

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab yang besar dalam proses pencapaian tujuan pendidikan nasional. Penyelenggaraan pendidikan formal ini dirancang secara terstruktur untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, serta pengalaman belajar yang berkualitas bagi peserta didik. Melalui proses pembelajaran di sekolah, siswa tidak hanya dibekali dengan kemampuan akademis semata, tetapi juga didorong untuk mengembangkan potensi diri secara utuh. Oleh karena itu, efektivitas proses pendidikan formal sangat bergantung pada bagaimana lembaga pendidikan mampu menciptakan lingkungan yang kondusif guna mendukung tumbuh kembang intelektual dan karakter siswa secara optimal (Erfan Ramadhani, 2020, hal. 2).

Tujuan utama yang hendak dicapai melalui pendidikan adalah meningkatkan kapabilitas peserta didik agar menjadi individu yang mandiri serta memiliki rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosialnya. Dalam hal ini, Sekolah Menengah Atas (SMA/MA) memegang peran kunci dalam sistem pendidikan formal, khususnya dalam memantau perkembangan dan pencapaian akademik siswa. Setiap sekolah memiliki harapan besar agar para siswanya memiliki dedikasi tinggi dalam belajar, tekun menjalankan tugas-tugas yang diberikan, serta mampu meraih prestasi yang membanggakan demi menjaga dan meningkatkan reputasi lembaga. Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa memiliki kemampuan yang memadai dalam mengatur waktu belajarnya secara efisien. Dampaknya, muncul fenomena di mana siswa sering kali menunda-nunda pengerjaan tugas akademik yang telah diamanahkan oleh guru (Rini Setiawati, 2024, hal. 2).

Fenomena penundaan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan atau perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan kewajiban sekolahnya. Penundaan yang dilakukan oleh siswa kerap kali terjadi baik dengan alasan yang jelas maupun tanpa alasan yang pasti. Karakteristik utama yang sering melekat pada siswa pelaku prokrastinasi mencakup kebiasaan menunda

pengerjaan tugas hingga mendekati batas akhir pengumpulan (tenggat waktu), serta adanya kecenderungan yang kuat untuk lebih memilih aktivitas-aktivitas lain yang dianggap lebih menghibur atau menyenangkan, seperti berinteraksi dengan media sosial maupun bermain *game* (Rini Setiawati, 2024, hal. 2).

Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa ini pada dasarnya dipengaruhi oleh kombinasi faktor pemicu yang sangat beragam, yang secara garis besar terbagi ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal bersumber dari dalam diri individu siswa itu sendiri, meliputi kondisi fisik (fisiologis), keadaan psikologis, tingkat motivasi, hingga kemampuan regulasi diri (*self regulation*) dalam mengelola emosi dan proses belajar. Sementara itu, faktor eksternal merujuk pada pengaruh lingkungan di luar individu, seperti tingginya tingkat kecenderungan pada kegiatan lain yang dianggap lebih menarik, kurangnya pengawasan, hingga munculnya distraksi digital berupa penggunaan *gadget* dan media sosial yang berlebihan (Rini Setiawati, 2024, hal. 3).

Prokrastinasi akademik tidak sekadar dapat dipahami sebagai keterlambatan mengerjakan tugas, tetapi sebagai bentuk kegagalan regulasi diri dalam mengelola waktu dan prioritas akademik. Penundaan ini sering kali terjadi secara sadar hingga mendekati batas akhir penyelesaian tugas. (SALSABILLAH, 2025) Menurut Tuckman, prokrastinasi akademik bukan sekadar kebiasaan menunda, tetapi kecenderungan untuk secara sadar menunda bahkan menghindari tugas yang sebenarnya berada dalam kendali individu. Label prokrastinasi akademik dilekatkan pada siswa yang lemah dalam mengatur proses belajarnya sendiri atau tidak memiliki kemampuan *selfregulated learning* yang memadai (Asri, 2018).

Fenomena ini dialami oleh beberapa siswa Aktif Ekstrakurikuler Ikatan Remaja Masjid Al-Murabby(IRMA) di MAN 1 Kota Bandung. Berdasarkan observasi awal yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 26 januari 2026, melalui wawancara dengan salah satu siswa, terungkap adanya kecenderungan perilaku prokrastinasi dalam aktivitas belajar sehari-hari. Informan menyatakan bahwa ia sering menyelesaikan tugas ketika tenggat waktu pengumpulannya sudah dekat, terutama saat tugas dianggap terlalu banyak atau sulit untuk diselesaikan. Ia juga

mengungkapkan bahwa penundaan terkadang disebabkan oleh keinginan untuk beristirahat terlebih dahulu, mencari hiburan, atau karena kurang memahami bahan yang terkait dengan tugas yang diberikan.

Selain itu, informan menyebutkan bahwa ada beberapa siswa yang terbiasa menyelesaikan tugas lebih awal, namun ada juga siswa yang cenderung menunda tugas akademik, menunjukkan bahwa perilaku penundaan akademik merupakan fenomena yang cukup nyata di lingkungan belajar siswa. Selanjutnya wawancara dengan bagian keagamaan, bahwa ditemukan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa menimbulkan berbagai dampak terhadap proses dan hasil belajar. Bentuk dampak yang paling terlihat adalah menurunnya perolehan nilai akademik, karena tugas yang tidak dikerjakan atau tidak dikumpulkan menyebabkan siswa tidak memperoleh nilai dari tugas tersebut. Selain itu, ditemukan pula bahwa sebagian siswa tetap mengerjakan tugas, namun mengumpulkannya melewati batas waktu yang telah ditentukan oleh guru. Pada beberapa kasus, terdapat siswa yang melakukan penundaan hingga akhirnya tidak mengumpulkan tugas sama sekali, meskipun jumlahnya tidak terlalu banyak.

Dari hasil observasi awal dan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang nyata dan dialami oleh sebagian siswa Aktif Ekstrakurikuler IRMA di MAN 1 Kota Bandung. Perilaku tersebut terlihat dari kecenderungan siswa menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan, khususnya ketika tugas dianggap sulit, terlalu banyak, atau ketika siswa lebih memilih beristirahat dan melakukan aktivitas hiburan terlebih dahulu. Selain itu, faktor kurangnya pemahaman terhadap materi pembelajaran juga menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku penundaan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak muncul secara tunggal, tetapi dipengaruhi oleh faktor internal yang berkaitan dengan motivasi, pengelolaan diri, serta kesiapan akademik siswa dalam menghadapi tuntutan belajar.

Selanjutnya, hasil wawancara dengan bagian keagamaan menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap proses maupun hasil belajar siswa. Dampak tersebut terlihat dari

keterlambatan pengumpulan tugas, penurunan perolehan nilai akademik, hingga adanya beberapa siswa yang tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku menunda tidak hanya berpengaruh terhadap kedisiplinan belajar, tetapi juga berimplikasi pada tanggung jawab akademik dan pencapaian belajar siswa. Dengan demikian, perilaku prokrastinasi akademik menjadi persoalan yang perlu mendapat perhatian, karena dapat memengaruhi kualitas pembelajaran serta perkembangan akademik siswa secara berkelanjutan.

Hal ini menandakan bahwa permasalahan prokrastinasi tidak bisa hanya dipandang sebagai isu manajemen waktu, tetapi juga terkait dengan aspek internal siswa, seperti kesadaran diri, pengendalian impuls, dan ketenangan jiwa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya bersifat teknis-akademik, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis dan spiritual siswa.

Di tengah tantangan tersebut, pendekatan spiritual melalui praktik keagamaan menjadi salah satu alternatif yang relevan. Dalam konteks pendidikan Islam, dzikir dipahami sebagai sarana untuk menenangkan jiwa (*tuma'ninah*) dan melatih kesadaran diri (*muraqabah*). Melalui praktik dzikir, siswa diarahkan untuk menghadirkan kesadaran terhadap Allah Swt, baik secara lisan melalui pelafalan nama-nama dan sifat-sifat-Nya, maupun secara batin melalui penghayatan makna, sehingga diharapkan dapat membantu membentuk kondisi psikologis yang lebih tenang dan terkendali dalam menghadapi tuntutan akademik (Eko Pranata, 2023).

Menurut Bruce W. Tuckman, secara konseptual prokrastinasi tidak sekadar dipahami sebagai kebiasaan menunda pekerjaan, melainkan merepresentasikan adanya gangguan yang signifikan dalam mekanisme regulasi diri (*self-regulation*) individu. Dalam kerangka ini, prokrastinasi mencerminkan ketidakmampuan seseorang dalam mengelola dorongan internal, mengatur prioritas, serta mempertahankan konsistensi perilaku yang berorientasi pada tujuan. Kegagalan tersebut menunjukkan bahwa individu tidak mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan motivasional secara efektif, sehingga perilaku yang muncul cenderung tidak adaptif dan menjauh dari pencapaian target yang telah ditetapkan.

Dalam konteks ini, fenomena penundaan pada siswa nampak dari adanya perbedaan antara pengetahuan, niat, dan tindakan. Siswa pada prinsipnya

menyadari tanggung jawab akademik yang perlu diselesaikan serta memiliki niat untuk mengerjakannya. Namun, pengetahuan dan niat tersebut tidak serta merta terwujud dalam bentuk perilaku yang konsisten. Kegagalan ini terjadi akibat lemahnya kemampuan dalam mengendalikan dorongan internal untuk menunda, seperti keinginan untuk mencari kenyamanan sementara atau menghindari dari tugas yang dianggap menekan.

Sebagai akibatnya, walaupun secara kognitif siswa menyadari signifikansi tugas dan secara motivasional berniat untuk bertindak, dalam perilaku mereka tetap gagal untuk merealisasikan tindakan tersebut. Kondisi ini semakin menegaskan bahwa penundaan tidak terletak pada kurangnya pemahaman atau niat, melainkan pada kegagalan dalam proses regulasi diri yang menghubungkan keduanya menjadi tindakan nyata.

Zikir yang dibaca secara rutin dan konsisten dapat menjadi salah satu sarana untuk menguatkan spiritual, menumbuhkan ketenangan jiwa, menambahkan control diri, serta memperkuat kesadaran moral pada individu. Hal ini di buktikan oleh salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa zikir memiliki peran yang relevan dalam memenuhi kebutuhan mental dan spiritual. Dengan kondisi jiwa yang tenang, siswa dapat mengontrol dirinya sehingga dapat mempertahankan kefokusannya dalam belajarnya (Jayyy, 2025).

Salah satu kegiatan zikir yang dilakukan secara teratur oleh anggota IRMA(Ikatan Remaja Masjid Al-Muraaby) MAN 1 Kota Bandung adalah zikir di Al-Matsurat sebelum dimulainya kegiatan organisasi. Aktivitas ini cukup mudah untuk dilakukan, namun memiliki dampak yang besar terhadap kondisi mental individu. Menurut Sa'adah, zikir pagi dan sore ialah amalan sunnah yang sederhana namun memberikan pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kesehatan mental, menangani stres, serta menyejukkan pikiran dan jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas spiritual yang dilakukan secara konsisten dapat berfungsi sebagai strategi untuk menghadapi tekanan akademik yang dialami oleh siswa.

Sejalan dengan itu, Ibnu Qayyim al-Jauziyah menguraikan bahwa zikir di pagi dan sore berfungsi sebagai perisai bagi individu, baik dari segi spiritual maupun psikologis. Ia menyamakan zikir dengan tameng yang memberikan

perlindungan semakin kuat dan konsisten seseorang melaksanakan praktik ini, semakin sulit bagi gangguan dari luar maupun dalam untuk mempengaruhi keadaan diri seseorang. Dalam konteks siswa, perlindungan ini dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menjaga emosinya tetap stabil, mempertahankan konsentrasi, serta mengendalikan keinginan untuk menunda, sehingga mendukung terciptanya perilaku belajar yang lebih disiplin dan terarah (ZAKY, 2025).

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan zikir pagi umumnya masih berfokus pada pendekatan kuantitatif yang menguji pengaruh intensitas zikir terhadap variabel psikologis tertentu secara makro, seperti *subjective well-being* yang dibahas dalam jurnal dengan judul penelitian "Pengaruh Intensitas Dzikir Pagi Dan Petang Terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Fuad IAIN PAREPARE"(2025) yang ditulis oleh Muhammad Raehan Zaky atau pembentukan karakter religius secara umum yang ditulis oleh Rani Yuniarti dengan judul "Pengaruh Pembiasaan Dzikir Pagi dalam Meningkatkan Karakter Religius Siswa di RA Al Bukhari" (2024). Meskipun terdapat penelitian kualitatif yang membahas zikir dalam konteks kontrol diri, fokusnya masih terbatas pada aspek perilaku belajar secara luas di tingkat sekolah menengah yang ditulis oleh Suci Ade Pajaria dengan judul "Peningkatan Kontrol Diri Siswa terhadap Kegiatan Zikir Pagi dan Petang di SMPIT Dar El Iman Kota Padang"(2024). Kritik terhadap penelitian-penelitian terdahulu terletak pada kecenderungan untuk mereduksi zikir menjadi sekadar variabel statistik atau pola kebiasaan yang bersifat mekanistik, sehingga kurang mampu menangkap dimensi pemaknaan subjektif individu. Pendekatan tersebut belum menjelaskan bagaimana siswa secara personal memaknai setiap bacaan dalam *Al-Ma'tsurat* sebagai sumber kekuatan internal dalam menghadapi dorongan menunda.

Oleh sebab itu, dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan deskriptif. Yang bertujuan untuk mendeskripsikan makna dalam menjalankan zikir *al-matsurat* berdasarkan subjektif siswa, sehingga dapat mengungkap bagaimana proses internal tersebut membentuk regulasi diri secara nyata dalam konteks akademik. Pendekatan ini dipilih karena mampu

menempatkan pengalaman individu sebagai sumber utama pengetahuan, bukan sekadar angka yang dipaksa berbicara.

B. Rumusan masalah

1. Bagaimana pemaknaan siswa aktif ekstrakurikuler IRMA(Ikatan Remaja Masjid Almurabby) terhadap praktik zikir pagi Al-Ma'tsurat di ekstrakurikuler IRMA MAN 1 Kota Bandung?
2. Bagaimana bentuk perilaku prokrastinasi akademik yang muncul pada siswa aktif ekstrakurikuler IRMA(Ikatan Remaja Masjid Almurabby) MAN 1 Kota Bandung?
3. Bagaimana pemaknaan zikir pagi Al-Ma'tsurat berperan sebagai kontrol perilaku prokrastinasi akademik pada siswa aktif ekstrakurikuler IRMA(Ikatan Remaja Masjid Almurabby)?

C. Tujuan masalah

1. Untuk mendeskripsikan pemaknaan siswa aktif ekstrakurikuler IRMA(Ikatan Remaja Masjid Almurabby) terhadap praktik zikir pagi Al-Ma'tsurat di ekstrakurikuler IRMA MAN 1 Kota Bandung. dengan menelusuri pengalaman subjektif, persepsi, serta sikap mereka terhadap kegiatan tersebut, sehingga dapat diketahui variasi makna yang muncul, baik sebagai bentuk kesadaran spiritual maupun sekadar rutinitas formal.
2. Untuk mendeskripsikan secara komprehensif bentuk-bentuk perilaku prokrastinasi akademik yang muncul pada siswa aktif ekstrakurikuler IRMA(Ikatan Remaja Masjid Almurabby), meliputi kecenderungan menunda tugas, menghindari tanggung jawab akademik, serta pola kebiasaan belajar yang tidak efektif, sehingga diperoleh gambaran nyata dan kontekstual sebagai dasar analisis lebih lanjut.
3. Untuk mendeskripsikan secara mendalam peran pemaknaan zikir pagi Al-Ma'tsurat sebagai metode dalam mengontrol perilaku prokrastinasi akademik pada siswa aktif ekstrakurikuler IRMA(Ikatan Remaja Masjid Almurabby), dengan mengkaji proses internal seperti kesadaran diri, pengendalian dorongan, dan ketenangan batin, guna mengetahui bagaimana mekanisme tersebut bekerja dalam membentuk perilaku akademik yang lebih disiplin.

D. Manfaat hasil penelitian

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya terkait integrasi antara praktik spiritual Islam dan pendekatan fenomenologis dalam memahami kesehatan mental. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi dimensi psikologis-spiritual mahasiswa dalam konteks keilmuan Islam.

2. Manfaat Praktis:

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat:

1. Memberikan wawasan kepada siswa bahwa pembiasaan dzikir Al-Masurot bukan hanya sekedar ritual dipagi hari sebelum masuk kelas, melainkan metode praktik untuk melatih fokus dan kontrol diri dalam menghadapi tugas sekolah.
2. Menjadi masukan untuk institusi sebagai bahan evaluasi efektivitas program pembiasaan keagamaan agar lebih berdampak pada perilaku akademik siswa.
3. Menjadi referensi atau alternatif pendekatan dalam layanan bimbingan konseling berbasis spiritual (psikoterapi Islam). Guru BK dapat memanfaatkan internalisasi nilai-nilai dzikir pagi sebagai intervensi untuk menangani siswa yang mengalami kesulitan manajemen diri dan prokrastinasi akademik.

E. Kerangka berpikir

Menurut pandangan Bella Khansa Puspita dan Dewi Kumalasari tahun 2023, prokrastinasi dapat diartikan sebagai sikap seseorang yang cenderung untuk menunda-nunda dalam memulai, menjalankan, maupun menyelesaikan aktivitas yang seharusnya dikerjakan. Tindakan ini tidak hanya berkaitan dengan keterlambatan waktu, namun juga mencerminkan pola perilaku yang disengaja ketika seseorang memilih untuk menangguhkan tugas meskipun ia menyadari adanya tuntutan serta konsekuensi dari penundaan tersebut.

Seiring dengan perspektif tersebut, Piers Steel dan Katrin B. Klingsieck mengungkapkan bahwa prokrastinasi adalah tindakan sengaja untuk menunda kegiatan yang sebenarnya diinginkan untuk dilaksanakan, meskipun individu

menyadari bahwa menunda dapat berakibat negatif. Penundaan yang terjadi bukan disebabkan oleh kekurangan kemampuan, tetapi lebih berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan atau menimbulkan tekanan mental.

Pandangan serupa juga diungkapkan oleh Nadia R. Ursia dan timnya yang menyatakan bahwa prokrastinasi adalah bentuk penundaan yang dilakukan secara sukarela oleh individu terhadap tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Walaupun individu menyadari bahwa perilaku tersebut dapat menimbulkan dampak negatif di masa depan, kecenderungan untuk menunda tetap hadir. Dari berbagai pandangan ini, dapat dipahami bahwa prokrastinasi adalah tindakan penundaan yang dilakukan secara sadar dan sukarela, namun berpotensi mengakibatkan konsekuensi merugikan terhadap pencapaian tujuan yang telah ditentukan. (Dr. Widodo Winarso, 2023)

Menurut Bruce W. Tuckman (2002), prokrastinasi akademik adalah sebuah sifat disposisional yang mencerminkan kegagalan atau hambatan serius dalam regulasi diri seseorang. Secara perilaku, hal ini dimanifestasikan melalui kecenderungan untuk menunda dimulainya suatu tugas, terutama yang dianggap tidak menyenangkan, serta kebiasaan menunggu hingga menit-menit terakhir sebelum tenggat waktu tiba.

Perilaku penundaan ini didukung secara kognitif oleh berbagai rasionalisasi atau "pemikiran penuh harapan" (*wishful thinking*), seperti keyakinan bahwa seseorang bekerja lebih baik di bawah tekanan, yang sebenarnya merupakan bentuk pemikiran disfungsional untuk membenarkan penundaan tersebut. Dampaknya, prokrastinasi terbukti berhubungan dengan penurunan performa akademik dan perolehan nilai yang lebih rendah, terutama dalam lingkungan kursus yang sangat terstruktur dengan banyak tenggat waktu yang ketat (Tuckman, *Academic Procrastinators: Their Rationalizations and WebCourse Performance.*, 2002)

Menariknya, perilaku prokrastinasi akademik pada siswa tidak muncul dalam bentuk yang abstrak, tetapi dapat diamati melalui pola perilaku yang konkret dalam aktivitas belajar sehari-hari. Salah satu bentuk yang paling umum adalah kecenderungan pelajar untuk menunda memulai tugas sekolah meskipun mereka

sudah mengetahui tugas tersebut sejak awal. Penundaan ini sering kali terjadi karena pelajar merasa masih memiliki waktu yang cukup, sehingga dorongan untuk segera memulai menjadi lemah.

Selain itu Ketika waktu yang seharusnya dipakai untuk belajar justru dialihkan pada aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan, seperti bermain media sosial, menonton film, dan bermain video game, Kegiatan-kegiatan ini memberikan kepuasan sesaat sehingga siswa lebih cenderung memilihnya ketimbang menyelesaikan tugas akademik yang memerlukan usaha dan konsentrasi. Akibatnya, proses belajar tertunda dan kewajiban akademik tidak diselesaikan dengan sebaik-baiknya.

Prokrastinasi juga dapat dilihat dari kebiasaan mengerjakan tugas saat mendekati batas waktu yang telah ditentukan. Siswa baru mulai mengerjakan tugas Ketika tenggat waktunya sudah dekat. Hal ini yang membuat proses dalam mengerjakan tugasnya terburu-buru sehingga kualitas hasilnya kurang bahkan tidak maksimal. Selain itu siswa juga sering menunda tugas yang dianggap sulit dan atau yang membuat dirinya harus berpikir lebih keras.

Selain perilaku tersebut, prokrastinasi akademik juga dapat dilihat dari kecenderungan siswa mengabaikan perencanaan belajar yang telah dibuat. Jadwal belajar sering disusun, tetapi tidak dijalankan secara konsisten. Ketidaksinkronan antara rencana dan tindakan ini menunjukkan adanya kesulitan dalam mengatur perilaku belajar secara disiplin. Jika pola tersebut berlangsung terus menerus, maka prokrastinasi tidak lagi menjadi perilaku sesaat, melainkan berkembang menjadi kebiasaan yang dapat menghambat keberhasilan akademik siswa. (Fahira Nasir, 2025)

Perilaku prokrastinasi akademik menimbulkan berbagai dampak yang secara langsung memengaruhi proses dan hasil belajar siswa. Salah satu efek yang paling nyata adalah penurunan prestasi akademik. Ketika siswa terus-menerus menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, waktu yang tersedia untuk memahami materi menjadi semakin sempit. Sebagai akibatnya, proses belajar tidak berjalan secara maksimal sehingga hasil yang dicapai sering kali tidak mencerminkan potensi sebenarnya.

Selain itu, kebiasaan menunda juga mengakibatkan tugas akademik menumpuk dalam waktu yang bersamaan. Keadaan ini menciptakan tekanan belajar yang tinggi karena siswa harus menyelesaikan banyak pekerjaan dalam rentang waktu yang terbatas. Situasi tersebut seringkali memicu munculnya stres dan kecemasan akademik, terutama ketika siswa merasa tidak memiliki cukup waktu maupun kesiapan untuk memenuhi seluruh tuntutan tugas.

Dampak lainnya terlihat pada menurunnya disiplin dan tanggung jawab dalam aktivitas belajar. Ketika perilaku menunda menjadi kebiasaan, siswa cenderung kehilangan komitmen terhadap jadwal belajar yang telah direncanakan. Mereka menjadi kurang konsisten dalam mengatur waktu dan lebih mudah mengabaikan kewajiban akademik yang seharusnya diprioritaskan.

Di sisi lain, prokrastinasi juga mendorong meningkatnya ketergantungan pada aktivitas hiburan sebagai bentuk pelarian dari tugas akademik. Siswa lebih sering menghabiskan waktu pada aktivitas yang memberikan kesenangan instan seperti bermain media sosial, menonton video, atau aktivitas hiburan lainnya. Jika pola ini terus berlangsung, maka fokus belajar akan semakin menurun dan perilaku prokrastinasi semakin sulit dikendalikan. (Aminah, 2022)

Konsep *self regulation* dalam belajar merujuk pada kemampuan individu untuk secara sadar dan aktif mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan. Dalam proses ini, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi sebagai pengelola utama aktivitas belajarnya sendiri. Mereka menentukan kapan harus mulai, bagaimana cara belajar yang efektif, serta bagaimana menjaga konsistensi agar tetap berada pada jalur yang telah direncanakan.

Self regulation juga melibatkan serangkaian proses yang berlangsung secara berkelanjutan, yaitu perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri. Pada tahap perencanaan, siswa menetapkan tujuan dan strategi belajar yang akan digunakan. Pada tahap pemantauan, siswa mengamati sejauh mana proses belajar berjalan sesuai rencana. Sedangkan pada tahap evaluasi, siswa menilai hasil yang diperoleh serta melakukan penyesuaian jika diperlukan. Proses yang berulang ini memungkinkan siswa untuk terus memperbaiki cara belajarnya secara bertahap.

Kemudian, *self regulation* tidak hanya berkaitan dengan aspek kognitif, tetapi juga mengintegrasikan dimensi metakognitif dan motivasional dalam satu sistem yang saling terhubung. Aspek kognitif berkaitan dengan kemampuan memahami materi, aspek metakognitif berkaitan dengan kesadaran atas proses berpikir, sedangkan aspek motivasi berperan dalam menjaga dorongan untuk tetap belajar. Ketiga aspek ini bekerja secara simultan, sehingga ketika salah satunya melemah, maka efektivitas belajar juga akan mengalami penurunan.

Banyak yang masih mengira disiplin belajar itu hasil paksaan dari luar. Padahal kalau harus terus diawasi, itu bukan disiplin, itu sekadar patuh sementara. Secara konseptual, disiplin belajar justru muncul dari kemampuan individu dalam mengatur dirinya sendiri, bukan dari tekanan eksternal seperti aturan sekolah atau pengawasan guru. *Self regulation* menjadi fondasi utama karena memungkinkan individu mengarahkan perilakunya secara sadar menuju tujuan belajar. Ketika siswa mampu mengelola dorongan internalnya, maka kepatuhan terhadap jadwal dan tugas tidak lagi bergantung pada ada atau tidaknya kontrol dari luar.

Individu dengan tingkat *self regulation* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu secara efektif, menjaga fokus dalam proses belajar, serta mempertahankan konsistensi dalam menjalankan aktivitas akademik. Mereka tidak mudah terdistraksi dan tidak menunggu kondisi ideal untuk mulai belajar. Dalam hal ini, *self regulation* yang kuat akan menghasilkan disiplin belajar yang bersifat stabil, karena perilaku belajar tidak bergantung pada perubahan suasana hati atau kondisi emosional sesaat. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan regulasi diri seseorang, maka semakin kuat pula disiplin belajar yang terbentuk dalam dirinya.

Kegagalan regulasi diri terjadi ketika individu tidak mampu menjalankan fungsi dasar seperti memantau, mengevaluasi, dan mengontrol perilaku belajarnya secara konsisten. Siswa tidak lagi menyadari apakah aktivitas yang dilakukan sudah sesuai dengan tujuan belajar atau justru menyimpang. Ketika proses pemantauan dan evaluasi diri melemah, maka kontrol terhadap tindakan juga ikut menurun. Akibatnya, perilaku belajar menjadi tidak terarah dan lebih mudah bergeser ke aktivitas yang tidak relevan.

Di sisi lain, ketidakmampuan dalam mengelola motivasi membuat individu cenderung memilih aktivitas yang memberikan kesenangan instan dibandingkan tugas akademik yang menuntut usaha lebih besar. Kondisi ini semakin diperkuat oleh munculnya reaksi negatif terhadap pengalaman belajar, seperti perasaan tidak mampu, takut gagal, atau merasa tugas terlalu berat. Reaksi tersebut mendorong individu untuk menunda sebagai bentuk penghindaran, bahkan dalam beberapa kasus berkembang menjadi sikap menyerah. Dalam situasi ini, prokrastinasi tidak lagi sekadar kebiasaan, tetapi menjadi konsekuensi langsung dari kegagalan individu dalam mengelola dirinya secara efektif dalam proses belajar. (Dr. Darmiany, 2012)

Zikir, yang dalam bahasa Arab berasal dari kata *dzakara*, *yadzku*, dan *dzikran*, yang memiliki arti mengingat. Secara terminologis, zikir adalah aktivitas mengenang Allah dengan menghadirkan kesadaran akan kesucian dan kebesaran-Nya di dalam hati dan pikiran. Praktik ini bukan hanya bersifat internal, tetapi juga terwujud lewat ucapan lisan seperti *tahlil*, *tasbih*, *tahmid*, dan takbir yang mencerminkan pengakuan, penghormatan, serta pujian kepada Allah SWT. Oleh karena itu, zikir bukan sekadar ritual verbal, melainkan proses integratif yang melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan spiritual secara bersamaan. Dalam ajaran Islam, zikir memiliki posisi penting sebagai sarana untuk menumbuhkan ketenangan jiwa, memperkuat kesadaran spiritual, serta mendekatkan individu pada rasa syukur dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebagaimana yang tercantum di dalam AL-Qur'an.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS Ar-Rad : 28)

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.

Secara etimologis, zikir berasal dari istilah *dzakara* yang memiliki arti menyebut, mensucikan, menjaga, memahami, hingga mempelajari. Ragam makna ini menunjukkan bahwa zikir tidak hanya terbatas pada kegiatan verbal semata, tetapi mencakup proses kognitif dan kesadaran yang lebih luas. Dalam konteks yang lebih mendalam, zikir dapat dipahami sebagai usaha untuk mempertahankan sesuatu dalam ingatan secara berkesinambungan, sehingga objek yang diingat tersebut tetap ada dan terjaga dalam kesadaran individu. Dengan demikian, zikir bukan hanya aktifitas mengulang lafaz tertentu, melainkan merupakan proses internalisasi makna yang memungkinkan nilai-nilai spiritual tetap hidup dalam pikiran dan memengaruhi cara individu memandang serta merespons realitas sehari-hari (ZAKY, 2025).

Kemudian zikir menurut Imam Al-Ghazali dalam buku karya Kojiro Nakamura tahun 2018, menyebutkan bahwa zikir terbagi menjadi 2 yaitu zikir dengan hati(*dzikir bi al-qalb*) dan zikir lisan(*dzikir bi al-lisan*). Zikir dengan hati ialah kegiatan spiritual berupa kesadaran batin untuk senantiasa mengingat Allah secara mendalam dengan mengarahkan seluruh perhatian, pikiran, dan orientasi hidup kepada Allah dan akhirat, sehingga hati terbebas dari kelalaian, keterikatan duniawi, serta lebih mampu mengendalikan dorongan negatif dalam diri (Nakamura, 2018, hal. 83).

Menurut Al-Ghazali, zikir lisan merupakan metode latihan spiritual yang dilakukan melalui pengucapan lafaz-lafaz zikir secara sadar dan penuh penghayatan, dengan tujuan melatih konsentrasi hati, mengendalikan gangguan pikiran, membangkitkan kesadaran akan Allah dan akhirat, serta membentuk karakter batin yang lebih fokus, khusyuk, dan istiqamah dalam ibadah.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa Zikir dalam perspektif Al-Ghazali merupakan proses spiritual yang dilakukan melalui dimensi lahiriah, yaitu pengucapan lafaz-lafaz zikir dengan lisan, dan dimensi batiniah, yaitu penghadiran ingatan serta kesadaran hati kepada Allah secara terus-menerus, sebagai upaya

membangun kedekatan dengan Allah, mengatasi kelalaian, serta membentuk kepribadian spiritual.

Zikir *Al Ma'tsurat* dapat diartikan sebagai kumpulan zikir yang diambil dari ayat-ayat Al Qur'an dan hadis Nabi yang dirangkai oleh Hasan al-Banna. Penyusunan bacaan ini tidak sembarangan, melainkan dipilih dengan cermat karena diyakini memiliki kekuatan spiritual yang mendalam dan dianjurkan untuk dilakukan secara teratur. Dalam praktiknya, zikir *Al Ma'tsurat* digunakan sebagai wirid harian yang dibaca di waktu pagi dan sore, sehingga berfungsi sebagai alat untuk menjaga kesinambungan kesadaran spiritual dalam aktivitas sehari-hari. Lebih dari itu, zikir ini juga dipahami sebagai media pengembangan ruhiyah, karena memuat koleksi ayat pilihan, doa, serta ungkapan pujian kepada Allah yang terstruktur. Gabungan tersebut menjadikan zikir *Al Ma'tsurat* tidak hanya sekadar ibadah verbal, tetapi juga sebagai sarana penguatan iman, penenang jiwa, serta pengingat diri agar tetap berada dalam orientasi spiritual yang konsisten. (Eko Pranata, 2023)

Banyak orang masih menganggap zikir itu sekadar rutinitas lisan yang diulang tanpa arah. Padahal dalam tradisi Islam, tujuan zikir jauh lebih mendasar. Zikir dipahami sebagai proses spiritual untuk menghadirkan kesadaran akan Tuhan dalam setiap aktivitas kehidupan. Praktik ini, khususnya zikir pagi dan petang seperti *Al Ma'tsurat*, berfungsi menjaga keterhubungan batin antara manusia dan Allah secara terus menerus. Dalam kajian tentang spiritualitas zikir dan intensitas zikir harian, dijelaskan bahwa tujuan utama zikir adalah membangun kesadaran transendental, yaitu kesadaran bahwa setiap tindakan berada dalam pengawasan Tuhan. Kesadaran ini tidak berhenti pada aspek teologis, tetapi berimplikasi langsung pada perilaku sehari-hari, termasuk dalam aktivitas belajar siswa.

Selain itu, zikir memiliki tujuan untuk membersihkan hati dari kondisi kelalaian dan kegelisahan yang sering mengganggu kestabilan psikologis. Praktik zikir yang dilakukan secara konsisten membantu menekan pikiran negatif, mengurangi kecemasan, serta meredam dorongan impulsif yang dapat mengganggu konsentrasi. Dalam konteks siswa, tekanan akademik dan distraksi mental sering menjadi hambatan utama dalam menyelesaikan tugas. Zikir berfungsi sebagai

mekanisme penenang yang membantu individu kembali pada kondisi mental yang lebih stabil, sehingga mampu menghadapi tuntutan belajar dengan lebih terarah dan tidak reaktif terhadap tekanan yang muncul.

Zikir juga berperan dalam meningkatkan kesadaran diri sekaligus menciptakan ketenangan batin yang berkelanjutan. Praktik zikir mendorong individu untuk lebih reflektif terhadap pikiran dan perilakunya, sehingga lebih peka dalam mengenali kecenderungan negatif seperti menunda pekerjaan. Dalam konteks akademik, kesadaran ini membuat siswa lebih mampu mengidentifikasi munculnya prokrastinasi dan berusaha mengendalikannya. Di sisi lain, temuan mengenai intensitas zikir menunjukkan bahwa praktik yang dilakukan secara rutin berkorelasi dengan menurunnya tingkat kecemasan dan meningkatnya kestabilan emosi. Kondisi batin yang tenang ini membantu siswa menghadapi tugas tanpa tekanan berlebihan, sekaligus mengurangi kecenderungan untuk menghindar. Dengan demikian, zikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah spiritual, tetapi juga sebagai sarana psikologis yang memperkuat kesadaran diri dan ketenangan batin dalam mendukung perilaku belajar yang lebih terarah.

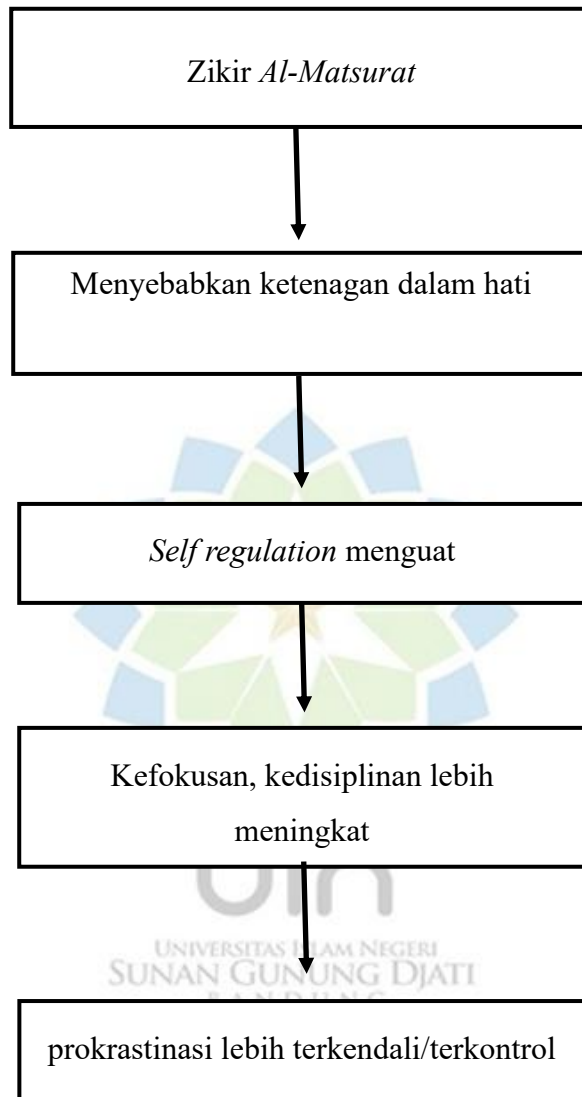
Dari penjelasan sebelumnya, dapat dipahami bahwa zikir memiliki kekuatan sebagai alat untuk memperkuat regulasi diri pada seseorang. Praktik zikir yang dilakukan secara konsisten mendorong peningkatan kesadaran diri, di mana individu menjadi lebih peka terhadap pemikiran, perasaan, dan tindakan mereka sendiri. Kesadaran ini kemudian berkontribusi pada terciptanya keadaan mental yang lebih damai, sehingga individu tidak mudah terpengaruh oleh dorongan impulsif atau stres emosional. Dalam kondisi yang lebih seimbang, individu memiliki ruang yang lebih luas untuk mengelola emosinya dengan lebih baik.

Selanjutnya, ketenangan pikiran dan kemampuan mengontrol emosi tersebut berperan dalam memperkuat *self regulation*. Individu menjadi lebih mampu mengarahkan tindakan mereka sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan, meskipun menghadapi godaan atau gangguan. Dalam ranah akademik, penguatan regulasi diri ini berdampak pada berkurangnya kecenderungan untuk menunda tugas, karena siswa tidak lagi dipengaruhi oleh keinginan sesaat, tetapi dapat

bertindak dengan lebih sadar dan terkontrol saat melaksanakan aktivitas belajar mereka.

Dari kerangka pemikiran yang telah dibangun, hubungan antara zikir dan pengelolaan prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai suatu proses yang saling berkaitan. Prokrastinasi akademik pada siswa pada dasarnya dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan *self regulation*, yang membuat siswa kesulitan mengarahkan perilaku belajarnya secara konsisten. Dalam hal ini, praktik zikir Al Ma'tsurat berpotensi meningkatkan kesadaran diri siswa, khususnya dalam mengenali kecenderungan menunda dan memahami dampak dari perilaku tersebut terhadap dirinya.

Peningkatan kesadaran diri tersebut kemudian berkontribusi pada penguatan *self regulation*, yang memungkinkan siswa lebih mampu mengontrol tindakan, mengelola waktu, serta menjaga fokus dalam belajar. Perubahan pada tingkat kesadaran ini juga memengaruhi pola pikir siswa, dari yang semula cenderung menghindari tugas menjadi lebih bertanggung jawab terhadap kewajiban akademiknya. Dengan demikian, *self regulation* yang terbentuk melalui pengalaman dzikir membantu siswa dalam mengelola perilaku prokrastinasi akademik, sehingga aktivitas belajar dapat berlangsung secara lebih terarah dan konsisten.



Gambar 1. 1 kerangka berpikir

Peta bagan 1.1 dalam penelitian ini diawali dengan menyoroti fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa aktif ekstrakurikuler IRMA (Ikatan Remaja Masjid Al-Murabby) MAN 1 Kota Bandung. Mengacu pada perspektif Bruce W. Tuckman, prokrastinasi akademik dipahami sebagai kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas-tugas sekolah. Berdasarkan alur bagan, akar penyebab utama dari munculnya perilaku penundaan ini adalah rendahnya *self-regulation* (regulasi diri) pada diri siswa. Ketika seorang siswa memiliki regulasi diri yang lemah, mereka akan kesulitan dalam mengelola waktu, menentukan prioritas, serta mempertahankan fokus, sehingga tugas-tugas akademik sengaja ditangguhkan demi aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan.

Sebagai upaya untuk mengatasi persoalan tersebut, kerangka berpikir ini menawarkan sebuah intervensi spiritual berbasis integrasi psikologi dan nilai Islam, yaitu melalui pembacaan zikir pagi *Al-Matsurat*. Menurut pemahaman Imam Al-Ghazali, zikir bukan sekadar ucapan lisan, melainkan sebuah aktivitas kalbu yang mampu mengingat Allah secara mendalam guna membersihkan jiwa dan memberikan ketenangan batin. Di dalam peta pemikiran ini, zikir *Al-Matsurat* ditempatkan sebagai media atau obat spiritual yang diinternalisasikan ke dalam rutinitas harian para siswa aktif IRMA MAN 1 Kota Bandung.

Melalui pemaknaan dan pembiasaan zikir pagi *Al-Matsurat* tersebut, aspek psikologis siswa mulai mengalami perubahan positif. Ketenangan jiwa dan kedamaian pikiran yang diperoleh dari aktivitas berzikir secara langsung menstimulus penguatan mental, sehingga *self-regulation* (regulasi diri) siswa menjadi menguat. Dengan regulasi diri yang lebih kokoh, siswa memiliki kontrol emosi yang lebih baik, motivasi intrinsik yang lebih stabil, serta kemampuan perencanaan yang lebih terarah dalam menghadapi tuntutan akademis.

Pada tahap akhir dari alur kerangka berpikir ini, penguatan regulasi diri yang distimulus oleh zikir *Al-Matsurat* membawa dampak nyata pada perilaku harian siswa. Ketika regulasi diri berada dalam kondisi yang optimal, maka perilaku prokrastinasi akademik menjadi lebih terkendali dan terkontrol dengan baik. Siswa yang aktif di ekstrakurikuler IRMA MAN 1 Kota Bandung

diharapkan mampu menyelaraskan tanggung jawab organisasi dan kewajiban akademis mereka tanpa harus melakukan penundaan tugas lagi, berkat adanya kontrol perilaku yang lahir dari ketenangan berzikir

F. Hasil penelitian terdahulu

Penelitian mengenai Pengalaman Zikir Pagi *Al-Ma'tsurat* sebagai saran untuk mengontrol Perilaku prokrastinasi akademis pada Siswa aktif ekstrakurikuler IRMA (Ikatan Remaja Masjid Al-Murabby) MAN 1 Kota Bandung telah banyak dilakukan, baik dari segi empiris maupun konseptual. Penelitian terhadap hasil-hasil studi sebelumnya diperlukan untuk memastikan bahwa penelitian ini bukan merupakan reproduksi, sekaligus menemukan celah atau kontribusi ilmiah yang dapat ditawarkan. Adapun penelitian yang membahas tentang zikir baik yang umum ataupun zikir *al-matsurot*, terdiri dari beberapa jurnal dan skripsi, antara lain sebagai berikut

Kemudian selanjutnya penelitian yang ditulis oleh Muhammad Raehan Zaky dengan judul penelitian "Pengaruh Intensitas Dzikir Pagi Dan Petang Terhadap *subjective Well-Being* Mahasiswa Fuad IAIN PAREPARE"(2025). Penelitian ini berfokus pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) IAIN Parepare. Pemilihan subjek ini didasarkan pada karakteristik kehidupan mahasiswa yang dihadapkan pada tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang kompleks, sehingga rentan mengalami ketegangan psikologis. penelitian ini secara khusus, menganalisis intensitas zikir di pagi dan sore yang dinilai melalui beberapa indikator, yaitu jumlah pelaksanaan, konsistensi waktu, serta lama pelaksanaan praktik zikir tersebut sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari.

Di samping itu, studi ini juga menilai tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa yang mencakup evaluasi terhadap kepuasan hidup, keberadaan afek positif seperti kebahagiaan dan ketenangan, serta rendahnya afek negatif seperti kecemasan. Tujuan utama dari studi ini adalah untuk menguji apakah praktik spiritual yang dilakukan secara rutin, seperti zikir, mempunyai kontribusi nyata terhadap kualitas psikologis dan kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan zikir di

pagi dan sore dengan tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa. Temuan ini menggarisbawahi bahwa semakin konsisten seseorang dalam melaksanakan zikir, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Berikutnya penelitian berjudul “Pengaruh Pembiasaan Dzikir Pagi dalam Meningkatkan Karakter Religius Siswa di RA Al Bukhari” (2024) yang disusun oleh Rani Yuniarti. Penelitian ini berfokus pada pengamatan perubahan sikap siswa yang mencakup aspek disiplin dalam beribadah, kesopanan dalam interaksi, kemampuan mengendalikan emosi, serta tumbuhnya rasa empati dan perhatian terhadap orang lain. Di samping itu, studi ini juga menekankan pentingnya metode pembiasaan yang dilaksanakan secara konsisten, serta penerapan penguatan positif seperti pemberian penghargaan berupa bintang pengakuan untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa dalam berpartisipasi dalam aktivitas keagamaan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus aksi yang bertujuan untuk memperbaiki serta meningkatkan mutu pembelajaran karakter secara langsung di dalam kelas. Penelitian ini mengkaji sejauh mana siswa dapat menginternalisasi nilai-nilai religius melalui praktik zikir pagi, sehingga kegiatan ini tidak hanya menjadi rutinitas formal, melainkan berkembang menjadi kebiasaan yang berpengaruh pada ketenangan jiwa dan kesadaran religius dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan dzikir pagi memberikan dampak positif dan signifikan dalam meningkatkan karakter religius siswa, yang ditandai dengan meningkatnya kedisiplinan beribadah, kesopanan, dan kemampuan dalam mengontrol emosi.

Selanjutnya, penelitian dari Suci Ade Pajaria dengan judul “Peningkatan Kontrol Diri Siswa terhadap Kegiatan Zikir Pagi dan Petang di SMPIT Dar El Iman Kota Padang” (2024). Penelitian ini berfokus Upaya untuk menyelidiki cara-cara penguatan kontrol diri siswa melalui kebiasaan zikir di pagi dan sore. Sasaran utamanya adalah untuk memahami bagaimana ritual ibadah yang dilakukan secara teratur dapat mendukung siswa dalam mengarahkan perilaku menuju aspek yang lebih positif, teratur, dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis studi kasus, yang bertujuan untuk mengungkap fenomena dengan mendalam melalui narasi deskriptif. Data diperoleh dari 12 siswa kelas IX di SMPIT Dar El Iman Kota Padang sebagai partisipan utama. Temuan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas zikir pagi dan petang secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kontrol diri siswa. Hasil ini didukung oleh teridentifikasinya tujuh bentuk peningkatan kontrol diri, yaitu dalam aspek ketauhidan, pembelajaran, ketenangan sikap, pola pikir optimis, pengendalian ucapan, menjaga kesehatan diri, serta konsistensi dalam ibadah, yang secara keseluruhan mencerminkan perubahan perilaku yang lebih terarah dan terkontrol.

Dan penelitian terdahulu yang membahas terkait dengan tema prokrastinasi terdiri dari beberapa jurnal dan skripsi, antara lain sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan oleh Anissa Salsabillah berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Instruction dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI di MAN 2 Bandar Lampung”(2025). menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, tepatnya one group pre-test post-test design. Sampel penelitian terdiri dari 12 peserta didik, jumlah yang tidak besar, tapi cukup untuk melihat pola perubahan perilaku secara terukur. Tujuan utama penelitian ini jelas dan langsung ke inti, yaitu untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction dapat berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Fokus penelitian ini diarahkan pada perilaku prokrastinasi akademik yang sering muncul dalam bentuk menunda memulai tugas, lambat dalam menyelesaikan pekerjaan, dan lebih memilih aktivitas yang menyenangkan dibandingkan kewajiban akademik. Pola ini bukan hal baru, tapi tetap saja jadi masalah klasik di dunia pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction efektif dalam menurunkan perilaku tersebut. Artinya, ketika peserta didik dilatih mengatur dialog internalnya secara sadar, mereka menjadi lebih mampu mengendalikan kebiasaan menunda. Temuan ini memperkuat bahwa intervensi sederhana, jika dilakukan dengan tepat, bisa

berdampak nyata pada perubahan perilaku akademik. Tidak selalu butuh metode rumit untuk mengatasi masalah yang sebenarnya sudah sangat umum ini.

Selanjutnya penelitian dari Aenur Radhiatul Ashaf dengan judul “Perilaku Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pada Siswa di SMPN 1 Gantarangkeke Kabupaten Bantaeng)”(2021), penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, di mana peneliti berperan sebagai alat utama dalam pengumpulan data melalui metode wawancara, observasi, dan pengarsipan. Fokus penelitian ditujukan pada satu subjek, yaitu seorang pelajar berinisial AM, dengan maksud untuk memahami secara mendalam bentuk dan dinamika perilaku penundaan akademis yang dialaminya dalam konteks kehidupan di sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku menunda-nunda pada subjek ditandai dengan adanya jarak antara niat dan realisasi tugas, seperti menanggguhkan untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan, serta kecenderungan beralih ke aktivitas yang lebih menyenangkan. Penyebab utama dari perilaku ini adalah kemunculan rasa takut, kecemasan, serta ketidakpastian dalam membuat keputusan, yang berhubungan dengan rendahnya keyakinan diri terhadap kemampuan pribadi. Keadaan ini berdampak pada aspek emosional, seperti munculnya kemarahan ketika menghadapi kesulitan, serta berimplikasi pada penurunan kinerja akademik. Temuan ini menegaskan bahwa menunda-nunda tidak hanya berkaitan dengan perilaku procrastination, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis yang kompleks

Berdasarkan kajian terhadap penelitian terdahulu, studi mengenai praktik zikir pagi telah banyak dilakukan dalam berbagai konteks psikologis dan pendidikan. Penelitian Muhammad Raehan Zaky menunjukkan bahwa intensitas zikir pagi dan petang berpengaruh positif terhadap subjective well-being mahasiswa, sementara penelitian Rani Yuniarti membuktikan bahwa pembiasaan zikir pagi mampu meningkatkan karakter religius siswa. Selanjutnya, penelitian Suci Ade Pajaria juga menemukan bahwa kegiatan dzikir pagi dan petang berkontribusi terhadap peningkatan kontrol diri siswa dalam aspek perilaku, emosi, dan kedisiplinan. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih menekankan pengaruh dzikir terhadap kesejahteraan psikologis, pembentukan karakter religius,

dan kontrol diri secara umum, serta belum secara spesifik mengkaji bagaimana zikir pagi *Al-Ma'tsurat* dimaknai secara subjektif oleh peserta didik sebagai pengalaman spiritual yang berkaitan langsung dengan pengendalian perilaku akademik.

Di sisi lain, penelitian mengenai prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Anissa Salsabillah dan Aenur Radhiatul Ashaf lebih berfokus pada intervensi psikologis dan identifikasi faktor penyebab perilaku menunda tugas, seperti rendahnya regulasi diri, kecemasan, serta ketidakmampuan mengambil keputusan. Penelitian tersebut berhasil menjelaskan bentuk dan penyebab prokrastinasi akademik, namun belum mengintegrasikan dimensi spiritual Islam, khususnya praktik zikir *Al-Ma'tsurat*, sebagai sarana pengendalian perilaku menunda. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji pemaknaan zikir pagi *Al-Ma'tsurat* dalam konteks siswa yang aktif pada organisasi keagamaan seperti IRMA di MAN 1 Kota Bandung. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menelaah pengalaman subjektif siswa dalam memaknai zikir pagi *Al-Ma'tsurat* sebagai kontrol perilaku prokrastinasi akademik pada lingkungan pendidikan berbasis religius.

