

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN DIRI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA AKTIVIS ORGANISASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2020/2021**

(Skripsi)

Oleh

**MIRANDA PUTRI
NPM 1713052041**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA AKTIVIS ORGANISASI PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AJARAN 2020/2021

OLEH

MIRANDA PUTRI

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan manajemen diri sehingga terjadinya prokrastinasi akademik di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa aktivis organisasi Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa aktivis organisasi Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Metode penelitian bersifat kuantitatif dengan analisis data korelasional *product moment*. Populasi penelitian ini sebanyak 134 mahasiswa dan sampel penelitian berjumlah 95 mahasiswa yang diambil dengan teknik *voluntary sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala manajemen diri dan skala prokrastinasi akademik. Hasil penelitian diperoleh hasil $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $-0,451 > 0,199$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa aktivis organisasi Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021.

Kata kunci: bimbingan konseling, manajemen diri, prokrastinasi akademik

ABSTRACT

***CORRELATION BETWEEN SELF MANAGEMENT WITH ACADEMIC
PROCRASTINATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC ON
ORGANIZATIONAL ACTIVIST STUDENTS
GUIDANCE AND COUNSELING PROGRAM
FKIP LAMPUNG UNIVERSITY
ACADEMIC YEAR 2020/2021***

BY

MIRANDA PUTRI

The problem in this study is the low ability of self-management so that academic procrastination occurs during the covid-19 pandemic at organizational activist students guidance and counseling program FKIP Lampung University. This study aims to determine the correlation between self – management and academic procrastination during the Covid-19 pandemic at organizational activist students guidance and counseling program FKIP Lampung University. The research method was quantitative with product moment correlational data analysis. The research population was 134 students and the sample was 95 taken by a voluntary sampling technique. The data collection technique used scale of self – management and scale of academic procrastination.. The results showed that $r_{count} > r_{table}$ was $-0.451 > 0.199$ so it could be concluded that there was a negative and significant relationship between self-management and academic procrastination during the Covid-19 pandemic at organizational activist students guidance and counseling program FKIP Lampung University Academic Year 2020/2021.

Keywords: *guidance and counseling, self management, academic procrastination*

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN DIRI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK DI MASA PANDEMI COVID-19
PADA MAHASISWA AKTIVIS ORGANISASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Oleh

MIRANDA PUTRI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA AKTIVIS ORGANISASI PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AJARAN 2020/2021**

Nama Mahasiswa

: *Miranda Putri*

No. Pokok Mahasiswa

: 1713052041

Program Studi

: S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.

NIP 19790714 200312 2 001

Dosen Pembimbing II

Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.

NIP 19841005201903 2 012

2. Ketua Jurusan

Dr. Riswandi, M.Pd.

NIP 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Pengujii

Ketua : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



Sekretaris : **Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.**



Pengujii
Bukan Pendamping : **Drs. Yusmansyah, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 21 Februari 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Miranda Putri
Nomor Induk Mahasiswa : 1713052041
Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021” tersebut adalah asli hasil penelitian saya. Kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 24 Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Miranda Putri
NPM. 1713052041

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir tanggal 13 Maret 2000 di Kota Bandar Lampung. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Al- Aminsyah dan Ibu Trisnawati, S.Ag.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis yakni TK Kartika II – 27 pada tahun 2004 – 2005. Lalu, penulis melanjutkan sekolah dasar di SDN 4 Labuhan Ratu tahun 2005 – 2012. Setelah menyelesaikan studi sekolah dasar lalu melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada tahun 2012 – 2014. Kemudian melanjutkan studi jenjang selanjutnya di SMAN 13 Bandar Lampung pada tahun 2014 – 2017.

Setelah lulus dari tahun 2017, pada tahun 2017 penulis diterima pada salah satu perguruan tinggi di Provinsi Lampung dan melanjutkan jenjang studi strata 1 di Universitas Lampung sebagai mahasiswa aktif program studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung.

Sebagai mahasiswa aktif, penulis juga pernah mengikuti organisasi di Universitas Lampung yakni anggota Rakanila (Radio Kampus Unila) pada tahun 2017 dan AIESEC UNILA (*Association Internationale des Etudiants en Sciences Economiques et Commerciales*) pada tahun 2018 serta menjadi anggota bidang penelitian dan pengembangan FORMABIKA UNILA (Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unila) pada tahun 2017 – 2018. Pada tahun 2017, penulis menjadi anggota terpilih lomba PBB untuk mewakili Fakultas FKIP Unila dan meraih Juara 2 lomba PBB Putri Tingkat Fakultas Universitas Lampung. Penulis juga mendapatkan Juara 1 untuk Lomba Desain Grafis Porsam Himpunan Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun 2019.

Pada awal tahun 2020 penulis melakukan kegiatan yang menjadi salah satu tugas syarat perkuliahan yakni KKN (Kuliah Kerja Nyata) yang diselenggarakan oleh pihak kampus dan ditempatkan di Desa Banjar Agung, Kec. Limau, Kab. Tanggamus selama 40 hari dalam bentuk pengabdian masyarakat. Salah satu pencapaian yang penulis dapatkan saat melaksanakan KKN yaitu dipercayakan untuk menjadi Ketua di Bidang Pendidikan pada acara pelaksanaan pengenalan kampus Universitas Lampung di SMAN 1 Limau. Serta melaksanakan kegiatan PLP 1 dan PLP II yang menjadi salah satu syarat perkuliahan pada pertengahan tahun 2020 di bulan Agustus – Oktober di SMA Gajah Mada Bandar Lampung.

Penulis juga pernah bekerja di tahun 2017 – 2018 menjadi *Copy Writer & Content Planer* di beberapa platform website tertentu. Pada Tahun April 2020 – sekarang menjadi staff *Human Resources & General Affair* di Komisi Pemilihan Umum Kota Bandar Lampung.

MOTTO

“If you want to do something right, you make a list.”

- **Scott Lang, ‘Ant Man & The Wasp 2018’**

“I am too rich to compete so dont compare ‘em to me and we are not the same, only one of me”

- **NCT Regular English Version**

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahim

Dengan mengucap rasa syukur kehadiran

Allah SWT

Terima Kasih

Ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang tuaku,

Papa Al-Aminsyah dan Mama Trisnawati, terima kasih atas keringat,
lantunan doa tiada henti, kasih sayang dan keikhlasan tiada pamrih.

Untuk calon suamiku, **Hananto Adi Nugraha**. Terima kasih telah menjadi
pendamping disaat suka maupun duka saat mengerjakan skripsi ini.

Untuk adik kesayangan **Alamsyah, sahabatku Muthia Ananda Siregar dan**
Ajeng Citra Syahnia, serta **Para Keluarga BK 17**.

Terima kasih atas dukungan serta doa-doa yang senantiasa mengiringi
langkahku.

Almamaterku tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamualaikum Warahmatullahi.Wabarakatu.

Alhamdulillah hirobbil alamin penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, dengan berjudul “Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021”.

Skripsi ini merupakan salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari sepenuhnya selama penulisan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan, motivasi, suport dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si. selaku rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan raja, M.Pd. selaku Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas lampung.
3. Wakil Dekan I, Wakil Dekan II dan Wakil DEkan III Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas lampung.
4. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas lampung.
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si, selaku dosen pembahas, terimakasih banyak atas ketersediaannya dalam memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A, P.si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas lampung, dosen pembimbing akademik dan serta pembimbing I , terimakasih atas arahan dan bimbingannya serta ilmu yang sudah diberikan,

juga terimakasih atas ketersediaannya dalam meluangkan waktu untuk bersedia selalu mendampingi sampai terselesaikannya skripsi ini.

7. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd. Kons selaku dosen pembimbing II, terimakasih atas ketersediaannya dalam meluangkan waktu untuk bersedia selalu membimbing penulis sampai terselesaikannya skripsi ini.
8. Bapak dan ibu dosen program studi Bimbingan konseling serta seluruh staff dan karyawan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung telah membantu dan mendukung dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Para Mahasiswa BK Angkatan 2017 – angkatan 2021
10. Ajeng Citra Syahniah dan Muthia Ananda Siregar, terima kasih telah berteman sampai 10 tahun lebih.
11. Tim Kagak Pance (Bang Irvan, Ani, Putri, Saibani, Kak Rara, Riska, Om Doni, dkk). Terima kasih telah menjadi tempat keluh kesah.
12. Untuk semua teman-teman KPU di Bandar Lampung
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih bagi yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini baik secara langsung atau tidak langsung.
14. Almamater tercinta Universitas Lampung.
15. *Last but not least, i wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting. Thank you.*

Penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan, pelaksanaan dan penulisan penelitian ini masih banyak sekali kekurangan dan kelemahan. Semoga bermanfaat bagi semuanya.

Bandar Lampung, 24 Februari 2022

Peneliti



Miranda Putri

NPM. 1713052041

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
1.5.1. Tujuan Penelitian	7
1.5.2. Manfaat Penelitian	7
1.6. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1.7. Kerangka Pikir.....	9
1.8. Hipotesis Penelitian.....	13
II. TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1. Manajemen Diri.....	14
2.1.1. Pengertian Manajemen Diri	14
2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Diri.....	16
2.1.3. Aspek-Aspek Manajemen Diri	21
2.1.4. Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Manajemen Diri Tinggi	24
2.1.5. Strategi Manajemen Diri.....	26
2.1.6. Manfaat Manajemen Diri.....	32
2.2. Prokrastinasi Akademik	33
2.2.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	33
2.2.2. Jenis-Jenis Bentuk Tugas Pada Prokrastinasi Akademik	35
2.2.3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	38
2.2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	40

2.2.5. Karakteristik Prokrastinasi Akademik	42
2.2.6. Dampak Prokrastinasi Akademik	49
2.3. Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik.....	50
III. METODE PENELITIAN	52
3.1. Metode Penelitian.....	52
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	53
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	53
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	54
3.4.1. Variabel Penelitian.....	54
3.4.2. Definisi Operasional	54
3.5. Teknik Pengumpulan Data	55
3.6. Uji Instrumen Penelitian.....	61
3.6.1. Uji Validitas	61
3.6.2. Uji Reliabilitas	62
3.7. Teknik Analisis Data	63
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	65
4.1. Hasil Penelitian	65
4.1.1. Prosedur Penelitian	65
4.1.2. Uji Pra-syarat Instrumen.....	66
4.1.3. Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	69
4.1.4. Hasil Analisis Data	74
4.2. Pembahasan.....	81
4.3. Keterbatasan Penelitian	86
V. KESIMPULAN DAN SARAN	88
5.1. Kesimpulan.....	88
5.2. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Blue Print Manajemen Diri	57
2. Blue Print Prokrastinasi Akademik	58
3. Penskoran Alternatif Jawaban Skala Instrumen Penelitian.....	61
4. Hasil Rekapitulasi Uji Validitas Skala Manajemen Diri	66
5. Hasil Rekapitulasi Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik ...	67
6. Reliabilitas Instrumen Penelitian Variabel Manajemen Diri	68
7. Reliabilitas Instrumen Penelitian Variabel Prokrastinasi Akademik	68
8. Rentang Koefisien Reliabilitas.....	69
9. Data Variabel X dan Variabel Y	70
10. Kriteria Manajemen Diri	70
11. Kriteria Prokrastinasi Akademik.....	70
12. Kriteria Kategorisasi Responden Skala Variabel X	71
13. Kriteria Kategorisasi Responden Skala Variabel Y	71
14. Hasil Deskripsi Data Kategorisasi Responden Variabel X dan Variabel Y	72
15. Hasil Uji Normalitas.....	75
16. Hasil Uji Linieritas	76
18. Klasifikasi Korelasi.....	78
19. Hasil Uji Koefisien Korelasi.....	78
20. Hasil Uji Koefisien Determinan	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Organisasi	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Valid Manajemen Diri.....	95
2. Skala Valid Prokrastinasi Akademik	98
3. Tampilan Skala di <i>Google Form</i>	101
4. Hasil Uji Ahli	105
5. Hasil Kompetensi Uji Validitas Item Skala Manajemen Diri	116
6. Hasil Kompetensi Uji Reliabilitas Skala Manajemen Diri.....	120
7. Hasil Kompetensi Uji Validitas Item Prokrastinasi Akademik.....	123
8. Hasil Kompetensi Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	127
9. Hasil Uji Normalitas.....	130
10. Hasil Uji Linieritas	131
11. Uji Hipotesis.....	132
12. Hasil Penelitian Manajemen Diri	133
13. Hasil Penelitian Prokrastinasi Akademik	138
14. Hasil Analisis Data Variabel Manajemen Diri dan Prokrastinasi Akademik	142
15. Surat Izin Penelitian	149

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 telah banyak mengubah berbagai aspek kehidupan manusia saat ini. Khususnya dalam aspek dunia pendidikan. Selama belum berakhirnya masa pandemi covid-19, maka kegiatan belajar dan mengajar pada perkuliahan tidak akan berjalan seperti semula dengan cara melalui tatap muka atau konvensional, namun telah berubah dengan melakukan perkuliahan jarak jauh secara *online* (daring), belajar dan bekerja dari rumah (*work from home*), melakukan *social distancing* serta *physical distancing*. Hal ini berdampak kepada timbulnya perubahan dalam penyesuaian situasi oleh mahasiswa.

Salah satunya melakukan adaptasi antara kegiatan perkuliahan dengan kegiatan lain selama masa pandemi covid-19. Penyesuaian yang bisa dilakukan oleh mahasiswa saat ini yaitu perlunya manajemen diri yang tepat pada diri individu tersebut. Menurut Prijosaksono dalam Rinanda (2006) mengatakan bahwa manajemen diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola dirinya (secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual) sehingga dia mampu mengelola orang lain dan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.

Manajemen diri, menurut Gie dalam Rinanda (2006) adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa kearah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan.

O'Keefe dan Berger dalam M. Asbari et al. (2020) mendefinisikan *self management* sebagai menyelesaikan tujuan. *Self management* tidak sama dengan *self control* karena *self control* berkonotasi mengendalikan atau menahan rintangan sedangkan *self management* adalah melakukan hal-hal seperti biasanya menyangkut diri sendiri dengan kebebasan dan spontan.

Dari pengertian di atas, maka setiap mahasiswa harus bisa mengatur dirinya supaya bisa mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Begitu juga dengan mahasiswa yang terlibat aktif dalam organisasi agar memperoleh kesuksesan dari aspek akademik dan sukses dalam kegiatan organisasi yang diikuti maka mahasiswa harus pandai dalam me-manage dirinya beserta waktunya dengan baik daripada yang tidak berorganisasi karena mereka mempunyai dua peran yaitu sebagai pelajar dan aktivis kampus maupun salah satu bagian di dalam organisasi kemahasiswaan.

Namun, dalam kondisi pandemi Covid-19 ini kegiatan pada mahasiswa aktivis mengalami perubahan. Mereka harus mengikuti protokol kesehatan dengan cara melakukan social distancing (tidak berkerumun) saat mengikuti agenda pada setiap organisasi yang mahasiswa tersebut ikuti.

Dengan kata lain, mahasiswa aktivis organisasi perlu melakukan pembiasaan diri pada proses perkuliahan dan mengikuti kegiatan organisasi. Mereka dituntut untuk menyeimbangkan antara tugas perkuliahan serta kegiatan organisasi agar tidak terjadinya prokrastinasi akademik.

Sesuai dengan pendapat oleh Gie (1995) yang menyatakan bahwa manajemen diri bagi mahasiswa mencakup sekurang-kurangnya 4 bentuk perbuatan yang berikut yaitu: Pendorongan diri (*self-motivation*),

penyusunan diri (*self organization*), pengendalian diri (*self-control*) dan pengembangan diri (*self-development*).

Salah satu kesuksesan bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi adalah memiliki prestasi akademik yang baik namun tidak melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi dalam *American College Dictionary* berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya.

Menurut Freeman (2011) prokrastinasi adalah suatu fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang didefinisikan sebagai penundaan purposif pada awal atau penyelesaian sebuah tugas. Menurut Ghufron (2010) Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus.

Pada kenyataannya perilaku prokrastinasi akademik masih sering dilakukan oleh mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi dikarenakan kesibukan waktu dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan dan juga wawancara yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa organisasi pada prodi Bimbingan Konseling Universitas Lampung sejak tahun 2018 sampai Bulan November tahun 2020, mahasiswa yang aktif organisasi masih melakukan tindakan prokrastinasi akademik antara lain yaitu menunda dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, terlambat mengikuti pembelajaran di kelas, kurang mampu membagi waktu dengan kegiatan organisasi dan tugas perkuliahan, sering tidak mengumpulkan tugas perkuliahan dan mengabaikan tugas perkuliahan karena stress akademik.

Prokrastinasi memang identik dengan penundaan, akan tetapi tidak semua penundaan termasuk prokrastinasi. Beberapa keadaan mengharuskan individu menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan akibat adanya keadaan yang lebih penting sedang terjadi. Misalnya, ketika individu harus

menunda menyelesaikan tugas perkuliahan karena kondisi badan yang sedang sakit.

Sesuai dengan pernyataan Ferarri (2018) mendefinisikan bahwa prokrastinasi sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Maka dari itu, penundaan tugas perkuliahan ini tidak termasuk dalam tindakan prokrastinasi. Seseorang baru dianggap melakukan prokrastinasi apabila dirinya sengaja menunda pekerjaan karena sesuatu yang tidak penting atau bukan prioritas, sekalipun ia mengetahui akibat buruk dari penundaan tersebut.

Di dalam penelitian milik Edwin Adrianta Suriyah (2007) mengatakan ada berapa penelitian yang telah dilakukan di luar negeri tepatnya pada University of Missouri – Columbia yang menemukan bahwa 50% dari 500 mahasiswa dan 30% dari 150 dosen (yang diteliti) melakukan prokrastinasi (M.B. Hill, D.A. Hill, Chabot, & Bharal, disitat dalam Lee, 2003). Lebih lanjut lagi, Mc Cown & Roberts (sitat dalam Lee) menemukan sekitar 1.543 mahasiswa yang ditelitinya pernah melakukan prokrastinasi. Mahasiswa pasca-sarjana lebih sering melakukan prokrastinasi daripada mahasiswa Strata-1 (Onwuegbuzie, 2000).

Setidaknya hal ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa di Indonesia umumnya maupun di FKIP – Bimbingan Konseling Universitas Lampung tempat penelitian penulis kemungkinan juga melakukan tindakan prokrastinasi akademik baik di tingkat S1 maupun Pascasarjana, begitupun dengan mahasiswa yang aktif berorganisasi, yang seharusnya mahasiswa berorganisasi menolak adanya tindakan prokrastinasi, dan bahkan dapat mensosialisasikan penolakan keras terhadap tindakan prokrastinasi tersebut dalam lingkungan kampus.

Fakta di lapangan, munculnya tindakan prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi disebabkan oleh lemahnya manajemen diri. Menurut Hasrita (2014) mengatakan bahwa mengelola diri atau manajemen diri adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan dapat tercapai.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Nikolett Eisenbect, dkk di University of Almería, Spain pada tahun 2019 memberikan gambaran bahwa dari 447 mahasiswa yang diteliti, 61,3% melakukan prokrastinasi akademik setidaknya dalam satu bidang akademik. Sebanyak 32,8% siswa melaporkan hampir selalu atau selalu menunda-nunda pada menulis makalah, 37,3% pada belajar untuk ujian, 37,1% pada bacaan yang ditugaskan, 16,8% pada pelaksanaan administrasi. tugas, 32,3% menghadiri rapat dan 23,5% melakukan tugas akademik secara umum.

Sama halnya dengan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan Suhadianto (2020), dari 500 mahasiswa yang diteliti di Universitas terakreditasi A di Surabaya ditemukan sebanyak 73% mahasiswa menunda mengerjakan tugas menyusun makalah, 76,8% mahasiswa menunda tugas membaca buku atau referensi, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa menunda atau terlambat masuk kelas.

Dari penjelasan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa tindakan prokrastinasi hampir sebagian besar dilakukan oleh mahasiswa, termasuk mahasiswa yang aktif berorganisasi, dikarenakan ketidakmampuan dalam memanajemen diri. Namun perlu penelitian lebih mendalam untuk mengetahui apakah memang dikarenakan ketidakmampuan dalam memanajemen diri sehingga mahasiswa yang aktif berorganisasi tetap melakukan prokrastinasi.

Tindakan dari prokrastinasi adalah bentuk dari kegagalan dalam pengaturan manajemen diri. Individu mengetahui apa saja yang perlu dikerjakan tetapi tidak dapat mendorong diri sendiri untuk melakukan usaha tersebut. Hal itu didukung pernyataan dari Timothy Pychyl (dalam Eric Jaffe, 2010) mengatakan bahwa orang yang menunda-nunda pekerjaan juga menganggap aktivitas lain yang menyenangkan lebih berharga pada awalnya, dan tugas yang sulit menjadi semakin penting seiring dekatnya *deadline*.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk memahami lebih mendalam apakah ada kaitan antara tindakan prokrastinasi mahasiswa aktivis organisasi di Prodi BK, dengan kemampuan manajemen diri pada masa pandemi Covid-19. Oleh karena itu penulis akan melakukan penelitian dengan mengangkat judul Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Terdapat mahasiswa yang menunda menyelesaikan tugas perkuliahan
- 2) Terdapat mahasiswa yang terlambat mengikuti pembelajaran di kelas
- 3) Terdapat mahasiswa yang kurang mampu membagi waktu dengan kegiatan diluar jam perkuliahan dan tugas perkuliahan
- 4) Terdapat mahasiswa yang sering tidak mengumpulkan tugas perkuliahan
- 5) Terdapat mahasiswa yang mengabaikan tugas perkuliahan karena stress akademik

1.3. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah dan sebagai antisipasi agar dalam penelitian ini tidak terjadi penyimpangan yang tidak diinginkan, maka dalam penelitian ini penulis melakukan pembatasan masalah pada Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021.

1.4. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian adalah prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Adapun permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa aktivis organisasi program studi bimbingan konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021”

1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.5.1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021.

1.5.2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini secara umum terbagi menjadi dua, yaitu :

a. Manfaat Teoritis

Dapat menambah pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya keterkaitan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi.

b. Manfaat Praktis

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan tentang hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa dapat memahami bagaimana cara yang tepat untuk menyiasati setiap tugas maupun tanggung jawabnya sebagai insan akademis sehingga dapat mengurangi, bahkan mencegah terjadinya prokrastinasi khususnya mahasiswa aktif organisasi.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pengetahuan mengenai manajemen diri dengan prokrastinasi akademik sehingga pihak universitas khususnya pimpinan dapat mengambil kebijakan-kebijakan akademis yang tepat sebagai upaya dalam pencegahan terjadinya prokrastinasi akademik.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan untuk penelitian selanjutnya tentang manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif organisasi.

1.6. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup Ilmu Bimbingan dan Konseling.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah Universitas Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada Semester Ganjil Tahun Ajaran 2020/2021.

1.7. Kerangka Pikir

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas sebagai pemikiran penulis tentang hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa aktivis organisasi. Dalam kerangka pikir ini akan digambarkan bagaimana bentuk hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa dalam masa pandemi covid-19.

Saat ini, pandemi covid-19 masih berlangsung di Indonesia. Hal itu menyebabkan perubahan dalam berbagai jenis aspek, termasuk bidang pendidikan. Salah satunya dampak yang bisa dirasakan oleh mahasiswa sekarang yaitu cara mereka berinteraksi di dunia perkuliahan. Dunia baru perkuliahan dengan metode dalam daring (dalam jaringan / *online*) ini, membuat interaksi menjadi serba terbatas, mereka hanya mengandalkan *room chat online* sebagai interaksi antar sesama mahasiswa maupun pengajar akademisi untuk saling mengenal dan berdiskusi. Pada kasus ini, mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang sesuai pada masa pandemi covid-19 ini.

Untuk itu, setiap mahasiswa harus mengatur dan mengelola dirinya secara sebaik-baiknya. Kemampuan mengelola diri (*self management*) merupakan hal yang harus dimiliki setiap individu, terutama mahasiswa. Karena mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki kemampuan mengelola diri yang baik.

Di mana mengelola diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Mengelola diri atau manajemen diri adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan dapat tercapai (Hasrita, 2010). Dengan kata lain yaitu manajemen diri adalah suatu proses dalam diri individu yang menyangkut kemampuan pengelolaan afeksi, tingkah laku dan kognisi dalam beradaptasi dengan lingkungan, memotivasi diri serta bertindak guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Dampaknya jika individu tersebut tidak dapat mengatur dirinya ialah, tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri, kurangnya motivasi untuk melakukan tugas yang diberikan padanya, menurunnya empati, cemas, dan terbengkalainya tugas-tugas yang diberikan pada individu tersebut. Seperti pada kasus nyata permasalahan yang dialami oleh para remaja dalam konteks kali ini adalah mahasiswa yang menyesuaikan diri dengan perkuliahan daring pada pandemi covid-19 dan terkadang membuat individu tersebut merasa jenuh dan menjadi malas akibat hal yang dilakukan hanya sebatas itu saja.

Seringkali didapatkan beberapa mahasiswa tidak mengikuti perkuliahan dengan berbagai alasan, salah satunya tidak bisa membagi waktu antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan lainnya. Terkadang pula dijumpai mahasiswa sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah yang berujung pada kelalaian sehingga tidak mengumpulkannya. Tidak jarang pula dijumpai mahasiswa yang tak mampu mengatur waktunya dalam hal mengerjakan tugas-tugas kuliah terlebih jika disibukkan dengan kegiatan lain. Ini juga bisa terjadi pada mahasiswa aktivis organisasi. Dimana, mahasiswa aktivis juga membagi kegiatan berorganisasi mereka dengan kesibukan perkuliahan serta tetap mematuhi protokol kesehatan dalam masa pandemi covid-19 yaitu dengan tidak berkerumun (*social*

distancing) dan melaksanakan kegiatan dalam organisasi mereka melalui daring.

Hal tersebut dapat disebabkan oleh rendahnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri mereka dan menyebabkan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai bentuk perilaku individu untuk menunda memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik secara berulang-ulang seperti membuat makalah, membuat laporan individu maupun kelompok, me-review buku maupun jurnal, belajar untuk menghadapi ujian semester dan tugas-tugas lain yang diberikan oleh dosen yang akan berdampak pada penundaan kelulusan mahasiswa (Putri, 2012).

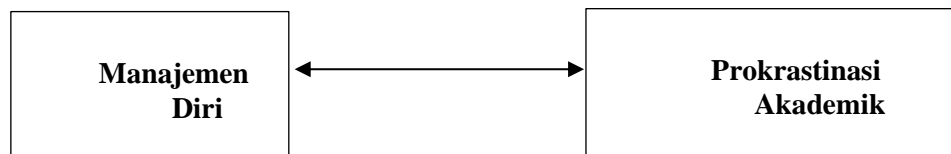
Dengan disertai jenis prokrastinasi akademik yaitu: adanya penundaan dalam memulai menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas, adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja yang pasti dalam mengerjakan tugas, adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan (Ghufron, 2012).

Tindakan prokrastinasi akademik ini muncul karena manajemen diri dalam diri individu tersebut rendah. Dengan pengelolaan manajemen diri yang sesuai, dapat membantu individu ke arah yang lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan diubah, bisa ditingkatkan atau dikurangi sehingga mampu membantu mahasiswa untuk agar mendapat kesuksesan baik di bidang organisasi maupun di bidang akademik.

Ada 3 aspek yang ada didalam manajemen diri antara lain menurut Maxwell (dalam Prijosaksono, 2001) yaitu: a) pengelolaan waktu, dimana waktu merupakan hal utama dalam manajemen diri. Sama seperti dengan mengelola dan mengendalikan dirinya serta mengutamakan kegiatan yang mana yang didahulukan antara kuliah dengan organisasi. b) hubungan dalam manusia, karena interaksi dengan orang tua, teman, kekasih, maupun dosen ini bisa menyentuh dan membangun seseorang pada tingkatan kehidupan terdalam, dan terakhir c) perspektif diri, yang mana akan terbentuk jika mampu melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang

lain pada dirinya. Sehingga bisa mengetahui apa yang kurang dan apa yang tidak baik bagi individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas dapat dipahami bahwa, kemampuan dalam melakukan manajemen diri pada mahasiswa aktivis organisasi, dapat meminimalisir kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Namun perlu penelitian yang lebih mendalam untuk membuktikan apakah terdapat hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi dalam masa pandemi covid-19. Selanjutnya, agar lebih jelasnya maka kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. 1 Kerangka Pikir Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif

1.8. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2010). Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah suatu dasar yang dianggap benar untuk alasan atau pengutaraan pendapat meskipun kebenarannya masih harus dibuktikan. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada Hubungan Negatif Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021.

Ha : Ada Hubungan Negatif Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Manajemen Diri

2.1.1. Pengertian Manajemen Diri

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, manajemen merupakan pengelolaan tata laksana penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai tujuan, pimpinan yang bertanggung jawab atas jalannya perusahaan dan organisasi.

Manajemen adalah ilmu dan seni mengatur proses pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber lainnya secara efektif dan efisien untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Manajemen adalah suatu proses perencanaan, pengorganisasian, memimpin dan mengawasi pekerjaan anggota organisasi dan menggunakan sumber daya organisasi yang tersedia untuk mencapai tujuan organisasi yang dinyatakan dengan jelas (Stoner dan Freeman, 1992).

Manajemen yang baik adalah manajemen yang mampu menjalankan fungsinya. Adapun fungsi manajemen yang diterapkan dalam proses kerja adalah: Planning (Perencanaan), maksudnya kegiatan diawali dengan sebuah rencana yang jelas atau perencanaan yang baik, Organizing (pengaturan), setelah rencana dibuat, perlu adanya pengaturan dan pembagian kerja yang dilakukan dengan jelas dan bijaksana, Actuating (pengarahan), orang yang melaksanakan pekerjaan diberikan petunjuk atau pengarahan dan motivasi agar mereka bekerja sesuai dengan rencana, dan Controlling (pengendalian), untuk memastikan pekerjaan berjalan dengan benar, tepat dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka perlu dilakukan pengendalian, atau bila ada perbaikan.

Sedangkan pengertian diri yaitu merupakan terjemahan dari kata *self* dalam bahasa Inggris yang berarti “orang seorang”, terasing dari yang lain. Dalam konteks psikologi, kata ini berarti sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri (Suryabrata, 1982).

Salah satu pengertian manajemen diri dikemukakan oleh Suhartini (1992) manajemen diri atau *self management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Sejalan dengan hal tersebut, Gie (1996) mengatakan bahwa manajemen diri adalah segenap kegiatan dan langkah dalam mengatur dan mengelola dengan sebaik-baiknya sehingga mampu membawa ke arah tujuan hidup.

Soekadji, S (1983) mengemukakan manajemen diri adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri. Prosedur ini melibatkan subjek dalam beberapa tahap, yaitu a) menentukan sasaran tingkah laku yang hendak dicapai, tujuan yang sudah ditetapkan akan lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana cara mencapai tujuan dan bagaimana ia menempatkan prioritas tugas yang diperlukan guna mencapai tujuan tersebut; b) memonitor tingkah lakunya dengan cara menentukan sendiri prosedur yang hendak dipakai untuk memonitor perkembangan yang sudah dicapai, bentuk aplikasi dari teknik ini antara lain dengan cara mencatat atau membuat grafik sehingga perubahan data dapat dilihat individu yang bersangkutan dan berfungsi sebagai insentif atau penguat (*reinforcer*); dan c) mengevaluasi perkembangan tingkah lakunya, dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi kembali apa yang telah dikerjakannya, sudah sesuai dengan yang ditargetkan atau belum.

Relevan dengan pendapat di atas, Prijosaksono (2001) berpendapat bahwa manajemen diri atau *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan

realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya.

Manajemen diri merupakan pengelolaan impuls dan perasaan yang menekan tergantung pada keselarasan kerja pusat emosi dan pusat eksekusi otak di lobus perontal. Berkaitan dengan hal tersebut di atas, O'Keefe dan Berger dalam M.Asbari et al. (2020) mendefinisikan *self management* sebagai menyelesaikan tujuan. *Self management* tidak sama dengan *self control* karena *self control* berkonotasi mengendalikan atau menahan rintangan sedangkan *self management* adalah melakukan hal-hal seperti biasanya menyangkut diri sendiri dengan kebebasan dan spontan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa manajemen diri merupakan suatu proses dalam diri individu yang melibatkan kemampuan pengelolaan afeksi, tingkah laku dan kognisi dalam beradaptasi dengan lingkungan, memotivasi diri serta bertindak guna mencapai tujuan yang diinginkan. Manajemen diri juga sebagai suatu cara yang digunakan oleh seseorang dalam bekerja dengan cara melakukan pengontrolan terhadap dirinya dan hasil kerja yang dilakukan oleh dirinya sendiri tanpa harus ada kontrol dari luar.

2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Diri

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi manajemen diri, antara lain yaitu faktor lingkungan seperti dikemukakan oleh Prijosaksono (2001) faktor penting yang dapat mempengaruhi manajemen diri yaitu lingkungan. Lingkungan sosial yang menyenangkan, sikap atau respon dari lingkungan akan membentuk sikap terhadap diri seorang (*self attitude*).

Oleh karena itu individu yang mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungan akan cenderung menerima dirinya, sebaliknya lingkungan dapat menjadi hambatan individu untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya yang bisa mempersulit dirinya untuk menerima diri walaupun individu tersebut sadar akan

potensi yang dimilikinya. Hambatan-hambatan yang dihadapinya bisa disadari oleh rasisme, jenis kelamin, dan agama. Selain faktor dari lingkungan, faktor lain yang mempengaruhi manajemen diri menurut Pedler dan Boydell dalam Makhfud (2011) yaitu :

a. Kesehatan (*health*)

Kondisi fisik maupun psikis mempengaruhi seseorang dalam mengarahkan aktivitas kehidupan. Disatu sisi kesehatan fisik menjadi modal utama bagi seorang individu untuk melakukan aktivitas dan disisi lain kesehatan psikis menciptakan kondisi mental yang stabil.

Kondisi kesehatan individu yang baik akan mempermudah ia dalam melakukan penyesuaian diri. secara khusus dikatakan bahwa kesehatan pikiran menggambarkan kebebasan seseorang dari rasa takut, cemas, depresi ataupun kegembiraan yang berlebihan (*euphoria*). Kesehatan pikiran juga dapat mendorong seseorang individu memiliki strategi koping terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Oleh karena itu untuk mencapai kesehatan pikiran dibutuhkan keseimbangan antara perasaan dan emosi.

b. Ketrampilan/keahlian (*skill*)

Ketrampilan yang dimiliki menggambarkan kualitas individu, ada berbagai macam ketrampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan. Seberapa jauh kesadaran individu tentang hal ini akan menentukan seberapa jauh individu menyusun rencana untuk kehidupan.

Seberapa jauh individu menyusun rencana kehidupannya, seberapa jauh kesadaran individu akan hal ini akan menentukan seberapa jauh ia menyusun rencana kehidupannya. Individu tersebut dapat memutuskan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian sekaligus (*amulty skilled person*) atau menjadi orang yang memiliki satu keahlian dibidang tertentu (*a specialist*).

Pilihan tertentu yang dilakukan oleh individu selanjutnya akan mempengaruhi cara ia mewujudkan tujuannya itu. Mulai dari menentukan tingkatan keahlian, menemukan model atau contoh

yang tepat hingga mencari kesempatan untuk melatih keahliannya tersebut.

c. *Aktivitas (action)*

Yang dimaksud dengan aktivitas disini adalah seberapa jauh individu mampu menyelesaikan aktivitas hidupnya dengan baik, misalnya seberapa jauh kemampuannya untuk membuat keputusan dan mengambil inisiatif. Individu yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya adalah individu yang memiliki kepekaan terhadap berbagai alternatif atau cara pandang dan memiliki imajinasi moral yang tinggi, sehingga keputusan aktivitasnya mempertimbangkan 2 hal sekaligus yaitu yang memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

d. *Identitas diri (identity)*

Identitas diri merupakan suatu hal yang sangat penting bagi individu di dalam kehidupannya karena menyangkut gambaran khas yang dimilikinya. Dalam pengertian yang lebih khusus, identitas diri ini disebut dengan konsep diri.

Seberapa jauh pengetahuan, pemahaman dan penilaian individu terhadap keadaan dirinya akan mempengaruhi cara-caranya bertindak. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya peranan konsep diri mempunyai internal *frame of reference* yaitu acuan tingkah laku dan cara penyesuaian seseorang.

Pribadi yang tangguh sangat dibutuhkan agar dapat memiliki manajemen diri yang baik. Krug dalam Junaidi (2010) mengemukakan ada 8 faktor yang harus dipenuhi oleh seseorang bila ingin memiliki manajemen diri yang baik, meliputi:

a. *Kehangatan (warmth)*

Individu yang memiliki kehangatan tinggi biasanya akan mudah dalam berhubungan dengan orang lain, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, misalnya mahasiswa akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam berbagai kondisi di kampus, saat

perkuliahan tatap muka dengan dosen dan lingkungan kegiatan organisasi.

b. Kecerdasan (*intelligence*)

Kecerdasan yang dimaksud bukan hanya terbatas pada kemampuan menyelesaikan persoalan akademis tetapi juga kemampuan dalam menyelesaikan masalah sosial, misalnya mahasiswa akan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam perkuliahan dan lingkup kegiatan organisasi, kreatif, dan berwawasan luas.

c. Keberanian (*boldness*)

Individu yang memiliki keberanian tinggi mampu mengambil keputusan dengan cepat, meskipun belum tentu keputusannya benar. Ciri lainnya adalah enerjik dan tidak suka mengisolasi diri, misalnya mahasiswa dapat memutuskan saat yang tepat untuk menikmati saat istirahatnya dan mengerjakan tugas akademiknya.

d. Kestabilan emosi (*emotional stability*)

Orang dengan kestabilan emosi yang tinggi jarang mengalami kecemasan. Bentuk konkritnya adalah jarang mengalami kecelakaan dalam bekerja, dan kehidupan sehari-hari, misalnya mahasiswa yang dapat mengatur diri dan kegiatannya dengan baik tidak akan terganggu konsentrasinya saat belajar maupun melakukan kegiatan lain, emosinya tidak mudah meledak, dan sabar.

e. Ketajaman berpikir (*shrewdness*)

Berhubungan erat dengan kecerdasan. Ciri orang yang berpikiran tajam adalah mampu mengatasi masalahnya dan dapat berunding, misalnya mahasiswa dapat dengan cepat mengatasi masalah yang timbul yang diakibatkan oleh penugasan atau jam kegiatan berorganisasinya, berani beradu pendapat, dan dapat menciptakan inovasi baru.

f. Rasa aman (*security*)

Individu yang memiliki rasa aman tidak akan mudah putus asa, dan tidak suka menyendiri, misalnya mahasiswa merasa aman dalam hal mengenai tugas akademik dan jam membagi kegiatan lain, dan hal tersebut membuatnya tidak mudah putus asa menghadapi masalah yang muncul dalam perkuliahan, percaya diri, dan mampu menghargai dirinya sendiri.

g. Disiplin

Individu yang memiliki disiplin diri yang tinggi biasanya dapat mengontrol diri, misalnya mahasiswa dapat mengontrol atau mengatur waktu dan kegiatannya di kampus maupun di rumah, sehingga tidak saling bertabrakan, tidak pernah terlambat masuk kelas, dan memiliki jadwal harian yang selalu ditaatinya.

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas. Ada beberapa aktor lain yang juga mempengaruhi manajemen diri seseorang, seperti dikemukakan oleh Gie (2001) sebagai berikut:

a. Memotivasi diri

Sering dikenal dengan *self-motivation* yaitu dorongan psikologis yang merangsang seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan dalam rangka mencapai tujuan yang didambakan, misalnya karyawan memotivasi dirinya agar dapat melaksanakan kegiatan dikantor dengan baik tanpa mengganggu kegiatan hariannya.

b. Pengorganisasian diri

Pengorganisasian diri atau *self-organizing* yaitu pengaturan yang baik terhadap pikiran, energi, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lain dalam hidup sehingga semua dapat berjalan dengan tertib dan lancar, misalnya karyawan mengorganisasikan dirinya sedemikian rupa sehingga dia dapat mengambil keputusan, tanpa meninggalkan tugas dan pekerjaannya di kantor.

c. Pengendalian diri

Sering pula disebut sebagai *self-control* yaitu berbagai tekad dan langkah untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengerahkan energi untuk melaksanakan yang harus dilaksanakan sesuai tujuan yang didambakan.

Misalnya karyawan berusaha untuk melakukan semua tugas dan menyelesaikan pekerjaannya di kantor dengan baik dan tidak dibawa pulang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri meliputi faktor lingkungan, faktor relasional, kesehatan, keterampilan, aktivitas, dan identitas diri, kehangatan; kecerdasan, keberanian, kestabilan emosi, ketajaman berpikir, rasa aman, disiplin, memotivasi diri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri. Faktor tersebut satu sama lainnya saling berkaitan sehingga munculnya salah satu faktor dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

2.1.3. Aspek-Aspek Manajemen Diri

Kemampuan manajemen diri yang dimiliki oleh setiap individu berbeda, Manajemen diri dapat membentuk individu kearah lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan diubah, ditingkatkan atau dikurangi sehingga mampu membantu individu untuk memotivasi kerja individu.

Aspek-aspek manajemen diri seperti dikemukakan Maxwell (dalam Prijosaksono, 2001) antara lain:

a. Pengelolaan waktu

Waktu merupakan hal utama dalam manajemen diri. Seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan, waktu juga harus dikelola dan dikendalikan dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai sasaran dan tujuan dalam kehidupan dan pekerjaan secara efektif dan efisien. Selama ini pengertian mengelola waktu hanya

diartikan sebagai cara mengalokasikan waktu secara efektif dan efisien.

b. Hubungan antar manusia

Hubungan antara manusia merupakan pilar utama dalam manajemen diri, karena individu selalu berhubungan dengan orang lain dalam hampir semua aspek kehidupan. Hubungan personal yang erat dapat menjadi sumber kekuatan dan pembaruan yang terus menerus. Efektif tidaknya hubungan seseorang dengan orang lain sangat mempengaruhi pencapaian hal-hal terbaik dalam kehidupan, dan dalam mengembangkan kehidupan yang lebih bermakna baik itu ditempat kerja atau dalam kehidupan tinggal.

Cara berhubungan dengan orang lain merupakan kunci sukses utama kesuksesan. Dalam hidup seseorang membutuhkan teman, sahabat, kekasih, rekan kerja, maupun mitra bisnis, juga membutuhkan orang yang dapat diajak berbagai keceriaan, kesedihan, ketakutan, kegagalan, dan keberhasilan.

Interaksi ini menyentuh dan membangun seseorang pada tingkat kehidupan yang terdalam.

c. Perspektif diri

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Individu yang dapat melihat dan menilai dirinya sama dengan apa yang dilihat dan dipikirkan oleh orang lain pada dirinya berarti individu tersebut jujur dan nyata dalam menilai dirinya sehingga individu tersebut memiliki penerimaan diri yang lebih luas yang pada akhirnya akan mempermudah individu dalam manajemen diri, tetapi jika individu tidak dapat melihat dirinya seperti yang dilihat oleh orang lain secara jujur dan sesuai kenyataan maka akan mengarah pada suatu kebohongan pada diri sendiri dan individu tersebut akan menciptakan cermin diri yang semu sehingga individu tidak dapat menerima kenyataan dirinya.

Aspek manajemen diri yang juga relevan dengan pendapat di atas, dikemukakan oleh Maxwell (dalam Prijosaksono, 2001), meliputi :

- a. Mengenali diri secara menyeluruh. Didalam diri individu pasti sudah bisa mengerti atau menilai tentang dirinya sendiri.
- b. Mengidentifikasi dengan jelas tujuan yang ingin dicapai. Mengidentifikasi yang ada dalam individu tersebut bagaimana seseorang itu mempunyai rencana untuk menuju kearah sesuatu atau mengerah kepada suatu tujuan bahwa manusia pada hakekatnya ingin menuju kepada sesuatu.
- c. Memahami pentingnya mencapai tujuan tersebut. Didalam diri individu yang ingin mewujudkan tujuannya pasti sudah mengerti apa pentingnya tujuan itu bagi dirinya sendiri.
- d. Mengontrol dan mengelola diri (tingkah laku dan emosi). Seseorang harus bisa memahami diri sendiri dengan sepenuhnya dengan cara yang terpenting yaitu bagaimana dalam diri individu tersebut bisa mengelola diri disaat emosi dan perbuatan/tingkah lakunya.
- e. Melakukan evaluasi diri atas apa yang telah dilakukan dan memahami insentif-insentif yang akan diperoleh dari tindakan yang dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek manajemen diri meliputi mengelola waktu, hubungan antar manusia, perspektif diri, berfikir secara menyeluruh, menetapkan segala sesuatu yang ingin dicapai/dihasilkan, pengelolaan dan kontrol diri serta evaluasi diri atas apa yang telah dilakukan.

2.1.4. Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Manajemen Diri Tinggi

Agar dapat mengendalikan diri sendiri secara langsung maka individu dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, hal yang ada disekitar individu tersebut untuk mempengaruhi perilakunya. Dasar yang dibuat bagi diri individu sendiri adalah informasi yang dipunyai tentang individu itu sendiri.

Dengan mengamati perilaku diri individu sendiri dan alasan yang melatarbelakangi, individu akan mendapat informasi yang perlu untuk mengatur diri sendiri secara efektif. Mengenai ciri-ciri individu yang memiliki manajemen diri tinggi. Secara lebih jelas dikemukakan oleh Kanfer dalam Makhfud (2011) yaitu:

- a. Menentukan sasaran (*Goal Setting*) yaitu menentukan sasaran, target tingkah laku, prestasi yang hendak di capai merupakan langkah pertama dari program manajemen diri. Ditetapkannya tujuan untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan dapat dicapai.
- b. Memonitor diri sendiri (*self monitoring*). Teknik ini merupakan komponen yang penting dalam metode *self management*. Bentuk aplikasi dari teknik ini bisa dengan cara mencatat atau membuat grafik dari data yang bias dilihat oleh individu yang bersangkutan sehingga bias berfungsi sebagai *feed back* sebagai intensi dan juga sebagai penguat (*reinforcer*).
- c. Mengevaluasi diri sendiri. Dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi perkembangan dari rencana kerjanya, apakah targetnya tercapai, apakah batas waktunya terpenuhi, apakah konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang sudah ditetapkan itu.
- d. Proses penguatan diri (*self reinforcement*). Teknik menghargai dirisendiri secara positif (*positive reinforcement*) terdiri dari 2 macam yaitu (1) Mengonsumsi sesuatu yang ada di lingkungan individu yang bersangkutan; (2) Melepaskan *verbal symbolic self*

reinforcement yaitu pernyataan verbal terhadap diri sendiri yang bermaksud memberi penilaian atau pengharapan terhadap apa yang sudah dilakukan atau dicapai.

Selain ciri-ciri tersebut di atas Fikriana dalam Kahfud (2011) juga menyebutkan beberapa ciri-ciri individu yang memiliki manajemen diri tinggi, yaitu:

- a. Mengenali diri sendiri terlebih dahulu agar lebih mudah dalam merubah apa yang ingin dirubah dalam diri sendiri.
- b. Mempunyai komitmen yang besar pada diri sendiri. Jangan setengah-setengah, agar benar-benar dapat berjalan dengan baik perubahan itu.
- c. Lakukan perubahan atas kemauan sendiri. karena semua itu untuk diri sendiri bukan untuk orang lain. Pengaruh perubahan itu memang akan mempengaruhi diri orang lain.

Ciri-ciri manajemen diri seseorang ditambahkan oleh Gie (2001), sebagai berikut:

- a. Pendorongan diri (*Self motivation*) adalah dorongan psikologis dalam diri seseorang yang merangsang sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- b. Pengorganisasian diri (*Self organizing*) adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, energi, waktu, tempat dan benda dalam hidup pribadi sehingga semua terasa tertib dan lancar.
- c. Pengendalian diri (*Self control*) adalah berbagai tekad dan langkah untuk memacu semangat, mengikis kelesuan dan mengerahkan energi untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan guna mencapai tujuan yang didambakan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang memiliki manajemen diri tinggi yaitu: menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen pendorongan diri sendiri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri. Ciri-ciri satu dengan yang

lain saling melengkapi, sehingga ciri yang terbaik adalah kombinasi dari beberapa ciri sehingga menjadi satu kesatuan manajemen diri yang dapat mewakili semua ciri yang ada.

2.1.5. Strategi Manajemen Diri

Menurut Dembo (dalam Ayuningtyas : 2015), strategi dari *academic self-management* dapat dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu :

a. Strategi Perilaku

1) Manajemen Waktu

Tujuan dari manajemen waktu adalah untuk memastikan kalau semua tugas penting telah terlaksana. Ada beberapa strategi dalam memajemen waktu, ialah:

- a) Membuat jadwal belajar
- b) Belajar di lingkungan yang bebas dari distraksi dan interupsi
- c) Mengatur jam istirahat di dalam proses belajar
- d) Rencanakan secara spesifik hal-hal yang akan dilakukan disetiap waktu
- e) Menyusun alternatif kegiatan yang akan dilakukan ketika waktu belajar yang dimiliki berlebihan
- f) Mengestimasi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan setiap tugas
- g) Membuat prioritas tugas
- h) Kerjakan tugas dari mata pelajaran yang tidak disukai
- i) Kerjakan tugas sedini mungkin
- j) Bawalah kalender setiap saat dan tuliskan pertemuan apapun setelah dibuat. Beberapa alat bantu yang dapat dipakai dalam memajemen waktu yaitu kalender semester, daftar tugas mingguan yang menjadi prioritas, dan daftar tugas mingguan.

2) Pengaturan Lingkungan Fisik dan Sosial

Menurut Zimmerman & Risemberg (dalam Ayuningtyas:2015) Manajemen dari lingkungan sosial meliputi kemampuan untuk

menentukan kapan pelajar harus bekerja sendiri atau dengan orang lain, atau kapan waktunya untuk mencari bantuan dari instruktur, tutor, teman sebaya dan sumber nonsosial.

Seperti buku referensi, buku bacaan tambahan, atau internet.

Dembo (dalam Ayunigtyas:2015) menyatakan bahwa lingkungan fisik dan sosial merupakan distraktor eksternal di dalam proses belajar. Ada beberapa cara untuk mengurangi distraktor eksternal:

- a. Menciptakan lingkungan belajar yang minim distraksi
- b. Melengkapi materi yang dibutuhkan untuk belajar
- c. Mengendalikan level suara kebisingan
- d. Duduk di barisan depan kelas
- e. Duduk di barisan depan kelas
- f. Mengurangi interupsi, misalnya dengan cara memasang tanda “Jangan diganggu sedang ada ujian semester” didepan pintu kamar
- g. Protes ketika gangguan muncul

b. Strategi Motivasi

1. Menyusun Tujuan

Menurut Reeve (dalam Ayunigtyas, 2015) tujuan membantu memotivasi perilaku tetapi tujuan tidak dapat menyelesaikan semua tugas, dikarenakan kualitas dari performansi juga dipengaruhi oleh faktor non motivasional seperti kemampuan, latihan, dan banyak ide.

Tujuan membantu pelajar untuk menjadi waspada terhadap nilai dan menentukan apa yang ingin dilakukannya. Sebagai hasilnya, tujuan akan mempengaruhi sikap, motivasi, dan proses belajar. Schunk (dalam Ayunigtyas:2015) mengatakan bahwa efek dari tujuan terhadap perilaku tergantung dari tiga properti, yaitu: kespesifikan, dekat (*proximity*), dan tingkat kesulitan.

Tujuan yang spesifik membantu pelajar menentukan jumlah usaha yang dibutuhkan untuk sukses dan mengarah pada perasaan puas ketika tujuan itu tercapai. Tujuan *proximal* merupakan tujuan yang dekat atau tujuan yang akan tercapai dan meningkatkan motivasi terhadap pencapaiannya. Persepsi pelajar mengenai mudah atau sulitnya tugas akan mempengaruhi jumlah dari usaha yang perlu dikeluarkan untuk menyelesaikan tugas.

2. Meregulasi Emosi dan Usaha

Menurut Pekrum, Goetz, Titz, & Pery (dalam Ayunigtyas : 2015) mengatakan bahwa emosi akademik mempengaruhi proses belajar dan pencapaian. Emosi positif meningkatkan kontrol akan proses belajar, sedangkan emosi negatif mengarah pada perilaku yang lebih pasif.

Emosi akademik pelajar berpengaruh terhadap proses belajar, kontrol diri, dan pencapaian akademik. Dembo (dalam Ayunigtyas : 2015) mengatakan bahwa *self-talk* (berbicara pada diri sendiri) menjadi komponen utama dalam menentukan emosi. *Self-talk* (berbicara pada diri sendiri) berfungsi sebagai motivator yang dapat memicu pelajar untuk menjadi produktif atau tidak produktif di dalam belajar.

Self-talk mempengaruhi kognisi (pemikiran) dan emosi, dan akhirnya mengarahkan perilaku. Orang atau kejadian tidak secara langsung mempengaruhi reaksi emosional seseorang melainkan *self-talk* dihasilkan pelajar sehubungan dengan kejadian merupakan penyebab utama dari sikap dan emosi. Menurut Bourne (dalam Ayunigtyas : 2015) *self-talk* yang negatif dapat diubah dengan cara menulis dan mengulang secara terus menerus pernyataan positif yang secara langsung membuktikan bahwa *self-talk* yang negatif tidak benar.

c. Strategi Cara Belajar

1. Belajar dari buku bacaan

Menurut Dembo (2004) teknik menggaris bawahi bacaan teknik yang kurang efektif dikarenakan informasi yang dibaca tidak akan tersimpan di dalam ingatan jangka panjang.

Dole, Duffy, Roehler, & Person (dalam Ayunigtyas : 2015) mengatakan bahwa pembaca yang baik akan menggunakan beberapa strategi dalam memahami dan mengingat apa yang dibaca. Berikut ini beberapa strategi tersebut, yaitu:

- a) Menentukan poin-poin penting : pembaca yang baik akan mengambil intisari (poin penting) dari bacaan.
- b) Meringkas informasi: pembaca yang baik akan meringkas informasi dengan mengulang semua ide dibacakan atau bab, membedakan antara informasi yang penting dan tidak penting, dan kemudian menggabungkan ide untuk menciptakan kalimat yang merepresentasi bahan yang sedang dipelajari.
- c) Membuat kesimpulan: pembaca yang baik akan memuat kesimpulan dari bacaan yang dibaca.
- d) Memunculkan pertanyaan: ketika membaca, pembaca yang baik dapat menimbulkan pertanyaan dan berusaha menjawab pertanyaan tersebut.
- e) Memonitor pemahaman : pembaca yang baik tahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara melakukannya ketika pelajar tidak memahami bacaan.

2. Belajar dari dosen

Menurut Kiewra (dalam Ayunigtyas : 2015) mengatakan bahwa belajar dari dosen akan berbeda dengan belajar dari buku dimana ketika belajar dari buku, pelajar dapat mengontrol kecepatan dari informasi yang masuk ke otak, sedangkan

sewaktu belajar dari dosen, dosen yang menjadi kunci di dalam menyalurkan informasi sehingga dibutuhkan teknik belajar yang dapat membantu pelajar untuk mendapatkan informasi dari dosen, salah satunya adalah dengan membuat catatan. Pelajar yang membuat catatan dan mengulangnya ketika keluar dari kelas akan mempelajari lebih banyak informasi daripada pelajar yang tidak membuat catatan.

3. Mempersiapkan diri untuk ujian

Menurut Dembo (dalam Ayunigtyas : 2015) pelajar dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian dengan menyusun rencana belajar. Rencana belajar yang efektif meliputi apa, kapan, dan bagaimana materi belajar perlu direview, mengorganisasikan dan memisahkan materi ke dalam bagian kecil yang akan dipelajari untuk beberapa hari kedepan, dan mencakup beragam strategi belajar cara belajar (*learning and studying*) yang dapat digunakan pelajar untuk merespon dengan pertanyaan ujian level tinggi atau level rendah.

4. Menjalani Ujian

Dembo (dalam Ayunigtyas : 2015) mengatakan bahwa strategi dalam menjalani ujian tergantung pada tipe soal ujian. Salah satu strategi umum adalah mengulang pertanyaan ujian yang sudah dilewati dan memahami penyebab kesalahan yang dibuat pada ujian yang telah dilewati, hal ini akan mempengaruhi perubahan strategi belajar pada ujian selanjutnya. Strategi lain yang dapat diterapkan ialah dengan membaca instruksi soal dengan hati-hati, menggunakan waktu ujian secara efektif, membaca soal dengan teliti untuk mengantisipasi satu soal esai yang memiliki dua pertanyaan, dan lain-lain.

2.1.6. Manfaat Manajemen Diri

Kita dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup dengan menerapkan manajemen diri. Penerapan manajemen diri yang baik dalam kehidupan akan membuat seseorang menikamati proses perjalanan hidup dan mampu mencapai tujuan yang diharapkan. Manfaat manajemen diri secara khusus yang dikemukakan oleh Prijosaksono dalam Rinanda (2006) adalah:

- a. Manajemen diri bermanfaat untuk melepaskan stress, kecemasan, kemarahan, ketakutan, dendam, sakit hati.
- b. Manajemen diri juga dapat menghilangkan rasa sakit dan penyakit serta penyembuhan sendiri.
- c. Manajemen diri yang baik akan dapat meningkatkan kreativitas seseorang.
- d. Masalah dapat dipecahkan dan diselesaikan bila seseorang mampu melakukan manajemen diri.
- e. Manajemen diri akan meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri seseorang.
- f. Manajemen diri akan meningkatkan kemampuan pembelajaran dan membantu seseorang mencapai prestasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan manfaat manajemen diri untuk mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik adalah mahasiswa dapat melakukan kontrol terhadap kegiatannya agar menjadi seimbang, mengatur waktu, lebih percaya diri, memperoleh pengetahuan baru dan cenderung dapat mengurangi dampak prokrastinasi akademiknya.

2.2. Prokrastinasi Akademik

2.2.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *procrastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti” (Burka & Yuen, 2008:5). Dari kedua kata tersebut dapat kita tarik maknanya yang berarti *pro-crastinus* adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya.

Burka dan Yuen (2008) mengatakan bahwa adanya aspek irasional yang dimiliki oleh prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

Dengan kata lain penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas.

Suatu penundaan dikatakan prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator.

Brown dan Holtzman dalam Ghufroon (2012) mendefinisikan prokrastinasi yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas baik yang mempunyai alasan untuk menunda maupun tidak. Tidak semua perilaku menunda dapat dikatakan sebagai prokrastinasi. Berdasarkan pada beberapa definisi prokrastinasi yang ada, dapat

disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas yang dilakukan dengan sengaja dan tidak rasional serta memiliki dampak negatif kepada pelaku (Steel & Klingsieck, 2016; Klingsieck, 2013; Zacks & Hen, 2018)

Ellis dan Knaus (Ferrari dkk, 1995) menyatakan prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas pada waktu ditentukan. Mereka melihat prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang berasal dari pikiran-pikiran irrasional yang telah menjadi kebiasaan atau traits.

Sementara itu, Millgram (dalam Triyono, 2018) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi:

1. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas dan aktivitas,
2. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlabatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas,
3. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga,
4. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya cemas, perasaan bersalah, marah, panik dan sebagainya

Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai domain kehidupan seperti kesehatan, keluarga, kegiatan rutinitas, pekerjaan dan akademik (Klingsieck, 2013). Prokrastinasi yang terjadi pada bidang akademik, disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan (Ferrari, 2010; Klingsieck, 2013; Steel & Klingsieck, 2016). Prokrastinasi akademik adalah jenis

penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misal tugas sekolah atau tugas kursus.

Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misal tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dalam penelitian ini prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku individu untuk menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik guna mencapai tujuan lain maupun karena melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Ada beberapa aspek yang ada dalam diri prokrastinator yaitu sikap seseorang yang menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan waktu dalam pengerjaan tugas, cepat tidaknya tugas terselesaikan dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas guna.

2.2.2. Jenis-Jenis Bentuk Tugas Pada Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson (dalam Ahmaini, 2010) mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal, sedangkan jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu pada tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya.

Menurut Green (dalam Ghufro dan Risnawati, 2010), jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik.

Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Adapun Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu : tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan- pertemuan lainnya. Dan keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Beberapa definisi atau pengertian prokrastinasi yang telah dibuat oleh para ahli mencakup pengertian secara umum sehingga dapat bermakna positif atau negatif, dan pengertian yang lebih khusus dan berkonotasi negatif, oleh karena itu berdasarkan manfaat dan tujuan prokrastinasi, Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua yaitu *functional procrastination* (prokrastinasi fungsional) dan *dysfunctional procrastination* (prokrastinasi tidak fungsional).

Functional procrastination adalah penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. *Dysfunctional procrastination* adalah penundaan mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Menurut Ferrari (1995), *dysfunctional procrastination* mempunyai dua bentuk berdasarkan proses terjadinya yaitu :

- a. *Decitional Procrastination* (prokrastinasi pengambilan keputusan) adalah penundaan dalam mengambil keputusan pada saat yang diperlukan. Bentuk penundaan ini merupakan proses kognitif yang mendahului proses terjadinya penundaan suatu tugas ketika menghadapi situasi yang dipersepsi penuh stres. *Decitional procrastination* terjadi karena kegagalan dalam mengenali tugas sehingga timbul konflik dalam diri individu dan akhirnya menunda untuk melakukan atau memutuskan sesuatu.
- b. *Behavioral procrastination* (prokrastinasi perbuatan) adalah penundaan dalam perilaku yang tampak. Prokrastinasi ini dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasakan sulit dilakukan dan tidak menyenangkan. Bentuk penundaan ini sering merupakan lanjutan dari penundaan dalam mengambil keputusan. Dalam bahasa yang berbeda, orang yang menunda untuk mengambil keputusan akhirnya akan mengambil keputusan untuk menunda mengerjakan suatu tugas.

Bruno (1998) membagi prokrastinasi secara lebih luas menjadi lima jenis:

- a. Penundaan fungsioanal yaitu penundaan yang dilakukan pada saat yang tepat dan bertujuan, misalnya karena sakit, ada kegiatan lain yang lebih tinggi prioritasnya atau belum ada informasi yang lebih lengkap.
- b. Penundaan disfungsional yaitu penundaan yang tidak bertujuan dan tidak berguna, akibatnya tugas-tugas penting tidak terselesaikan, kesempatan hilang dan tujuan tidak tercapai.
- c. Penundaan jangka pendek yaitu penundaan pada target waktu yang pendek, misalnya jam atau harian.

- d. Penundaan jangka panjang yaitu penundaan pada target waktu yang panjang seperti hal yang berkaitan dengan cita-cita atau impian dimasa yang akan datang.
- e. Penundaan kronis yaitu penundaan yang telah menjadi kebiasaan, sulit dihentikan, menjadi masalah dan menjadi bagian dari hidup seseorang serta sangat merugikan, seperti pada penundaan disfungsional.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan jenis-jenis prokrastinasi antara lain *functional procrastination* (prokrastinasi fungsional) dan *dysfunctional procrastination* (prokrastinasi tidak fungsional) Prokrastinasi akademik termasuk dalam *dysfunctional procrastination* (prokrastinasi tidak fungsional) yaitu penundaan mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Contoh dalam prokrastinasi akademik antara lain penundaan tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

2.2.3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk., (dalam Triyono, 2018) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya. Indikator tersebut dikelompokkan menjadi empat aspek, yaitu :

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas
Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda – nunda untuk memulai

mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah memulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

Tindakan tersebut yang terkadang mengakibatkan mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan berarti mahasiswa yang mengerjakan tugas cenderung tidak dapat cepat dalam mengerjakan tugasnya sehingga tugas selesai dengan waktu yang lama.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Mahasiswa prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mahasiswa prokrastinator cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana – rencana yang telah dia tentukan sendiri.

Seseorang biasanya merencanakan waktu untuk mengerjakan sesuatu, akan tetapi pada waktunya tiba mereka tidak juga melakukan tugas yang telah direncanakan sendiri. Akibatnya, tugas menjadi terlambat dikerjakan bahkan mereka dapat gagal mengerjakan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Mahasiswa prokrastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia

miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harusnya diselesaikan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat dilihat dari sikap seseorang yang menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan waktu dalam pengerjaan tugas, cepat tidaknya tugas terselesaikan dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

2.2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Millgram (dalam M.N. Ghufron, 2003) ada faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Diantaranya sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik Individu

Faktor dalam diri yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah adanya fisik dan kondisi kesehatan inividu, misalnya *fatigue*. *Fatigue* adalah keadaan dimana seseorang yang mengalami lelah baik fisik maupun mental. Orang yang mengalami hal tersebut maka akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi.

2. Kondisi Psikologis Individu

Menurut Millgram (M.N. Ghufron, 2003:30), *trait* kepribadian individu turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi

prokrastinasi secara negatif. Semakin besar motivasi yang dimiliki maka akan semakin meminimalkan melakukan prokrastinasi.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar individu tersebut. antara lain sebagai berikut :

1. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil dari penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengaruh otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator.

2. Lingkungan yang Kondusif

Menurut Millgram (M.N. Ghufron, 2003:30) kondisi lingkungan yang linient, yaitu lingkungan yang toleran terhadap prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan.

Millgram (dalam M.N Ghufron, 2003) adapun faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu sebagai berikut:

1. Ketakutan akan kegagalan karena sasaran tidak realistis
2. Ketakutan akan keberhasilan yang memberikan konsekuensi pemberian tanggung jawab tambahan
3. Ungkapan penolakan atau pemberontakan
4. Kurangnya kecakapan dalam memecahkan masalah
5. Sikap perfeksionistik (menuntut kesempurnaan)

Selain faktor-faktor yang dijelaskan di atas, variabel manajemen diri juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Suhartini (1992) bahwa ada perbedaan antara individu yang menggunakan manajemen diri dengan yang tidak menggunakan manajemen diri.

individu yang memiliki manajemen diri lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan maupun tekanan yang ada dalam pekerjaan.

Begitu pula seorang pegawai negeri, jika ia memiliki manajemen diri yang baik maka dapat menyeimbangkan tugas atau pekerjaan dengan waktu yang dimiliki, individu akan dapat memahami bahwa pekerjaan merupakan tanggung jawab yang harus segera dilaksanakan sesuai waktu yang tersedia sehingga tidak akan melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi akademik ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Serta faktor eksternal terdiri dari gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

2.2.5. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (dalam Jatikusumo : 2019) terdapat beberapa karakteristik orang yang melakukan prokrastinasi yaitu sebagai berikut:

a. *Fear of Failure* (Takut pada kesalahan)

Richard Berry (dalam Jatikusumo : 2019) menyatakan bahwa seorang pelaku prokrastinasi memiliki perasaan takut yang berlebih jika dihadapkan pada situasi yang memungkinkan dirinya terlihat salah. Pelaku prokrastinasi cenderung menghindari situasi tersebut dan akibatnya adalah penundaan pada suatu tugas. Terdapat 4 hal yang menjadi indikator perilaku prokratinasi yaitu:

1. Memiliki perasaan takut yang berlebih saat dihadapkan pada resiko

Pelaku prokrastinasi cenderung menghindari situasi yang membawa dirinya pada resiko. Ketidakmampuan dirinya dalam menguasai perasaannya sendiri membuat dirinya menghindari kemungkinan resiko-resiko yang ada, dengan begitu dirinya

memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan. Perasaan takut yang berlebihan tersebut menghalangi kemampuan dirinya untuk mengerjakan tugas.

Contoh perilaku prokrastinasi di bidang akademis adalah seorang mahasiswa yang akan menghadapi bimbingan pada tugas skripsi lebih memilih untuk menghindari pertemuan dengan dosen pembimbing dikarenakan memiliki perasaan takut jika tugasnya direvisi.

2. Menganggap jika hasil dari kerjanya mendapatkan penilaian buruk maka kemampuannya juga buruk

Pelaku prokrastinasi selalu menganggap kemampuan mereka dapat diukur dari penilaian hasil kerjanya. Mereka kurang bisa melihat secara objektif bahwa hasil kerja mereka tidak selalu mempengaruhi kemampuannya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah mahasiswa menganggap bahwa dirinya adalah seorang yang bodoh karena mendapatkan nilai jelek.

Mahasiswa tersebut tidak bisa melihat secara lebih objektif bahwa terdapat kemungkinan bahwa dirinya kurang belajar atau sering malas-malasan.

3. Menganggap kemampuan yang dimiliki menentukan keberhargaan dirinya

Dalam hal ini prokrastinator cenderung beranggapan bahwa ketidakmampuan mereka menyelesaikan suatu tugas menggambarkan seberapa berharga dirinya. Mereka terlalu cepat bersifat menghakimi dirinya sendiri, jika mereka tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya maka ia akan menganggap dirinya tidak layak untuk mengerjakan tugas tersebut. contoh perilaku prokrastinasi akademis yang dilakukan mahasiswa adalah mahasiswa merasa minder ketika harus

bekerja sama dalam kelompok yang berisikan orang yang lebih pintar dari dirinya.

4. Terlalu sering menilai dirinya sendiri

Dalam hal ini seorang prokrastinator terlalu sering mengoreksi dirinya sendiri, akibatnya mereka justru kurang memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk memulai pekerjaannya. Mereka cenderung menunda pekerjaannya karena waktu mereka habis untuk mengoreksi pekerjaannya sendiri.

Salah satu contoh perilaku prokrastinator akademik yang sering dilakukan adalah mahasiswa kurang percaya saat menjawab tugas-tugas ujian dan terlalu sering mengoreksi tugas-tugas masalahnya. Dari asumsi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akan terus menilai dirinya sendiri dengan berpatokan pada hasil yang telah dicapai.

b. *Fear of Success* (Perasaan takut mencapai keberhasilan)

Kebanyakan dari prokrastinator memilih untuk menghindari proses dalam meraih keberhasilan. Mereka tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat dan cenderung terlalu cepat menyalahkan dirinya sendiri. Burka & Yuen (dalam Jatikusumo : 2019) membagi alasan prokrastinator sebagai berikut:

1. Tidak mampu mengambil keputusan yang tepat

Pelaku prokrastinator kurang dapat menentukan prioritas utama mereka. Terkadang mereka terjebak dengan sesuatu yang membuatnya senang dan cenderung kurang memiliki tanggung jawab dengan tugas-tugas yang menjadi prioritas utamanya. Contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah mahasiswa lebih memilih untuk bermain dengan temannya daripada mengerjakan tugas kuliahnya. Akibatnya tugas tersebut menjadi tidak sempurna karena mereka mengerjakan secara asal-asalan.

2. Tidak memiliki daya juang

Seorang prokrastinator cenderung menunda pekerjaannya karena kurang memiliki sikap untuk bekerja keras. Mereka cenderung tidak memiliki kemauan yang keras dan terlalu gampang menyerah ketika dihadapkan pada suatu tantangan. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah mahasiswa lebih memilih untuk copy-paste tugas yang sudah ada tanpa mau mengedit ulang tugas-tugasnya.

3. Tidak mampu bersaing

Seorang prokrastinator memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi yang menuntut mereka untuk bersaing. Pelaku prokrastinasi tidak mampu bersaing karena mereka beranggapan persaingan dapat membuat dirinya dan orang lain dalam kondisi yang buruk. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik adalah mahasiswa kurang berani mempertahankan argumennya pada diskusi kelompok. Hal ini menyebabkan hasil tugas kelompok yang dikerjakannya kurang sempurna.

4. Merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugasnya

Pelaku prokrastinasi cenderung menganggap dirinya kurang memiliki kemampuan yang cukup dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

Mereka terlalu cepat beranggapan bahwa tugasnya sangatlah sulit. Hal itu menyebabkan pelaku prokrastinasi menghindari tugasnya dan akhirnya tidak mengerjakan tugasnya.

Salah satu contoh perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik adalah mahasiswa menunda mengerjakan tugasnya karena mereka selalu beranggapan bahwa terlalu sulit bagi mereka.

5. Tidak mampu menjaga komitmen

Pelaku prokrastinasi kurang mampu menjaga komitmen dalam mengerjakan tugasnya. Mereka kurang bisa mengatur dirinya untuk lebih disiplin dan cenderung tidak memperdulikan aturan pada saat mengerjakan tugasnya tersebut. salah satu contoh prokrastinasi di bidang akademik adalah mahasiswa yang sering menunda untuk mengerjakan tugas kelompoknya dan akibatnya dari penundaan itu tugas kelompok hanya dikerjakan oleh beberapa orang yang hadir.

6. Terlalu memikirkan tanggapan orang lain tentang dirinya

Pelaku prokrastinasi memikirkan anggapan orang lain terhadap dirinya terkait dengan pengerjaan tugas, pelaku prokrastinasi menjadi merasa kurang percaya diri jika tugas yang dikerjakannya tidak sesuai dengan keinginan orang lain.

Dalam hal ini contoh perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa yang menganggap kritikan dosen dan temannya pada tugasnya adalah hal yang tidak mampu diperbaiki lagi. Maka mereka cenderung berhenti mengerjakan tugasnya dan tidak memperbaikinya.

c. *Fear of Losing The Battle* (Perasaan takut pada kekalahan)

Pelaku prokrastinasi memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan yang ada. Mereka tidak mampu mengikuti aturan serta menyesuaikan diri dengan kebutuhan orang lain. Para pelaku prokrastinasi sangat sensitif terhadap kontrol, mereka cenderung melawan setiap aturan dan menolak permintaan dari orang lain.

Dalam hal ini pelaku prokrastinasi tidak mampu bersaing dengan orang lain. Mereka cenderung menghindari keadaan yang menuntut mereka berkompetisi dengan orang lain.

1. Tidak mampu menyesuaikan diri dengan aturan yang ada

Prokrastinator memiliki permasalahan pada saat menyesuaikan diri dengan aturan-aturan yang terkait dengan tugasnya.

Ia cenderung menyalahi aturan yang telah ditetapkan dan akibatnya mereka menunda proses pengerjaan tugasnya. Salah satu contoh perilaku prokrastinasi akademik dalam hal ini adalah mahasiswa yang mengumpulkan tugasnya melewati waktu *deadline*.

2. Selalu melawan aturan yang ada

Pelaku prokrastinasi cenderung melawan aturan yang telah ditetapkan. Mereka menganggap bahwa tugas yang diberikan keadanya terlalu membatasi dirinya. Pelaku prokrastinasi mereka terkekang dengan tugas-tugas yang diberikan. Contoh perilaku prokrastinasi yang sering dilakukan mahasiswa adalah mencontek pekerjaan teman ketika ujian.

3. Tidak mau diganggu

Pelaku prokrastinasi merasa bahwa aturan dan keberadaan orang lain adalah suatu beban yang harus dihindari. Mereka memiliki asumsi bahwa tugas-tugas yang diberikan dan keberadaan orang lain merupakan beban bagi waktu dan energinya. Seorang prokrastinator merasa terganggu jika harus mematuhi aturan dan terlibat kerjasama dengan orang lain.

Mereka merasa terganggu jika harus mengorbankan waktu dan energinya demi aturan yang ada dan orang lain. Salah satu contoh perilaku prokrastinator akademik pada mahasiswa adalah kurang berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas berkelompok, mereka lebih memilih mengerjakan tugas-tugasnya sendiri dan membuat hasil kerjanya kurang maksimal.

4. Merasa dapat mengerjakan tugas dengan waktu yang singkat

Seorang prokrastinator lebih sering menunda mengerjakan tugas-tugasnya hingga waktu yang singkat. Banyak dari pelaku prokrastinasi yang cenderung tidak mampu menyelesaikan tugasnya karena telah mendekati waktu *deadline*. Contohnya adalah mahasiswa yang menunda untuk mengerjakan tugas

makalah dengan sistem kebut smalam dan akhirnya hanya mengumpulkan tugas dengan hasil kerja yang seadanya.

- d. *Fear of Separation and Fear of Intimacy* (Ketakutan pada separasi dan intimasi atau Takut pada perpisahan dan takut pada keintiman) Prokrastinasi dilakukan seseorang untuk melindungi diri dari penilaian seseorang. Penundaan juga dapat digunakan seseorang untuk mengatur kedekatan mereka dalam bekerja sama dengan orang lain. Menurut mereka, bisa memelihara jarak interpersonal terlihat aman dan sangat nyaman. mereka berpikir seberapa dalam mereka melibatkan orang lain dalam kehidupannya. Banyak hal yang harus dipertimbangkan untuk memelihara sebuah hubungan, seperti tujuan dari komitmen satu sama lain, berapa banyak waktu yang digunakan untuk orang lain dan beberapa banyak yang dibutuhkan untuk sendiri.

Beberapa orang didominasi kebutuhan untuk diakui atau keinginan mereka menjadi independen, dan yang lain didominasi dengan kebutuhan mereka untuk menemukan zona nyaman dari sebuah kedekatan. Keluar dari zona nyaman (menjadi terlalu dekat atau terlalu jauh) dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Dalam hal ini, prokrastinasi digunakan untuk memperoleh keseimbangan dalam hubungan.

1. Terlalu membatasi hubungan dengan orang lain

Pelaku prokrastinasi memiliki permasalahan dalam bekerja sama dengan orang lain. Mereka membuat batasan-batasan sendiri dalam bekerja sama. Pelaku prokrastinasi merasa bahwa dengan mengatur batasan-batasan saat bekerja sama dengan orang lain membuatnya lebih nyaman. contohnya adalah mahasiswa cenderung memilih-milih rekan kerja untuk mengerjakan tugas kelompoknya.

2. Memiliki kebutuhan untuk terus diakui

Pelaku prokrastinasi memiliki kebutuhan yang berlebihan untuk terus diakui oleh lingkungannya. Mereka cenderung memaksakan keinginan pada kebutuhan kelompok. Salah satu contohnya pada mahasiswa adalah terlalu memaksakan kehendaknya pada saat bekerjasama dalam sebuah kelompok. Mereka cenderung memaksakan kehendaknya untuk disetujui.

3. Memiliki keinginan berlebihan untuk menjadi independen

Pelaku prokrastinasi cenderung memiliki keinginan untuk bekerja sendiri. Mereka kurang mampu bekerja sama dalam sebuah kelompok, bagi mereka mengerjakan tugas secara individu lebih efektif daripada bekerja dalam sebuah kelompok. Contoh perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa ketika mendapatkan tugas berkelompok yaitu mahasiswa lebih memilih untuk mengerjakan tugas-tugasnya secara individu. Hal ini membuat tugas yang dikerjakan secara berkelompok kurang memiliki hasil yang sempurna.

2.2.6. Dampak Prokrastinasi Akademik

Di dalam penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto (2020) mengatakan bahwa dampak prokrastinasi akademik dapat berdampak pada :

1. Ranah Efektif

Gelisah, Cemas, Takut, Menyesal, Stress, Emosi Tidak Terkontrol, Panik, Menangis, Bersedih.

2. Ranah Kognitif

Selalu teringat tugas yang belum selesai dan menilai dirinya telah gagal.

3. Ranah Perilaku

Malas mengerjakan tugas yang lain, terlambat masuk kelas, terlambat mengumpulkan tugas, terburu-buru.

4. Ranah Positif
Merasa tertantang dan merasa tenang sementara.
5. Ranah Fisik
Kelelahan, sulit tidur, malas makan, kepala pusing, jantung berdebar-debar, sering sakit
6. Ranah Akademik
Pekerjaan tidak maksimal, pekerjaan tertunda, tugas menumpul, produktivitas menurun, nilai rendah, malas kuliah
7. Moral Interpersonal
Menyontek, mendapat penilaian yang buruk dari dosen atau orang lain, tidak enak dengan dosen, dimarahi dosen

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak prokrastinasi akademik pada mahasiswa bisa mempengaruhi ranah afektif, kognitif, perilaku, positif, fisik, akademik dan moral interpersonal.

2.3. Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapa saja dan akan mempengaruhi seluruh segi kehidupan individu. Seperti ditegaskan oleh Green (dalam Ghuffron, 2010) prokrastinasi telah menjadi fenomena di dalam masyarakat seseorang menolak untuk menjaga tanggung jawab terhadap tugas atau keputusan yang dimilikinya. Prokrastinasi yang dilakukan secara rutin menunjukkan bahwa prokrastinator kurang memiliki tanggung jawab dan defisit dalam manajemen diri. Penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi yang sering dilakukan oleh seorang prokrastinator akan mempengaruhi kesadaran dan perilaku individu tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bunga (2016) tentang “Korelasi Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi di IAIN Raden Intan Palembang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Begitupun juga dengan hasil penelitian

yang dilakukan oleh Junaidi (2010) yang berjudul “Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivistis BEM di Lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik.

Dimana korelasinya bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi manajemen diri seorang aktivis maka semakin rendah prokrastinasinya dan sebaliknya jika semakin rendah manajemen diri seorang aktivis maka semakin tinggi prokrastinasinya.

Pada jenjang perkuliahan, prokrastinasi dapat terjadi pada setiap mahasiswa dengan tingkatan yang berbeda-beda, dari yang ringan sampai yang berat. Banyak faktor yang mempengaruhi seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi salah satunya adalah faktor kepribadian, yaitu manajemen diri.

Faktor manajemen diri yang rendah dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebab, ketika seseorang memiliki kemampuan mengelola diri yang kurang efektif dan masih rendah, maka ia akan cenderung malas untuk memulai suatu pekerjaan sehingga kinerjanya akan menurun hingga individu tersebut melakukan penundaan terhadap tugasnya. Gie (2001) menyatakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki manajemen diri yang baik adalah pendorongan diri, pengorganisasian diri, dan pengendalian diri.

Namun, jika salah satu dari ciri-ciri tersebut tidak ada maka dapat dipastikan jika individu tersebut mengalami prokrastinasi akademik. Seorang prokrastinator mudah sekali melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas karena mereka tidak adanya motivasi dalam diri mereka dan cara mengatur diri untuk mencapai tujuan masih rendah.

Manajemen diri adalah bagaimana individu mengatur dan mengelola diri sendiri dalam hal yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan, waktu dan pencapaian tujuan diri. Seperti yang dikemukakan Prijosaksono (2001), manajemen diri atau *self management* merupakan kemampuan individu

untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan. Proses dalam pengendalian diri dapat dilakukan dengan cara menerima keadaan diri sendiri baik secara fisik, psikis, menghargai adanya perbedaan antara individu, memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya.

Individu yang memiliki manajemen diri diharapkan mampu menyeimbangkan antara peran yang harus dijalankan dengan tugas atau tanggung jawab dari organisasi. Individu dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup. Dengan kata lain, individu yang memiliki manajemen diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola dirinya dan menyelesaikan tugasnya yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya.

Manajemen diri yang dimiliki oleh seseorang diharapkan dapat mencegah prokrastinasi yang telah menjadi suatu kebiasaan dan menimbulkan berbagai konsekuensi yang negatif, seperti waktu menjadi terbuang sia-sia dan tugas-tugas menjadi terbengkelai, dengan demikian diharapkan mahasiswa yang memiliki manajemen diri tidak akan melakukan prokrastinasi akademik.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian menurut Sugiyono (2019) mengemukakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dimana dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel. Alasan digunakan metode ini karena peneliti ingin melihat hubungan dua variabel tanpa mencoba merubah atau mengadakan perlakuan terhadap variabel-variabel tersebut.

Sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (2010) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyadarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian pada sampel besar.

Metode penelitian yang akan digunakan penulis untuk penelitian ini adalah metode penelitian Kuantitatif Korelasional. Menurut Azwar (2010) penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Dari penelitian ini dapat memperoleh

informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan mengenai ada-tidaknya efek variabel satu terhadap variabel yang lain.

Arikunto (2010) mendefinisikan bahwa penelitian korelasional kuantitatif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian menggunakan pendekatan yang data-datanya numerikal dan diolah dengan menggunakan metode statistik.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Lampung pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan Konseling yang berlokasi di Kota Bandar Lampung. Waktu penelitian ini adalah pada Bulan November tahun pelajaran 2020/2021.

3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi menurut Sugiyono (2019) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Mahasiswa/i aktivis organisasi Prodi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung dari angkatan 2018-2020 yaitu 32 orang angkatan 2018, 48 orang angkatan 2019, 54 orang angkatan 2020 dengan total populasi sebanyak 134 orang

Sampel menurut Sugiyono (2019) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampling dibagi menjadi dua kelompok yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2019) “*non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel”. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *Voluntary Sampling*. Pada metode penentuan sampling sukarela (*volunteer*) ini mengambil sampel berdasarkan kesukarelaan individu untuk berpartisipasi dalam

penelitian. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini mengikuti tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebesar 95 mahasiswa dari 134 populasi.

3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.4.1. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu :

- a. Variabel bebas (*independen* atau x) adalah variabel yang mempengaruhi yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Manajemen Diri*.
- b. Variabel terikat (y) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Prokrastinasi Akademik*.

3.4.2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian menurut Sugiyono (2017) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi variabel-variabel penelitian harus dirumuskan untuk menghindari kesesatan dalam mengumpulkan data.

Dalam penelitian ini, definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut :

1. Manajemen Diri

Manajemen diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan pengelolaan afeksi, tingkah laku dan kognisi dalam beradaptasi dengan lingkungan, memotivasi diri serta bertindak guna mencapai tujuan yang diinginkan. Ada beberapa indikator

yang ada dalam manajemen diri, yaitu: Strategi Perilaku, Strategi Motivasi, Strategi Belajar dan Cara belajar.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku untuk menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik guna mencapai tujuan lain maupun melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Ada beberapa indikator yang ada dalam prokrastinasi akademik, yaitu: *Fear of Failure* (takut pada kesalahan), *Fear of Success* (perasaan takut mencapai keberhasilan), *Fear of Losing The Battle* (perasaan takut pada kekalahan), *Fear of Separation and Fear of Intimacy* (ketakutan pada separasi dan intimasi atau takut pada perpisahan dan takut pada keintiman).

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017), teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data sesuai tata cara penelitian sehingga diperoleh data yang dibutuhkan. Untuk mengungkapkan fakta mengenai variabel manajemen diri dan variabel prokrastinasi akademik digunakan kedua alat ukur yaitu skala manajemen diri dan skala prokrastinasi akademik.

Instrument penelitian menurut Sugiyono (2017) adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrument – Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrument Manajemen Diri dan Instrument Prokrastinasi Akademik.

Instrumen dalam angket penelitian ini disusun berdasarkan indikator variabel penelitian. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Instrument Manajemen Diri

Instrument Manajemen Diri terdiri dari 35 butir pernyataan. Indikator manajemen diri di bawah ini di ambil dari strategi manajemen diri menurut Dembo (2004). Adapun kisi-kisi dari indikator manajemen dalam belajar sebagai berikut:

Tabel 3.1
Blue Print Manajemen Diri

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable (F)</i>	<i>Unfavorable (UF)</i>	
Manajemen Diri	Strategi Perilaku	Manajemen Waktu	1,3,5,7,9,10,12, 15	2,4,6,8,11,13,14	15
		Pengaturan Lingkungan Fisik dan Sosial	16, 18,21	17,19, 20	6
	Strategi Motivasi	Menyusun Tujuan	22	23	2
		Meregulasi Emosi dan Usaha	24,26	25,27	4
	Strategi Belajar Cara	Belajar dari Buku Bacaan	28	29	2
		Belajar dari Dosen	30	31	2
		Persiapan Ujian	32	33	2
		Menjalani Ujian	35	34	2
	Jumlah				

2. Instrument Prokrastinasi Akademik

Instrument Prokrastinasi Akademik terdiri dari 35 butir pernyataan. Indikator Prokrastinasi Akademik di bawah ini di ambil dari karakteristik prokrastinasi akademik menurut Burka & Yuen (2019). Adapun kisi-kisi dari indikator prokrastinasi akademik sebagai berikut:

Tabel 3.2

Blue Print Prokrastinasi Akademik

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable (F)</i>	<i>Unfavorable (UF)</i>	
	<i>(Fear of Failure)</i> Perasaan takut pada kesalahan	1. Memiliki Perasaan takut yang berlebihan saat dihadapkan dengan sebuah resiko 2. Menganggap jika hasil dari kerjanya mendapatkan penilaian buruk maka kemampuannya juga buruk 3. Menganggap kemampuan yang dimiliki menentukan keberhargaan dirinya 4. Terlalu sering menilai dirinya	1,3,5,7	2,4,6,8	6
		1. Tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat 2. Tidak memiliki daya juang	9,11,13,15,17,19	10,12,14,16,18,20	12

Prokrastinasi Akademik	<i>(Fear of Succes)</i> Perasaan takut pada keberhasilan	<ol style="list-style-type: none"> 3. Tidak mampu bersaing 4. Merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugasnya 5. Tidak mampu menjaga komitmen 6. Terlalu memikirkan tanggapan orang lain untuk dirinya 			
	<i>(Fear of Losing The Battle)</i> Perasaan takut pada kompetisi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak mampu menyesuaikan diri dengan aturan yang ada 2. Melawan aturan yang ada 3. Tidak mau diganggu 4. Merasa dapat mengerjakan tugas dengan waktu yang singkat 	21,23,25,27	22,24,26,28	8
	<i>(Fear of Separation and Fear of Intimacy)</i> Ketakutan pada separasi dan intimasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terlalu membatasi hubungan dengan orang lain 2. Memiliki kebutuhan untuk terus diakui 3. Memiliki keinginan berlebihan untuk menjadi independen 	29,31,33	30,32,34,35	7
Jumlah					35

Untuk menggali data kuantitatif, peneliti menggunakan Kuisisioner dengan teknik pengumpulan data yaitu: skala model Likert. Melalui teknik ini akan diukur mengenai prokrastinasi akademik dan manajemen diri.

Tujuan pokok pembuatan skala ini adalah untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian dan untuk memperoleh informasi dengan reabilitas setinggi mungkin, skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa skala model *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang manajemen diri dan prokrastinasi akademik. Dengan skala model *Likert*, maka variabel interaksi sosial dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala model *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

Penelitian ini menggunakan skala model *Likert* karena dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana sikap manajemen diri dan juga kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dengan menggunakan skala model *Likert* ini maka akan diketahui mahasiswa yang memiliki sikap pengelolaan diri yang rendah sehingga individu tersebut mengalami prokrastinasi akademik. Manajemen diri dan prokrastinasi akademik merupakan atribut psikologi sehingga digunakan skala likert untuk mengukurnya.

Skala likert memiliki 4 kategori kesetujuan dan memiliki skor 1 – 4, sehingga dalam penelitian ini alternative jawaban skala terdiri dari 4 alternatif jawaban yang digunakan yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Peneliti tidak menyertakan jawaban Ragu-Ragu (RR) agar mengurangi kecenderungan subyek penelitian untuk memilih jawaban netral.

Tabel 3.3
Penskoran Alternatif Jawaban
Skala Manajemen Diri dan Prokrastinasi Akademik

Pernyataan <i>Favorable</i> (+)	Skor	Pernyataan <i>Unfavorable</i> (-)	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

3.6. Uji Instrumen Penelitian

3.6.1. Uji Validitas

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Haynes at al (Azwar, 2012). Validitas isi adalah validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *Expert Judgment*. Maka validitas isi menunjukkan sejauh mana pertanyaan maupun pernyataan dalam suatu tes atau instrument mampu menggambarkan secara keseluruhan dan proposional perilaku subyek yang dijadikan sampel pada penelitian tersebut. Menurut Ary, Jacobs, dan Razavieh (2007) validitas isi tidak dapat dinyatakan dengan angka namun pengesahannya berdasarkan pertimbangan yang diberikan oleh ahli (*expert judgment*).

Setelah melihat validitas isi dengan menggunakan *PASW Statistics Versi 18* kemudian dilanjutkan dengan uji validitas empiris melalui uji coba terpakai. Teknik uji yang digunakan adalah dengan cara menghubungkan skor item terhadap skor total. Rumus yang digunakan adalah rumus korelasi *Pearson product moment* dengan menggunakan topik-topik *PASW Statistics Versi 18*. Rumus korelasi *Pearson product moment* berdasarkan pada Sugiyono (2017) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- r : Korelasi produk moment
 X : Nilai setiap butir
 Y : Nilai dari jumlah butir
 N : Jumlah responden

Perhitungan validitas item pada penelitian ini menggunakan bantuan *software* komputer yaitu *Statistic program for social science* (SPSS) versi 18. Item yang valid adalah semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Jika jumlah item belum mencukupi maka kriteria dapat diubah 0,30 menjadi 0.25 (Azwar, 1999).

3.6.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data-data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*) (Azwar, 2012). Pengukuran yang mempunyai reliabilitas tinggi yaitu yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya, disebut sebagai reliabel (Azwar, 2012).

Menurut Azwar (2012) mengatakan bahwa konsep reliabilitas dalam arti reliabilitas alat ukur erat berkaitan dengan masalah eror pengukuran (*error of measurement*), sedangkan konsep reliabilitas dalam arti reliabilitas hasil ukur erat berkaitan dengan eror dalam pengambilan sampel (*sampling error*) yang mengacu pada inkonsistensi hasil ukur apabila pengukuran dilakukan ulang pada kelompok individu yang berbeda.

Perhitungan indeks reliabilitas kuesioner penelitian ini menggunakan pendekatan koefisien *Alpha Cronbach* (α). Adapun rumus koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* (α) (Sugiyono, 2017) adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

- r_{11} = koefisien reliabilitas instrument (total tes)
- k = jumlah butir pertanyaan yang sah
- $\Sigma \sigma_b^2$ = jumlah varian butir
- σ_t^2 = varian skor total

3.7. Teknik Analisis Data

Studi yang membahas tentang derajat hubungan antara variabel- variabel dikenal dengan nama analisis korelasi (Sugiyono, 2019). Ukuran yang dipakai untuk mengetahui derajat hubungan, terutama untuk data kuantitatif, dinamakan *koefisien korelasi*. *Koefisien korelasi* adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Sugiyono, 2019).

Korelasi merupakan suatu cara pengukuran untuk mengetahui hubungan antara dua variabel (Azwar, 2010). Menurut Azwar (2010) Koefisien korelasi adalah indeks atau bilangan yang digunakan untuk mengukur derajat hubungan, meliputi kekuatan hubungan dan bentuk/arah hubungan. Jadi menurut penulis korelasi adalah sebuah cara pengukuran untuk mengetahui bagaimana hubungan suatu variabel dengan variabel lainnya, baik kekuatan hubungan atau untuk mengetahui bentuk dan arah hubungan yang terjadi antara variabel tersebut.

Analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan koefisien korelasi Pearson (r) atau yang lebih dikenal dengan sebutan rumus korelasi *product moment*. Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji bahwa sampel representatif, kedua data normal dan linier.

Menurut Sugiyono (2019) Korelasi Produk Moment digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Rumus *korelasi product moment*

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien Korelasi antara X dan Y

Σx : Jumlah skor butir masing-masing item

Σy : Jumlah skor butir masing-masing item.

N : Jumlah Responden

Σx^2 : Jumlah Kuadrat butir

Σy^2 : Jumlah kuadrat total.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan dibahas dalam bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Manajemen Diri dan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Aktif Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Akademik 2020/2021. Hasil perolehan korelasi manajemen diri dan prokrastinasi akademik sebesar $r_{hitung} - 0,451 > 0,1996 r_{tabel}$, artinya semakin tinggi manajemen diri, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik dan sebaliknya, semakin rendah manajemen diri maka akan semakin tinggi juga prokrastinasi akademik.

5.2. Saran

Peneliti menyadari banyaknya keterbatasan dalam penelitian ini. Namun peneliti berharap keterbatasan tersebut dapat menjadi pembelajaran untuk diri peneliti sendiri dan peneliti lain.

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan manajemen diri dengan mengikuti kegiatan pelatihan maupun seminar yang berkaitan dengan kemampuan manajemen diri individu tersebut. Sehingga mahasiswa dapat merencanakan masa depannya secara lebih matang dan juga mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang bimbingan konseling khususnya tentang prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas dapat terus berkembang serta dapat mengurangi tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas yang ada. Untuk kedepannya bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti menggunakan metode kualitatif, dimana penelitian lebih spesifik mendata per area angkatan program studi bimbingan konseling.

3. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling

Diharapkan dapat memfasilitasi mahasiswa untuk meningkatkan manajemen diri dengan memberikan layanan konseling bagi mahasiswa dan juga pelatihan yang dapat meningkatkan skill mahasiswa khususnya dalam hal manajemen diri dan pengurangan tindakan prokrastinasi akademik.

4. Bagi Organisasi Mahasiswa Tingkat Universitas, Fakultas dan Program Studi

Diharapkan dapat memberikan fasilitas pembelajaran berupa seminar maupun pelatihan tentang soft skills untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri mahasiswa sehingga dapat meningkatkan kualitas diri serta mengurangi tindakan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaini, D. 2010. *Perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang aktif dengan yang tidak aktif dalam organisasi kemahasiswaan pema USU*. (Skripsi). Universitas Sumatera Utara.. Sumatera Utara.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Sihite, O. B., Liem, J., Imelda, D., ... & Purwanto, A. 2020. *Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif Self Management: Studi Etnografi pada karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang*. Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 4(1), 253-263
- Ayuningtyas, I. 2015. *Tingkat Pengaturan Diri dalam Bidang Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. (Skripsi) Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Azwar, S. 2010. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas. Ed. 1*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Bruno, F. J. 1998. *Stop Procrastination : Pahami dan hentikan kebiasaan terhadap menunda-nunda*.(terjemahan : A.R.H Sitanggung). PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Bunga, B. 2016. *Korelasi Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa BPI Fakultas Dakwah Dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang)*. (Skripsi). Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang. Palembang, Sumatera Selatan.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Perseus Books, New York.
- Dembo, Myron H. 2004. *Motivation and Learning Strategies for College Success-A self-Management Approach. Second Edition*. Unversity of Southern California, London
- Jaffe, Eric. 2010. "Why Wait? The Science Behind Procrastination"
<https://www.psychologicalscience.org/observer/why-wait-the-science-behind-procrastination>. Diakses pada tanggal 12 November 2020 pukul 23.00

- Ferrari, J. R., & Roster, C. A. 2018. Delaying disposing: examining the relationship between procrastination and clutter across generations. *Current Psychology*, 37(2), 426-431.
- Ferrari, J. R. 1991. Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?. *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261.
- Ferrari, J. R. 2011. *AARP Still Procrastinating?: The No-Regrets Guide to Getting It Done*. John Wiley & Sons..
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. 1995. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida, L. E., & Stoltenberg, I. 2011. Extraversion and arousal procrastination: Waiting for the kicks. *Current Psychology*, 30(4), 375-382.
- Ghufron, M. R., & Risnawita, R. S. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-RuzzMeida, Yogyakarta.
- Ghozali. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegor, Semarang .
- Gie, T.L., 1995. *Cara Belajar yang Efisien Jilid II Edisi keempat (diperbaharui)*. Liberty, Yogyakarta.
- Gie, T.L. 1996. *Strategi Hidup Sukses*. Liberty, Yogyakarta.
- Hardiyanti, A. 2016. *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Anggota MUEC UMS*. (Skripsi). Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta, Jawa Tengah.
- Hasrita, H. 2014. Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar Dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *JPF (Jurnal Pendidikan Fisika) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 2(1).
- J.R. Ferrari, J.L. Johnson, dan W.G. Mc Cown. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. Plenum Press. New York.
- Jatikusumo, M. R. 2019. *Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2016)*. (Thesis). Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Juriana, J. 2000. Kesesuaian antara konsep diri nyata dan ideal dengan kemampuan manajemen diri pada mahasiswa pelaku organisasi. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 5(9), 65.

- Junaidi, M. 2010. *Hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis BEM di lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya*. (Skripsi). Doctoral dissertation, IAIN Sunan Ampel Surabaya. Surabaya.
- Klingsieck, K. B. 2013. Procrastination in different life-domains: is procrastination domain specific?. *Current Psychology*, 32(2), 175-185.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates.. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Junaidi, M. 2010. *Hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis BEM di lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya*. (Skripsi). Doctoral dissertation, IAIN Sunan Ampel Surabaya. Surabaya.
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108.
- Prijosaksono, A. 2001. *Self Mangement Series*. Gramedia, Jakarta.
- Putri, N. F. A. 2012. *Hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta*. (Skripsi). Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Rinanda. 2006. *Manajemen Diri*. Liberty, Bandung.
- Ananda, S., & Priyanto, S. 2010. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Alumni., Surabaya.
- Soekadji, S. 1983. *Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Liberty Walker, Yogyakarta.
- Steel, P., & Ferrari, J. 2013. Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. 2016. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Sugiyono. 2017-2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV, Bandung.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. 2020. Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Suhartini, H. 1992. Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri terhadap prestasi kerja praktek harian. *Jurnal Psikologi*, 19(1992).

- Sujarweni, Wiratna. V. 2014. *SPSS untuk Penelitian*. Pustaka Baru, Yogyakarta.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. 2007. Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Triyono, & Rifai, M.E. 2018. *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Edisi 2018*. CV Sindunata. Sukoharjo
- Wattimena, Elizabeth Putri. 2015. *Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*. (Skripsi). Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Salatiga, Jawa Tengah.