

RELATIONSHIP OF ACADEMIC PROCRASTINATION WITH INTELLIGENCE OF MILENIAL SPIRITUAL GENERATION

Yana Dwi Christanti¹
Rosyida Nurul Anwar²

¹Madiun State Polytechnic
²University of PGRI Madiun
Email: ¹yanadwic@pnm.ac.id
²rosyidanurul@unipma.ac.id

Abstract

Procrastination that occurs among millennials in the university environment in terms of academic procrastination is due to the mental condition of students. The purpose of this study is to achieve the ultimate goal of educating students who not only become someone who is obedient to religious values, but to meet the spiritual needs of children which includes compassion, security, appreciation, learning, connecting with self-developing, so that they can actualize themselves. The results obtained show the existence of time-limited (delay) and lack of self-control. The delay indicated the occurrence of academic procrastination.

Keywords: Academic Procrastination, Millennial Generation, Spirituality

Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kecerdasan Spiritual

HUBUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN KECERDASAN SPIRITUAL GENERASI MILENIAL

Yana Dwi Christanti¹
Rosyida Nurul Anwar²

¹Politeknik Negeri Madiun
²Universitas PGRI Madiun
Email: ¹yanadwic@pnm.ac.id
²rosyidanurul@unipma.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi yang terjadi di kalangan milenial di lingkungan universitas dalam hal prokrastinasi akademik karena kondisi mental mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencapai tujuan akhir dari mendidik mahasiswa yang tidak hanya menjadi seseorang yang taat pada nilai-nilai agama, tetapi untuk memenuhi kebutuhan spiritual anak-anak yang meliputi kasih sayang, keamanan, penghargaan, belajar, berhubungan dengan pengembangan diri, sehingga mereka dapat mengaktualisasikan diri. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya keterbatasan waktu (delay) dan kurangnya kontrol diri. Penundaan tersebut mengindikasikan terjadinya prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Penundaan Akademik, Generasi Milenial, Spiritualitas

Pendahuluan

Menurunnya tingkat kinerja seseorang dalam menyelesaikan tugasnya bisa berhubungan dengan kondisi spiritual. Dunia kerja zaman sekarang menuntut para pekerja memiliki kecerdasan spiritual dikarenakan terus berkembangnya teknologi yang sekarang membawa kita ke arus modernisasi dan globalisasi, dimana persaingan usaha dan tenaga kerja lebih luas dan terbuka. Pada kuliah umum di Politeknik Negeri Madiun tanggal 9 Januari 2019, *Mohamad Nasir* mengatakan bahwa mahasiswa sekarang lulus bukannya siap kerja tetapi siap *training*. Melihat kondisi mahasiswa sekarang menunjukkan adanya penundaan terhadap tugas akademik yang menyebabkan mereka tidak siap dalam bekerja.

Menristekdikti juga mengatakan bahwa kebutuhan dunia industri yang menuntut kompetensi lulusan politeknik harus *match* dengan *learning outcome* yang ada di politeknik. Beberapa cara yang ditempuh pemerintah bersama-sama dengan politeknik di antaranya adalah dengan merancang program *Multi Entry Multi Outcome* (MEMO) bagi mahasiswa politeknik. Nantinya, mahasiswa dapat memilih berbagai alternatif perkuliahan yang memungkinkan mereka untuk langsung bekerja di industri dengan tetap dapat kembali lagi ke kampus

(kuliah) (Pravita & Syaputra, 2018).

Generasi milenial, istilah ini berasal dari *millennials* yang diciptakan oleh dua pakar sejarah yaitu penulis Amerika, William Strauss dan Neil Howe dalam beberapa bukunya. Mereka menciptakan istilah ini pada tahun 1987, di saat anak-anak yang lahir pada tahun 1982 masuk pra-sekolah, dan saat itu media mulai menyebut sebagai kelompok yang terhubung ke milenium baru di saat lulus SMA pada tahun 2000. Mahasiswa pada jenjang D3 tergolong pada rentang usia rata-rata 19-23 tahun yang dimana pada usia tersebut tergolong pada fase dewasa awal yang merupakan fase transisi antara remaja dan dewasa (Howe & Strauss, 2000).

Masa muda yang sekarang disebut generasi milenial memang rentan dengan godaan materi yang membawa arus kebebasan dalam melakukan kemauan mereka yang tidak ingin diatur dan mengenyampingkan spiritualnya. Dalam buku *Millennial Rising the Next Great Generation*, Neil Howe and William Strauss generasi milenial salah satu di antara mereka yaitu Virginia berusia 15 tahun mengatakan, "Kami spesial. Sekarang giliran kami, waktu kami untuk bersinar." "Anak-anak sekarang," jawab halaman "buzz" di surat kabar mingguan. "Mereka tidak baik". Tidak bekerja keras + tidak ada penyebab = kebosanan, kemarahan, dan kebodohan. Menurut survei nasional, hampir tidak ada yang berpikir bahwa setelah

dewasa mereka akan membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik (Howe & Strauss, 2000).

Prokrastinasi merupakan kesengajaan menunda mengerjakan suatu hal meskipun telah terbayang dampak buruk akibat penundaan itu (Steel, 2007). Prokrastinasi dapat terjadi dalam konteks kehidupan sehari-hari maupun persoalan yang menuntut profesionalitas seperti di bidang akademik dan industri. Di bidang akademik cukup sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi dikalangan mahasiswa. Sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa: 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; 3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan) (Ferrari dkk, 2007).

Persoalan prokrastinasi tidak sekedar berdampak pada capaian kinerja ataupun proses akademik yang terhambat, tetapi juga terkait dengan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri

(Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995). Prokrastinasi memiliki keterkaitan dengan *neurosis* dan depresi (Steel, 2007). Tingkat prokrastinasi dan stres yang tinggi menjadi prediktor rendahnya kesehatan mental seseorang (Stead dkk, 2010).

Pentingnya mengasah mental mahasiswa sedari dini dalam menghadapi dunia kerja melalui perkuliahan tidak hanya dengan memberikan pelatihan dan tugas-tugas, tapi juga penting meningkatkan kecerdasan spiritualnya. Nasib seseorang bermula pada paradigmanya terhadap suatu hal yang kemudian membentuk sikap dan lambat laun menjadi kebiasaan yang kemudian menjadi karakter diri yang menentukan nasibnya. Pendidikan Islam mampu meningkatkan harkat dan martabat serta menyiapkan kader penerus bangsa yang memiliki intelektualitas, spiritualitas, dan *akhlakul karimah* dalam membentuk ketahanan mental mahasiswa (Bali, 2019).

Kecerdasan *spiritual* berfungsi menanamkan nilai-nilai kepada seseorang agar tidak puas dalam melakukan kebaikan dalam hidupnya. Diharapkan dengan mengasah kecerdasan *spiritual*, mahasiswa memiliki integritas serta mampu berkarya melakukan inovasi baru dalam bidang yang ditekuni sebagaimana dalam Q. S. Al-Asr, artinya: “*Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan*

amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran" (Departemen Agama RI, 2014).

Agama Islam sangat memperhatikan pentingnya manajemen waktu, sampai Allah SWT bersumpah "demi masa" itu menunjukkan bahwa manusia harus memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Pentingnya memanfaatkan waktu di masa muda sebagaimana sabda Rasulullah SAW, "Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: (1) Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, (2) Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, (3) Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (4) Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, (5) Hidupmu sebelum datang matimu" (H. R. Al-Hakim dalam Nawawi, 2011).

Penelitian demikian merupakan usaha awal membangun kecerdasan *spiritual* generasi milenial. Sebagai dasar teori (ilmu), Pendidikan Agama Islam bertujuan menunjukkan bukti hubungan prokratinasi dan kecerdasan spiritual. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi pengembangan ilmu (teori) kecerdasan spiritual, sebagai panduan praktik Pendidikan Agama Islam dan berbagai bentuk majelis taklim di tengah perkembangan pendidikan di tanah air.

Dasar teori penelitian ini ialah susunan ilmu kecerdasan spiritual yang menempatkan Pendidikan Agama Islam secara struktural-fungsional. Dicari ide dasar dari praktik pendidikan melalui abstraksi disusun dalam konstruksi Pendidikan Agama Islam. Pendidikan Agama Islam adalah sumber dari kecerdasan spiritual berfungsi mengobati penyakit mental yaitu prokrastinasi.

Bagian ini mengurai hasil analisa data yang telah dikumpulkan. Uraian bagian ini dibagi dalam beberapa bagian sebagai cermin analisa sekaligus sintesa selama proses analisa. Hal ini merupakan pengelompokan data yang dapat dikumpulkan sehingga merupakan langkah penjelasan masalah yang telah ditetapkan sekaligus juga jawaban atas permasalahan tersebut.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode wawancara mendalam dan observasi yang digunakan dalam mengumpulkan data. Sedangkan subjek penelitiannya dikondisikan pada Politeknik Negeri Madiun yang memiliki 8 Program Studi (prodi) dimana seluruh prodi memasukkan Pendidikan Agama Islam dalam kurikulumnya. Namun, *scope* penelitian ini akan dibatasi pada prodi Komputerisasi Akuntansi semester ganjil pada tahun ajaran 2018-2019 karena pada prodi tersebut khususnya semester 3 salah satu kelas terdapat penundaan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik.

Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Komputer Akuntansi

Prokrastinasi dalam konteks akademik terjadi pada penundaan tugas- tugas akademik, baik menunda untuk memulai maupun menyelesaikannya. Tugas akademik di perguruan tinggi bervariasi sesuai dengan desain kurikulum perguruan tinggi yang ada. Setidaknya ada dua jenis tugas akademik yang menjadi unsur prokrastinasi akademik. Pertama, tugas akademik yang administratif sifatnya seperti membayar SPP, mengurus KTM, menyusun rencana studi (KRS). Kedua, tugas akademik yang langsung terkait dengan studi mahasiswa seperti membuat tulisan ilmiah, membaca buku literatur penunjang kuliah, persiapan ujian maupun menghindari agenda kuliah (Solomon & Rothblum, 1984).

Selama kuliah, menurut buku panduan akademik Politeknik Negeri Madiun 2018-2019 program Diploma Tiga Komputer Akuntansi dinyatakan lulus semester apabila;

- a. Lulus semester I sampai dengan semester IV
 - 1) Mahasiswa dinyatakan lulus semester apabila indeks prestasi minimal 2,00. Dengan syarat: Nilai mata kuliah Pendidikan Agama, Pendidikan Pancasila, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Kewarganegaraan,

Praktik/praktikum, dan Nilai Tugas Akhir minimum C.

- 2) Nilai D persemester maksimal sebanyak 2 untuk mata kuliah yang tidak termasuk pada point (1).
 - 3) Tidak terdapat nilai E.
- b. Lulus semester dengan masa percobaan apabila terpenuhi syarat nomor a. (1), ditambah mendapat surat peringatan III (Pedoman Akademik PNM 2018).

Tidak hanya itu, setelah semua mata kuliah selesai ditempuh, masih ada TA (tugas akhir) yang harus dikerjakan. Tugas akhir tersebut menjadi penting untuk diperhatikan, selain sebagai persyaratan kelulusan mahasiswa membutuhkan kemampuan manajemen diri yang tinggi, jika dibandingkan tugas akademik lainnya, baik berupa manajemen waktu maupun sumber daya lain secara mandiri. Tidak jarang mahasiswa terbelit dengan persoalan skripsi tersebut sehingga berakibat pada lamanya waktu studi dan bahkan berakhir dengan kegagalan penyelesaian TA (tugas akhir).

Penundaan tugas akademik tersebut bisa dilihat pada mahasiswa semester tiga Komputer Akuntansi. Menurut data semester ganjil, jurusan Komputer Akuntansi Politeknik Negeri Madiun ada 23 mahasiswa yang dipanggil terkait penundaan tugas akademik. Dari jumlah tersebut terdapat satu kelas paling banyak melakukan penundaan akademik.

Prokrastinasi yang banyak terjadi pada mahasiswa Politeknik Negeri Madiun berkaitan dengan studi mahasiswa seperti membuat tulisan ilmiah, membaca buku literatur penunjang kuliah, persiapan ujian maupun menghindari agenda kuliah. Dalam rapat yudisium, mahasiswa yang tingkat kehadirannya kurang dan banyak meninggalkan kelas dalam pembelajaran, baik itu menggunakan keterangan ketidakhadiran. Hal ini akan menjadi evaluasi karena terdapat mahasiswa yang ijinnya tidak sesuai dengan keterangan asli, berdasarkan penuturan langsung salah satu teman kelasnya yang diminta untuk membuat surat ijin tidak masuk dengan alasan yang tidak sesuai dengan kenyataan sebenarnya. Dalam jurusan vokasi kira-kira terdapat 40-60% mata kuliah praktek, dimana mahasiswa harus hadir. Konsekuensi ketidakhadiran menjadikan mereka tidak dapat mengikuti mata kuliah dan harus mengejar dan memahami materi yang mereka tinggalkan. Hal ini yang kemudian menjadikan mereka melakukan penundaan akademik berulang-ulang dalam hal mengulang kembali tugas ilmiah dan ujian karena nilai yang diperoleh kurang mencukupi yang diakibatkan dari malasnya mereka mengikuti agenda perkuliahan.

Menurut studi eksplorasi, terjadinya penundaan akademik disebabkan oleh dua faktor yang terkait bersamaan, yaitu personal (internal) dan lingkungan (eksternal). Secara internal, mahasiswa mempersepsi diri tidak cukup kompeten dalam mengerjakan tugas, memandang bahwa tugas itu sulit dan tidak menarik. Faktor eksternal yang mempengaruhi adalah dukungan sosial dari teman atau dosen yang mengajar. Kombinasi dua faktor tersebut mendorong mahasiswa memilih strategi menghindari tugas atau menggantungkan pada bantuan orang lain. Implikasinya adalah keterlambatan waktu mengerjakan tugas dan adanya perasaan bersalah pada diri pro individu (stres) (Ritonga, 2012).

Dari 23 mahasiswa yang dipanggil terkait penundaan tugas akademik, terdapat dua subjek pendapat X dan Y yang memiliki kesamaan terkait alasan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Ditemui pada subjek wawancara X terdiri dari 10 mahasiswa pada bulan Desember 2018. Secara umum subjek memiliki kemampuan baik, dilihat dari 5 dari mereka termasuk mahasiswa bidik misi. Subjek merasa mengerjakan salah satu tugas mata kuliah adalah hal yang sulit. Karena metode pembelajaran dosen dan cara mengajarnya yang cepat kemudian langsung diminta mengerjakan soal tanpa diberi penjelasan. Dengan berulang-ulang mengikuti kuis serta meminta jam tambahan kepada dosen untuk

menerangkan ternyata mereka masih merasa kesulitan. *Critical thinking skills require intellectual abilities and a higher mentality when compared to thinking abilities of cognition* (Muali, Islam, & Bali, 2018).

Mirip dengan itu, hasil wawancara dengan subjek Y terdapat 13 mahasiswa menunjukkan adanya persepsi mata kuliah tersebut sulit dan beranggapan bahwa mereka tidak mampu mengerjakan dengan benar tugas yang diberikan. Kendala yang mereka alami adalah godaan untuk bekerja di luar jam kuliahnya. Terjadi benturan pilihan aktivitas antara fokus kuliah atau bekerja, maka mereka akan memilih bekerja.

Hasil wawancara dengan subjek X maupun Y menunjukkan adanya unsur dilatasi waktu (penundaan) dan kendali diri yang kurang. Subjek X menunda karena alasan tidak berani berkomunikasi secara afektif kepada dosen. Subjek Y menunda karena alasan kendali diri yang kurang. Penundaan tersebut mengindikasikan terjadinya prokrastinasi akademik.

Indikasi yang menyebabkan subjek X dan Y melakukan prokrastinasi akademik memiliki kesamaan sebab. Melalui wawancara langsung dari 23 mahasiswa menunjukkan dari segi keagamaan, memiliki tingkat spiritual yang rendah dalam memahami ibadah sebagai teori, tapi secara pelaksanaan dirasakan berat dalam

melakukan kewajiban yang diperintahkan seperti shalat dan membaca Alquran. Dilihat dari pembelajaran Pendidikan Agama Islam ketika mempraktekkan shalat dan membaca Alquran, rata-rata dalam pelaksanaan masih terdapat kesalahan dan kurang lancar dan benar dalam pembacaan Alquran. Selain itu, adanya penuturan langsung dari salah satu mahasiswa yang memperhatikan kondisi spiritual temen-temannya dalam kelas yang menyatakan tingkat pengetahuan spiritual dan ketaatan sangat minim yang dilihatnya selama 3 tahun. Banyak di antara teman-temannya yang tidak melaksanakan shalat wajib dan menyepelkan rukun-rukun dalam melaksanakan ibadah.

Hal ini kemudian yang menyebabkan kegagalan individu dalam mengatur waktu, tugas, maupun sumber daya diri mendorong beberapa peneliti melihat prokrastinasi sebagai kegagalan dalam upaya meningkatkan kecerdasan spiritual.

Pembinaan Kecerdasan Spiritual dalam Pendidikan Agama Islam

Pasiak (2011) menyatakan bahwa kecerdasan spiritual melampaui keyakinan dan pengalaman manusia, serta merupakan bagian terdalam dan terpenting dari manusia. Kecerdasan spiritual dibutuhkan untuk memfungsikan kecerdasan emosional dan kecerdasan

intelektual secara *efektif*.

Pembelajaran yang hanya berpusat pada kecerdasan intelektual tanpa menyeimbangkan sisi spiritual akan menghasilkan generasi yang mudah putus asa, depresi, suka tawuran, bahkan menggunakan obat-obatan terlarang, sehingga siswa banyak yang kurang menyadari tugasnya sebagai seorang siswa yaitu belajar. Tujuan pembelajaran merupakan optimalisasi pernyataan tentang perubahan yang diharapkan dari peserta didik sebagai hasil dari belajar (Bali, 2018).

Kurangnya kecerdasan spiritual dalam diri seorang mahasiswa akan mengakibatkan mahasiswa kurang termotivasi untuk belajar dan sulit untuk berkonsentrasi karena menjadikan semua masalah sebagai beban. *Motivation to learn is a unique role is as a growth of passion in each individual, and creates a sense of motivation to learn* (Islam, Baharun, Muali, Ghufron, & Bali, 2018). Sebaliknya, jika dalam diri seorang mahasiswa memiliki kecerdasan spiritual yang baik akan membantu mahasiswa dalam pemecahan permasalahan-permasalahan dalam memahami kondisi dan keadaannya, sehingga mahasiswa dapat bersikap tenang dalam menghadapi masalah dan kendala dalam menghadapi berbagai permasalahan dan menganggap semua masalah adalah ujian yang dijalankan dengan keikhlasan serta

memiliki ketahanan untuk mampu melewati semuanya hingga memperoleh suatu keberhasilan.

Kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan seseorang untuk menghadapi persoalan makna atau *value* yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya kecerdasan spiritual untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain (Zohar & Marshall, 2001). *Spiritual quotient* adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan *intelegency quotient* dan *emotional quotient*.

Yang perlu diperhatikan sekarang adalah faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Dilihat dari contoh wawancara di atas, prokrastinasi akademik terjadi pada mahasiswa yang memiliki tingkat intelegensi di atas rata-rata. Terlepas dari penyebab mahasiswa banyak yang melakukan prokrastinasi akademik, yang pasti bahwa pendidikan Islam mempunyai perhatian yang tinggi akan hal ini.

Berdasarkan hasil rumusan pendidikan Islam se-Indonesia tahun 1960 di Cipayung, bahwa pendidikan Islam diartikan sebagai bimbingan terhadap pertumbuhan rohani dan jasmani menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan, melatih, mengasuh, dan mengawasi berlakunya semua ajaran Islam.

Sasaran pendidikan Islam adalah berusaha membentuk perilaku manusia menjadi perilaku kesadaran, baik dalam perilaku individu maupun sosial sehingga hidupnya mempunyai “makna” dalam hidup dan kehidupan ini secara luas (An-Nahlawi, 1995: 116). Di samping itu, ada juga yang mengemukakan bahwa yang menjadi sasaran pendidikan Islam dapat digambarkan sebagai berikut: 1) *Sasaran Individual*, yang berkaitan dengan pembinaan individu yang utuh dan meliputi semua aspek kepribadiannya, 2) *Sasaran Sosial*, yang berkaitan dengan posisi manusia sebagai makhluk sosial yang memungkinkan baginya untuk selalu mengadakan interelasi dan interaksi dengan sesamanya untuk kepentingan kemaslahatan manusia dan kehidupannya. Manusia menitikberatkan pada tingkah laku sosial yang menciptakan interaksi sosial yang dapat mengunggulkan hasil perengkuhan kegiatan pembelajaran akademik (Bali, 2017). 3) *Sasaran-sasaran yang Berkaitan dengan Peradaban*, hal ini sejalan dengan konsepsi tentang manusia sebagai makhluk pencipta peradaban karena kelebihan-kelebihan yang dimilikinya. Karenanya pendidikan yang mampu menciptakan manusia yang dapat memahami dan menyadari realitas, amatlah dibutuhkan. Pendidikan Agama Islam adalah sumber dari kecerdasan spiritual yang berfungsi mengobati penyakit mental yaitu

prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan penyakit mental yang penyembuhannya dalam Islam selain psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi duniawi merupakan hasil *ijtihad* atau upaya manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan pada kaidah-kaidah *insaniah*. Sedangkan psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk (*hidayah*) dan anugrah (*atha'*) dari Allah SWT, yang berisikan kerangka teologis dari segala psikoterapi. Menurut Ahmad Faudzi Tidjani bahwa kedua model psikoterapi duniawi dan ukhrawi sama-sama pentingnya, ibarat dua mata sisi uang yang saling terkait. Pendekatan psikoterapi Islam didasarkan atas kerangka *psiko-teo-antropo-sentris*, sebagai landasan psikologi pada kemahakuasaan Tuhan dan upaya manusia. Model psikoterapi tersebut sebagai upaya untuk mengembangkan teori-teori dalam praktek psikoterapi untuk kesehatan manusia, sehat secara fisik dan sehat secara psikis (Wulur, 2015).

Kesehatan psikis terkadang masalah yang sering terabaikan dalam kehidupan manusia. Padahal kesehatan psikis atau kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik (Arifin, 2009). Kesehatan psikis dalam Islam mencakup pengertian *al-mutmainnah* yakni hati yang tenang, juga *al-sakinnah* yakni bersih. Islam memandang kesehatan mental tidak hanya sekedar hanya

harmonisnya interaksi manusia dalam kepentingan duniawi sekaligus dalam rangka integritas iman yang sempurna. Iman adalah pembendaharaan yang mahal yang memenuhi hati orang-orang bermukmin sekaligus anugerah Allah SWT yang diberikan kepada siapa saja yang dikehendaki dari kalangan hamba-Nya (Wulur, 2015). Allah Swt berfirman dalam Q. S. Al-Hujarat ayat 17: *“Mereka merasa telah memberi nikmat kepadamu dengan keislaman mereka. Katakanlah: Janganlah kamu merasa telah memberi nikmat kepadaku dengan keislamanmu, sebenarnya Allah, Dialah yang melimpahkan nikmat kepadamu dengan menunjuki kamu kepada keimanan jika kamu adalah orang orang yang benar”* (Departemen Agama RI, 2014). Juga telah Rasulullah SAW tandaskan dalam sabdanya, *“Allah tidak menurunkan suatu penyakit, kecuali penyakit itu telah ada obatnya”* (H. R. Al-Bukhari dari Abu Hurairah dalam Nawawi, 2011). Sebagai usaha untuk menekan tindakan prokrastinasi akademik, mahasiswa Politeknik Negeri Madiun di jurusan Komputerisasi Akuntansi dilaksanakan kegiatan untuk membangkitkan kecerdasan spiritual dalam mata kuliah Pendidikan Agama Islam, di antaranya menekankan kepada mahasiswa untuk melakukan ibadah sebagai terapi.

Terapi terdapat dua prinsip, juga menjelaskan dua prinsip dasar dalam pelaziman yaitu: prinsip kekerapan dan prinsip kebaruan. Prinsip kekerapan menyatakan bahwa makin kerap individu bertindak balas terhadap sesuatu rangsangan apabila kelak muncul lagi rangsangan itu, maka akan lebih besar kemungkinan individu memberikan tindak balas yang sama terhadap rangsangan itu. Prinsip kebaruan menyatakan bahwa apabila individu membuat tindak balas yang baru terhadap rangsangan, maka besar kemungkinan bahwa individu itu akan bertindak balas terhadap rangsangan itu dengan cara yang serupa (Tokan, 2016).

Terapi Alquran

Alquran merupakan sarana terapi utama, sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan pasien. Sugesti itu dapat diraih dengan mendengar dan membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya. Masing-masing tahapan perlakuan terhadap Alquran dapat mengantarkan pasien ke alam yang dapat menenangkan dan menyejukkan jiwanya. Allah berfirman dalam Q. S. Al-Isrá, 17: 8, artinya: *“Dan kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang*

yang beriman" (Departemen Agama RI, 2014).

Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan ada dua pendapat dalam memahami term *syifa* dalam ayat di atas. *Pertama*, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, dan menyembuhkan jiwa yang sakit. *Kedua*, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk *azimat* maupun penangkal (Al-Qurthubi, 2007). Sementara Thabathaba'i mengemukakan bahwa *syifa* memiliki makna terapi *ruhaniah* yang dapat menyembuhkan penyakit batin (Al-Thabathaba'i, 1991). Dengan Alquran, seseorang dapat mempertahankan keteguhan jiwa dari penyakit batin, seperti keraguan dan kegoncangan jiwa, mengikuti hawa nafsu, dan perbuatan jiwa yang rendah. Alquran juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani, baik melalui bacaan atau tulisan. Al-Faidh Al-Kasyani dalam tafsirnya menilai, lafadz-lafadz Alquran dapat menyembuhkan penyakit badan, sedangkan makna-maknanya dapat menyembuhkan penyakit jiwa. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, bacaan Alquran mampu mengobati penyakit jiwa dan badan manusia. Menurutnya, sumber penyakit jiwa adalah ilmu dan tujuan yang rusak. Kerusakan ilmu mengakibatkan penyakit kesesatan dan kerusakan tujuan mengakibatkan penyakit kemarahan. Obat yang mujarab yang dapat mengobati kedua penyakit ini adalah hidayah

Alquran (Tidjani, 2010).

Pendidikan Agama Islam merupakan Mata Kuliah Wajib Umum (MKWU) di semester 1 bagi mahasiswa jurusan Komputer Akuntansi. Mata kuliah ini membahas makna ber-Islam, pemahaman mengenai kerangka dasar ajaran Islam; *akidah*, *syariah* dan *akhlak* serta sumber ajaran Islam untuk menerangkan ajaran Islam. Dalam pembelajarannya, mahasiswa wajib membawa Alquran. Setiap awal pembelajaran semua mahasiswa diminta untuk membacanya satu-persatu, selama 1 semester mereka diberi tugas untuk belajar mengaji di rumah. Dalam pelaksanaannya, hampir semua mahasiswa belum mengaji dengan benar. Menurut salah satu penuturan mahasiswa, mengaji belum menjadi kebutuhan bagi mereka untuk membaca dan mentadaburinya. Perilaku mahasiswa yang kurang peduli terhadap sisi spiritualnya menjadikan kondisi mental mahasiswa terganggu yang kemudian berakibat pada penundaan akademik.

Terapi Shalat dan Dzikir

Ibnu Qayyim mengemukakan bahwa, "shalat mencegah dari perbuatan dosa, menerangi hati, menghilangkan penyakit di badan, mendatangkan rezeki, serta menyehatkan badan dan jiwa". Pernyataan Ibnu Qayyim ini dapat kita rasakan dan lihat pada kebanyakan orang, baik dari kalangan ulama maupun kalangan awam.

Manfaat shalat tidak hanya sebatas meningkatkan keimanan kepada Allah, melainkan manfaatnya sangat banyak meliputi aspek rohani dan jasmani serta berbagai aspek kehidupan lain (Badwailan, 2013).

Shalat secara bahasa berarti doa atau doa untuk kebaikan, sedangkan artinya menurut istilah syariat Islam adalah perkataan dan perbuatan tertentu yang khusus, yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Disebut shalat karena berfungsi sebagai penghubung langsung antara hamba dengan Tuhannya untuk tujuan mengagungkan-Nya, mensyukuri nikmat-Nya, memohon rahmat dan ampunan-Nya yang akan memberikan manfaat yang sangat besar bagi seorang hamba, baik di dunia maupun di akhirat. Allah SWT berfirman dalam Q. S. Al-Bayyinah, 98: 5, artinya: *"Padahal mereka tidak disuruh, kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat dan yang demikian itulah agama yang lurus"* (Departemen Agama RI, 2014). Rasulullah SAW bersabda, "Apa pendapat kalian, jika ada sungai di depan pintu rumah seseorang, lalu dia mandi dari sungai itu setiap hari lima kali, apa masih ada kotoran yang melekat padanya?" Para sahabat menjawab, "Tidak akan ada kotoran yang melekat padanya". Beliau lalu bersabda, "Itulah manfaat shalat lima waktu, Allah SWT menghapuskan dosa-dosa

Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kecerdasan Spiritual | 53

seseorang dengannya". Dalam hadits lain dari Abu Hurairah r.a. dinyatakan Rasulullah SAW bersabda, "Shalat lima waktu dan shalat Jumat ke Jumat yang lain akan menghapus dosa-dosa seorang hamba di antaranya, selama dia tidak melakukan dosa-dosa besar" (H. R. Muslim dan At-Tirmidzi dalam An Nawawi, 2011).

Dengan mengerjakan shalat, seseorang berlatih disiplin, sehingga dia juga dituntut untuk hidup dan bekerja sesuai dengan aturan dalam kehidupan dan mengerjakannya di waktu-waktu yang telah ditetapkan. Dari pelaksanaan shalat, seseorang belajar bersikap lembut, tenang dan stabil, serta membiasakan diri berkonsentrasi dalam kesempatan yang bermanfaat. Sebab, saat itu dia dituntut memperhatikan bacaan ayat-ayat Alquran serta membiasakan diri berkonsentrasi dalam kesempatan yang bermanfaat. Sebab, saat itu dia dituntut memperhatikan bacaan ayat-ayat Alquran serta merasakan keagungan Allah dan memahami makna shalat.

Shalat merupakan media pendidikan moral yang akan membentuk seseorang jujur dan amanah serta mencegah dia dari perbuatan keji dan mungkar. Allah SWT berfirman dalam Q. S. Al-Ankabut, 29: 45, artinya: "*Dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar*" (Departemen Agama RI, 2014). Tidak ada kebahagiaan yang diperoleh

oleh seorang muslim di dunia dan akhirat, melebihi kebahagiaan yang diperoleh dari shalatnya. Tidak ada juga kemaslahatan di dunia dan akhirat yang diperoleh, melebihi kemaslahatan dari shalat. Sebab, shalat merupakan penghubung antara hamba dan Tuhannya. Dengan kedekatan seorang hamba kepada Tuhannya, maka akan dibukakan baginya berbagai macam kebaikan serta dikurangi atau dicegah munculnya berbagai kejahatan dan kerusakan darinya. Tidak ada musibah yang menimpa seseorang, kecuali musibah itu akan dirasakan lebih ringan penderitaannya oleh orang yang melaksanakan shalat.

Shalat akan memudahkan kesulitan dan menjadikan seseorang mampu memikul bebannya. Oleh karenanya, ketika sedang dilanda kesulitan dan kegundahan hati, orang-orang yang melaksanakan shalat dengan khusyuk akan mendapatkan pengaruh dan dampak positifnya yang sangat baik.

Ibadah lainnya yang dapat menjadi sarana terapi adalah berdoa, berdzikir dan wirid. Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang. Dengan berdzikir, seseorang akan terdorong untuk mengingat, dan menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Ia pun akan menyadari, bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit

hanyalah Allah SWT sehingga ibadah yang dilakukan dapat menjadi sugesti penyembuhan.

Dzikir dapat menormalisasi kembali fungsi sistem jaringan saraf, sel-sel, dan seluruh organ tubuh. Bagi aliran *psiko-sufistik* yang memiliki cara-cara khas dalam berdzikir, setiap gerakan yang mereka lakukan memiliki rahasia-rahasia. Apabila dilakukan dengan benar, maka kesembuhan dari penyakit akan dirasakan. Dalam *Tarekat Naqsyabandiyah* misalnya, ada gerakan ujung lidah yang ditempelkan pada langit-langit mulut sambil membaca lafadz “Allah, Allah” sebanyak 1000 kali secara *sirri* (dibaca dalam hati). Atau dalam *Tarekat Tijaniyah* terdapat gerakan untuk mengucapkan kalimat tauhid *lâ ilâhâ illallâh* (tiada tuhan) dengan pandangan mata pendzikir dipusatkan kepada kalbu, kemudian menengadahkan kepala ke atas atau memalingkannya ke samping saat mengucapkan *illallâh* (kecuali Allah SWT).

Gerakan-gerakan semacam ini, jika dilakukan dengan penuh semangat dan berulang-ulang, diyakini mampu mengaktifkan optimalisasi fungsi organ tubuh. Dalam *psiko-sufistik*, juga terdapat konsep *latha if*, yang dikembangkan sebagai metode dzikir dalam hati. *Latha if* adalah esensi yang lembut dan halus yang terdapat dalam kalbu manusia. Agar ia tetap dapat terus berada dalam fitrah asal (suci dan bersih), diperlukan pemeliharaan melalui dzikir dan perjuangan pengembangan konsep

latha if dalam *psiko-sufistik* ini. Sama halnya dengan Psikologi Fisiologis (*physiological psychology*) yaitu cabang psikologi yang meminati interelasi dari sistem syaraf, reseptor, kelenjar endokrin, proses tingkah laku, dan proses mental. Begitulah manfaat terapi-terapi Islami berdasarkan doa dan munajat. Dengan berdoa, harapan dan permohonan kepada Allah SWT agar segala gangguan dan penyakit jiwa yang diderita dapat hilang. Terapi ini dapat dilakukan kapan saja, setiap kali manusia mengerjakan ibadah.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan mahasiswa yang taat menjalankan ibadah dapat menyelesaikan masalahnya dengan usaha yang dilakukannya yakni mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, ketika mereka mengalami penundaan akademik mereka cepat memperbaikinya. Contohnya; ada salah satu mahasiswa Z yang sebelumnya melakukan penundaan akademik di tahun pertama semester ganjil perkuliahannya. Salah satu penyebabnya lingkungan baru dengan teman-teman yang kemudian mempengaruhinya. Setelah mendapat panggilan dari DPA, mahasiswa ini diberi pengarahan terkait penundaan akademiknya. Di tahun berikutnya mahasiswa Z sudah tidak pernah lagi melakukan penundaan akademik. Dari penuturan salah satu teman sekelasnya, mahasiswa Z ini memiliki tingkat

spiritual lebih dibandingkan teman-temannya saat melakukan ibadah wajib shalat lima waktu yang tidak pernah ditinggalkan.

Kesimpulan

Penundaan tugas akademik pada mahasiswa Komputer Akuntansi jurusan Komputerisasi Akuntansi Politeknik Negeri Madiun ada 23 mahasiswa yang dipanggil terkait penundaan tugas akademik. Dari jumlah tersebut penundaan akademik disebabkan oleh dua faktor yang terkait bersamaan, yaitu personal (internal) dan lingkungan (eksternal). Secara internal mahasiswa mempersepsi diri tidak cukup kompeten dalam mengerjakan tugas, memandang bahwa tugas itu sulit dan tidak menarik. Faktor eksternal yang memengaruhi adalah dukungan sosial dari teman atau dosen pengampu mata kuliah/pembimbing. Kombinasi dua faktor itu mendorong mahasiswa memilih strategi menghindari tugas atau menggantungkan pada bantuan orang lain. Implikasinya adalah keterlambatan waktu mengerjakan tugas dan adanya perasaan bersalah pada diri pro individu (stres).

Prokrastinasi akademik diantaranya: 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; 3)

Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan). Persoalan prokrastinasi tidak sekedar berdampak pada capaian kinerja ataupun proses akademik yang terhambat, tetapi juga terkait dengan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Rendahnya harga diri juga mengungkapkan bahwa tingkat prokrastinasi dan stres yang tinggi menjadi prediktor rendahnya kesehatan mental seseorang.

Kecerdasan spiritual melampaui keyakinan dan pengalaman manusia, serta merupakan bagian terdalam dan terpenting dari manusia. Kecerdasan spiritual dibutuhkan untuk memfungsikan kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual secara efektif. Kurangnya kecerdasan spiritual dalam diri seorang mahasiswa akan mengakibatkan mahasiswa kurang termotivasi untuk belajar dan sulit untuk berkonsentrasi karena menjadikan semua masalah sebagai beban. Sebaliknya, jika dalam diri seorang mahasiswa memiliki kecerdasan spiritual yang baik, maka akan membantu mahasiswa dalam pemecahan permasalahan-permasalahan dalam memahami kondisi dan keadaannya sehingga mahasiswa dapat bersikap tenang dalam menghadapi masalah dan kendala dalam

menghadapi berbagai permasalahan serta memiliki ketahanan untuk mampu melewati semuanya untuk memperoleh suatu keberhasilan.

Sebagai usaha untuk menekan tindakan prokrastinasi akademik mahasiswa Politeknik Negeri Madiun di jurusan Komputer Akuntansi semester 3 dilaksanakan kegiatan untuk menghidupkan dan membangkitkan kecerdasan spiritual dalam mata kuliah Pendidikan Agama Islam di antaranya menekankan kepada mahasiswa untuk melakukan ibadah sebagai terapi. *Pertama*, Alquran merupakan sarana terapi utama. Sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. *Kedua*, Shalat mencegah dari perbuatan dosa, menerangi hati, menghilangkan penyakit di badan, mendatangkan rezeki, serta menyehatkan badan dan jiwa. Manfaat shalat tidak hanya sebatas meningkatkan keimanan kepada Allah, melainkan manfaatnya sangat banyak meliputi aspek rohani dan jasmani serta berbagai aspek kehidupan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Thabathaba'i, Muhammad Husain. (1991). *al-Mizān fi Tafsir al-Qur'ān*. Beirut: Mu'assasah al-A'māli li al-Mathbūah.
- Al-Qurthubi, Imam. (2007). *Tafsir Al-Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- An-Nahlawi, Abdurrahman. (1995). *Pendidikan Islam di Rumah, Sekolah dan Masyarakat (Terjemah Sihabuddin)*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Arifin, I. P. (2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam; Pengembangan Dakwah melalui Psikoterapi Islam Cet. I*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Badwailan, A. bin S. (2013). *Dahsyatnya Terapi Shalat*.
- Bali, M. M. E. I. (2017). Model Interaksi Sosial dalam Mengelaborasi Keterampilan Sosial. *Pedagogik*, 04(02), 211-227.
- Bali, M. M. E. I. (2018). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Probolinggo: Pustaka Nurja.

Bali, M. M. E. I. (2019). Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Pesantren dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Santri. *PALAPA: Jurnal Studi Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 7(1), 1-15.

Departemen Agama RI. (2014). *Alquran dan Terjemahnya*. Bandung: Gema Risalah Pres.

Ferrari, JR., Díaz-Morales, JF., O'Callaghan, J., Dlaz, K., and Argumedo, D. (2007). Frequent Behavioral Delay Tendencies by Adults: International Prevalence Rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Volume: 38, Issue: 4, page(s): 458-464. Issue published: July 1, 2007.

Howe, N., & Strauss, W. (2000). *Millennials Rising*. The Next Great Generation.

Islam, S., Baharun, H., Muali, C., Ghufron, M. I., & Bali, M. M. E. I. (2018). To Boost Students' Motivation and Achievement through Blended Learning. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114, 1-11.

- Muali, C., Islam, S., & Bali, M. M. E. I. (2018). Free Online Learning Based On Rich Internet Applications; The Experimentation Of Critical Thinking About Student Learning Style. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114, 1–6.
- Nawawi, Imam. (2011). *Riyadhus Shalihin*. Sukoharjo: Insan Kamil Solo.
- Pasiak, T. (2011). *Manajemen Kecerdasan: Memberdayakan IQ, EQ dan SQ untuk Kesuksesan Hidup*. Bandung: Mizan.
- Pravita, A., & Syaputra, A. (2018). Politeknik Hasilkan Lulusan Siap Kerja Bukan Siap Training.
- Ritonga. (2012). *Dinamika Prokrastinasi Mahasiswa dalam Proses Menulis Skripsi*. Universitas Gajah Mada.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995). Self regulation and Academic Procrastination. *The Journal of School Psychology*.

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*.
- Stead, R., Shanahan, MJ., Neufeld, RWJ. (2010). "I'll Go to Therapy Eventually": Procrastination, Stress and Mental Health. Personality and Individual Differences. Volume 49, Issue 3, August 2010, Pages 175-180
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*.
- Tidjani, Ahmad Fauzi. (2010). *Terapi Ibadah*. <http://majalahqalam.com/artikel/artikel-pendidikan/terapi-ibadah>. Diakses pada tanggal 16 April 2010.
- Tokan, P. R. I. (2016). *Sumber Kecerdasan Manusia (Human Quotient Resource)*. Jakarta: PT Grasindo.
- Wulur, M. B. (2015). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.

Zohar, D. & Marshall, I. (2001). *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Intergralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan (Cetakan I)*. Bandung: Mizan Pustaka.