

**MANAJEMEN DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
MENYELESAIKAN TUGAS SKRIPSI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR  
PRODI BIMBINGAN KONSELING**

***SELF MANAGEMENT AND ACADEMIC PROCRASTINATION COMPLETING  
THESIS TASKS IN FINAL SEMESTER STUDENTS***

**Dwi Nurul Baroroh<sup>(1)</sup>, Harfi Muthia Rahmi<sup>(2)</sup>, Tulus Prabowo<sup>(3)</sup>**

Universitas Cendekia Mitra Indonesia<sup>(1,2,3)</sup>

dwibaroroh@gmail.com<sup>(1)</sup>, muthiarahmi@gmail.com<sup>(2)</sup>, tulusprabowo@email.com<sup>(3)</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan perilaku prokrastinasi akademik menyelesaikan tugas skripsi pada mahasiswa semester akhir prodi bimbingan konseling. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa model skala likert. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Fakultas Bimbingan Konseling angkatan 2016 semester 10 yang berjumlah 103 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan semakin meningkat variabel manajemen diri akan menyebabkan variabel prokrastinasi akademik rendah. Sebaliknya semakin rendah variabel manajemen diri maka akan menyebabkan variabel prokrastinasi akademik semakin tinggi. Sumbangan efektif manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 36,8%. Hal ini menunjukkan adanya faktor lain di luar manajemen diri sebesar 63,2% yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

**Kata kunci : manajemen diri, prokrastinasi akademik**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-management and academic procrastination behavior to complete thesis assignments in final semester students of counseling guidance study program. This study used quantitative methods in the form of Likert scale models. Data analysis using product moment correlation techniques from Pearson. The sample in this study was students of Universitas Ahmad Dahlan Faculty of Counseling Guidance class of 2016 semester 10 of which there are 103 students. The results showed that the increasing self-management variables will cause low academic procrastination variables. Conversely, the lower the self-management variable, the higher the academic procrastination variable. The effective contribution of self-management to academic procrastination amounted to 36.8%. This indicates that there are other factors outside self-management by 63.2% that can affect academic procrastination.*

**Keywords: self-management, academic procrastination**

## PENDAHULUAN

Kebiasaan melakukan penundaan dan menghindari tanggung jawab karena melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan disebut dengan istilah prokrastinasi. Banyak mahasiswa cenderung tetap melakukan prokrastinasi meskipun mereka sudah mengetahui akibat yang akan ditanggungnya seperti salah satu contohnya yaitu terhambatnya penyelesaian tugas dengan tepat waktu seperti menyelesaikan studi (Conti, 2000).

Kagan dkk (Arinda, 2017) menyatakan bahwa banyak penelitian yang menemukan prokrastinasi di bidang akademik lebih tinggi daripada di bidang lainnya. Solomon dan Rothblum (dalam Clara, 2017) melakukan penelitian di salah satu Universitas di Amerika Serikat dengan jumlah subjek 342 orang, diperoleh data bahwa 46% subjek penelitian melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Masalah prokrastinasi akademik yang dilakukan di kalangan mahasiswa juga cukup sering ditemui di Indonesia. Beberapa diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Kosasi, Siregar & Elvinawanty (2019) diketahui bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer di Universitas Prima Indonesia termasuk tinggi.

Mulyana (2018) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa 81% mahasiswa Psikologi di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta berada pada kategori prokrastinasi yang tinggi dengan 6% berada di kategori sangat tinggi. selain itu, Kadafi, Mardiyah & Rahmawati (2018) mengungkapkan bahwa dari 116 mahasiswa Universitas PGRI Madiun yang dijadikan subjek penelitian terdapat 70 mahasiswa atau sebesar 57% melakukan prokrastinasi akademik, dan sebanyak 8 mahasiswa atau 6% mahasiswa dalam kategori melakukan prokrastinasi akademik yang sangat tinggi.

Mahasiswa membutuhkan manajemen diri untuk memenuhi tujuan jangka panjang maupun jangka pendek yang dihadapi sekarang. Jika prokrastinasi akademik sudah sampai tahap kronis, maka individu akan kesulitan mengontrol dan mencegah tindakannya dalam meraih tujuan. Hal ini memperkuat pernyataan, bahwa individu yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya gagal untuk memenuhi rencana mereka (Sperling, 2012).

Hasil penelitian Junaidi (2010) menunjukkan bahwa manajemen diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dan sumbangan efektifitas antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 37,94%. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa aktivis BEM di lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian yang dilakukan oleh Hardiyanti (2016), hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada aktivis organisasi MUEC (Muhammadiyah University English Course).

Penelitian sebelumnya telah memverifikasi bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh individu seringkali dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan dalam menetapkan aturan bagi dirinya sendiri dan menjalankannya (Vahedi, Mostatafi, & Mortazanajad, 2009). Hasil penelitian Hardiyanti (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian sejenis oleh Gustina (2009) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki manajemen diri lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan dalam pekerjaannya (Hardiyanti, 2016).

Berdasarkan uraian diatas maka prokrastinasi akademik menarik untuk dikaji lebih lanjut karena prokrastinasi akademik masih sering dilakukan oleh mahasiswa. Menindaklanjuti faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik maka manajemen diri

turut berperan penting bagi mahasiswa dalam berperilaku untuk mencapai tujuan melalui kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui tentang “Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Tugas Skripsi pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi Bimbingan Konseling”.

## TINJAUAN PUSTAKA

### PROKRASTINASI AKADEMIK

#### 1. Definisi prokrastinasi akademik

Prokrastinasi berasal dari Bahasa latin, yaitu gabungan dari kata pro dan crastinus. Pro yang berarti forward atau meneruskan dan crastinus yang berarti belonging to tomorrow atau milik hari besok. Jika kedua kata ini digabungkan menjadi procrastinus yang berarti forward it to tomorrow yang berarti saya akan melakukannya nanti (Burke & Yuen, 2008).

#### 2. Aspek-aspek prokrastinasi akademik

Menurut Ferrari (2007) prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator yang dapat diukur dan diamati, dari beberapa aspek berikut:

- a. *Perceived Time* (waktu yang dirasakan)  
Seorang yang gagal menepati deadline, mereka berorientasi pada masa sekarang bukan masa yang akan datang
- b. *Intention-Action Gap* (celah antara keinginan dan perilaku)  
Celah antara keinginan dan tindakan, perbedaan atau kesenjangan antara keinginan dengan perilaku terbentuk dalam wujud kegagalan dalam mengerjakan tugas meskipun siswa tersebut ingin mengerjakannya.
- c. *Emotional distress* (tekanan emosi)  
Adanya perasaan cemas pada individu saat melakukan prokrastinasi akademik. Perilaku menunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam dirinya.
- d. *Perceived Ability* (kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)  
Keyakinan terhadap kemampuan diri, tidak berhubungan secara langsung dengan diri seseorang, namun keraguan terhadap kemampuan diri dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

#### 3. Faktor-faktor prokrastinasi akademik

Mustakim (2015) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah:

- a. *Locus Of Control*, diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.
- b. Dukungan Sosial, merupakan bentuk dorongan yang dilakukan oleh lingkungan oleh lingkungan sosial dalam bentuk nasehat verbal atau non verbal yang memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu sebagai makhluk sosial.

- c. Kepribadian, didefinisikan sebagai suatu bentuk dari sifat-sifat yang ada pada diri individu yang sangat menentukan perilakunya.
- d. Perfeksionis, merupakan salah satu aktualisasi diri ideal yang memiliki 3 aspek, yaitu pencarian keagungan neurotik, penuntut yang neurotik dan kebanggaan neurotik atau tidak menerima sesuatu yang belum sempurna.

### MANAJEMEN DIRI

#### 1. Definisi manajemen diri

Dembo (2004) menyatakan manajemen diri secara akademik adalah strategi yang digunakan pelajar untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar, yang meliputi strategi perilaku (manajemen waktu, dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial), strategi motivasi (menyusun tujuan dan meregulasi emosi serta usaha) dan strategi cara belajar (belajar dari buku bacaan, belajar dari dosen, mempersiapkan diri untuk ujian, dan menjalani ujian).

#### 2. Aspek-aspek manajemen diri

Gie (dalam Mahmudah, 2019) mengemukakan aspek-aspek dalam manajemen diri yang terdiri atas:

- a. Pendorong diri (*Self Motivation*)  
Pendorongan diri merupakan suatu dorongan dari dalam diri individu yang mendorong untuk melakukan kegiatan tertentu sebagai upaya dalam mencapai tujuan.
- b. Penyusunan diri (*Self Organization*)  
Penyusunan diri merupakan suatu pengaturan terhadap pikiran, tenaga, waktu maupun sumber daya lain dalam kehidupan individu sehingga mampu mencapai efisiensi pribadi atau perbandingan terbaik antara kegiatan dengan hasil yang diharapkan.
- c. Pengendalian diri (*Self Control*)  
Pengendalian diri adalah kemampuan individu dalam usahanya untuk membentuk tekad dan kemauan yang disiplin, semangat yang dipacu, kesegaran yang dikikis, serta tenaga yang dikerahkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu.
- d. Pengembangan diri (*Self Development*)  
Pengembangan diri merupakan suatu usaha individu untuk meningkatkan diri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap mencakup sumber daya pribadi yang ada dalam diri individu seperti kecerdasan, kepribadian, empati serta kesehatan jasmani dan rohani.

#### 3. Faktor-faktor manajemen diri

Dembo (2004) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi manajemen diri, yaitu:

- a. Faktor personal dan sosiokultural

Faktor personal meliputi bagaimana sikap, keyakinan, dan nilai-nilai yang dibawa siswa sampai ke perguruan tinggi berdasarkan pengalaman pribadi dan sosial budaya mereka.

b. Faktor lingkungan kelas

Faktor lingkungan yang mempengaruhi manajemen diri secara akademik akan mempengaruhi bagaimana manajemen diri secara akademik mahasiswa di dalam kelas, seperti jenis tugas yang diberikan, perilaku instruktur, dan metode pembelajaran.

c. Faktor internal

Faktor internal meliputi tujuan mahasiswa, kepercayaan, perasaan dan persepsi pelajar yang akan berpengaruh terhadap manajemen diri secara akademik.

### METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penggunaan data adalah metode kuantitatif berupa skala. Penyusunan skala penelitian didasarkan pada model skala Likert yang sudah dimodifikasikan. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala manajemen diri dan skala prokrastinasi akademik. Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah teknik korelasi *product moment* dan *pearson*, yaitu koefisien korelasi yang diperoleh dengan cara mengkorelasikan dua variabel yang masing-masing datanya berwujud skor (Azwar,2007). Analisis *product moment* digunakan karena merupakan analisis korelasional yang dapat dipakai untuk menguji hubungan antara manajemen diri dan prokrastinasi akademik yang berjenis data interval dan perhitungannya berdasarkan angka kasar. Keseluruhan komputasi data menggunakan paket program komputer *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 26 For Windows*, analisis data digunakan untuk menguji hipotesis, sebelum dilakukan uji hipotesis didahului dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel manajemen diri dengan prokrastinasi akademik diperoleh skor  $r = -0,606$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) sehingga hipotesis dapat diterima. Berdasarkan hasil analisis korelasi selanjutnya dapat diketahui koefisien determinan ( $r^2$ ). Dalam penelitian ini dihasilkan koefisien determinan sebesar  $r^2 = 0,368$  hal ini berarti sumbangan atau pengaruh manajemen diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 36,8%, dan sisanya sebesar 63,2% ditentukan oleh faktor atau variabel lain.

Hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan diterimanya hipotesis yang diajukan, yakni adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dihasilkan dari hubungan kedua variabel tersebut diperoleh  $r = -0,606$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), yang artinya hubungan kedua variabel sangat signifikan, sehingga hipotesis peneliti dapat diterima.

Berdasarkan hasil analisis juga menunjukkan R square 0,368 artinya variabel manajemen diri memberikan sumbangan efektif sebesar 36,8% terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan adanya faktor lain di luar manajemen diri sebesar 63,2% yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu faktor internal seperti regulasi emosi, resiliensi,

motivasi berprestasi dan lain sebagainya, sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan sekitar, kelompok, keluarga, teman, dosen dan sebagainya. faktor tersebut yang menjadikan seorang mahasiswa mendapatkan dukungan untuk tetap bertahan dan berusaha dalam mewujudkan kelulusan. Faktor eksternal juga bisa dijadikan sebagai bahan referensi atau evaluasi mahasiswa tentang tepat tidaknya proses yang selama ini dilakukan. Selain itu faktor internal juga berperan penting sebagai kekuatan personal yang berkembang dalam diri mahasiswa. Faktor ini dapat diperoleh dari pembelajaran dan pengalaman secara pribadi, yang fungsinya untuk mengelola diri dalam menghadapi masalah-masalah sehingga dapat memberikan keputusan yang tepat.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa skripsi berdampak pada lamanya masa studi. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil penelitian Surijah dan Tjundjing (2017) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi berkorelasi positif dengan lama studi. Semakin tinggi prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa, semakin lama studi yang dilakukan. Dampak berkelanjutan pada lamanya masa studi yang melebihi waktu yang ditargetkan adalah membuat mahasiswa harus menghabiskan biaya lebih dan memicu keterlambatan dalam menyelesaikan studi. Selain itu, mahasiswa yang terlambat lulus lebih sering mengalami gangguan karier, konflik peran, kecemasan, kepercayaan diri, dan relasi sosial (McIlveen, dalam Prawitasari, 2012).

Hasil penelitian sejenis oleh Gustina (2009) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki manajemen diri lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan dalam pekerjaannya (Hardiyanti, 2016).

Kemampuan manajemen diri membantu mahasiswa untuk mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal. Kemampuan manajemen diri akan membuat mahasiswa mampu memahami diri sendiri, mempunyai arah, mampu memegang kepemimpinan, membina hubungan dengan orang lain, dan hidup secara positif. Kemampuan manajemen diri mahasiswa diprediksi dapat menurunkan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran, menunjukkan bahwa variabel manajemen diri dengan  $p=0,716$  ( $p > 0,05$ ) sehingga memiliki sebaran normal, variabel prokrastinasi akademik dengan  $p=0,203$  ( $p > 0,05$ ) sehingga memiliki sebaran normal. Hasil pengujian linieritas antara variabel manajemen diri dengan variabel prokrastinasi akademik menunjukkan nilai taraf signifikansi  $p$  (*F-linearity*) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan taraf signifikansi  $p$  (*deviation from linearity*) sebesar 1,898 ( $p > 0,05$ ) yang berarti korelasinya linier.

### KESIMPULAN

1. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2016.
2. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa memiliki prokrastinasi sedang dan mayoritas mahasiswa memiliki

manajemen diri yang sedang sehingga dapat memberikan berpengaruh pada tingkat prokrastinasi akademiknya.

3. Manajemen diri memberikan sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademiknya pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2016 sebesar 36,8%, Hal ini menunjukkan adanya faktor lain di luar manajemen diri sebesar 63,2% yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademiknya mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2016.

## SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi kajian ilmu psikologi pendidikan yang berkaitan dengan manajemen diri dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa juga diharapkan dapat memahami dan mengetahui tentang prokrastinasi akademik dan dampaknya dalam menyelesaikan tugas skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Conti, R. (2000). Competing Demands and Complimentary Motives: Procrastination and Intrinsically and Extrinsically Motivated Summer Projects. *Journal of Social Behavior and Personality, Vol.5*.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Dembo, M. 2004. *Motivation and Learning Strategies for College Success (A Self-Management Approach)*. London: University of Southern California.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & Mccown, W.G. (2007). *Procrastination And Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Gantina ,Komalasari., Eka Wahyuni., dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik. Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Ghufron, R. M. N (2014). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media
- Gie, The Liang. 2000. *Administrasi Perkantoran Modern*. Yogyakarta. Liberty. Gie, The Liang. 2007. *Administrasi Perkantoran Modern*. Yogyakarta : Liberty .
- Gustina, Aria. (2009). *Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja*. (Skripsi), Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Hardiyanti, A. (2016). *Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota MUEC UMS*. (Skripsi), Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Mariana, L. (2012). *Meneliti tentang Hubungan Antara Persepsi Terhadap Standar Kompetensi Lulusan Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik*.
- Prawitasari, Johana E. (2012). *Psikologi Terapan: Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Rahmawati, D. A. (2011), *Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dan Dukungan Sosial Teman Dengan Prokrastinasi Akademik Penulisan Skripsi Pada Mahasiswa*.

## JURNAL PSIKOLOGI MANDIRI

Jurnal Psikologi Unicimi

- Schraw, G., Olafson, L., & Wadkins, T. (2007). *Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination*. *Journal of Educational Psychology*, 99, (1), 12-25.
- Solomon dan Rothblum. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*. 31, 503-509.
- Surijah, E.A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, Indonesia Psychology Journal*, 22, (4), 352-374.
- Syafi'i, M. (2001). Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Masalah dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Vahedi, S. PhD., Mostafafi, Faride, Mortazanajad, Habibeh. (2009). Self - Regulation and Dimensions of Parenting Styles Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students. *Iran Journal of Psychiatry*, 4, 147-154.