dan memperkuat satu sama lain. Berkonsentrasi pada tujuan hidup yang lebih tinggi berbasis religiositas dapat membantu peserta didik untuk mengatasi prokrastinasi akademik dengan cara memberikan motivasi, percaya diri, dan dasar keyakinan yang kuat.

2. Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan faktor penting yang memengaruhi hasil belajar seseorang. Dorongan untuk belajar akan memengaruhi tingkat keinginan dan konsentrasi seseorang dalam belajar. Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi motivasi belajar, seperti minat, tujuan, dukungan lingkungan, kesenangan, dan kompetisi. Minat dan tujuan membantu seseorang untuk fokus dan memiliki harapan yang jelas dalam belajar. Dukungan dari orang tua, guru, teman, dan lingkungan sekitar juga penting untuk meningkatkan motivasi belajar. Belajar menjadi lebih menyenangkan jika materi dipresentasikan dengan cara yang menyenangkan dan menarik. Kompetisi juga dapat memacu motivasi belajar, dengan adanya rivalitas dan tekanan untuk berlomba dengan orang lain. Semua faktor ini sangat penting untuk membantu seseorang belajar dengan efektif dan hasil yang lebih baik.

Menurut Deci & Ryan (2000), motivasi belajar dipengaruhi oleh kebutuhan dasar manusia untuk merasa terhubung dan memiliki kontrol atas hidup peserta didik.

Mereka menyatakan bahwa ada dua jenis motivasi, motivasi yang bersifat eksternal dan motivasi yang bersifat internal. Motivasi eksternal melibatkan faktor-faktor luar, seperti hadiah atau hukuman serta harapan orang lain. Sementara motivasi internal melibatkan faktor-faktor, seperti minat dan kepuasan pribadi. Sedangkan motivasi internal yang kuat dan berkelanjutan akan membantu peserta didik memperoleh hasil yang lebih baik dalam belajar. Mereka menyarankan agar pendidik memberikan kebebasan bagi peserta didik untuk memilih tujuan, materi belajar mereka sendiri, dan memberikan dukungan untuk membantu mereka mencapai tujuan tersebut.

Menurut Nicholls (1984), motivasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti persepsi tentang kemampuan diri (*self-concept of ability*), pengalaman subjektif saat melakukan tugas (*subjective experience*), pilihan tugas (*task choice*), dan kinerja (*performance*). Pertama, persepsi tentang kemampuan diri sangat penting bagi motivasi belajar. Jika seseorang memiliki persepsi yang positif tentang kemampuannya, maka mereka akan lebih termotivasi untuk mencoba tugas-tugas baru dan mencapai hasil yang lebih baik. Kedua, pengalaman subjektif saat melakukan tugas juga berpengaruh pada motivasi belajar. Jika seseorang mengalami kepuasan dan kebahagiaan saat belajar, mereka akan lebih termotivasi untuk terus melakukannya. Ketiga, pilihan tugas juga memainkan peran penting dalam motivasi belajar. Jika seseorang memiliki pilihan untuk memilih tugas yang sesuai dengan minat dan kemampuannya, mereka akan lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas tersebut. Keempat, kinerja sangat penting bagi motivasi belajar. Jika seseorang merasa bahwa mereka memiliki kinerja yang baik dan memperoleh pengakuan dari orang lain, mereka akan lebih termotivasi untuk terus belajar dan meningkatkan kinerja mereka.

Menurut Dweck (2006), motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh pandangan diri (*mindset*) seseorang terhadap kemampuan dan belajar. Ada dua pandangan dasar tentang kemampuan yang memengaruhi motivasi belajar: pandangan diri yang tetap (*fixed mindset*) dan pandangan diri yang berkembang (*growth mindset*). Pandangan diri yang tetap menganggap bahwa kemampuan seseorang adalah tetap dan tidak dapat berubah. Orang dengan pandangan diri ini cenderung kurang termotivasi untuk mencoba tugas-tugas baru dan menemukan hal-hal baru karena mereka takut gagal dan memperlihatkan kelemahan. Sebaliknya, pandangan diri yang berkembang menganggap bahwa kemampuan seseorang dapat berkembang dan dapat ditingkatkan melalui usaha dan belajar. Orang dengan pandangan diri ini lebih termotivasi untuk mencoba tugas-tugas baru dan meningkatkan kemampuan mereka karena mereka yakin bahwa mereka dapat meningkatkan diri melalui usaha dan belajar.

Menurut Pink (2009), motivasi belajar peserta didik dapat ditingkatkan melalui tiga elemen utama, yaitu *autonomi*, *mastery*, dan tujuan yang memiliki arti. *Autonomi* adalah kebebasan untuk memilih bagaimana seseorang bekerja dan belajar. *Mastery* adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan dan memahami hal-hal baru. Tujuan yang memiliki arti adalah tujuan yang memiliki makna dan relevansi bagi hidup seseorang. Pendidik dapat memotivasi peserta didik untuk belajar dengan cara membantu mereka memperoleh kebebasan dalam memilih bagaimana mereka belajar, memfasilitasi mereka untuk meningkatkan kemampuan dan memahami hal-hal baru, dan membantu mereka menemukan tujuan belajar yang memiliki makna dan relevansi bagi hidup mereka. Pendidik juga dapat memotivasi peserta didik dengan cara memberikan tugas-tugas yang memfasilitasi *autonomi*, membantu mereka mencapai *mastery*, dan membantu mereka menemukan tujuan belajar yang memiliki arti. Hal ini dapat memotivasi peserta didik

untuk terlibat dalam proses belajar dan meningkatkan hasil belajar mereka.

Menurut Elliot & Dweck (2005), motivasi belajar peserta didik dapat ditingkatkan melalui dua orientasi utama, yaitu orientasi prestasi dan orientasi pembelajaran. Orientasi prestasi adalah pandangan bahwa kompetensi seseorang ditentukan oleh faktor-faktor, seperti bakat dan kecerdasan. Sementara itu, orientasi pembelajaran adalah pandangan bahwa kompetensi seseorang dapat dikembangkan melalui usaha dan latihan. Pendidik dapat memotivasi peserta didik untuk belajar dengan cara membantu mereka memahami bahwa kompetensi dapat dikembangkan melalui usaha dan latihan. Pendidik juga dapat memotivasi peserta didik dengan cara memberikan tugas-tugas yang memfasilitasi pembelajaran, memberikan umpan balik yang bermakna, dan membantu mereka menemukan tujuan belajar yang memiliki arti bagi mereka. Hal ini dapat membantu peserta didik memahami bahwa mereka dapat mencapai kompetensi melalui usaha dan latihan sehingga memotivasi mereka untuk terlibat dalam proses belajar dan meningkatkan hasil belajar mereka.

Program psikoedukasi sendiri bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional peserta didik melalui pendidikan dan edukasi. Dalam program ini, peserta didik diajak untuk belajar tentang emosi, perilaku, dan proses pemikiran mereka sendiri. Melalui program psikoedukasi, peserta didik dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosional mereka sehingga membantu mereka mengatasi permasalahan dan mengatasi stres dan masalah mental. Motivasi belajar peserta didik melalui program psikoedukasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

1. Kebutuhan Dasar

Melalui program psikoedukasi, peserta didik dapat memahami dan memenuhi kebutuhan dasar mereka, seperti rasa aman dan percaya diri sehingga membantu mereka untuk belajar dengan lebih efektif. Faktor kebutuhan dasar merupakan salah satu faktor penting dalam motivasi belajar. Menurut teori Hierarki Kebutuhan Maslow, kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk memotivasi seseorang adalah kebutuhan fisiologis, keamanan, rasa percaya diri, dan rasa diterima. Kebutuhan fisiologis meliputi kebutuhan akan makan, minum, dan tidur yang memadai. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka motivasi seseorang untuk belajar akan menurun. Kebutuhan keamanan adalah kebutuhan akan perlindungan dan rasa aman. Peserta didik yang merasa aman dan nyaman akan lebih fokus dan motivasi untuk belajar. Kebutuhan rasa percaya diri adalah kebutuhan akan rasa yakin diri dan kepuasan diri. Jika peserta didik memiliki rasa percaya diri yang baik, mereka akan lebih percaya diri dalam belajar dan memahami materi. Kebutuhan rasa diterima adalah kebutuhan akan rasa diakui dan diterima oleh lingkungan sekitarnya. Jika peserta didik merasa diterima dan diakui, mereka akan lebih termotivasi untuk belajar dan mencapai tujuannya. Dengan memenuhi kebutuhan dasar ini, peserta didik akan lebih fokus dan termotivasi untuk belajar sehingga membantu mereka untuk memahami materi dan mencapai tujuannya.

2. Kesenangan

Program psikoedukasi menyediakan materi yang menyenangkan dan menarik sehingga membantu peserta didik untuk tetap fokus dan tertarik dalam belajar. Faktor kesenangan memegang peran penting dalam motivasi belajar. Menyenangkan dan tertarik dengan materi yang diajarkan akan membuat peserta didik lebih termotivasi untuk belajar. Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesenangan dalam belajar, seperti materi yang relevan dengan minat dan

bakat peserta didik, penyajian materi yang menarik, interaksi sosial antarpeserta didik, dan prestasi yang baik. Dengan menyediakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan memotivasi, peserta didik akan lebih termotivasi untuk belajar dan mencapai hasil yang baik. Oleh karena itu, faktor kesenangan sangat penting untuk diperhatikan dalam proses belajar-mengajar.

3. Dukungan

Program psikoedukasi juga memberikan dukungan dan bantuan untuk peserta didik sehingga membantu mereka untuk memahami materi dan mengatasi masalah belajar. Faktor dukungan sangat penting bagi motivasi belajar peserta didik. Mendapatkan dukungan dari lingkungan seperti keluarga, guru, dan teman dapat membantu meningkatkan motivasi belajar. Dukungan dapat berupa dukungan emosional seperti memberikan rasa aman dan nyaman bagi peserta didik, dukungan praktis, seperti membantu mengerjakan tugas; dukungan penghargaan atas prestasi yang baik; dan dukungan model dari orang yang dianggap sebagai *role model*. Semua bentuk dukungan ini akan membantu peserta didik untuk lebih termotivasi dalam belajar dan mencapai hasil yang baik. Oleh karena itu, faktor dukungan perlu diperhatikan dan diterapkan dalam proses belajar-mengajar.

4. Tujuan

Program psikoedukasi membantu peserta didik untuk memahami tujuan belajar mereka dan memotivasi mereka untuk mencapai tujuan tersebut. Faktor tujuan adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam motivasi belajar. Tujuan yang jelas dan spesifik memberikan arah dan fokus bagi peserta didik dalam proses belajar sehingga mereka dapat bekerja keras dan berusaha mencapainya. Tujuan yang baik harus realistis, terukur, menantang, dan personal bagi peserta didik. Ini membantu mereka untuk fokus dan

termotivasi dalam belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi. Oleh karena itu, faktor tujuan perlu diperhatikan dan diterapkan dalam proses belajar-mengajar agar peserta didik lebih termotivasi dan dapat mencapai hasil yang baik.

5. Interaksi sosial

Program psikoedukasi memfasilitasi interaksi sosial antarpeserta didik sehingga membantu mereka untuk membangun hubungan dan bekerja sama dengan orang lain. Faktor interaksi sosial memainkan peran penting dalam motivasi belajar. Dukungan dari lingkungan sekitar, lingkungan belajar yang positif, dan hubungan yang positif dengan teman sebaya dapat membantu memotivasi peserta didik untuk bekerja keras dan berusaha mencapai tujuannya. Interaksi sosial yang positif dapat membangun rasa percaya diri dan memberikan dukungan bagi peserta didik sehingga mereka lebih termotivasi dalam belajar. Oleh karena itu, penting bagi guru dan orang tua untuk memfasilitasi interaksi sosial yang positif dan memberikan dukungan bagi peserta didik dalam proses belajar-mengajar. Dengan demikian, peserta didik akan lebih termotivasi dan dapat mencapai prestasi yang baik.

Religiositas dapat memengaruhi motivasi belajar peserta didik dengan berbagai cara. Bagi beberapa orang, keyakinan agama dapat memberikan dasar dan tujuan hidup yang kuat, yang dapat memotivasi mereka untuk belajar dan berkembang. Keyakinan bahwa belajar adalah bagian dari tugas atau amanah dari Tuhan dapat memotivasi peserta didik untuk berusaha keras dan mencapai prestasi. Selain itu, keyakinan bahwa belajar dan mencapai prestasi akan membantu mereka mempersiapkan diri untuk masa depan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian hidup dalam kehidupan setelah mati juga dapat memotivasi peserta didik untuk belajar dengan giat. Tetapi, bagi beberapa peserta didik, religiositas dapat memiliki dampak negatif pada

motivasi belajar. Terkadang, keyakinan bahwa hasil dan prestasi tidak penting karena segala sesuatu ditentukan oleh Tuhan, dapat memotivasi peserta didik untuk tidak berusaha dan mengurangi motivasi untuk belajar. Oleh karena itu, penting bagi guru dan orang tua untuk mengatasi hal ini dan memotivasi peserta didik untuk belajar dan berusaha mencapai prestasi sambil mempertimbangkan pandangan dan keyakinan agama mereka. Dengan demikian, religiositas dapat memiliki pengaruh yang signifikan pada motivasi belajar peserta didik, baik positif maupun negatif. Oleh karena itu, penting bagi guru dan orang tua untuk memahami bagaimana religiositas memengaruhi motivasi belajar peserta didik dan bekerja sama untuk memfasilitasi motivasi belajar yang positif.

Terdapat beberapa ayat Al-Qur'an yang dapat diinterpretasikan sebagai motivasi untuk belajar, Ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa belajar dan mencari ilmu adalah suatu kegiatan yang sangat diapresiasi oleh Allah dan akan diberikan kemudahan dan petunjuk oleh-Nya bagi mereka yang terus memperdalam ilmu dan beriman. Ini dapat menjadi motivasi bagi peserta didik untuk selalu belajar dan mencari ilmu di antaranya sebagai berikut:

"Dan bacalah apa yang telah diturunkan kepadamu dari kitab Allah, dan pelajarilah" (QS Al-Baqarah: 151)

Dalam hal ini, membaca berarti tidak hanya membaca secara lahiriah, tetapi juga memahami dan menerapkan isi dari Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Dengan membaca dan mempelajari Al-Qur'an, umat Islam dapat memperoleh petunjuk dan wawasan dalam menjalani hidup. Selain itu, membaca dan mempelajari Al-Qur'an juga merupakan salah satu bentuk ibadah dan bentuk ketaatan kepada Allah. Oleh karena itu, ayat ini dapat menjadi motivasi bagi umat Islam untuk selalu membaca, mempelajari Al-Qur'an, dan menerapkan isinya dalam kehidupan sehari-hari.

"Dan barangsiapa yang memperbanyak memperdalam ilmu, maka sesungguhnya Allah akan memberikan kemudahan baginya di jalan-Nya" (QS Al-Kahfi: 90)

Seseorang yang memperbanyak mempelajari ilmu dan memperdalam pengetahuan akan diberikan kemudahan dan kebaikan oleh Allah dalam menjalani hidup. Dalam hal ini, memperbanyak mempelajari ilmu tidak hanya berlaku pada ilmu agama saja, tetapi juga berlaku pada ilmu pengetahuan umum yang berguna bagi kehidupan manusia. Dengan memperbanyak mempelajari ilmu, seseorang akan memperoleh pengetahuan dan wawasan yang lebih luas dan mendalam sehingga dapat memudahkan mereka dalam mengatasi berbagai masalah dan menemukan solusi dalam hidup. Oleh karena itu, ayat ini dapat menjadi motivasi bagi setiap orang untuk selalu memperbanyak mempelajari ilmu dan memperdalam pengetahuan agar dapat meraih kemudahan dan kebaikan dalam hidup.

"Orang yang berilmu dan orang yang beriman kepada Tuhannya, sesungguhnya Tuhan mereka akan memberikan kepada mereka petunjuk dan kebijaksanaan" (QS Al-Jathiyah: 11)

Bagi orang yang memiliki ilmu dan memegang teguh iman kepada Tuhannya, Tuhan akan memberikan petunjuk dan kebijaksanaan kepada mereka. Dengan demikian, ayat ini menegaskan bahwa ilmu dan iman sangat penting bagi keberlangsungan hidup manusia karena mereka akan membantu seseorang dalam menemukan jalan yang benar dan membuat keputusan yang bijaksana. Ilmu memberikan pengetahuan dan wawasan, sementara iman memberikan arah dan dukungan bagi hidup seseorang. Oleh karena itu, ayat ini dapat diartikan bahwa orang yang memperbanyak mempelajari ilmu dan memegang teguh iman kepada Tuhannya akan memperoleh petunjuk dan kebijaksanaan dalam hidup mereka. Ini merupakan motivasi bagi setiap

orang untuk selalu berusaha menambah ilmu dan memperkuat iman, agar dapat meraih kebahagiaan dan keberhasilan dalam hidup.

"Maka barangsiapa yang Allah beri petunjuk, maka sesungguhnya dia telah diberi petunjuk yang benar"
(QS Al-Bayyinah: 71)

Bagi orang yang diberikan petunjuk oleh Allah, mereka telah diberikan petunjuk yang benar. Dalam ayat ini, petunjuk yang dimaksud bukan hanya petunjuk dalam hal agama saja, tetapi juga petunjuk dalam segala aspek hidup, seperti petunjuk dalam memilih jalan hidup, membuat keputusan, dan lain sebagainya. Segala hal yang terbaik bagi hidup seseorang dapat ditemukan melalui petunjuk yang diberikan oleh Allah. Oleh karena itu, orang yang mau mencari petunjuk Allah akan selalu berada pada jalan yang benar dan dapat mencapai kebahagiaan dan keberhasilan dalam hidup. Orang yang berusaha mencari petunjuk Allah akan selalu dalam jalan yang benar dan dapat mencapai kebahagiaan dan keberhasilan dalam hidup. Ini merupakan motivasi bagi setiap orang untuk selalu berusaha mencari petunjuk Allah dalam setiap keputusan dan tindakan yang dilakukan. Berikut adalah beberapa contoh motivasi belajar.

1. Kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu, misalnya, siswa ingin memperoleh gelar sarjana untuk memperoleh pekerjaan yang lebih baik.
2. Kebutuhan untuk memahami materi, siswa memiliki minat untuk mempelajari topik tertentu dan memahami konsep secara mendalam.
3. Dukungan orang terdekat, orang tua atau guru memberikan dukungan dan mengatakan bahwa mereka yakin bahwa siswa bisa berhasil.
4. Kompetisi, siswa bersaing dengan teman-temannya untuk mendapatkan nilai terbaik dalam mata pelajaran tertentu.

5. Kesenangan belajar, siswa menikmati proses belajar dan merasa puas setelah menyelesaikan tugas atau ujian.
6. Harapan orang lain, siswa ingin memenuhi harapan orang tua, guru, atau masyarakat yang mengharapkan prestasi yang baik.
7. Peluang masa depan, siswa memahami bahwa pendidikan adalah jalan untuk membuka peluang masa depan yang lebih baik.

D. Pertemuan 4: Evaluasi

Evaluasi prokrastinasi akademik adalah proses untuk mengukur dan menilai tingkat prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik dalam mengerjakan tugas-tugas akademis. Ini bertujuan untuk memahami seberapa besar pengaruh prokrastinasi terhadap prestasi akademik peserta didik dan membantu mereka mengatasi masalah ini. Evaluasi prokrastinasi akademik biasanya melibatkan penggunaan alat ukur, seperti kuesioner, skala prokrastinasi, atau wawancara. Hasil dari evaluasi ini dapat digunakan untuk membuat rencana tindakan untuk mengatasi prokrastinasi, seperti mengatur jadwal, mengatur prioritas, dan membentuk kebiasaan belajar yang lebih baik.

Kuesioner merupakan alat ukur yang paling umum digunakan dalam evaluasi prokrastinasi akademik. Kuesioner biasanya terdiri dari beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan tingkat prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik. Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan dengan menggunakan skala Likert atau pilihan jawaban tertentu. Hasil dari kuesioner ini dapat digunakan untuk membuat profil tingkat prokrastinasi peserta didik dan membantu mereka mengatasi masalah ini. Skala prokrastinasi adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik. Skala prokrastinasi biasanya terdiri dari beberapa item yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi, seperti menunda tugas, memilih untuk melakukan aktivitas lain selain belajar, dan lain-lain. Peserta didik diminta untuk menilai setiap item menggunakan skala Likert

atau pilihan jawaban tertentu. Sedangkan wawancara dapat digunakan sebagai alat ukur yang melibatkan interaksi langsung antara evaluator dan peserta didik. Evaluator akan bertanya kepada peserta didik tentang tingkat prokrastinasi yang dialami, faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi, dan bagaimana prokrastinasi memengaruhi prestasi akademis. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam tentang prokrastinasi peserta didik dan membantu mereka mengatasi masalah ini.

Evaluasi prokrastinasi akademik juga dapat membantu guru dan orang tua untuk memahami lebih baik permasalahan yang dialami oleh peserta didik dan membantu mereka memberikan dukungan yang tepat. Dengan mengetahui tingkat prokrastinasi, guru dan orang tua dapat membantu peserta didik untuk mengatasi masalah ini dan membantu mereka meningkatkan prestasi akademis mereka. Ada beberapa skala pengukuran prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian, di antaranya adalah berikut.

1. Skala Prokrastinasi Akademik (Academic Procrastination Scale)

Skala Prokrastinasi Akademik (Academic Procrastination Scale) adalah salah satu skala yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik seseorang. Skala ini pertama kali dikembangkan oleh Ferrari, Johnson, dan McCown pada tahun 1995 dan telah banyak digunakan dalam penelitian prokrastinasi. Skala ini terdiri dari enam item yang mengukur frekuensi seseorang melakukan tindakan prokrastinasi dalam situasi akademik. Responden diminta untuk menilai seberapa sering mereka melakukan prokrastinasi dalam hal-hal seperti mengerjakan tugas, mempelajari untuk ujian, atau menyelesaikan proyek. Skala ini bersifat subjektif karena bergantung pada pandangan masing-masing responden tentang apa yang dimaksud dengan prokrastinasi dan seberapa sering mereka melakukannya. Namun, skala ini telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur

prokrastinasi akademik dan sering digunakan sebagai alat pengukuran standar dalam penelitian prokrastinasi.

Skala Prokrastinasi Akademik (Academic Procrastination Scale) memiliki beberapa keunggulan dalam mengukur tingkat prokrastinasi akademik seseorang. Pertama, skala ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik seperti dalam penelitian Ferrari, Johnson, dan McCown (1995). Kedua, skala ini dapat digunakan pada berbagai populasi, seperti mahasiswa, pekerja, atau individu dewasa. Terakhir, skala ini dapat membantu mengidentifikasi tingkat prokrastinasi yang dialami oleh seseorang dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi. Namun, skala ini juga memiliki beberapa kelemahan. Pertama, skala ini hanya mengukur tingkat prokrastinasi dan tidak mengukur faktor-faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi. Kedua, skala ini bergantung pada subjektivitas responden dan tidak dapat mengukur objektif tingkat prokrastinasi. Terakhir, skala ini mungkin memiliki bias kultur karena dikembangkan di negara Barat dan mungkin tidak dapat mewakili tingkat prokrastinasi di negara-negara lain.

Indikator dalam Skala Prokrastinasi Akademik (Academic Procrastination Scale) adalah enam item yang mengukur frekuensi seseorang melakukan prokrastinasi dalam situasi akademik. Berikut adalah enam item yang terdapat dalam skala tersebut.

1. Saya sering menunda tugas hingga tingkat yang membuat saya stres dan cemas.
2. Saya sering menunda pekerjaan akademis sampai tepat sebelum *deadline*.
3. Saya sering menunda tugas hingga waktu yang sangat terakhir sebelum *deadline*.
4. Saya sering menunda tugas akademis hingga waktu yang sangat terakhir sebelum harus mengumpulkannya.
5. Saya sering menunda tugas akademis sampai tepat sebelum harus mengumpulkannya.
6. Saya sering menunda tugas akademis hingga tingkat yang membuat saya stres dan cemas.

Responden diminta untuk menilai seberapa sering mereka melakukan prokrastinasi dalam hal-hal seperti mengerjakan tugas, mempelajari untuk ujian, atau menyelesaikan proyek, dengan skor dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Skor total yang diperoleh dari enam item digunakan untuk menentukan tingkat prokrastinasi akademik responden. Indikator ini mengukur frekuensi prokrastinasi dan membantu untuk mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik seseorang. Namun, indikator ini bersifat subjektif karena bergantung pada pandangan masing-masing responden tentang apa yang dimaksud dengan prokrastinasi dan seberapa sering mereka melakukannya. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh dari skala ini harus ditafsirkan dengan hati-hati.

Skala Prokrastinasi Akademik (*Academic Procrastination Scale*) telah digunakan dalam banyak penelitian untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Ferrari et al. (1995), yakni melalui penelitian awal yang mengembangkan skala ini dan menunjukkan validitas dan reliabilitasnya. Penelitian lain Solomon & Rothblum (1984), menemukan hubungan positif antara tingkat prokrastinasi dan tingkat stres pada mahasiswa. Blouin-Hudon & Pychyl (2017), menemukan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan kualitas hidup dan tingkat stres pada mahasiswa. Steel (2007) juga menemukan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan tingkat stres dan kecemasan pada beberapa *sample* populasi. Skala ini terus digunakan dalam penelitian untuk memahami prokrastinasi dan menemukan solusi untuk mengatasinya.

2. Prokrastinasi Skala Revisi (*Revised Procrastination Scale*)

Prokrastinasi Skala Revisi (*Revised Procrastination Scale*) merupakan sebuah instrumen pengukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi individu. Ini merupakan versi revisi dari Skala Prokrastinasi Akademik (*Academic Procrastination Scale*) yang pertama kali dikembangkan oleh Ferrari, Johnson, dan McCown (1995). Revisi ini dilakukan untuk

mengatasi beberapa kelemahan dari skala asli, seperti kurangnya sensitivitas dan representativitas untuk populasi yang berbeda. Skala Revisi Prokrastinasi meliputi 20 item yang mengukur tingkat prokrastinasi dalam berbagai aktivitas, seperti bekerja, belajar, dan membuat keputusan. Skala ini memiliki dua dimensi, yaitu prokrastinasi kognitif (rasa malas dan keterlambatan dalam memulai pekerjaan) dan prokrastinasi afektif (rasa bersalah dan rasa tidak nyaman karena keterlambatan). Responden diharuskan memilih jawaban mereka dari skala lima poin dengan menunjukkan seberapa sering mereka mengalami prokrastinasi dalam situasi yang ditanyakan.

Skala Revisi Prokrastinasi juga memiliki bentuk yang mudah dipahami dan digunakan sehingga dapat diandalkan untuk melakukan penilaian. Namun, ada beberapa kelemahan dari Skala Revisi Prokrastinasi. Pertama, skala ini mungkin tidak mampu menangkap perubahan-perubahan kecil dalam tingkat prokrastinasi individu. Kedua, skala ini mungkin tidak dapat membedakan antara prokrastinasi yang disebabkan oleh faktor-faktor eksternal, seperti keterbatasan waktu atau sumber daya dan prokrastinasi yang disebabkan oleh faktor internal, seperti perasaan malas atau stres. Terakhir, skala ini mungkin tidak dapat membedakan antara prokrastinasi yang disebabkan oleh perasaan subjektif individu, seperti perasaan malas atau tidak terinspirasi dan prokrastinasi yang disebabkan oleh faktor-faktor objektif, seperti keterbatasan waktu atau sumber daya.

Meskipun ada kelemahan, Skala Revisi Prokrastinasi tetap merupakan alat yang berguna untuk mengukur tingkat prokrastinasi pada individu. Alat ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang tingkat prokrastinasi individu dan membantu para profesional untuk memahami dan mengatasi prokrastinasi. Oleh karena itu, Skala Revisi Prokrastinasi sangat berguna bagi para profesional dalam bidang pendidikan, psikologi, dan kesehatan mental untuk membantu individu yang menderita

prokrastinasi. Berikut ini adalah contoh 20 item pada Prokrastinasi Skala Revisi (Revised Procrastination Scale)

1. Saya sering menunda pekerjaan sampai waktu terakhir
2. Saya sering merasa malas untuk memulai pekerjaan
3. Saya sering membuat jadwal dan tidak mematuhi jadwal tersebut
4. Saya sering merasa tertekan karena keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan
5. Saya sering merasa bersalah karena keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan
6. Saya sering memperpanjang waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan
7. Saya sering merasa tidak nyaman karena keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan
8. Saya sering merasa stres karena keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan
9. Saya sering menunda pekerjaan karena merasa tidak siap
10. Saya sering merasa terlalu lelah untuk memulai pekerjaan
11. Saya sering membatasi waktu untuk melakukan hal lain sebelum menyelesaikan pekerjaan
12. Saya sering menunda pekerjaan karena tidak tahu bagaimana caranya
13. Saya sering menunda pekerjaan karena merasa tidak terinspirasi
14. Saya sering menunda pekerjaan karena merasa tidak memiliki semangat
15. Saya sering menunda pekerjaan karena tidak merasa ada kemajuan
16. Saya sering merasa kesulitan untuk memulai pekerjaan
17. Saya sering menunda pekerjaan karena merasa tidak terkendali
18. Saya sering menunda pekerjaan karena merasa terlalu sibuk
19. Saya sering menunda pekerjaan karena merasa terlalu lelah
20. Saya sering menunda pekerjaan karena merasa tidak memiliki waktu yang cukup

Penelitian telah menunjukkan bahwa Skala Revisi Prokrastinasi memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi pada berbagai populasi, seperti mahasiswa, pekerja, atau individu

dewasa. Skala ini juga membantu dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi dan memberikan panduan untuk intervensi dan terapi.

3. Skala Prokrastinasi Akademik Multidimensi (Multidimensional Academic Procrastination Scale)

Skala Prokrastinasi Akademik Multidimensi (Multidimensional Academic Procrastination Scale) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik pada individu. Skala ini dikembangkan untuk menangkap berbagai dimensi prokrastinasi, seperti pembatasan waktu, perasaan malas, dan stres. Skala ini terdiri dari beberapa item yang berkaitan dengan berbagai aspek prokrastinasi akademik, seperti menunda tugas-tugas akademis, menunda tugas-tugas rumah tangga, dan stres akibat menunda tugas-tugas.

Keunggulan dari Skala Prokrastinasi Akademik Multidimensi adalah tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi sehingga dapat diandalkan untuk mengukur tingkat prokrastinasi individu. Skala ini juga memiliki bentuk yang mudah dipahami dan digunakan sehingga dapat diandalkan untuk melakukan penilaian. Skala ini juga memperhitungkan banyak dimensi prokrastinasi sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang tingkat prokrastinasi individu. Namun, ada beberapa kelemahan dari Skala Prokrastinasi Akademik Multidimensi. Pertama, skala ini mungkin memerlukan waktu dan sumber daya yang lebih besar untuk melakukan penilaian dibandingkan dengan skala prokrastinasi lainnya. Kedua, skala ini mungkin tidak dapat membedakan antara prokrastinasi yang disebabkan oleh faktor-faktor eksternal, seperti keterbatasan waktu atau sumber daya, dan prokrastinasi yang disebabkan oleh faktor internal, seperti perasaan malas atau stres.

Meskipun ada kelemahan, Skala Prokrastinasi Akademik Multidimensi tetap merupakan alat yang berguna untuk mengukur tingkat prokrastinasi pada individu. Alat ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang tingkat

prokrastinasi individu dan membantu para profesional untuk memahami dan mengatasi prokrastinasi. Oleh karena itu, Skala Prokrastinasi Akademik Multidimensi sangat berguna bagi para profesional dalam bidang pendidikan, psikologi, dan kesehatan mental untuk membantu individu yang menderita prokrastinasi.

Skala Prokrastinasi Akademik Multidimensi (Multidimensional Academic Procrastination Scale, MAPS) adalah alat pengukuran yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi tingkat prokrastinasi akademik dalam konteks studi. MAPS mengukur prokrastinasi akademik melalui empat dimensi utama, yaitu (1) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik, (2) keterlambatan dalam memulai tugas akademik, (3) keraguan dan ketidakpastian dalam menyelesaikan tugas akademik, dan (4) penundaan dalam mengambil keputusan. Indikator-indikator ini membantu untuk mengukur prokrastinasi akademik secara holistik dan memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang fenomena prokrastinasi. Indikator-indikator tersebut masing-masing mencakup beberapa item pernyataan yang harus dijawab oleh responden, seperti "Saya sering merasa kesulitan untuk memulai tugas akademik saya" atau "Saya sering menunda keputusan tentang tugas akademik saya hingga *deadline* yang sangat mendekati". Dengan demikian, MAPS membantu para peneliti dan profesional untuk memahami prokrastinasi akademik secara mendalam dan menemukan solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Berikut adalah contoh item-item pada Skala Prokrastinasi Akademik Multidimensi (Multidimensional Academic Procrastination Scale, MAPS).

1. Keterlambatan dalam Menyelesaikan Tugas Akademik
 - Saya sering menyelesaikan tugas-tugas akademik saya hanya pada saat *deadline*.
 - Saya sering merasa tertekan dan stres karena menunda tugas-tugas akademik saya.
2. Keterlambatan dalam Memulai Tugas Akademik
 - Saya sering merasa kesulitan untuk memulai tugas-tugas akademik saya.
 - Saya sering menunda dalam memulai tugas-tugas akademik saya hingga *deadline* yang sangat mendekati.
3. Keraguan dan Ketidakpastian dalam Menyelesaikan Tugas Akademik
 - Saya sering merasa tidak yakin apa yang harus dilakukan pada tugas-tugas akademik saya.
 - Saya sering merasa bingung dan tidak tahu harus memulai tugas-tugas akademik saya dari mana.
4. Penundaan dalam Mengambil Keputusan
 - Saya sering menunda keputusan tentang tugas-tugas akademik saya hingga *deadline* yang sangat mendekati.
 - Saya sering merasa tidak yakin tentang keputusan yang harus diambil pada tugas-tugas akademik saya.

BAB IX

PENUTUP

Prokrastinasi merupakan masalah yang sering dihadapi oleh banyak peserta didik, termasuk saya sendiri. Dalam buku ini, kita telah mengulas tentang bagaimana prokrastinasi dapat memengaruhi kualitas belajar dan mengurangi produktivitas. Kita juga membahas beberapa solusi untuk mengatasi prokrastinasi, seperti membuat rencana aktivitas, menentukan tujuan dan prioritas, serta membentuk lingkungan yang kondusif untuk belajar. Dengan membaca buku ini, saya berharap peserta didik dapat memahami pentingnya mengatasi prokrastinasi dan mempraktikkan solusi-solusi yang diberikan. Saya juga berharap peserta didik dapat mengaplikasikan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari dan meraih kesuksesan akademis yang lebih baik.

Prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh banyak peserta didik, baik di tingkat sekolah maupun universitas. Dalam buku ini, kita telah membahas tentang prokrastinasi secara mendalam dan mengulas berbagai aspek yang berkaitan dengan masalah ini. Kita memulai dengan memahami apa itu prokrastinasi dan bagaimana hal ini dapat memengaruhi kualitas belajar dan produktivitas peserta didik. Kita juga membahas berbagai faktor yang memicu prokrastinasi, seperti stres, ketakutan akan kegagalan, dan kurangnya motivasi. Setelah itu, kita membahas solusi-solusi untuk mengatasi prokrastinasi, seperti membuat rencana aktivitas harian dan membentuk lingkungan belajar yang kondusif. Kita juga membahas tentang bagaimana menentukan tujuan dan prioritas serta bagaimana memotivasi diri untuk melakukan aktivitas yang lebih baik. Di bagian akhir, kita membahas beberapa teknik untuk membantu mengatasi prokrastinasi, seperti perencanaan, fokus, dan visualisasi. Kita juga membahas bagaimana memelihara rutinitas

belajar dan bagaimana memanfaatkan teknologi untuk membantu dalam belajar dan mengatasi prokrastinasi.

Psikoedukasi berbasis religiositas merupakan suatu hal yang sangat penting dan dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Dalam buku ini, saya berharap dapat membantu memperkenalkan dan menjelaskan tentang bagaimana religiositas dapat memengaruhi perkembangan dan kesejahteraan psikologis seseorang. Religiositas memiliki peran yang sangat besar dalam memberikan dukungan dan membantu seseorang dalam mengatasi masalah-masalah hidup, termasuk masalah-masalah psikologis. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip religiositas dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis kita.

Dengan membaca buku ini, saya harap peserta didik dapat memahami pentingnya mengatasi prokrastinasi dan mempraktikkan solusi-solusi yang diberikan. Prokrastinasi dapat memengaruhi kualitas belajar dan mengurangi produktivitas. Jadi, penting untuk memahami dan mengatasi masalah ini sejak dini. Peserta didik juga harus memahami bahwa prokrastinasi bukanlah masalah yang bisa diatasi dengan mudah. Memerlukan usaha dan komitmen yang konsisten untuk mengatasi masalah ini. Peserta didik harus membentuk rutinitas belajar yang baik dan memotivasi diri untuk mencapai tujuan akademis mereka.

Akhir kata, saya berterima kasih kepada pembaca yang telah menyempatkan waktu untuk membaca buku ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menjadi bahan referensi yang baik dalam memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik. Saya berharap bahwa buku ini dapat membantu peserta didik menjadi lebih memahami dan mengatasi masalah prokrastinasi sehingga mereka dapat mencapai kesuksesan akademis yang lebih baik. Sebagai peserta didik, kita harus sadar bahwa waktu adalah aset yang sangat berharga dan harus dimanfaatkan dengan baik. Prokrastinasi dapat membuat kita kehilangan banyak waktu dan mengurangi produktivitas sehingga kita harus berusaha untuk

mengatasi masalah ini secepat mungkin. Dengan mempraktikkan solusi-solusi yang diberikan dalam buku ini, saya yakin peserta didik akan dapat mengatasi prokrastinasi dan mencapai kesuksesan akademis yang lebih baik. Saya juga berharap bahwa buku ini akan menjadi bahan referensi yang baik bagi peserta didik dan membantu mereka dalam mengatasi masalah prokrastinasi di masa depan.

Kita semua memiliki potensi untuk mencapai kesuksesan akademis, tetapi kadang-kadang prokrastinasi dapat menjadi halangan bagi kita. Namun, dengan memahami dan mengatasi prokrastinasi, kita dapat membuka jalan menuju kesuksesan akademis yang lebih baik. Saya berharap bahwa buku ini akan membantu peserta didik dalam memahami dan mengatasi prokrastinasi sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alderfer, C. P. (1972). *Human needs in organizational settings*. New York: Free Press.
- Ali, S. R., Liu, W. M., & Humedian, M. (2004). Islam 101: Understanding the Religion and Therapy Implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(6), 635–642. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.6.635>
- Allen, K., & O'Boyle, B. (2017). *Durkheim: A Critical Introduction*. Pluto Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1v2xvw6>
- Allport, G. W. (1950). *The individual and his religion: A psychological interpretation*. New York: Macmillan.
- Anderson, J. R. (2013). *The Architecture of Cognition* (0 ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315799438>
- Ashton, E. (2002). Religious Education and Values. In *Religious Education in the Early Years* (pp. 179–183). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203073483-19>
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*, Holt, Rinehart and Winston. Inc.: New York.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217. <https://doi.org/10.1080/00050068808255605>
- Bhattacharjee, D., Rai, A. K., Singh, N. K., Kumar, P., Munda, S. K., & Das, B. (2011). Psychoeducation: A measure to strengthen psychiatric treatment. *Delhi Psychiatry Journal*, 14(1), 33–39.

- Blouin-Hudon, E.-M. C., & Pychyl, T. A. (2017). A Mental Imagery Intervention to Increase Future Self-Continuity and Reduce Procrastination: FUTURE SELF, IMAGERY, AND PROCRASTINATION. *Applied Psychology*, 66(2), 326–352. <https://doi.org/10.1111/apps.12088>
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2013). *Health psychology: An introduction to behavior and health*. Cengage Learning.
- Brown, T. (2017). *The cultural context of health and wellness*. Sage Publications.
- Bruner, J. S. (1960). *The Process of Education*. Harvard University Press.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2010). *Overcoming Procrastination: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach Workbook*. New Harbinger Publications.
- Burka, J., & Lenora, M. Y. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette UK.
- Burka, J., & Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What You Doabout It*. MA: Addison-Wesley.
- Çıkrıkçı, Ö., & Erzen, E. (2020). Academic Procrastination, School Attachment, and Life Satisfaction: A Mediation Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(2), 225–242. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00336-5>
- Clear, T. R., & Sumter, M. T. (2002). Prisoners, Prison, and Religion: Religion and Adjustment to Prison. *Journal of Offender Rehabilitation*, 35(3–4), 125–156. https://doi.org/10.1300/J076v35n03_07
- Clements, A. D., & Ermakova, A. V. (2012). Surrender to God and stress: A possible link between religiosity and health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(2), 93–107. <https://doi.org/10.1037/a0025109>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deri Wanto, Jalwis, Ahmad Jamin, & Ramsah Ali. (2022). Asserting Religiosity in Indonesian Muslim Urban Communities through Islamic Education: An Experience of Indonesia. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 12(2), 116–135. <https://doi.org/10.32350/jitc.122.09>
- Driver, R., Asoko, H., Leach, J., Mortimer, E., & Scott, P. (2004). Constructing scientific knowledge in the classroom. In E. Scanlon, P. Murphy, J. Thomas, & E. Whitelegg (Eds.), *Reconsidering Science Learning*. Taylor & Francis. https://doi.org/10.4324/9780203464021_chapter_2.2
- Durkheim, E. (1912). *The Elementary Forms of Religious Life*. Free Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random house.
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (2005). *Handbook of competence and motivation*. New York, NY: Guilford Press.
- Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions. *Health Education & Behavior*, 25(6), 700–720. <https://doi.org/10.1177/109019819802500603>
- Emmons, R. A. (2008). *Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin Company.
- Erikson, E. H. (1951). Childhood and Society. *American Sociological Review*, 16(3), 413. <https://doi.org/10.2307/2087627>
- Faizal, F. (2022). Islamic Religious Education Courses as Students Forming Islamic Character. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan*, 2(3), 192–196. <https://doi.org/10.56495/jrip.v2i3.166>
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on ‘working best under pressure.’ *European Journal of Personality*, 15(5), 391–406. <https://doi.org/10.1002/per.413>

- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. NY: Springer.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Fiore, N. (2007). *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. Penguin.
- Freud, S. (1927). *The Future of an Illusion*. W.W. Norton & Co.
- Freud, S. (1971). *The ego and the id* [Data set]. American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/e417472005-462>
- Gazzaley, A., & Rosen, L. (2016). *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. MIT Press.
- Goodheart, K., Clopton, J. R., & Robert-McComb, J. J. (Eds.). (2000). Definition of Stress. In *Eating Disorders in Women and Children* (0 ed., pp. 103–114). CRC Press.
<https://doi.org/10.1201/9781420039405-9>
- Greimel, E., Kato, Y., Müller-Gartner, M., Salchinger, B., Roth, R., & Freidl, W. (2016). Internal and External Resources as Determinants of Health and Quality of Life. *PLOS ONE*, 11(5), e0153232. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153232>
- Hadjar, I. (2017). The Effect of Religiosity and Perception on Academic Cheating among Muslim Students in Indonesia. *Journal of Education and Human Development*, 6(1).
<https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a15>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Herzberg, F., Mausner, R. O., & Snyderman, B. B. (1959). , , and "The motivation to work. NewYork, ." (1959). NY: Jhon Wiley & Sons.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

- Hood Jr, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2018). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Publications.
- James, W. (2002). The Varieties of Religious Experience (1902). In A. Porterfield (Ed.), *American Religious History* (pp. 244–253). Blackwell Publishers Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470693551.ch26>
- Jenkins, W. J. (2017). *An Analysis of Sigmund Freud's The Interpretation of Dreams*. Macat Library.
- Jung. (2016). *Psychological types*. Routledge.
- Kalkan, M., & Demir, A. (2018, December 10). Academic Procrastination and Decision Making Styles. *Proceedings of The 5th International Conference on Research in Behavioral and Social Science*. The 5th International Conference on Research in Behavioral and Social Science. <https://doi.org/10.33422/5icrbs.2018.12.85>
- Koenig, H. G., & Parkerson, G. R. (2014). *Handbookbook of religion and health*. Oxford University Press.
- Kohlberg, L. (1971). 1. Stages of moral development as a basis for moral education. In C. M. Beck, B. S. Crittenden, & E. Sullivan (Eds.), *Moral Education* (pp. 23–92). University of Toronto Press. <https://doi.org/10.3138/9781442656758-004>
- Kuftyak, E. (2022). *Procrastination, stress and academic performance in students*. 965–974. <https://doi.org/10.3897/ap.5.e0965>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, E. (2005). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5–15. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- Lippy, C. H., & Tranby, E. (2013). *Religion in contemporary America*. Routledge.
- Maher, C. A., & Zins, J. E. (1987). *Psychoeducational interventions in the schools: Methods and procedures for enhancing student competence*. Pergamon Press.

- Margaretha, M., Saragih, S., Mariana, A., & Simatupang, K. M. (2022). Academic procrastination and cyberloafing behavior: A case study of students in Indonesia. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(3), 752–764. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i3.6904>
- Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. D Van Nostrand. <https://doi.org/10.1037/10793-000>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McFadden, J. (1999). *A Study of Academic Procrastination in College Students* [University of Rhode Island]. <https://doi.org/10.23860/thesis-mcfadden-janee-1999>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Moon, S. M., & Illingworth, A. J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 297–309. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.04.009>
- Newton Malony, H., & P. Shafranske, E. (Eds.). (2021). The Future of an Illusion, The Illusion of the Future: An Historic Dialogue on the Value of Religion between Oskar Pfister and Sigmund Freud. In *Early Psychoanalytic Religious Writings* (pp. 161–175). BRILL. https://doi.org/10.1163/9789004429222_013
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activities of the cerebral cortex*. London: Oxford University Press.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International Universities Press.

- Piaget, J. (1954). *The Construction of Reality in the Child*. New York: Basic Books.
- Pink, D. H. (2009). *Drive: The surprising truth about what motivates us*. New York, NY: Riverhead Books.
- Przepiorka, A. M., Blachnio, A., & Díaz-Morales, J. F. (2019). I will do it tomorrow! Exploring the dimensionality of procrastination in Poland. *Time & Society*, 28(1), 415–437. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678251>
- Saplavska, J., & Jerkunkova, A. (2018, May 23). *Academic procrastination and anxiety among students*. 17th International Scientific Conference Engineering for Rural Development. <https://doi.org/10.22616/ERDev2018.17.N357>
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic Procrastination. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance* (pp. 71–96). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Silver, M. (1974). *Procrastination*. Centerpoint.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self: Procrastination, Mood Regulation and Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior*. Simon and Schuster.

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Songer, N. B., & Linn, M. C. (1991). How do students' views of science influence knowledge integration? *Journal of Research in Science Teaching*, 28(9), 761–784. <https://doi.org/10.1002/tea.3660280905>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Stevenson, S. (2010). *The Power of Rest: Why Sleep Alone Is Not Enough-A 30-Day Plan to Reset Your Body*. Rodale.
- Thirlaway, K., & Upton, D. (2009). *The psychology of lifestyle: Promoting healthy behaviour*. Routledge.
- Thorndike, E. L. (1898). Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals. *The Psychological Review: Monograph Supplements*, 2(4), i–109. <https://doi.org/10.1037/h0092987>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158-177. <https://doi.org/10.1037/h0074428>
- Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1-14. <https://doi.org/10.1037/h0069608>
- Wilson, J. M. (1999). *Religion in the public schools: A guide for teachers and administrators*. Rowman & Littlefield.
- Won, S., & Yu, S. L. (2018). *Academic Time Management and Procrastination Measure* [Data set]. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/t66512-000>

Biodata Penulis



Dr. Widodo Winarso, M.Pd.I. lahir di Majalengka pada tanggal 13 April 1985. Penulis menghabiskan masa kecilnya di Desa Kodasari, Kecamatan Ligung yang merupakan tempat tinggal saat masa kecil, tetapi sekarang penulis tinggal di Plumbon, Kabupaten Cirebon. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis menyelesaikan pendidikannya di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada tahun 2022. Dia memperoleh gelar Doktor pada bidang Psikologi Pendidikan Islam.

Penulis juga selalu menunjukkan minat besar pada bidang Psikologi Pendidikan, Psikologi Islam, dan dia sangat antusias dalam mengejar cita-citanya sebagai seorang akademisi yang aktif menulis karya ilmiah. Hasil karyanya, baik berupa buku maupun jurnal sudah banyak dihasilkan. Sejak lulus dari IAIN Syekh Nurjati Cirebon sebagai seorang magister Psikologi Pendidikan Islam pada tahun 2010, penulis telah bekerja sebagai dosen di Program Studi Tadris Matematika sejak awal Januari tahun 2011 dengan jabatan akademik sebagai Asisten Ahli. Di tahun 2021, penulis sekarang sudah dapat mencapai pada jabatan fungsional Lektor Kepala. Semangat berkarya dan menulis karya ilmiah tetap dipertahankan hingga sampai sekarang sudah banyak karya ilmiah yang sudah dihasilkan, di antaranya 2 buku, 62 naskah jurnal Nasional terakreditasi, dan 7 naskah jurnal Internasional bereputasi. Serta penulis juga sudah menghasilkan sebanyak 4 HaKI/ *Intellectual Property Right* (IPR) yang tercatat di Direktorat Jendral Kekayaan Intelektual Kementerian Hukum dan HAM RI.

Hot cappuccino merupakan minuman favorit yang selalu penulis nikmati dalam melepaskan stres dan memperoleh inspirasi baru untuk karya-karyanya. Secara keseluruhan, Widodo Winarso adalah seorang penulis yang sangat berbakat dan memiliki pengaruh dalam dunia literatur. Ia juga memiliki gaya penulisan unik yang selalu fokus pada bidang psikologi pendidikan. Ia juga terus selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas karyanya. Karena baginya mimpi dapat menjadi kenyataan jika bekerja keras dan terus berusaha.