

## Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik

Ragil Oneng Prahadini  
Universitas Muhammadiyah Gresik

Awang Setiawan Wicaksono  
Universitas Muhammadiyah Gresik

Alamat: Jl. Sumatera No. 101 GKB, Kabupaten Gresik, Jawa Timur,  
Korespondensi penulis: [ragilonengprahadini@gmail.com](mailto:ragilonengprahadini@gmail.com)

**Abstract.** *Academic procrastination is an activity of delaying tasks or work, from starting to completing academic-related tasks, which is done intentionally and repeatedly. The research aims to determine and reduce the level of academic procrastination using self-management techniques. This research uses a quantitative method by distributing questionnaires to students, the questionnaire given contains 36 items using a Likert scale. After conducting a pre-test, the researchers found 7 students out of 36 students who had high procrastination scores. An intervention was carried out on 7 students using self-management techniques. Then a post-test was given to find out whether there was a decrease in high procrastination scores after being given the intervention. There are positive results that there is a decrease in the value of academic procrastination as seen from the results of the pre-test and post-test.*

**Keywords:** *academic procrastination, self-management techniques, quantitative method .*

**Abstrak.** Prokrastinasi akademik adalah suatu kegiatan menunda tugas ataupun pekerjaan, dari memulai hingga menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui dan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik menggunakan tehnik self management. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan angket kepada siswa, angket yang diberikan terdapat 36 aitem menggunakan skala likert. Setelah melakukan *pre-test* peneliti menemukan 7 siswa dari 36 siswa yang memiliki nilai prokrastinasi tinggi. Di lakukan intervensi terhadap 7 siswa dengan menggunakan tehnik self management. Lalu diberikan *post-test* untuk mengetahui adakah penurunan nilai prokrastinasi tinggi setelah diberikan intervensi. Terdapat hasil yang positif bahwasannya adanya penurunan nilai prokrastinasi akademik yang di lihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

**Kata kunci:** metode kuantitatif, prokratinasi akademik, tehnik *Self Management*.

### LATAR BELAKANG

Masa remaja atau masa SMA adalah masa dimana remaja mulai mencari jati diri, menemukan identitas mereka yang unik dan berbeda dari teman-temannya. Pada fase ini mereka mulai mengeksplorasi untuk menemukan bagaimana mereka ingin dikenal oleh orang lain, mereka seringkali mencoba berbagai kegiatan yang menarik dan menghabiskan banyak waktu untuk mengejar hobi serta hal-hal yang menarik bagi mereka. Semua ini merupakan proses perkembangan yang normal pada masa remaja.

Namun pada masa ini mereka seringkali mendapati perilaku yang tidak pantas yang biasanya dipicu oleh keinginan untuk mencari cara lain dalam menyelesaikan sesuatu. Banyak

ketidakstabilan yang muncul saat melewati fase remaja, salah satunya adalah keterlambatan dan pengabaian terhadap tugas sekolah karena mereka telah menemukan hal yang dianggap lebih asik di banding harus mengerjakan tugas sekolah.

Dari hasil observasi dan wawancara awal penulis, pada siswa SMA Semen Gresik dapat disimpulkan bahwa penundaan pengerjaan tugas adalah hal yang sering dilakukan oleh siswa, terlambat mengumpulkan tugas hingga meminta perpanjangan waktu untuk pengumpulan tugas. Siswa cenderung memiliki kegiatan diluar sekolah yang dirasa lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas. Selain dari hasil observasi, peneliti juga mendapatkan informasi dari beberapa guru bidang studi, bahwa terdapat siswa siswa seringkali menunda pengerjaan tugas, mereka mengungkapkan alasan, seperti adanya kegiatan diluar sekolah, malas mengerjakan karena tugas yang diberikan dianggap terlalu sulit dan rumit, kurang paham dengan materi yang diberikan bahkan kurang suka dengan guru matapelajaran mengakibatkan mereka menunda pengerjaan tugas. Hal ini dapat di sebut dengan perilaku prokrastinasi akademik. Menurut (Ghufron M. Nur, 2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Karena adanya permasalahan prokrastinasi akademik dan berdampak buruk kepada pengelolaan diri siswa, maka diperlukan untuk dapat mengantisipasi hal ini terjadi kepada siswa lainnya. Salah satu metode yang dapat digunakan yaitu dengan teknik self management. Menurut beberapa penelitian, Aziz Inmas Prasetya dan Nurjannah (2021) dengan judul “Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self-management untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik” mengatakan bahwa teknik self-management dapat mereduksi prokrastinasi akademik, ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap konseli seiring setelah dilakukan konseling. Sedangkan menurut Nurhidayatullah dan Erwan (2019) mengatakan bahwa penggunaan Teknik self management dapat mengurangi perilaku menunda-nunda (prokrastinasi akademik) siswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknik self management dapat mengurangi perilaku menunda pada siswa.

## **K AJIAN TEORITIS**

### **Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin, “*pro*” yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dan “*crastinus*” yang memiliki arti keputusan hari esok. Jika digabung memki arti “menunda” atau “mengulur waktu sampai hari esok” (Ghufron dan Risnawita,2016).

Menurut Mc Closkey (2011) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik sebuah kebiasaan untuk menunda aktivitas dan perilaku yang berkaitan dengan pendidikan. Sama halnya dengan Husetiya (2010) prokrastinasi akademik adalah kegiatan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang dalam tugas ataupun pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan suatu tugas yang berkaitan dengan suatu bidang akademik.

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kegiatan menunda tugas ataupun pekerjaan, dari memulai hingga menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang.

### **Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik**

Menurut Mc Closkey (2011) aspek prokrastinasi akademik terbagi dalam beberapa aspek, yaitu :

A. *Psychological belief about abilities* (Keyakinan psikologis tentang kemampuan)

Percaya terhadap kemampuan yang dimiliki. Seseorang yang tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki cenderung akan merasa tidak dapat melakukan tugas dengan baik.

B. *Distraction* ( Gangguan)

Kondisi yang dapat mengganggu pikiran dan aktivitas seseorang. Seseorang yang mudah terpecah perhatiannya akan mengutamakan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

C. *Social Factors* (Faktor Sosial)

Lingkungan sosial mempengaruhi seseorang dalam memilih keputusan dan perilaku seseorang serta dapat mendorong seseorang menjadi lebih baik atau menjadi lebih buruk.

D. *Time Management* (Manajemen Waktu)

Kemampuan seseorang dalam mengatur waktu secara efisien dan efektif untuk menyelesaikan tugas. Seseorang dengan kemampuan mengatur waktu yang kurang baik cenderung tidak memahami prioritas.

E. *Laziness* (Rasa Malas)

Kondisi seseorang merasa kurang termotivasi dan tidak mau melakukan aktivitas apapun. Hal ini dapat menghambat seseorang dalam memulai dan menyelesaikan tugas.

F. Personal Initiative (Inisiatif Personal)

Dorongan internal seseorang untuk memulai, mengambil tindakan dan bertanggung jawab atas keputusan yang dipilih. Seseorang dengan inisiatif rendah cenderung tidak memiliki keinginan untuk memulai bahkan mengerjakan suatu tugas

**Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ghufron dan Risnawati (2016) terdapat dua kategori faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik :

1. Faktor Internal :

1. Kondisi Fisik, seseorang dengan kondisi fisik kurang sehat akan cenderung menunda-nunda tugas.
2. Kondisi Psikologis, kepribadian seseorang akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik.

2. Faktor Eksternal :

1. Gaya Pengasuhan, gaya pengasuhan anak dapat membentuk pola perilaku yang mempengaruhi kecenderungan anak dalam menunda-nunda tugas-tugas akademik.
2. Lingkungan yang kondusif, lingkungan kondusif dapat membuat seseorang lebih nyaman.

**Manajemen Diri (*Self Management*)**

Gie menyatakan bahwa *Self Management* adalah kemampuan untuk mengelola berbagai unsur pada diri individu seperti, pikiran, perasaan, dan perilaku. Menurut Komalasari (2016) *self management* yakni prosedur individu mengelola perilakunya. Pada prosedur ini, individu terlibat dalam beberapa atau seluruh komponen dasar, yakni mengidentifikasi perilaku sasaran, memonitor perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, menerapkan prosedur, dan mengevaluasi efektivitas prosedur yang telah diterapkan. Dalam penelitian Carr, Moore, dan Anderson (2014), *self management* adalah prosedur intervensi yang dianggap sebagai praktik terbaik dan di definisikan sebagai penerapan teknik individual yang menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan.

Dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku yang maladaptive menjadi lebih adaptive melalui prosedur yang di terapkan sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan.

### **Aspek-Aspek *Self Management* Belajar**

Gie (2000, hlm 78-80) menyatakan terdapat 4 aspek bentuk perbuatan self management dalam belajar yaitu :

#### *A. Self Motivation*

Dorongan batin seseorang yang mendorong seseorang memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang yang memiliki dorongan dari dalam diri tanpa ada paksaan akan lebih mudah berkonsentrasi dan tidak mudah terpengaruh lingkungan sekitar.

#### *B. Self Organization*

Kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya terhadap tenaga, pikiran, waktu dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan sehingga tercapai efisiensi pribadi.

#### *C. Self Control*

Pengendalian diri yang baik akan menghasilkan penguatan pada individu untuk mengutamakan prioritasnya.

#### *D. Self Development*

Pengembangan diri seseorang merupakan sebuah aktivitas yang menentukan pembentukan karakter dalam mewujudkan perkembangan individu yang optimal.

### **Langkah-langkah teknik *Self Management***

Menurut Komalasari (2016) menyebutkan bahwa self management dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

#### 1. Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini klien di minta untuk mengamati perilakunya sendiri dan mencatat dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mencatat perilaku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

#### 2. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini klien di minta untuk membandingkan hasil catatan perilaku dengan target perilaku yang ingin dicapai, hal ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program yang sedang di lakukan.

#### 3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman

Pada tahap ini klien akan mengatur dirinya sendiri dengan memberi penguatan untuk target perilaku yang di inginkan, menghapus perilaku yang ingin diubah, memberi hukuman ketika tidak sesuai dengan target perilaku dan memberi penghargaan jika target perilaku berhasil dilakukan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik probability sampling dengan hasil populasi 36 siswa menjadi 9 siswa yang memiliki nilai tergolong tinggi dalam prokrastinasi akademik, dengan berupa penyebaran kuisioner kepada siswa untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat prokrastinasi. Menggunakan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang memiliki 6 aspek, yaitu : keyakinan psikologis terhadap kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu dan inisiatif personal mendapatkan 36 aitem yang digunakan dalam kuisioner. Dengan perhitungan hasil Pre-Test dan Post-Test menggunakan skala likert.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penyebaran angket Pre-Test dan olah data peneliti menggolongkan prokrastinasi akademik menjadi 3 tingkatan, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Dari jumlah awal 36 siswa peneliti mendapati 10 siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah, 15 siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik sedang dan 9 siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi namun hanya 7 orang yang bersedia untuk mengikuti intervensi. Setelah menentukan subjek, dilakukan intervensi dengan menggunakan teknik *self management*.

Peneliti melaksanakan program ini selama 4 kali pertemuan. Setiap minggunya terdapat 1 sesi pertemua selama 30 menit dilakukan secara perorangan. Adapun tahapan yang digunakan dalam program ini, yaitu :

1. Tahap Observasi diri
2. Tahap evaluasi diri, dan
3. Tahap penguatan (*self reinforcement*)

Adapun beberapa tahapan intervensi dengan menggunakan teknik self management, tahapan tersebut terbagi atas 4 pertemuan, yaitu:

1. Pertemuan 1

Pada sesi ini adalah tahapan awal sebagai tahap persiapan, tahap yang penting bagi peneliti untuk membangun kepercayaan antar peneliti dan subjek, membangun harapan agar proses yang sedang dilakukan bisa mencapai hasil yang terbaik. Pada tahap ini subjek telah membuat keputusan untuk terlibat dalam program manajemen diri.

2. Pertemuan 2

Pada pertemuan ini peneliti meminta subjek untuk menentukan target perilaku, tujuan, tingkatan yang diinginkan dari perilaku sasaran dan meminta subjek untuk mengamati dan mencatat perilakunya sendiri dengan mengisi link gform yang telah di sediakan peneliti.

3. Pertemuan 3

Pada pertemuan subjek menentukan pemicu dan dampak dari perilaku target dan perilaku yang besaing. Pada tahap ini subjek juga harus memilih strategi pengelolaan diri untuk menyesuaikan target perilaku yang telah di tetapkan.

4. Pertemuan 4

Pada pertemuan ini adalah tahap evaluasi dan tahap penguatan. Peneliti menanyakan progres dari program manajemen diri yang telah dilakukan, subjek memberikan hasil self monitoring yang telah di catat, dari hasil self monitoring dapat terlihat apakah target perilaku berubah kearah yang diinginkan. Pada tahap ini pula di lakukan penguatan kepada target perilaku yang telah berubah sebagai penguatan internal untuk mencapai tujuan yang optimal.

Dengan 4 kali pertemuan diatas, peneliti dapat mengetahui adakah perubahan yang terjadi melalui melalui penyebaran angket Post-Test untuk mengetahui hasil akhir perubahan subjek setelah di lakukan intervensi.

Berdasarkan proses seleksi siswa yang telah mengikuti pre-test dan hasil analisis, di pilih 7 siswa sebagai subjek penelitian. Subjek ini dipilih dengan pertimbangan tingkat prokrastinasi yang tinggi.

Berikut ini adalah data pre-test dan post-test yang diperoleh dari survei kuisioner prokrastinasi akademik yang dilakukan peneliti.

**Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test**

Subjek	Pre-Test	Post-Test
GMD	67	34
FKD	61	60
MFA	72	72
NMBGJP	56	51
DAS	63	49
MRPJ	57	37
MDK	65	65

Berdasarkan table yang tersaji dapat diamati bahwa terdapat nilai yang tinggi pada variable prokrastinasi akademik sebelum dilakukan intervensi (Pre-test), mencapai angka 72. Sedangkan terdapat penurunan nilai setelah di lakukan intervensi (Post-Test) menunjukkan angka 31. Hasil ini mengidentifikasi bahwa terjadi penurunan nilai antara kondisi sebelum dan sesudah di lakukan intevensi. Dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan dalam prokrastinasi akademik setelah melakukan intervensi dengan teknik *self management*.

Dalam rangkaian penelitian ini, siswa menerima intervensi dengan penerapan teknik self management yang terdiri dari 4 pertemuan. Selama intervensi berlangsung respon siswa positif, namun ada pula siswa yang menunjukkan sikap acuh meskipun begitu siswa mengikuti intervensi dengan cukup baik. Siswa menunjukkan partisipasi yang baik saat menjalani intervensi, saling terbuka namun adapula siswa yang tidak terbuka dengan hal-hal yang dirasakan pada saat intervensi berlangsung. Dalam tahap intervensi dengan tehnik self management ini berfokus pada identifikasi perilaku maladaptive, menetapkan target perilaku, mengevaluasi perilaku yang dilakukan dan memberikan penghargaan terhadap pencapaian sebagai penguat respon.

Dapat disimpulkan bahwa menggunakan tehnik self management dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, dapat membantu siswa dalam menegelola manajemen pada dirinya agar tidak menunda pengerjaan tugas.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Perilaku prokrastinasi akademik sering terjadi pada remaja karena mereka masih berada pada tahap eksplorasi dirinya, keingin tahuan akan dunia luar yang besar sehingga mereka lebih memilih hal yang mereka anggap lebih menyenangkan. Mereka belum dapat

mengelola dirinya dengan baik, masih seringkali bingung tentang prioritas yang harus di dahulukan terlebih dahulu.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan membantu siswa untuk dapat mengelola dirinya dengan baik agar tidak terjadi prokrastinasi akademik yang berkepanjangan.

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa penerapan teknik self management dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan dari tahap pre-test, memberikan intervensi, dan pemberian post-test menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang positif. Analisis pre-test dan post-test adanya penurunan nilai prokrastinasi akademik.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguraikan secara lebih rinci dan jelas mengenai penerapan tehnik self management dapat menurunkan prokrastinasi akademik.

## DAFTAR REFERENSI

### Bibliography

- Akinsola Mojoed, A. T. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education* .
- Aynur Rochilah, R. (2020). HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA KELAS XI SUNAN GIRI GRESIK. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* .
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: Refika Aditama.
- Dwi Kencana Wulan, P. R. (2016). PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAAAP PROKRASTINASI AKADEMIK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 67-76.
- Geralda, M. &. (2020). Implementasi Diggital Marketing pada Sosial Media dan Website Bimbel Media Bandung. *Jurnal Strategi*, 27-38.
- Ghufron M. Nur, R. (2010). *Teori-teori Psikolog*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Husetiya. (2010). Hubungan asetivitas dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*.

- Komalasari, G. W. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- McCloskey. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination (Thesis)*. Texas: The University of Texas.
- Nurhidayatullah, d. E. (2019). Penerapan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar. *Journal Educandum (5)*, 180-187.
- Prasetya, A. I. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Prokrastinasi akademik. *Yogyakarta: Jurnal Ar-Raniy*, Vol.4, No.1.