

**HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

RIZKI TEGUH HARTAWAN

1813052037



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

RIZKI TEGUH HARTAWAN

Masalah penelitian ini adalah tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling dengan menggunakan Teknik *Probability Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self management* dan prokrastinasi akademik. Uji realibilitas instrumen koefisien *alpha cronbach* diperoleh dengan interpretasi tinggi 0,745 pada instrumen *self management* dan 0,643 pada instrumen prokrastinasi akademik. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan hasil uji korelasi nilai r hitung 0,825 lebih besar dari nilai r tabel 0,254 dan nilai signifikansi 0,022. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri yang baik membantu mahasiswa tetap fokus pada tugas dan menghindari kegiatan yang tidak produktif serta mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, *self management*, mahasiswa unila.

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SELF MANAGEMENT AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS LAMPUNG UNIVERSITY COUNSELING GUIDANCE

By

RIZKI TEGUH HARTAWAN

The problem of this research is the high academic procrastination in students. The purpose of this study was to determine the relationship between self management and academic procrastination in counseling guidance students at Lampung University. This study used quantitative methods with a cross sectional analytic survey design. The sample of this study amounted to 100 students of the Guidance and Counseling study program using the Probability Sampling Technique. Data collection techniques using self management scales and academic procrastination. The Cronbach alpha coefficient instrument reliability test was obtained with a high interpretation of 0.745 on the self management instrument and 0.643 on the academic procrastination instrument. The data analysis technique uses Pearson Product Moment correlation with the results of the correlation test, the calculated r value of 0.825 is greater than the r table value of 0.254 and the significance value is 0.022. So it can be concluded that there is a relationship between self management and academic procrastination. This shows that good self-control helps students stay focused on tasks and avoid unproductive activities and reduce the tendency to procrastinate.

Keywords: academic procrastination, self management, unila students

**HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

RIZKI TEGUH HARTAWAN

Skripsi

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

Pada

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



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Rizki Teguh Hartawan**

No. Pokok Mahasiswa : 1813052037

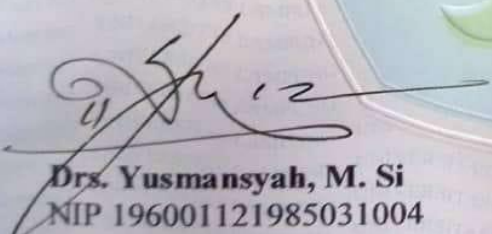
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

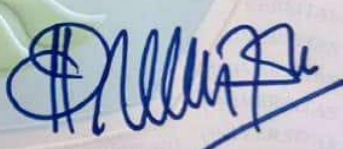
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



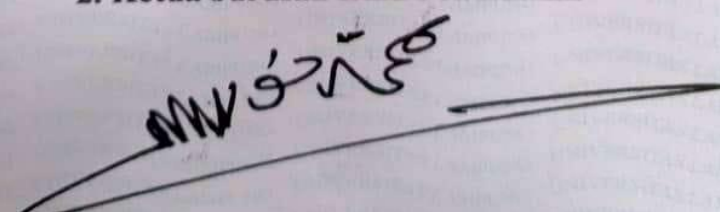
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Yusmansyah, M. Si
NIP 196001121985031004


Diah Utaminingsih, S. Psi., M.A., Psi.
NIP 19790714 100311 1001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

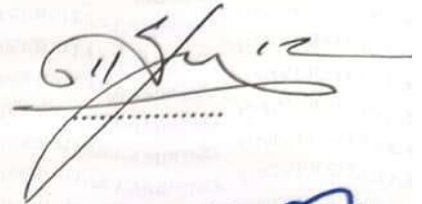

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197411101009111001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: **Drs. Yusmansyah, M. Si.**



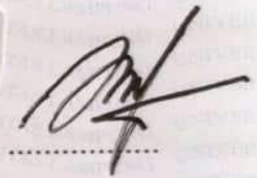
Sekretaris

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



Penguji Utama

: **Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651130 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **29 Juli 2024**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**" adalah benar-benar karya saya sendiri. Dalam penyelesaian karya tulis ini, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi, atau klaim dari pihak lain yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap keaslian karya saya ini. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, penuh kesadaran yang dilandasi oleh kebenaran ilmiah yang berlaku dalam dunia akademik.

Bandar Lampung, 29 Juli 2024



Rizki Teguh Hartawan
NPM 1813052037

RIWAYAT HIDUP



Peneliti Rizki Teguh Hartawan lahir di Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung tanggal 08 Juli 1999. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Mustakim dan Ibu Ely. Pendidikan formal yang telah diselesaikan peneliti yaitu SDN 1 Kampung Baru lulus tahun 2011, SMPN 20 Bandar Lampung lulus tahun 2014, dan SMAN 13 Bandar Lampung lulus tahun 2017. Pada tahun 2018 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Rajabasa Nunyai, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Peneliti juga melakukan Program Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

MOTTO

"Mimpi yang mendukung sukses itu, bukan mimpi yang kita temui pada saat kita tidur "Itu disebut dengan bunga mimpi". Tetapi mimpi yang mendukung sukses itu adalah mimpi yang membuat kita tidak bisa tidur"

(Cristiano Ronaldo)

PERSEMBAHAN

Bissmillaahirraamaanirrahiim

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas nikmat dan pertolongan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta sholawat dan salam yang selalu terlimpahkan kepada Rasulullah SAW.

Penulis persembahkan skripsi ini sebagai tanda kasih dan sayang, serta sebagai awal pembuktian kepada kedua orang tua tercinta,

Bapak Mustakim dan Ibu Ely

Terimakasih atas peluh keringat, cinta dan kasih sayang, dukungan serta doa yang senantiasa tulus mengiringi sehingga penulis berhasil berada di titik ini, semoga karya kecil penulis ini dapat memberikan rasa bangga atas usaha yang sudah ibu dan bapak berikan.

Adikku,

Rifky Tegar Maulana

Terimakasih atas dukungan dan doa yang berikan kepadaku selama ini, tiada yang paling mengharukan saat kumpul bersama kalian, walaupun sering bertengkar hal itu selalu menjadi kebahagiaan yang tak tergantikan. Semoga kita bisa menjadi anak yang membanggakan orang tua.

Keluarga Besar Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis diberi kesempatan dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self Management* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Lampung”, adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana ilmu Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S. Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dan juga selaku dosen pembimbing 2. Terimakasih atas semua bimbingan, saran dan kritik yang diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku dosen pembimbing utama. Terimakasih atas kesediaan bapak yang telah memberikan bimbingan, nasehat, saran, dan kritik yang bersifat membangun untuk penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd., selaku penguji utama pada ujian skripsi ini. Terimakasih atas bimbingan, saran, serta masukan berharga yang sangat membantu selama proses penulisan skripsi ini.

7. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terimakasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak/ibu berikan selama perkuliahan.
8. Kedua orangtuaku, bapak Mustakim dan ibu Ely yang tidak pernah terputus doa, kasih sayang, serta dukungannya kepadaku. Terimakasih telah sabar dalam menantikan keberhasilanku.
9. Adikku tersayang, Rifky Tegar Maulana yang selalu memberi keceriaan dan semangat dalam hidupku.
10. Seluruh keluarga besarku yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas segala dukungan, kasih sayang, dan doa yang telah diberikan kepadaku.
11. Teman – teman terdekatku nabe, raka, damar, fatwa, sangun, ridho, kevin, dan amin. Terimakasih untuk segala hal yang pernah kita lalui bersama – sama, semoga kedepannya kita dapat dipertemukan kembali.
12. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2017-2019 yang telah bersedia dan antusias dalam membantu terselenggaranya penelitian ini.
13. Serta semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa terimakasih yang sebesar-besarnya.
14. Almamater tercinta, Universitas Lampung.

Bandarlampung, 29 Juli 2024

Penulis,

Rizki Teguh Hartawan

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

I. PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang.....	1
1.2	Identifikasi Masalah.....	4
1.3	Batasan Masalah.....	4
1.4	Rumusan Masalah.....	4
1.5	Tujuan Penelitian.....	4
1.6	Manfaat Penelitian.....	5
1.7	Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.8	Kerangka Berpikir.....	6
1.9	Hipotesis.....	8

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1.	<i>Self management</i>	9
	2.1.1. Pengertian <i>Self management</i>	9
	2.1.2. Aspek <i>Self management</i>	11
	2.1.3. Faktor-faktor <i>Self management</i>	12
	2.1.4. Manfaat <i>Self management</i>	13
	2.1.5. Cara Meningkatkan <i>Self management</i>	13
2.2.	<i>Self management</i> Dalam Belajar.....	14
	2.2.1 Aspek <i>Self management</i> Dalam Belajar.....	15
	2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self management</i> Dalam Belajar.....	20
	2.2.3 Ciri-Ciri <i>Self management</i> Dalam Belajar.....	24
	2.2.4 Tahap-Tahap <i>Self management</i> Dalam Belajar.....	25
	2.2.5 Teknik <i>Self management</i> Dalam Belajar.....	27
2.3.	Prokrastinasi Akademik.....	28
	2.3.1. Pengertian Prokrastinasi.....	28
	2.3.2. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	29

2.3.3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	31
2.3.4. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	34
2.4. Penelitian Terkait.....	35

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian.....	37
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.3. Variabel Penelitian.....	39
3.3.1 Variabel Independen	39
3.3.2 Variabel Dependen	39
3.4. Defenisi Operasional	39
3.4.1 <i>Self Management</i>	39
3.4.2 Prokrastinasi Akademik.....	40
3.5. Populasi dan Sampel.....	41
3.5.1 Populasi	41
3.5.2 Sampel	41
3.6. Instrumen Penelitian.....	42
3.7. Uji Prasyarat Instrumen	44
3.7.1 Uji Validitas.....	44
3.7.2 Uji Reliabilitas	47
3.8. Teknik Analisis Data	48
3.8.1. Uji Prasyarat	48
3.8.2. Analisis Uji Korelasi (Korelasi Product Moment)	50

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	52
4.1.1 Persiapan Penelitian.....	52
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian	52
4.2 Gambaran Umum Hasil Penelitian.....	53
4.2.1 Karakteristik Responden.....	53
4.3 Hasil Penelitian.....	54
4.4 Pembahasan.....	58

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	62
5.2 Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Jawaban	42
2. Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik	43
3. Hasil Validitas angket <i>self management</i>	45
4. Hasil Validitas angket Prokrastinasi Akademik	46
5. Tingkat besarnya korelasi.....	48
6. Hasil Reabilitas Instrumen	48
7. Interpretasi terhadap nilai “r” product moment.....	51
8. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin.....	53
9. Karakteristik Tahun Angkatan Mahasiswa	53
10. Hasil Uji Normalitas.....	54
11. Hasil Uji Homogenitas	55
12. Hasil Uji Linieritas	56
13. Hasil Uji Korelasi.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	7

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Uji Self Management.....	69
2. Skala Uji Prokrastinasi Akademik	73
3. Hasil Uji Validitas Self Management.....	74
4. Hasil Uji Reliabilitas	75
5. Hasil Uji Reliabilitas	76
6. Surat Keterangan Validasi Instrumen (Dosen 1).....	77
7. Surat Keterangan Validasi Instrumen (Dosen 2).....	78
8. Instrumen Self Management	79
9. Instrumen Prokrastinasi Akademik	84
10. Hasil Uji Normalitas.....	88
11. Hasil Uji Homogenitas	88
12. Hasil Uji Linieritas	88
13. Hasil Uji Korelasi.....	89
14. Tabulasi Hasil Instrumen Self Management	90
15. Tabulasi Hasil Instrumen Prokrastinasi.....	97
16. Surat Izin Penelitian	102
17. Surat Keterangan	103

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja menurut Ali (2011) berlangsung antara umur dua belas tahun sampai dua puluh satu tahun bagi wanita dan tiga belas tahun sampai dengan dua puluh dua tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia dua belas atau tiga belas tahun sampai dengan tujuh belas atau delapan belas tahun adalah remaja awal, dan usia tujuh belas atau delapan belas tahun sampai dengan dua puluh satu atau dua puluh dua tahun adalah remaja akhir. Masa remaja juga dianggap sebagai masa topan- badai dan stress (storm and stress), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri sendiri.

Kalau terarah dengan baik, maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi kalau tidak terbimbing, maka bisa menjadi seorang yang tak memiliki masa depan dengan baik. Prestasi belajar siswa merupakan suatu istilah yang menunjukkan derajat keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan belajar setelah melakukan proses belajar dari suatu program yang telah ditentukan. Memasuki era globalisasi sekarang ini individu dituntut dapat meningkatkan kemampuan dan keahlian, disiplin, kreatif dan dapat bersaing dengan orang lain. Namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Masih banyak ditemukan individu yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, pemilihan metode belajar yang sesuai, mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas-tugas dari sekolah, universitas dan lembaga-lembaga lainnya. Itu semua

merupakan salah satu bentuk ketidak disiplin yang dapat menghambat terciptanya generasi muda yang berkualitas. Jika seseorang, dalam hal ini mahasiswa mempunyai kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan, maka dapat dikatakan sebagai ciri-ciri orang yang melakukan prokrastinasi akademik (Ghufron, 2012). Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Brown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Ghufron, 2012).

Prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron, 2012). Sedangkan prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas (Ghufron, 2012). Menurut Rothblum dkk. (2017) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut. Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penghindaran atau menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik yang mempunyai batas waktu, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya dan tidak begitu penting sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain.

Oleh karena itu *Self Mangement* di perlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam

menjalankan misi kehidupannya dan dapat mengontrol dirinya di berbagai situasi. *Self Management* membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif. Secara sederhana *Self Management* dapat diartikan sebagai suatu upaya mengelolah diri sendiri kearah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi yang disusun dalam rangka mencapai tujuan. Menurut The Liang Gie (2000:77) *Self Management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Sehingga siswa yang memiliki pengendalian diri (*Self Control*) yang baik dapat menciptakan hal-hal yang baik bagi dirinya sendiri dan menjadikan dirinya lebih berkualitas.

Observasi peneliti yang dilakukan di jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, ditemukan, pengendalian diri mahasiswa tergolong rendah, hasil tersebut diketahui dari fenomena lingkungan belajar seperti tekanan akademik yang tinggi, kebiasaan sosial yang mengganggu dapat mengurangi kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan diri, kebiasaan belajar dan manajemen waktu yang belum terlatih menyebabkan kesulitan dalam mengatur prioritas secara efektif, mahasiswa cenderung menunda tugas-tugas penting, tekanan emosional dan psikologis seperti kecemasan, depresi dan stress yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri, serta mahasiswa tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya pengendalian diri dan tidak mendapat dukungan yang memadai dalam mengembangkan keterampilan dari lingkungan mereka.

Untuk mengatasi masalah rendahnya pengendalian diri ini, langkah-langkah yang dapat diambil termasuk pengembangan program pembelajaran yang fokus pada manajemen diri, promosi strategi belajar yang efektif, serta pendekatan konseling yang mendukung untuk mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan keterampilan pengendalian diri. Dari penjelasan di atas maka peneliti tertarik melakukan

penelitian dengan judul “hubungan antara *Self Mangement* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan angkatan 2017 sampai dengan 2019”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kecenderungan mahasiswa masih menunda-nunda dalam mengerjakan tugas kuliah.
2. Adanya mahasiswa yang tidak dapat mengontrol dirinya dalam mengatur waktu belajar.
3. Banyaknya mahasiswa yang mengumpulkan tugas tidak tepat waktu sehingga bermasalah dalam nilai belajar.
4. Banyaknya mahasiswa yang mengumpulkan tugas tidak tepat waktu dan dilakukan secara berulang.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, batasan masalah yang dalam penelitian ini adalah “hubungan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan konseling”. Batasan penelitian ini hanya terkait *self management* dengan prokrastinasi akademik.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan konseling FKIP Universitas Lampung Angkatan 2017 sampai dengan 2019?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan konseling FKIP Universitas Lampung Angkatan 2017 sampai dengan 2019.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat terutama:

1. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Pihak Siswa

Digunakan sebagai bahan masukan untuk mengadakan evaluasi dalam melihat perkembangan siswa, khusus dalam melihat, memotivasi, dan memberikan penilaian serta supervisi bagi siswa.

b. Bagi Pihak Lembaga Terkait

Sebagai bahan pertimbangan untuk pembuatan kebijaksanaan kebijaksanaan baru tentang pendidikan.

2. Manfaat Secara Teoretis

a. Pembaca

Menambah pengetahuan dan wawasan bagi pembaca mengenai apakah itu prokrastinasi, apakah dampak dari prokrastinasi dan apakah ada hubungan antara manajemen diri dan kompetensi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik.

b. Peneliti Berikutnya

Dijadikan sebagai referensi bagi peneliti-peneliti lain yang melakukan penelitian serupa diwaktu mendatang.

c. Peneliti yang Bersangkutan

Menambah ilmu pengetahuan yang telah dimiliki peneliti, dapat dijadikan pengalaman untuk latihan melakukan penelitian dan dapat untuk dikembangkan dimasa mendatang.

1.7. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memperjelas dan penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditentukan maka penulis akan membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

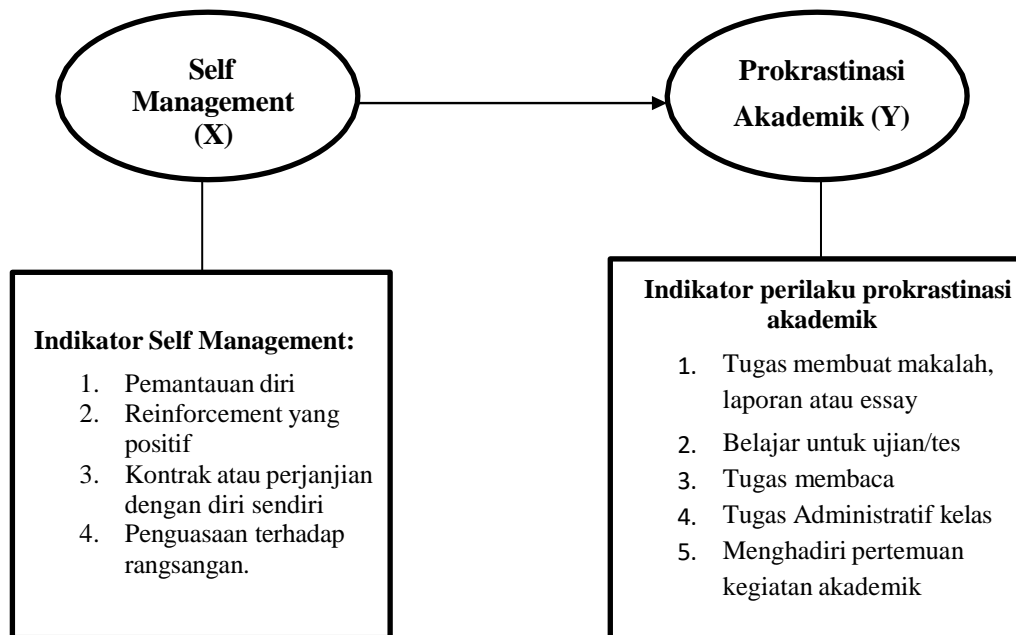
1. Ruang Lingkup Ilmu Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling.
2. Ruang Lingkup Objek Ruang lingkup objek ini adalah mahasiswa bimbingan konseling FKIP Universitas Lampung Angkatan 2017 sampai dengan 2019.
3. Ruang Lingkup Subjek Subjek penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling FKIP Universitas Lampung Angkatan 2017 sampai dengan 2019.

1.8. Kerangka Berpikir

Sebagai siswa tentulah banyak sekali tugas-tugas akademik yang harus dikerjakan. Dalam melaksanakan tugas tersebut seringkali siswa melakukan tindakan prokrastinasi atau penundaan pengerjaan tugas. Menurut Ghufron (2010), prokrastinasi akademik digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademis. Suatu penundaan tersebut dilakukan oleh individu secara berulang-ulang dengan sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman misalnya perasaan cemas, merasa bersalah, panik dan lain sebagainya. Pada lingkungan akademik juga cukup sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi di kalangan siswa. Individu yang mengalami prokrastinasi sebenarnya bukan karena menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya, tetapi individu hanya mengalihkan pikiran dan perhatiannya sehingga menunda waktu mengerjakannya yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Fokus utama dalam diri individu bukan lagi pada sekolah dan menyelesaikan tugas sekolah, tetapi pada kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu

banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah. Dari penjelasan di atas maka dapat di gambarkan kerangka fikir sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka berfikir Hubungan Antara *Self management* Dan Perilaku Prokrastinasi Akademik.

Dalam kerangka berpikir di atas dapat di jelaskan bahwa penelitian ini dilakukan untuk mengungkap bagaimana hubungan *self management* (x) terhadap prokrastinasi akademik pada siswa (y). Kerangka berpikir ini dapat membantu peneliti untuk berpikir terarah dan teratur untuk melihat pengaruh kedua variabel tersebut.

1.9. Hipotesis

H_a: ada hubungan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan konseling FKIP Universitas Lampung Angkatan 2017 sampai dengan 2019.

H₀ : tidak ada hubungan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan konseling FKIP Universitas Lampung Angkatan 2017 sampai dengan 2019.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Self management

2.1.1. Pengertian *Self management*

Self management merupakan prosedur pada individu untuk mengatur perilakunya sendiri. *Self management* dan *self regulated* merupakan istilah yang sering dijumpai dalam literatur psikologi, khususnya dalam psikologi pendidikan (Komalasari, 2011). Menurut Sukadi dalam Muratama (2018). Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self managemet* adalah perilaku yang berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri, perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi kemunculanya, sehingga kontrol dari orang lain kurang efektif. (Muratama, 2018). Berdasarkan teori di atas maka dapat dipahami bahwasanya teknik *self management* dapat digunakan untuk kontrol diri atau untuk mengatasi perilaku agresi.

Self management merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengelola dirinya. *Self management* (pengelolaan diri) berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Rismanto, 2016). Yayat M. (2001; Stiyawan, 2018) menyatakan bahwa manajemen adalah suatu proses yang terdiri dari *planning, organizing, actuating* dan *controlling* yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang ditentukan dengan menggunakan manusia dan sumber daya lain.

Pengorganisasian (*Organizing*) Pekerjaan dalam pengorganisasian adalah sebagai berikut:

- 1) Membagi pekerjaan ke dalam tugas-tugas operasional.
- 2) Mengelompokkan tugas-tugas ke dalam posisi-posisi secara operasional.
- 3) Menggabungkan jabatan-jabatan operasional ke dalam unit-unit yang saling berkaitan.
- 4) Memilih dan menempatkan orang untuk pekerjaan yang sesuai.
- 5) Menjelaskan persyaratan dari setiap jabatan.
- 6) Menyesuaikan wewenang dan tanggung jawab bagi setiap anggota.
- 7) Menyediakan berbagai fasilitas untuk pegawai.
- 8) Menyelaraskan organisasi sesuai dengan petunjuk hasil pengawasan.

Penggerakan (*Actuating*) Pekerjaan dalam penggerakan adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan kegiatan partisipasi dengan senang hati terhadap semua keputusan, tindakan atau perbuatan.
- 2) Mengarahkan dan menantang orang lain agar bekerja sebaikbaiknya.
- 3) Memotivasi anggota.
- 4) Berkomunikasi secara efektif.
- 5) Meningkatkan anggota agar memahami potensi secara penuh.
- 6) Memberi imbalan penghargaan terhadap pekerja yang melakukan pekerjaan dengan baik.
- 7) Mencukupi keperluan pegawai sesuai dengan kegiatan pekerjaan.
- 8) Berupaya memperbaiki pengarahan sesuai dengan petunjuk pengawasan.

Pengendalian (*Controlling*) Pekerjaan dalam pengendalian adalah sebagai berikut:

- 1) Membandingkan hasil-hasil pekerjaan dengan rencana secara keseluruhan.
- 2) Menilai hasil pekerjaan dengan standar hasil kerja.
- 3) Membuat media pelaksanaan secara tepat.

- 4) Memberitahukan media pengukur pekerjaan.
- 5) Memindahkan data secara terperinci agar terlihat perbandingan dan penyimpangan-penyimpangan.
- 6) Membuat saran tindakan-tindakan perbaikan.
- 7) Memberitahu anggota-anggota yang bertanggung jawab terhadap pemberian penjelasan.
- 8) Melaksanakan pengawasan sesuai dengan petunjuk pengawasan.

2.1.2. Aspek *Self management*

Self management memiliki beberapa aspek dalam pelaksanaannya. Menurut Maxwell et. al (2014), *self management* atau manajemen diri memiliki tiga aspek yaitu pengelolaan waktu, hubungan antar manusia dan pespektif diri.

- 1) Pengelolaan waktu berkenaan dengan penentuan penggunaan waktu agar dapat dimanfaatkan secara efektif dan efisien.
- 2) Hubungan antar manusia dalam hal ini merupakan ikatan tiap individu dengan orang lain yang sangat mempengaruhi capaian seseorang dalam melakukan suatu aktivitas karena dengan hubungan yang baik maka kinerja seseorang juga akan optimal.
- 3) Perspektif diri adalah tanggapan atau penerimaannya dalam melihat diri sendiri dengan penglihatan orang lain terhadapnya sehingga seseorang dapat menilai dirinya secara luas.

Dilihat dari aspek-aspek tersebut perlu diperhatikan dalam melakukan manajemen diri yang tentu akan berdampak pada keberhasilan seseorang melakukan kegiatannya baik dalam pengelolaan diri, hubungan antar manusia dan perspektif diri dalam melakukan *Self Mangement*.

2.1.3. Faktor-faktor Self management

Fakto-faktor yang Mempengaruhi *Self Mangement* (Ahmad Abdul Jawwad, 2007); perhatian terhadap waktu, kondisi sosial, tingkat kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, kendala lingkungan sekitar.

- 1) Perhatian Terhadap Waktu Kemampuan *Self Mangement* dipengaruhi oleh waktu dengan tujuan agar segala yang ingin dikerjakan dapat berjalan secara teratur dan lancer seperti yang diinginkan. Apabila kita dapat mengatur waktu dengan baik, maka kita akan memiliki kemampuan *Self Mangement* yang baik.
- 2) Kondisi Sosial Apabila kondisis sosial seseorang baik, tentunya dia bisa memiliki kemampuan *Self Mangement* yang baik. Karena dengan hubungan yang baik dengan sesame dan tidak membedakan antara yang satu dengan yang lainnya akan mendukung pada pembentukan *Self Mangement*. Apabila kondisi lingkungan sosial seseorang sehat, kondusif pastinya *Self Mangement* akan berkembang sehingga hubungan sosial dengan sesama juga akan serasi
- 3) Tingkat Kondisi Ekonomi *Self Mangement* juga dipengaruhi kondisi ekonomi individu. Jika individu dapat mengatur segala keperluannya, mengutamakan suatu hal yang lebih penting, maka individu akan mampu menuntaskan berbagai urusannya yang berkenaan dan dapat memenuhi segala kebutuhannya demi mencapai tujuan yang ingin diraihnya.
- 4) Tingkat pendidikan Tingkat pendidikan juga mempengaruhi pemahaman seseorang pada pentingnya *Self Mangement* dengan adanya kemampuan *Self Mangement* yang baik, dia bisa melalui proses pendidikannya dengan baik.
- 5) Kendala Lingkungan Sekitar Lingkungan juga menjadi faktor terbentuknya *Self Mangement*. Sepertinya terbentuknya pola pikir, perbuatan dan pengalaman yang terbentuk dari lingkungan yang di tempati. Segala pola pikir maupun perbuatan yang muncul akan

menentukan bagaimana kemampuan *Self Mangement* seseorang terbentuk.

2.1.4. Manfaat Self management

Manfaat *Self Mangement* menurut Komalasari, (2011:180) adalah sebagai berikut:

- a. Membantu peserta didik untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan peserta didik secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain
- c. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri.

Berdasarkan kalimat diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari *Self Mangement* itu sendiri yaitu membantu peserta didik dalam mengelola diri, lalu melibatkan peserta didik untuk aktif sehingga timbul perasaan bebas dari kontrol orang lain, selain itu dapat membuat perubahan sepenuhnya kepada individu karena usahanya sendiri, dan yang terakhir individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri.

2.1.5. Cara Meningkatkan Self management

Dalam pelaksanaan *Self Mangement* atau manajemen diri ini dapat dilakukan dalam berbagai bidang termasuk pula dalam belajar. Gie (Jazimah, 2015) menyatakan bahwa *Self Mangement* dalam belajar ini dilakukan melalui beberapa hal untuk mencapai tingkat manajemen diri dalam belajar yang tinggi yaitu *Self Motivation*, *Self Organization*, *Self Control* dan *Self Development*.

- 1) *Self motivation* atau motivasi diri beorientasi pada hasil dan mengejar tujuan melebihi apa yang dibutuhkan, dimana orang yang dapat memotivasi diri akan menetapkan tujuan menantang untuk diri sendiri dan orang lain; mencari cara untuk meningkatkan kinerja; dan siap membuat pengorbanan pribadi untuk mencapai tujuan organisasi (Nurwendah & Suryanto, 2019).
- 2) Menurut Rosmilawati (2017), *Self Organization* atau penyusunan diri adalah kemampuan menghubungkan ide, sikap, perasaan, dan perilaku untuk mengatur diri sendiri membentuk pribadi yang mampu menjalankan tugas dengan tepat.
- 3) *Self Control* atau pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk menunda kepuasan langsung berupa imbalan yang lebih kecil untuk imbalan yang lebih besar nanti (Gillebaart, 2018).
- 4) Sedangkan *Self Development* atau pengembangan diri adalah suatu perilaku untuk mengembangkan kualitas individu dalam berbagai bidang (Aboalshamat, 2014).

Pengembangan diri dalam belajar ini dapat ditunjukkan dengan kepribadiannya, nilai sosial pada dirinya, kecerdasan dalam berpikir dan pemeliharaan jasmani serta rohaninya.

2.2. *Self management* Dalam Belajar

Berkaitan dengan teori *Self Mangement* dalam belajar, akan diuraikan beberapa hal yang meliputi: Pengertian *Self Mangement* dalam belajar, aspek-aspek *Self Mangement* dalam belajar, faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Mangement* dalam belajar, ciri-ciri *Self Mangement* dalam belajar, tahap-tahap *Self Mangement* dalam belajar, teknik *Self Mangement* dalam belajar.

Menurut Suhartini dalam Makhfud *Self Mangement* adalah Suatu prosedur yang menuntutt seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.

(Makhfud, 2011) Dan menurut the liang Gie *Self Mangement* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai halhal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (The Liang Gie, 2011).

Self Mangement dalam belajar adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan ketrampilan dimana individu dapat mengelola dan mengatur diri untuk mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri untuk belajar dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. *Self Mangement* dalam belajar yang dimaksud ini meliputi: *Self Motivation, Self Organization, Self Control, dan Self Development*.

2.2.1 Aspek-Aspek *Self management* Dalam Belajar

Menurut The Liang Gie menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan *Self Mangement* dalam belajar bagi siswa yaitu: pendorongan diri (*Self Motivation*), penyusunan diri (*Self Organization*), pengendalian diri (*Self Control*), pengembangan diri (*Self Development*). (The Liang Gie, 2000).

1. Pendorongan diri (*Self Motivation*)

Syarat pertama seorang siswa untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri. Menurut The Liang Gie Pendorongan diri (*Self Motivation*) ialah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Selanjutnya Gie juga menyatakan bahwa: Dengan adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan

belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari.

Dorongan itu bisa berasal dari dalam diri individu dan juga bisa berasal dari luar individu. Dorongan untuk belajar pada diri seorang siswa bersumber dari diri individu misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju. Sedangkan dorongan yang datang dari luar ialah misalnya perintah dari orang tua untuk belajar atau ikut-ikutan teman untuk kursus.

Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Menurut The Liang Gie mengemukakan bahwa “dorongan yang kuat untuk belajar pada diri seorang siswa misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju”.

Hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok karena dalam bimbingan kelompok seseorang akan memperoleh pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapatkan. seseorang juga dapat saling bertukar pikiran, pendapat dengan anggota kelompok yang lain sehingga dapat memacu individu untuk berkembang. Motivasi diri yang paling besar berasal dari diri individu itu sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya *Self Management* dalam belajar.

2. Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Menurut Menurut The Liang Gie Penyusunan diri (*Self Organization*) adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang

siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula atau mencatat semua kegiatan yang akan dilakukan pada lembar pengingat yang ditempel di dinding atau papan pengumuman.

Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lainnya yang menunjang pembentukan *Self Management*, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien. Ciri khas dari bimbingan kelompok itu sendiri adalah membahas topik-topik yang sifatnya umum. Pengelolaan pikiran, pengaturan tenaga, pengaturan waktu, dan pengaturan tempat merupakan topik umum atau masalah yang dialami oleh semua siswa dalam mengatur dan mengelola diri individu itu sendiri.

3. Pengendalian Diri (*Self Control*)

Menurut Menurut The Liang mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis kelesengan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari gampang-gampang, kelesengan berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, iklan film, atau ajakan teman senantiasa menghinggapi kebanyakan siswa. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri.

Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Keinginan yang kuat akan memacu munculnya semangat untuk bisa memperoleh apa yang ingin dicapainya. Pengendalian diri yang kuat juga bisa memberikan penguatan diri pada individu agar bisa menghindari dirinya pada hal-hal yang tidak penting dan lebih mengutamakan apa yang menjadi prioritasnya yaitu sebagai seorang siswa adalah belajar.

Salah satu fungsi dari bimbingan kelompok adalah fungsi pengembangan dimana siswa dapat mengembangkan tekad dan tenaganya. Individu mengembangkan segenap aspek yang bervariasi dan kompleks sehingga tidak dapat berdiri sendiri dengan kegiatan bimbingan kelompok tiap anggota dapat saling bantu membantu.

4. Pengembangan Diri (*Self Development*)

Menurut The Liang Gie mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorang siswa, yaitu:

- a. Kecerdasan pikiran: untuk menambah kearifan pengetahuan dan keterampilan yang berguna dalam hidup.
- b. Watak kepribadian: untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
- c. Rasa kemasyarakatan: untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
- d. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani.

Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah melatih kemampuan bersosialisasi siswa terutama kemampuan berkomunikasi sehingga

dapat menambah kearifan pengetahuan siswa, dan melatih siswa untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya.

Keempat aspek *Self Mangement* dalam belajar tersebut dapat disimpulkan bahwa *Self Mangement* dalam belajar terbentuk dari adanya sikap pendorongan diri, pengendalian diri, penyusunan diri, dan pengembangan diri. Adanya sikap pendorongan diri akan mendorong individu agar memiliki tekad yang besar untuk belajar. Kemudian selain pendorongan terdapat pula penyusunan diri yang berguna untuk mengatur berbagai sumberdaya yang diperlukan untuk mendukung kegiatan belajar individu dengan tujuan untuk mencapai keefisien pada hidupnya.

Self Mangement dalam belajar dapat membentuk individu kearah lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan diubah, ditingkatkan atau dikurangi sehingga mampu membantu individu untuk memotivasi individu. *Self Mangement* dalam belajar menurut Maxwell dalam Makhfud terdiri dari beberapa aspek-aspek antara lain:

- a. Pengelolaan waktu merupakan hal utama dalam *Self Mangement*. 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 antara manusia merupakan pilar utama dalam *Self Mangement*, 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. Cara berhubungan dengan orang lain merupakan kunci sukses utama kesuksesan. Dalam hidup seseorang membutuhkan teman, sahabat, kekasih. Interaksi ini menyentuh dan membangun seseorang pada tingkat kehidupan yang terdalam.

- c. 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 *Self Management*, 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.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek *Self Management* dalam belajar meliputi pendorongan diri (*Self Motivation*), penyusunan diri (*Self Organization*), pengendalian diri (*Self Control*), pengembangan diri (*Self Development*), pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan prespektif diri.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self management* Dalam Belajar

Self Management dalam belajar juga tidak terlepas dari adanya faktor-faktor di dalamnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Management* dalam belajar adalah sebagai berikut: perhatian terhadap waktu, kondisi sosial, tingkat kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, kendala lingkungan sekitar.

1. Perhatian Terhadap Waktu

Kemampuan *Self Management* dalam belajar juga dipengaruhi oleh waktu dengan tujuan agar segala yang ingin dikerjakan dapat berjalan secara teratur dan lancar seperti yang diinginkan. (Ahmad Abdul Jawwad, 2007) Apabila kita dapat mengatur waktu dengan baik, maka kita akan memiliki kemampuan *Self Management* dalam belajar yang baik.

2. Kondisi Sosial

Apabila kondisi sosial seseorang baik, tentunya dia bisa memiliki kemampuan *Self Management* dalam belajar yang baik. Karena dengan hubungan yang baik dengan sesama dan tidak membedakan antara yang satu dengan yang lainnya akan mendukung pada pembentukan *Self Management* dalam belajar. Apabila kondisi lingkungan sosial seseorang sehat, kodusif pastinya *Self Management* dalam belajar akan berkembang sehingga hubungan sosial dengan sesama juga akan serasi.

3. Tingkat Kondisi Ekonomi

Menurut Ahmad Abdul Jawwad menyatakan bahwa *Self Management* dalam belajar juga dipengaruhi kondisi ekonomi individu. Jika individu dapat mengatur segala keperluannya, mengutamakan suatu hal yang lebih penting, maka individu akan mampu menuntaskan berbagai urusannya yang berkenaan dengan belajarnya dan dapat memenuhi segala kebutuhannya demi mencapai tujuan yang ingin diraihinya.

4. Tingkat Pendidikan

Menurut Ahmad Abdul Jawwad mengemukakan bahwa tingkat pendidikan juga mempengaruhi pemahaman seseorang pada

pentingnya Self Management dalam belajar bahwa dengan adanya kemampuan Self Management dalam belajar yang baik, dia bisa melalui proses pendidikannya dengan baik

5. Kendala Lingkungan Sekitar

Menurut Ahmad Abdul Jawwad Lingkungan juga menjadi factor terbentuknya *Self Management* dalam belajar. Seperti terbentuknya pola pikir, perbuatan dan pengalaman yang terbentuk dari lingkungan yang di tempati. Segala pola pikir maupun perbuatan yang muncul akan menentukan bagaimana kemampuan *Self Management* dalam belajar terbentuk.

Faktor lain yang mempengaruhi *Self Management* dalam belajar menurut Pedler dan Boydell dalam Makhfud yaitu:

1. 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 mewujudkan keseimbangan pada diri individu, sehingga akan mempermudah individu dalam melakukan penyesuaian diri. Oleh karena itu untuk mencapai kesehatan pikiran dibutuhkan keseimbangan antara perasaan dan emosi.

2. Keterampilan / Keahlian (*Skill*)

Ketrampilan atau keahlian yang dimiliki seorang individu menggambarkan kualitas individu tersebut. Seberapa jauh individu menyusun rencana kehidupannya, seberapa jauh kesadaran individu akan hal ini menentukan seberapa jauh ia menyusun rencana kehidupannya. Individu tersebut dapat memutuskan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian sekaligus atau menjadi orang yang memiliki satu keahlian dibidang tertentu.

Pilihan tertentu yang dilakukan oleh individu selanjutnya akan mempengaruhi cara Ia mewujudkan tujuannya itu.

3. 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.

4. 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 caracaranya bertindak. (Makhfud, 2011).

Berdasarkan uraian di atas faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Mangement* dalam belajar menurut Jawwad meliputi: perhatian terhadap waktu, kondisi sosial, tingkat kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, dan kendala lingkungan sekitar. Sedangkan menurut Pedler dan Boydell adalah kesehatan (*health*), ketrampilan/ keahlian (*Skill*), aktivitas (*action*), dan identitas diri (*identity*). Faktor tersebut satu sama lainnya saling berkaitan sehingga munculnya salah satu faktor dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

2.2.3 Ciri-Ciri *Self management* Dalam Belajar

Agar dapat mengendalikan diri secara langsung maka individu dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, atau hal yang ada disekitar individu tersebut untuk mempengaruhi perilakunya. Ciri-ciri individu yang memiliki *Self Mangement* dalam belajar yang tinggi, secara lebih jelas dikemukakan oleh Kanfer dalam Makhfud yaitu:

1. Menentukan Sasaran (*Goal Setting*)

Yaitu menentukan sasaran, target tingkah laku, prestasi yang hendak dicapai merupakan langkah pertama dari program *Self Mangement* dalam belajar. Ditetapkannya tujuan untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan dapat dicapai. Tujuan utama seorang siswa yaitu berhasil dalam prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik.

2. Monitoring diri sendiri (*Self Monitoring*)

Teknik ini merupakan komponen yang penting dalam metode *Self Mangement*. Bentuk aplikasi dari teknik ini bisa dengan cara mencatat atau membuat grafik dari data yang biasa dilihat oleh individu yang bersangkutan sehingga bisa berfungsi sebagai *feed back* sebagai intense dan juga sebagai penguat (*reinforcer*).

3. 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.

4. Proses Penguatan Diri (*Self Reinforcement*)

Teknik menghargai diri sendiri secara positif (*positive reinforcement*) terdiri dari 2 macam yaitu: (1) Mengkonsumsi sesuatu yang ada di lingkungan individu yang bersangkutan; (2) Melepaskan *verbal symbolic Self Mangement* 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 Makhfud menyebutkan beberapa ciri-ciri individu yang memiliki *Self Mangement* dalam belajar tinggi, yaitu:

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

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang memiliki *Self Mangement* dalam belajar 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 *Self Mangement* dalam belajar yang dapat mewakili semua ciri yang ada.

2.2.4 Tahap-Tahap Dalam Belajar

Menurut Gantina Komalasari *Self Mangement* dalam belajar biasanya dilakukan dengan mengikuti tahap-tahap sebagai berikut: (1) tahap monitor diri atau observasi diri, (2) tahap evaluasi diri, (3) tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman. (Gantina Komalasari dan Eka Wahyun, 2011).

1. Tahap Monitor Diri Atau Observasi Diri

Pada tahap ini individu dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh individu dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini individu membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh individu. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3. Tahap Pengembangan Penguatan, Penghapusan dan Hukuman Pada tahap ini individu mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari individu untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan tahap-tahap *Self Management* dalam belajar meliputi: tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman. Ketiga teknik tersebut harus dilalui bagi setiap individu agar memiliki kemampuan *Self Management* dalam belajar yang baik.

2.2.5 Teknik *Self management* Dalam Belajar

Menurut Cormier teknik *Self Mangement* dalam belajar terdiri dari tiga teknik yaitu:

1. Pantau Diri

Pantau diri merupakan suatu teknik perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dan dalam interaksinya dengan lingkungan. Pantau diri merupakan suatu teknik yang bermanfaat untuk asesmen masalah yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau merubah laporan verbal individu mengenai perilakunya. Pantau diri merupakan suatu tahap pertama dan utama dalam setiap progam perubahan diri. Dengan kata lain, pantau diri merupakan kunci utama *terbentuknya Self Mangement* dalam belajar.

2. Kendali Stimulus

Teknik kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai syarat khusus atau anteseden atau respon tertentu. Sebagaimana telah dijelaskan dalam model perilaku ABC (*antesedent, behavior, concequence*), perilaku yang sering dibimbing oleh suatu yang mendahului (*antesedent*) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*concequence*)

3. Ganjar Diri

Teknik ganjar diri digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Dengan demikian, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya ganjar diri dapat dilakukan dalam konseling (Anik Supriyati, 2012).

Dari ketiga teknik *Self Management* dalam belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk membentuk dan merubah perilaku yang diinginkan melalui tiga tahap. Tahap yang pertama yaitu pantau diri, dimana individu memantau dan mengamati setiap tindakan dan perilakunya sendiri. Pada tahap selanjutnya yaitu kendali stimulus, dimana individu mulai menata kembali pola berpikir, pola perilakunya, dan emosinya dengan tujuan untuk mengurangi perilaku yang bermasalah. Tahap terakhir yaitu ganjar diri, dimana individu memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Jika perilaku yang dihasilkan efektif maka individu tersebut akan memperoleh penghargaan, namun sebaliknya apabila perilaku yang dihasilkan tidak efektif maka individu tersebut akan memperoleh hukuman

2.3. Prokrastinasi Akademik

2.3.1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi Demi tercapainya tujuan pembelajaran dan untuk mengetahui kedalaman materi yang di kuasai peserta didik biasanya seorang guru memberikan latihan berupa tugas. Namun karena kesulitan materi dan dengan alasan lainnya, peserta didik seringkali menunda pekerjaan yang diberikan oleh gurunya sehingga penyelesaian tugas tersebut tidak sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan guru. Tindakan ini di kenal dengan prokrastinasi. Menurut M Nur Ghufro dan Rini pengertian prokrastinasi sebagai berikut.

“Prokrastinasi merupakan salah satu penundaan yang dilakukan sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktifitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas” (2010).

Berdasarkan pengertian dapat diketahui bahwa prokrastinasi merupakan suatu perbuatan seseorang yang suka menunda pekerjaan atau tugas dimana hal ini dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan, kebiasaan ini dilakukan seorang peserta didik dengan alasan lain seperti bermain, sedang malas, dan sulit mengerjakan tugas yang diberikan, hal ini berakibat pada tugas yang diberikan tidak kunjung selesai hingga batas waktu yang telah ditetapkan oleh guru di sekolah. Sedangkan menurut Kusnul dan As'ad prokrastinasi adalah “menangguhkan aksi, menunda, menunda sampai sampai hari atau waktu yang akan datang” (2013), jadi prokrastinasi itu merupakan suatu tindakan seorang peserta didik cenderung bersikap malas dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan menunda waktu pengerjaannya, individu tersebut merasa sulit untuk memulai tugas tersebut dengan berbagai alasan yang muncul dalam diri seorang peserta didik.

2.3.2. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Didalam dunia pendidikan kata akademik tidak asing lagi didengar, menurut KBBI akademik ini merupakan kata yang mengacu pada kata sifat yang hampir sama dengan kata akademis yang artinya sesuatu yang bersifat ilmiah; bersifat Ilmu pengetahuan; bersifat teori, tanpa arti praktis yang langsung.

Menurut Watson (dalam M. Ghufro dan Rini) “prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol diri” (2010). Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu sikap seseorang yang cenderung tidak menyukai sesuatu yang membuat dirinya merasa sibuk karena takut akan resiko yang ditanggung seperti kegagalan oleh karena itu seseorang tersebut enggan dalam memulai suatu tugas yang bersifat menantang, kebiasaan ini berkaitan dengan bidang pendidikan seperti tugas yang diberikan oleh guru, dosen dan lainnya.

Menurut Noor Fitriana dkk., prokrastinasi akademik adalah “suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dengan berulang-ulang mulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya dan tidak begitu penting sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain”. Sedangkan Solomon dan Ruthblum (1984; M. Ghufron dan Rini;) menyebutkan: “enam area akademik untuk melihat jenis tugas yang sering prokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghindari pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan”.

1. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas menarang lainnya.
2. Tugas belajar menghadapi ujian cukup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.
3. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
4. Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya. s
5. Menghindar pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya.
6. Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan (2010).

Berdasarkan kutipan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seorang pelajar baik itu siswa ataupun mahasiswa yang mana sering menundanunda suatu pekerjaan yang berkaitan dengan tuntutan akademik, hal ini dilakukan dengan berbagai

alasan yang muncul dalam dirinya seperti bersenang-senang, malas, merasa sulit dalam mengerjakan dan memulai sehingga menyebabkan keterlambatan penyelesaian dalam pembuatan tugasnya. Seorang prokrastinastor sering menghabiskan waktu untuk mempersiapkan diri secara berlebihan maupun melakukan kegiatan yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan waktu yang dimilikinya, sehingga terjadi keterlambatan dalam penyelesaian tugas yang diberikan sehingga orang tersebut menyelesaikan tugas tidak sesuai dead line yang ditentukan.

2.3.3. Ciri-Ciri Prokstinasi Akademik

Burka dan Yuen (2008), ciri-ciri seorang prokrastinastor antara lain: prokrastinastor lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan. Seseorang yang memiliki sikap prokrastinasi tentu saja memiliki gaya hidup yang tidak teratur dan selalu memiliki beban dalam hidupnya, berbagai permasalahan akan timbul dalam setiap pekerjaan yang di kerjakannya, oleh karena itu prokrastinasi memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Ferari dkk. (1995; Ghufon dan Rini, 2010) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. M. Ghufon dan Rini ciri-ciri dari prokrastinasi akademik berupa: “penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan” (2010).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik ini dapat diukur melalui suatu ciri-ciri yang dapat dilihat pada diri

seseorang berupa penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas maksudnya seorang peserta didik yang bersifat prokrastinasi cenderung enggan memulai dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh gurunya, hal ini bisa jadi karena kurangnya pengetahuan atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, ciri yang kedua yaitu keterlambatan dalam menyelesaikan tugas artinya kurangnya keinginan dan dorongan dalam diri seseorang untuk segera menyelesaikan tugas hal ini biasanya terjadi karena cenderung memiliki aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas, selanjutnya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual maksudnya seorang pelajar tidak mampu untuk mengatur waktu yang baik dalam hidupnya sehingga banyak waktu yang terbuang dan tuntutan tugas yang diberikan tidak sesuai waktu penyelesaiannya, ciri yang terakhir yaitu melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan, hal ini biasanya bersangkutan dengan faktor lingkungan dari seorang peserta didik yang cenderung suka bersenang-senang dari pada menyelesaikan tugas yang diberikan seperti duduk di kafe, main game, jalan-jalan dan lainnya.

Menurut Ferrari sebagaimana dikutip oleh Ghufroon; Muliana (2020), mengatakan prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya. Indikator prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi empat kelompok yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas
Seseorang yang melakukan penundaan menyadari tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi siswa cenderung menunda-nunda untuk mengerjakannya sampai tuntas.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam

mengerjakan suatu tugas. Seorang 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. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, artinya lambannya kinerja seseorang dalam melakukan suatu tugas menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Siswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Siswa cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dirancang oleh dirinya sendiri. Seseorang biasanya merencanakan waktu untuk mengerjakan tugas, akan tetapi pada saat waktunya tiba siswa tidak juga melakukan sesuai dengan yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan untuk dirinya seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga banyak menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

2.3.4. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka dan Yuen (2008) terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: konsep diri tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003) menyatakan faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah:

1) Faktor Internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yaitu:

- a) Kondisi kodrat yang terdiri atas jenis kelamin, umur, dan urutan kelahiran.
- b) Kondisi fisik dan kondisi kesehatan
- c) Kondisi Psikologis, dimana seseorang yang memiliki sikap perfeksionis dalam penyelesaian tugas berperilaku prokrastinasi lebih tinggi karena cemas akan tugas yang dibuat tidak maksimal, selain itu motivasi dalam penyelesaian tugas juga berpengaruh. Menurut Ghufron (2003) Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

2) Faktor Eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari luar individu tersebut, faktor luar yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Menurut Millgram (dalam Ghufron, 2003), kondisi lingkungan yang linient, yaitu lingkungan yang toleran terhadap prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang dari pada lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Selain itu pola asuh orang

tua sangat mempengaruhi dalam hal ini dimana peran ayah dan ibu dalam mendidik dilingkungan keluarga, apakah dengan kasih sayang, perhatian bahkan sifat otoriter dalam keluarga juga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

2.4. Penelitian Terkait

1. Putrisari tahun 2017 Hubungan *self-efficacy*, *self-esteem* dan perilaku prokrastinasi siswa madrasah aliyah negeri di Malang Raya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan *self-esteem* memiliki hubungan secara signifikan. Hubungan antar variabel termasuk kedalam kriteria sedang, *Self-efficacy* dan *self-esteem* menyumbang sebesar 18,7% pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Perhitungan secara parsial didapatkan hasil yaitu hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi memiliki hubungan yang sangat signifikan. Hubungan keduanya masuk kedalam kriteria rendah. Sedangkan antara *self-esteem* dengan prokrastinasi memiliki hubungan sangat signifikan. Hubungan keduanya termasuk dalam kriteria tinggi dengan nilai.
2. Mulyadi tahun 2017 Penerapan Teknik Manajemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. Hasil penelitian diperoleh (1) kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang sebelum diberi penerapan teknik manajemen diri berada dalam kategori tinggi, namun setelah diberi teknik manajemen diri yang terdiri dari 4 sesi, maka tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa mengalami penurunan yaitu pada katagori rendah. (2) terdapatnya perbedaan tingkat kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa sebelum dan sesudah diberi teknik manajemen diri menunjukkan bahwa penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Maha Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. (3) Melalui Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa karena strategi ini dapat membantu Mahasiswa untuk membuat

- manajemen dalam dirinya sehingga para Mahasiswa dapat dengan mudah mengatur waktunya.
3. Isnaeni Maharani tahun 2018 Universitas Tarumanagara, Jakarta Barat. Dengan judul: Efektivitas Pelatihan *Self Mangement* untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu). Hasil penelitian disimpulkan bahwa intervensi pelatihan self- management dapat meningkatkan harga diri pada kelima partisipan siswa SMP yang menjadi korban bullying.
 4. Novpawan Andrianto (2009) dengan judul "Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UNAS 2009 Di SMP Kartika IV-8 Malang" dengan jumlah responden 161. Jenis studi yang digunakan adalah kuantitatif. Hasil penelitian adalah adanya hubungan prokrastinasi dan kecemasan siswa. Hal ini berdasarkan pada nilai rhit 0.209 dan nilai rtabel adalah 0.008. Berdasarkan taraf signifikansi 5%, rhitung dari hasil korelasi di atas memiliki nilai rhit 0.209 dengan propabilitas 0.008. Jika propabilitas kurang dari 0.05 maka H_0 di tolak, sedangkan jika lebih dari 0.008 maka H_a di terima. Hasil propabilitas menunjukkan angka 0.008 dengan artian propabilitas kurang dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya prokrastinasi memiliki hubungan (berkorelasi) dengan kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8 dalam menghadapi UNAS 2009.
 5. Yemima Husetiya (2010) melakukan penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dengan judul "Hubungan Asertivitas, dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang" dengan melakukan uji sebanyak 123 mahasiswa Fakultas Psikologi. Jenis studi yang digunakan adalah kuantitatif. Hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi sebesar -0,561 yang signifikan pada level 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat suatu hubungan antara asertivitas dengan perilaku prokrastinasi akademis. Hubungan negative signifikan artinya semakin tinggi Asrtivitas mahasiswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademis, sebaliknya bila asertivitas rendah maka akan semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademis.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif, jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sebuah karakteristik masalah yang mengklasifikasikan suatu data dan pengambilan data yang berhubungan dengan angka-angka baik yang diperoleh dari hasil pengukuran maupun nilai suatu data yang diperoleh (Notoatmodjo, 2018).

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain *Survei analitik* alasan desain *survey analitik* dilakukan untuk pengumpulan data yang terstruktur dan sistematis dari responden yang mewakili populasi, desain survey juga sering digunakan untuk mengukur opini, persepsi, sikap dan perilaku individu terhadap suatu topik. Penelitian menggunakan dengan pendekatan *cross sectional*

yaitu desain penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara faktor resiko dengan efek pengamatan atau observasi antar variabel dilakukan secara bersamaan (Notoatmodjo, 2018).

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang Jalan Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Kota Bandar Lampung, Lampung.

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2023 sampai dengan April 2024.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki oleh suatu penelitian. Dalam penelitian ini digunakan dua variabel yaitu variabel bebas (*Independen*) dan variabel terkait (*Dependen*).

3.3.1. Variabel Independen

Variabel bebas (*Independen*) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terkait yang dalam penelitian ini adalah *Self Mangement*.

3.3.2. Variabel Depeden

Variabel terkait (*Dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas yang dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

3.4. Definisi Operasional

3.4.1. *Self management*

Definisi operasional dari *Self Mangement* mahasiswa bisa berupa serangkaian perilaku yang dapat diamati atau diukur untuk menilai sejauh mana mahasiswa mampu mengatur diri mereka sendiri dalam mencapai tujuan akademik dan non-akademik. Berikut definisi operasional *Self Mangement* mahasiswa:

1. Perencanaan Waktu: Mahasiswa membuat jadwal belajar yang terstruktur, termasuk alokasi waktu untuk mengerjakan tugas, mempersiapkan ujian, dan mengikuti kegiatan akademik lainnya.
2. Pengaturan Prioritas: Mahasiswa dapat mengidentifikasi tugas atau kegiatan yang paling penting dan mendahulukan mereka sesuai dengan kebutuhan.

3. Kemampuan Mengatasi Gangguan: Mahasiswa mampu tetap fokus pada tugas atau pembelajaran meskipun dihadapkan dengan gangguan atau distraksi.
4. Penggunaan Sumber Daya: Mahasiswa mampu menggunakan sumber daya yang ada (seperti buku, materi online, atau bantuan dari dosen) untuk mendukung pembelajaran dan pencapaian tujuan akademik mereka.
5. Penyelesaian Tugas: Mahasiswa menyelesaikan tugas-tugas dengan tepat waktu dan kualitas yang baik.
6. Pemantauan Kemajuan: Mahasiswa secara teratur mengevaluasi kemajuan belajar mereka dan melakukan penyesuaian jika diperlukan untuk mencapai tujuan akademik.
7. Manajemen Stres: Mahasiswa mampu mengelola stres yang timbul dari tuntutan akademik dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga kesehatan mental dan fisik mereka.
8. Keterlibatan dalam Pembelajaran: Mahasiswa aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran, seperti berpartisipasi dalam diskusi kelas, bertanya kepada dosen, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang relevan.
9. Pengembangan Diri: Mahasiswa mengidentifikasi area di mana mereka perlu berkembang dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan keterampilan atau pengetahuan mereka.

3.4.2. Prokrastinasi Akademik

Definisi operasional prokrastinasi akademik dapat mencakup perilaku konkret yang dapat diamati atau diukur terkait dengan penundaan tugastugas akademik. Berikut definisi operasional prokrastinasi akademik:

1. Penundaan Mulai: Tingkat sejauh mana seorang individu menunda memulai suatu tugas akademik yang diberikan.

2. Penundaan Penyelesaian: Tingkat sejauh mana seorang individu menunda menyelesaikan tugas akademik setelah memulainya.
3. Pencarian Distraksi: Tingkat sejauh mana seorang individu mencari kegiatan atau distraksi lain sebagai pengganti tugas akademik yang harus diselesaikan.
4. Kualitas Penyelesaian: Kualitas hasil akhir dari tugas akademik yang diselesaikan dengan cara yang terburu-buru atau pada saat terakhir.
5. Stres Akademik: Tingkat stres yang dialami individu sebagai akibat dari prokrastinasi terhadap tugas akademik.
6. Penyesuaian Jadwal: Kemampuan individu untuk menyesuaikan jadwal belajar atau kerja agar dapat menghindari prokrastinasi.
7. Persepsi Kontrol Diri: Persepsi individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan kecenderungan untuk prokrastinasi dalam konteks akademik.
8. Pola Prokrastinasi: Pola atau kecenderungan individu dalam melakukan prokrastinasi, apakah sporadis atau terjadi secara konsisten.

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian. Pemilihan populasi dan sampel merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi berhasil atau tidaknya suatu penelitian (Notoadmodjo, 2018). Seluruh mahasiswa bimbingan konseling yang belum menyelesaikan studi pendidikan strata 1 periode tahun 2018 sampai dengan 2023. Sebanyak 328 responden.

3.5.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu dengan

memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi anggota sampel. Sampel diambil menggunakan teknik yaitu simple random sampling. Untuk itu peneliti mengambil 100 responden sebagai sampel penelitian.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2011) instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrumen adalah alat yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner (angket) dan dokumentasi. Menurut Arikunto (2011) angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Angket yang diuji coba berjumlah 20 butir pertanyaan.

Tabel 3.1 Penilaian Jawaban

Jawaban	Favourable	Unvavourable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Sedangkan angket yang digunakan ialah angket prokrastinasi akademik hasil adaptasi dari *Academic Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh Justin Mcclouskey tahun 2011. Angket ini digunakan untuk mengukur dan mengetahui tingkat tinggi-rendahnya perilaku menundanunda pada siswa terutama pada bidang akademik, selanjutnya angket dapat diberikan kepada siswa setelah melaksanakan ujian semester.

Berikut kisi-kisi angket prokrastinasi akademik sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-kisi angket prokrastinasi akademik

Variabel	Dimensi	Indikator	No. Pertanyaan	
			-	+
Prokrastinasi akademik	Tugas membuat makalah, laporan atau essay.	Terlambat mengumpulkan dan membuat tugas atau laporan	1, 2	3, 4
	Belajar untuk ujian	Menunda waktu belajar dan hanya belajar satu hari sebelum ujian	5, 6	7, 8
	Tugas membaca	Merasa tidak tertarik dengan tugas membaca buku.	9, 10	11, 12
	Tugas Administratif kelas	Jarang membantu kegiatan administrasi kelas.	13, 14	15, 16
	Menghadiri pertemuan kegiatan akademik	Siswa merasa tidak tertarik dengan kegiatan penyuluhan dan akademik yang dilaksanakan oleh sekolah.	17, 18	19, 20
	Menunda kinerja akademik	Menunda kinerja akademik dikelas dan tidak masuk sekolah	21, 22	23, 24
Jumlah			24	

3.7. Uji Persyaratan Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan angket yang bertujuan untuk mengukur pemahaman guru. Uji coba dalam penelitian perlu dilakukan untuk mengetahui instrumen yang digunakan sudah sah atau belum, yaitu dengan cara menguji instrumen dengan uji validitas, reliabilitas dan uji t.

3.7.1 Uji Validitas

Validitas adalah derajat yang menunjukkan dimana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur. Validitas dalam penelitian ini digunakan sebagai alat ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Metode uji validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Korelasi Product Moment*.

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

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y
- n = Jumlah sampel yang diteliti
- X = Jumlah skor X
- Y = Jumlah skor Y

Kriteria pengujian apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka valid, apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak valid dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n$

Kriteria pengujian apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka valid, apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak valid dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n$

Uji signifikansi dilakukan dengan cara membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel. Di dalam menentukan layak dan tidaknya suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi 0,05 yang artinya suatu item dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total. Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai

positif maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan tidak valid.

Adapun hasil uji validitas angket pada penelitian ini, yaitu:

Uji Validitas dilakukan dengan cara membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel. Pada uji validitas peneliti memberikan instrument *Self Management* dan Prokrastinasi Akademik yang berjumlah 35 item soal kepada 15 responden. r tabel pada penelitian ini dengan taraf signifikansi $0,05 = 15 \text{ responden} = 0,0334$.

Tabel 3.3 Hasil Validitas angket self management

No	r hitung	r table	kriteria
1	0,384	0,334	Valid
2	0,414	0,334	Valid
3	0,348	0,334	Valid
4	0,554	0,334	Valid
5	0,421	0,334	Valid
6	0,547	0,334	Valid
7	0,739	0,334	Valid
8	0,317	0,334	Tidak Valid
9	0,350	0,334	Valid
10	0,423	0,334	Valid
11	0,289	0,334	Tidak Valid
12	0,622	0,334	Valid
13	0,391	0,334	Valid
14	0,516	0,334	Valid
15	0,434	0,334	Valid
16	0,447	0,334	Valid
17	0,408	0,334	Valid
18	0,447	0,334	Valid
19	0,453	0,334	Valid
20	0,405	0,334	Valid
21	0,414	0,334	Valid
22	0,145	0,334	Tidak Valid
23	0,523	0,334	Valid
24	0,421	0,334	Valid

No	<i>r</i> hitung	<i>r</i> table	kriteria
25	0,545	0,334	Valid
26	0,442	0,334	Valid
27	0,380	0,334	Valid
28	0,369	0,334	Valid
29	0,366	0,334	Valid
30	0,602	0,334	Valid
31	0,416	0,334	Valid
32	0,025	0,334	Tidak Valid
33	0,428	0,334	Valid
34	0,472	0,334	Valid
35	0,373	0,334	Valid

Sumber: data diolah SPSS (terlampir)

Berdasarkan uji validitas instrument *Self Mangement* diketahui *r* tabel dengan taraf signifikan 0,05 $15 = 0,334$, dan hasil *r* hitung dari 35 item. Terdapat 4 item soal tidak valid yaitu item nomor 8, 11, 22 dan 32 dan 26 item berada pada nilai *r* hitung $> 0,334$, sehingga dapat digunakan sebagai angket penelitian. Sedangkan empat item soal yang tidak valid di keluarkan dari instrument penelitian.

Tabel 3.4 Hasil Validitas angket Prokrastinasi Akademik

No	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	kriteria
1	0,386	0,334	Valid
2	0,425	0,334	Valid
3	0,516	0,334	Valid
4	0,472	0,334	Valid
5	0,539*	0,334	Valid
6	0,365	0,334	Valid
7	0,143*	0,334	Tidak Valid
8	0,735**	0,334	Valid
9	,593*	0,334	Valid
10	0,370	0,334	Valid
11	0,302	0,334	Tidak Valid
12	0,342	0,334	Valid
13	0,569*	0,334	Valid
14	0,467	0,334	Valid

No	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	kriteria
15	0,428	0,334	Valid
16	0,431	0,334	Valid
17	0,412	0,334	Valid
18	0,557	0,334	Valid
19	0,359	0,334	Valid
20	0,260	0,334	Tidak Valid
21	0,419	0,334	Valid

Sumber: data diolah SPSS (terlampir)

Berdasarkan uji validitas instrument Prokrastinasi Akademik diketahui *r* tabel dengan taraf signifikan 0,05 $15 = 0,334$, dan hasil *r* hitung dari 21 item. Terdapat 3 item soal tidak valid yaitu item nomor 7, 11, dan 20 dan 18 item berada pada nilai *r* hitung $> 0,334$, sehingga dapat digunakan sebagai angket penelitian. Sedangkan tiga item soal yang tidak valid di keluarkan dari instrument penelitian.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Sedangkan untuk relebialitas menggunakan rumus *Alfa Cronbach*.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = Releabialitas instrumen

k = Banyaknya soal

$\sum \sigma^2$ = Jumlah varians butir

σ_1^2 = Varian total.

Perhitungan reliabilitas formulasi Cronbach Alpha ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS 25. Jika dibuat dalam bentuk tabel maka akan menjadi seperti berikut:

Tabel 3.5 Tingkat besarnya korelasi

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0,80 sampai 1,00	Sangat tinggi
Antara 0,60 sampai 0,79	Tinggi
Antara 0,40 sampai 0,59	Cukup
Antara 0,20 sampai 0,39	Rendah
Antara 0,00 sampai 0,19	Sangat rendah

Sumber: Arikunto: 2014

Berikut merupakan hasil reabilitas instrument penelitian:

Tabel 3.6 Hasil Reabilitas Instrumen

Instrumen	Hasil	Interprestasi
Self management	0,745	Tinggi
Prokrastinasi Akademik	0,643	Tinggi

Sumber: data diolah SPSS (terlampir)

Berdasarkan pengolahan data reabilitas, pada instrument self management mendapatkah hasil 0,745 dengan interprestasi “tinggi”, sedangkan instrument prokrastinasi akademik mendapatkan hasil 0,643 dengan interprestasi tinggi.

3.8. Teknik Analisis Data

3.8.1 Uji Prasyarat

Teknik analisis data dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan uji statistik. Sebelum menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas data adalah untuk mengetahui kondisi data yang didapatkan berdistribusi normal atau sebaliknya. pengujian ini dilakukan terhadap data supervisi kepala sekolah, iklim organisasi dan kinerja pendidik.

Untuk uji kenormalan dari sampel dapat dilakukan dengan bantuan uji *Shapiro-Wilk*, *Kolmogrov - Smirnov* dan *Liliefors* serta gambar normal Probability Plots. Dasar pengambilan keputusan:

- 1) Jika nilai Sig (Signifikansi) atau nilai probabilitas $< 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika nilai Sig (Signifikansi) atau nilai probabilitas $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. (Joko Widiyanto, 2015) H_0 : sampel berasal dari populasi berdistribusi normal

H_a : sampel tidak berasal dari populasi berdistribusi normal Hal ini bermakna H_0 diterima jika data berdistribusi normal dengan indikasi jika Asymptotic Signifikansi lebih besar dari taraf nyata $\alpha = 0.05$. tetapi sebaliknya H_0 ditolak jika distribusi data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas sampel adalah untuk mengetahui kondisi data sampel yang diperoleh merupakan sampel berasal dari populasi bervariasi homogen atau tidak homogen. Pengujian homogenitas data dari sampel menggunakan teknik uji analisis *One - Way Anova*. Kriteria uji homogenitas data dari sampel adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka variansi setiap sampel homogen dan (H_a) ditolak, dan jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka variansi setiap sampel tidak homogen dan (H_0) diterima. Hipotesis yang diuji adalah:

H_0 = Variansi populasi Homogen

H_a = Variansi populasi adalah tidak homogeny

c. Uji Linieritas

Uji Linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dalam penelitian ini untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel (X) terhadap variabel (Y). Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier.

Dasar pengambilan keputusan:

- 1) Jika nilai probabilitasnya $> 0,05$ maka dikatakan hubungan antara variabel X dengan Y adalah linier.
- 2) Jika nilai probabilitasnya $< 0,05$, maka dikatakan hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linier.

3.8.2 Analisis Uji Korelasi (*Korelasi Product Moment*)

Product Moment Correlation adalah salah satu teknik untuk mencari korelasi antar dua variabel yang kerap kali digunakan. Teknik korelasi ini dikembangkan oleh Karl Pearson, yang karenanya sering dikenal dengan istilah teknik korelasi Pearson. Disebut dengan *Product Moment Correlation* karena koefisien korelasinya diperoleh dengan cara mencari hasil perkalian dari momen-momen variabel yang dikorelasikan (Anas Sudijiono, 2012). Teknik ini dapat digunakan apabila kenyataan data sebagai berikut:

- a. Pengambilan dari populasi harus *random*
- b. Data yang dicari korelasinya harus berskala interval atau ratio
- c. Variansi skor dari kedua variabel yang akan dicari korelasinya.
- d. Hubungan antara variabel X dan Y (Agus Irianto, 2007).

Asumsi yang mendasari pada analisis *Product Moment* adalah distribusi data kedua variabel adalah normal. Sedangkan pada korelasi *Kendall's tau spearman* tidak mensyaratkan distribusi data normal (Dwi Priyatno, 2009). Oleh karena asumsi tersebut tidak terpenuhi sebelum melakukan uji korelasi *Product Moment*, maka asumsi tersebut disebut sebagai uji prasyarat. Jika uji prasyarat terpenuhi, maka analisis dapat dilanjutkan, akan tetapi jika tidak terpenuhi, maka peneliti akan berpindah pada uji nonparametric dengan menggunakan uji korelasi *Kendall's tau* dan Spearman, karena analisis ini tidak memerlukan uji prasyarat.

Berikut adalah rumus yang digunakan dalam korelasi product moment:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi yang dicari
 $\sum xy$ = Jumlah dari hasil perkalian nilai X dan Y
 $\sum x^2$ = Jumlah dari kuadrat selisih nilai X dengan \bar{X}
 $\sum y^2$ = Jumlah dari kuadrat selisih nilai Y dengan \bar{Y}

Nilai r yang diharapkan adalah nilai r yang signifikan, yaitu harga r empirik atau yang sering kita sebut dengan r hitung lebih besar atau lebih dari r teoritik, yang terdapat di dalam tabel nilai-nilai r. Dengan melihat jumlah N, kemudian kita simpulkan jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ berarti ada signifikansi antar varian. Jika kita menggunakan acuan strata dalam memberikan intepretasi secara sederhana terhadap angka indeks korelasi “r” product moment, pada umumnya dipergunakan pedoman sebagai berikut.

Tabel 3.7 Interpretasi terhadap nilai “r” product moment

Besarnya “r” <i>Product Moment</i>	Interprestasi
0,00-0,20	Antara Variabel X dan variabel Y memang terdapat korelasi, akan tetapi korelasi tersebut sangat lemah atau sangat rendah sehingga korelasi itu diabaikan (dianggap tidak ada korelasi)
0,20-0,40	Antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang lemah (rendah)
0,40-0,70	Antara Variabel X dan Variabel Y terdapat korelasi yang sedang (cukupan)
0,70-0,90	Antara Variabel X dan Variabel Y terdapat korelasi yang kuat (tinggi)
0,90-1,00	Antara Variabel X dan Variabel Y terdapat korelasi yang sangat kuat (sangat tinggi)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel *self management* dan prokrastinasi akademik. Hal tersebut diperkuat oleh hasil uji korelasi dengan nilai r hitung 0,825 lebih besar dari nilai r tabel 0,254 dan nilai signifikansi 0,022. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri yang baik membantu mahasiswa tetap fokus pada tugas dan menghindari kegiatan yang tidak produktif serta mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, adapun saran yang dapat dijadikan pembelajaran baik untuk diri peneliti sendiri ataupun peneliti lain adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat mempertahankan atau meningkatkan *self management*, sehingga prokrastinasi akademik dapat dikurangi. Salah satu cara yaitu dengan membuat jadwal harian antara tugas kuliah dan tugas organisasi, sehingga dapat terlihat kegiatan mana yang menjadi prioritas terlebih dahulu. Selain itu juga mendisiplinkan diri untuk memenuhi aturan yang telah dibuat oleh dirinya.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Diharapkan agar dapat memantau aktivitas para mahasiswa sehingga prokrastinasi dapat terhindar. Salah satu cara yaitu ketika ada kegiatan atau rapat agenda dapat memberikan masukan dan arahan kepada mahasiswa aktivis organisasi agar dapat menyeimbangkan antara kuliah dan organisasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan melihat dari segi faktor lain dari prokrastinasi akademik selain *self management*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, M. 2015. *Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Studi psikologi IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Ali, M. 2011. Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik.
- Arikunto, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmara, T. 2021. Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1). ISO 690
- Endrianto., & Catriyona. 2014. Hubungan Antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT. (Jurnal). Fakultas Psikologi. Universitas Surabaya. Vol. 3 No.1.
- Fajarwati, S. 2015. *Hubungan Antara Self Control Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bk Uny Yang Sedang Menyusun Skripsi. (Ejoernal)*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ghufron, M. N. 2005. *Hubungan antara kontrol diri, persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Jogjakarta*. (Tesis), Universitas Gajahmada : Yogyakarta.
- Ghufron, M. N., & Rini Riswita, S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media, 33-38.
- Gufron, R. 2014. *Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.

- Herasti, W. 2011. *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP*. Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma. Depok.
- Ifiandra. 2013. *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Konsep dan Aplikasi*.
- Ira, H. T., & Dian, S. U. 2014. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia (UII).
- Juliawati., & Yandri. 2018. Prokrastinasi Akademik Mahasantri Ma'had Al Jami'ah Kerinci. *Jurnal Fokus Konseling*.
- Kadir. 2018. *Statistika Terapan: Konsep Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/ Lisrel dalam Penelitian*. PT Raja Grafindo, Depok.
- Komalasari, K. 2011. Kontribusi pembelajaran kontekstual untuk pengembangan kompetensi kewarganegaraan peserta didik SMP di Jabar. *Mimbar: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 27(1), 47-55.
- Martono, N. 2010. *Statistik Sosial Teori dan Aplikasi Program SPSS*.
- Mccloskey, J. 2011. *Finally My Thesis on Academic Procrastination*. p. 6.
- Muhid. 2009. *Hubungan Self Control Dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik: Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*. Paramedia.
- Muliyadi, M., Yasdar., M., & Sulaiman, F. 2017. Penerapan Teknik Manajemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Stkip Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 92-103.
- Muratama, M. S. 2018. Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 1-8.
- Nabila, S. 2020. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Perilaku Agresif di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung Hilir* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

- Novpawan, A. 2009. *Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UNAS 2009 Di SMP Kartika IV-8 Malang*
- Nuraida., & Halid, A. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. p. 132.
- Nurhasanah, I. D. 2017. *Perbandingan Prokrastinasi Mahasiswa Berdasarkan Angkatan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Permendikbud No.111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling Primadini.
- Purwanti. 2013. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kels X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang*. Program Studi Bimbingan Konseling. Universitas Untan Pontianak.
- Putrisari, F., Hambali, I. M., & Handarini, D. M. 2017. *Hubungan Self Efficacy, Self Esteem Dan Perilaku Prokrastinasi Siswa Madrasah Aliyah Negeri Di Malang Raya*. TERAPUTIK: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 60-68.
- Ramadhani, A. E., Septia, A. Y., Wijayanti, R., & Septianingtias, A. 2021. *Pengelolaan Diri Sebagai Upaya Membangun Kerja Sama Dalam Pertukaran Pelajar di Perguruan Tinggi*. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(1), 71-84.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. 2016. *Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa*. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 01(01), pp. 154-159.
- Rojil, G. 2014. *Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Ipa Man 1 Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Santoso, S. 2015. *SPSS 20, Pengoalahan Data Statisitk di Era Informasi*. p. 320.
- Sari, Y. P. D. 2005. *Hubungan antara Kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik arsitektur*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Volume 22, p. 80.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan.
- Sukmadinata, N. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. p. 56.

- Sulistiyowati. 2007. *Korelasi Antara Prokrastinasi Akademik dengan Emotion-focused Coping pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supranto., & Nandan, L. 2013. *Petunjuk Praktis Penelitian Ilmiah Untuk Menyusun Tesis, Skripsi dan Desertasi*. p. 91.
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. 2021. Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 181-192.
- Wangid, M. N. 2014. Prokrastinasi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan. *Journal of Psychology*. Vol 2. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yemim, H. 2010. *Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Yosefine, T. 2014. *Deskripsi Tingkat Prokrastinasi Akademik Dan Implikasi Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Belajar*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.