

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Self management mengacu pada teknik kognitif-behavior berdasarkan teori belajar, yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan perilaku mereka, mengubahnya ke arah yang positif, dan menggabungkannya dengan penghargaan diri (*self reward*).¹ Menurut Yates dalam Alvira Diamond T. dan Atriska Dewi K., *self management* merupakan upaya mendorong diri agar dapat mengarahkan tindakanya dengan tanggung jawab demi perbaikan diri. Menurut As'ad, *self management* merupakan upaya untuk memperoleh keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang relevan dengan kehidupan seseorang. Dengan kata lain, pelatihan ini merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menetapkan tugas-tugas yang sesuai bagi dirinya dan mengambil sikap yang sesuai dengan kemampuannya.²

Suwardi dari Alvira Diamond T. dan Atriska Dewi K., juga mengungkapkan pandangan mengenai *self management*, yaitu suatu teknik manajemen perilaku untuk mengarahkan dan mengatur diri sendiri untuk mencapai kemandirian, sehingga kehidupan dapat berjalan dengan efektif. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Sukadji, bahwa *self management* merupakan proses di mana individu *me-manage* perilakunya sendiri. Dengan kata lain, pelatihan ini bertujuan untuk menyesuaikan perilaku individu menjadi lebih baik di masa depan.³

¹ Sri Muliana, "Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh," *Skripsi* (2021): 12, <https://repository.ar-raniry.ac.id/eprint/16088/>.

² Alvira Diamond T. dan Atriska Dewi K., "Penerapan Pelatihan *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa," (Prosding Seminar Nasional, Surabaya, 21 September 2019: 154), <http://preceeding.semnaslp3m.unesa.ac.id/indek.php/Artikel/article/view/31>.

³ Alvira Diamond T. dan Atriska Dewi K., "Penerapan Pelatihan *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa," 154.

b. Tujuan *Self Management*

Teknik *self management* dimaksudkan untuk membantu konseli mengelola diri dan perilakunya. Menurut Purnamasari dari Faiz Abdillah dan Siti Fitriana, mengelola emosi, pikiran, dan tindakan yang baik akan membantu dalam menghindari perbuatan buruk dan meningkatkan perbuatan baik.⁴ Menurut O'Keefe dan Berger dalam Alvira Diamond T. dan Atriska Dewi K., tujuan pelatihan *self management* adalah membantu konseli mencapai potensi penuh dalam berbagai aspek seperti emosional, perilaku, dan intelektual guna meningkatkan kemampuannya.⁵

Saat konseling, konseli dan konselor secara bersama menentukan target yang ingin dicapai. Di mana konselor membimbing konseli untuk mencapai targetnya dan di mana konseli selama konseling berlangsung. Saat konseling selesai, konseli diharapkan mampu mengembangkan dan mempertahankan perasaan, perilaku, pikiran, dan keterampilan yang ditargetkan sebelumnya, serta mengikuti proses dengan benar untuk membuat perubahan yang mantap dan konsisten.⁶

Menurut Sukadji dalam Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *self management* dapat menangani masalah-masalah di bawah ini:

- 1) Tidak berkaitan dengan orang lain, tapi mengganggu mereka dan diri sendiri. Contohnya saat seseorang mengalami gugup, ia akan menggerakkan kakinya pada pijakan meja.

⁴ Faiz Abdillah dan Siti Fitriana, "Penerapan Konseling *Cognitive Behaviour* dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," *Sultan Agung Fundamental Research Journal* 2, no. 1 (2021): 19, <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safjr/article/view/13576>.

⁵ Alvira Diamond T. dan Atriska Dewi K., "Penerapan Pelatihan *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa," 154.

⁶ Rahma Khoirun Nisa, "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung," *Skripsi* (2019): 30, <http://repository.radenintan.ac.id/6175/1/SKRIPSI%20RAHMA%20KHOIRUNberpikir%20NISA.pdf>.

- 2) Sering muncul namun tidak bisa diprediksi waktunya, sehingga kontrol orang lain tidak efektif. Contohnya menghentikan kebiasaan merokok.
- 3) Berbentuk verbal yang berhubungan dengan *self evaluation* dan *self control*. Contohnya mengkritik diri dengan teramat keras
- 4) Perubahan dan penjagaan perilaku adalah tanggung jawab per individu. Misalnya seseorang yang mengerjakan tugas akhir.⁷

c. Manfaat *Self Management*

Seperti halnya praktik konseling pada umumnya, konselor hanya bertugas sebagai penemu ide dan membantu pembentukan program juga memotivasi konseli, sehingga keberhasilan konseling pada penerapan teknik ini bmenjadi tanggung jawab konseli. Implementasi teknik akan diikuti dengan pengubahan lingkungan yang dirancang untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan perilaku. Dengan adanya hal tersebut, akan menghasilkan sebuah manfaat, seperti:

- 1) Pengubahan lingkungan fisik agar perilaku yang tidak dihendaki sulit bahkan hingga tidak bisa dilakukan. Contohnya seseorang yang suka “ngemil” harus mengatur lingkungan dengan tidak menyediakan cemilan, hal ini berguna agar keinginan untuk “ngemil” tidak terpancing.
- 2) Pengubahan lingkungan sosial sehingga orang di sekitar ikut serta dalam mengontrol tingkah lakunya. Contohnya saat seseorang sedang mengalami radang tenggorokan, maka orang sekitar mengingatkan untuk tidak mengkonsumsi sesuatu yang akan memperparah radangnya.
- 3) Mengubah kebiasaan yang tidak dikehendaki agar menjadi sesuatu yang hanya bisa dilakukan di waktu atau kondisi tertentu. Contohnya ketika seseorang sangat suka menonton drama Korea, maka ia harus memiliki prinsip: “tugas dulu, nonton kemudian,” hal ini akan membantu

⁷ Gantina Komalasari dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 180-181.

menambah semangat untuk mengerjakan tugas dan terhindarnya perilaku prokrastinasi akademik.⁸

d. *Komponen Self Management*

Menurut Demboo dalam Reksiana dan Ade Kamalia, terdapat lima komponen dalam *academic self management*, yaitu sebagai berikut:

1) *Motivation (Motivasi)*

Adalah proses internal yang memberikan energi dan perilaku menjadi terarah. Proses internal disini seperti tujuan, keyakinan, persepsi, harapan, adanya imbalan ataupun hukuman. Misalnya, ketekunan dalam mengerjakan tugas berhubungan dengan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tersebut, dan keyakinan ini akan mempengaruhi motivasi dan tindakannya pada tugas-tugas selanjutnya.

Menurut Suryabrata dalam Reksiana dan Ade Kamalia bahwa yang menyebabkan munculnya motivasi dalam belajar seseorang yaitu rasa keingintahuan yang besar, adanya kreatifitas dan berbagai keinginan, seperti mendapatkan simpati, memperbaiki kegagalan, keinginan untuk maju, mendapatkan rasa aman apabila menguasai ilmu pengetahuan, dan adanya *self reward* serta *punishment* sebagai akhir dari proses belajar.⁹ Syah dalam Reksiana dan Ade Kamalia juga mengemukakan dua faktor yang mempengaruhi motivasi, yaitu:

- a) Faktor internal, merupakan faktor dari dalam, seperti kepribadian, pengalaman, sikap, cita-cita, dan pendidikan.
- b) Faktor eksternal, yaitu faktor dari luar seperti sosial (tetangga, keluarga, teman, dan masyarakat) dan non-sosial (gedung dan letak sekolah, jarak rumah, peralatan belajar, ekonomi, dll.)

⁸ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, 181.

⁹ Alimuddin Mahmud dan Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling* (Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2012), 98, <https://id.id1lib.org/book/6117751/27a8aa>.

2) *Methods of Learning* (Metode Belajar)

Metode belajar disebut juga dengan strategi belajar, yaitu metode yang digunakan seorang individu untuk mendapatkan informasi. Karena metode belajar ini bersifat individual, apa yang berhasil untuk satu individu belum tentu berhasil untuk individu lain. Oleh karena itu, tiap individu perlu mengetahui metode belajar seperti apa yang cocok untuk dirinya, apakah dengan menggaris bawahi kalimat penting, membuat ringkasan atau catatan kecil, membuat rekaman materi,¹⁰ atau dengan menjawab pertanyaan dari soal yang diajukkan dalam buku.¹¹ Contoh lainnya seperti gaya belajar dengan audio, visual, atau gabungan antara audio dan visual, belajar di suasana yang hening atau perlu ditemani dengan alunan musik, belajar sendiri atau secara berkelompok, belajar di waktu pagi atau malam hari,¹² dan lain sebagainya. Selain itu, menurut Uno dalam Reksiana dan Ade Kamalia, terdapat beberapa prinsip belajar, yaitu sebagai berikut:

- a) Mengenali betul apa yang membuat tertarik, dengan begitu akan memudahkan dalam pencarian informasi yang perlu dipelajari.
- b) Kenali kepribadian diri sendiri, seperti siapa dan apa yang diinginkan, karena mempelajari sesuatu yang sesuai dengan minat dan kepribadian akan terasa lebih mudah dilakukan.
- c) Rekam, gambar atau tulis ulang segala informasi untuk memudahkan dalam pembelajaran.

¹⁰ Reksiana dan Ade Kamalia, "Strategi *Academic Self-Management* Siswa dalam Menyelesaikan Sekolah Selama 2 (Dua) Tahun dengan Sistem Kredit Semester (SKS) (Studi pada Siswa Kelas XI SMA)," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 34, no. 1 (2020): 11-12, <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pip/article/view/14686>.

¹¹ Ima Ni'mah Chudari dan Fatihaturosyidah, "Mengenal Prokrastinasi Akademik," *Seminar Nasional Pendidikan Dasar* 4, no. 1 (2019): 79, <http://proceedings.upi.edu/index/semnaspendas/article/view/1208>.

¹² Eva Imania Eliasa, "Strategi Belajar," *Seminar PPLKKN Mahasiswa di SMAK Al-Islam Sleman* (2011): 1, <https://www.academia.edu/download/36724896/microsoft-word-strategi-belajar.pdf>.

- d) Belajar dengan orang lain karena akan lebih menyenangkan terasa ringan jika dilakukan secara bersama.
- e) Belajar memang penting, namun menghargai diri jauh lebih penting. Misalnya dengan membuat jeda antara belajar materi satu dengan materi lainnya, hal ini bertujuan untuk mengisitirahatkan fisik dan otak akan bisa kembali *fresh*.¹³

3) *Use of Time (Penggunaan Waktu)*

Penggunaan waktu berdampak pada *self managment*, karena ketika individu kesulitan dalam *me-manage* waktu, juga akan kesulitan dalam mengatur skala prioritas tugas yang harus diselesaikan segera, dengan kata lain individu tidak berlama-lama mengatur rencana kapan pengerjaannya sehingga dia akan memiliki banyak waktu yang bisa digunakan untuk menyelesaikan tugasnya.¹⁴

Ketika seseorang memperhatikan waktu, ia akan mengatur skala prioritas dan membaginya sesuai porsi masing-masing. Selain itu, dengan *manage* waktu akan meminimalisir terbuangnya waktu dengan percuma sehingga segala tugas akan terselesaikan dengan teratur dan tepat waktu.

4) *Physical and Social Environment (Lingkungan Fisik dan Sosial)*

Komponen ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam *me-manage* lingkungan fisik dan sosial guna memenuhi kebutuhan belajarnya. *Me-manage* lingkungan fisik seperti tempat belajar yang tenang, sedangkan *me-manage* lingkungan sosial seperti kemampuan belajar secara individu atau berkelompok, dan tahu kapan harus

¹³ Reksiana dan Ade Kamalia, “Strategi *Academic Self-Management* Siswa dalam Menyelesaikan Sekolah Selama 2 (Dua) Tahun dengan Sistem Kredit Semester (SKS) (Studi pada Siswa Kelas XI SMA),” 12-13.

¹⁴ Alimuddin Mahmud dan Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling*, 98.

mencari bantuan dari orang lain atau dari sumber non-sosial seperti buku, jurnal, dan lain sebagainya.¹⁵

5) *Performance* (Kinerja)

Komponen ini berkaitan dengan performa individu, apakah mampu menjadi mentor untuk dirinya sendiri dengan mempraktikkan kembali apa yang telah didapatkan dan mengevaluasinya sehingga dapat mencapai kualitas kinerja yang diharapkan.

Selain itu, penerapan teknik ini melibatkan beberapa komponen dasar, yaitu menentukan dan memantau perilaku target, memilih prosedur yang akan diterapkan dalam mencapai perilaku yang menjadi target, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi keefektifan prosedur yang telah dilaksanakan.¹⁶

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Management*

Prijosaksono dalam Makhfudz Junaidi, berpendapat bahwa yang *self management* dipengaruhi oleh lingkungan, karena lingkungan sosial yang menyenangkan (sikap atau respon yang baik dalam suatu hal) akan membentuk sikap seseorang (*self attitude*). Oleh karena itu, individu yang berada pada lingkungan yang menyenangkan dan dapat membikeri respon yang baik atas dirinya, akan mudah dalam menerima dirinya sendiri, begitu juga sebaliknya, lingkungan yang tidak menyenangkan akan menjadi hambatan untuk individu dalam menerima dirinya sendiri dan dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya. Hambatan tersebut muncul karena adanya rasisme, jenis kelamin, agama dan lain sebagainya.¹⁷

Pedler dan Boydell dalam Makhfudz Junaidi mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *self management*, yaitu sebagai berikut:

¹⁵ Reksiana dan Ade Kamalia, "Strategi *Academic Self-Management* Siswa dalam Menyelesaikan Sekolah Selama 2 (Dua) Tahun dengan Sistem Kredit Semester (SKS) (Studi pada Siswa Kelas XI SMA)," 13-14.

¹⁶ Alimuddin Mahmud dan Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling*, 98.

¹⁷ Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik BEM di Lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya," *Skripsi* (2010): 32, <http://digilib.uinsby.ac.id/23635/>.

- 1) Kesehatan (*health*). Kondisi fisik maupun psikis seseorang memiliki andil yang sangat besar dalam mempengaruhi aktivitas seseorang. Di mana fisik akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari, dan psikis berhubungan dengan keadaan mental. Maka dari itu, adanya kestabilan antara keduanya akan mempermudah individu melakukan penyesuaian diri dalam segala situasi.
- 2) Keterampilan (*skill*). Keterampilan yang dimiliki mewakili kualitas individu dan berbagai jenis keterampilan yang dibutuhkan. Mereka yang sepenuhnya sadar tentang masa depan, akan membuat rencana jangka panjang. Individu dapat memutuskan apakah akan menjadi pekerja *multi-skill* atau spesialis di bidang tertentu. Pilihan ini memengaruhi cara dia mencapai tujuannya, mulai dari keahlian hingga menemukan panutan yang tepat, juga mencoba menemukan peluang untuk mempraktikkan keterampilan tersebut.
- 3) Aktivitas (*activity*). Aktivitas di sini mengacu pada kemampuan individu untuk berhasil melakukan aktivitas kehidupan, seperti kemampuan mengambil keputusan dan mengambil inisiatif. Individu yang mengelola hidup dengan baik cenderung peka terhadap perspektif dan imajinatif yang berbeda, sehingga mereka membuat keputusan untuk kepentingan terbaik bagi diri mereka sendiri dan orang lain.
- 4) Identitas diri (*identity*). Faktor ini menyangkut tentang gambaran khas akan dirinya, atau yang biasa disebut *self concept*. Seberapa besar pemahaman, pengetahuan, dan apresiasi terhadap situasi dapat mempengaruhi bagaimana seharusnya bertindak.¹⁸

¹⁸ Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik BEM di Lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya," 32-34.

Krug dalam Makhfudz Junaidi, menemukan 7 faktor yang harus dipenuhi agar memiliki *self management* yang baik, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kehangatan (*warmth*). Individu yang memiliki kehangatan tinggi cenderung mudah bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.
- 2) Kecerdasan (*intelligence*). Kecerdasan disini tidak hanya berkaitan dengan akademik, namun juga tentang kemampuan dalam menyelesaikan sebuah masalah.
- 3) Keberanian (*boldness*). Individu yang berani membuat keputusan dengan cepat meski tidak selalu benar. Karakter lainnya adalah energik dan tidak senang menyendiri.
- 4) Kestabilan emosi (*emotional stability*). Individu yang stabil secara emosional cenderung tidak mudah meledak dalam segala situasi, dengan kata lain, saat terjadi masalah ia akan mengedepankan solusi daripada emosi.
- 5) Ketajaman berpikir (*shrewdness*). Faktor ini erat kaitannya dengan intelegensi, dan individu memiliki ketajaman berpikir adalah mampu mengatasi masalah yang dilakukannya, dapat berunding dan keberaniannya untuk berdebat serta menghasilkan inovasi baru.
- 6) Rasa aman (*security*). Individu yang merasa aman (baik lingkungan, pekerjaan, dll.) cenderung tidak mudah menyerah, tidak suka mengisolasi diri, dan memiliki harga diri yang tinggi.
- 7) Disiplin. Individu dengan disiplin diri yang tinggi cenderung mampu mengendalikan diri dalam hal kontrol waktu. Di mana individu dengan tipe ini cenderung mampu mengontrol waktu di berbagai tempat sehingga tidak terjadi benturan jadwal.¹⁹

¹⁹ Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik BEM di Lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya," 35-36.

f. Strategi Penerapan *Self Management*

Sebelum menerapkan teknik *self management*, ada beberapa catatan untuk konseli selama proses konseling, berperan aktif, memiliki dorongan untuk berwawas diri serta mempelajari aspek konseling dengan mengembangkan tindakan, termasuk keterampilan khusus, merasa bahwa proses konseling berkaitan dengan masalah dari dalam, memiliki tanggung jawab yang besar dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya, dan belajar teknik *self reinforcement*.²⁰

Adapun strategi *self management* menurut Cormier dan Cormier dalam Retno Ambar Palupi adalah sebagai berikut:

1) *Self Monitoring* (Pemantauan Diri)

Adalah kegiatan mengamati segala sesuatu mengenai diri dan interaksi dengan lingkungan yang kemudian akan dicatat guna mengontrol pemicu perkara sehingga menimbulkan dampak.²¹ Pemantauan diri digunakan untuk melihat dan merekam perilaku masalah dan mengontrol penyebab masalah sehingga menimbulkan suatu akibat. Pada tahap ini biasanya digunakan oleh konseli untuk mengumpulkan *baseline* selama proses *treatment* berlangsung, di mana konseli harus dapat mengetahui apa yang terjadi pada dirinya sebelum strategi diterapkan, dan konselor harus mengetahui apa yang terjadi sebelum melakukan *treatment*. Konseli kemudian menghimpun dan mencatat data tentang tingkah laku yang perlu dibenahi, sebab-akibat, dan frekuensi tingkah laku itu terjadi. Dengan kata lain, fase ini bersifat evaluatif, karena konseli melakukan *self monitoring* terhadap tingkah laku target sebelum dan selama *treatment* berlangsung.

²⁰ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: KENCANA, 2012), 125-126.

²¹ Retno Ambar Palupi, "Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik," *Jurnal BK UNESA* 9, no. 2 (2021): 50, <https://fotografi-tp.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/36440>.

Di bawah ini merupakan tahapan dari pemantauan diri menurut Thorensen dan Mahoney dalam Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, yaitu:

- a) Rasional. Konselor menjelaskan mengenai tujuan dan struktur proses *self monitoring*.
- b) Identifikasi respon. Selama melakukan pemantauan diri memerlukan pengamatan atau identifikasi respon. Kapan pun identifikasi respon terjadi, konseli harus mampu mengenali ada atau tidaknya perilaku baik yang muncul, baik yang samar ataupun yang tampak jelas.
Tahap ini mencakup pemberian bantuan pada konseli untuk mengidentifikasi tentang apa yang harus dipantau, termasuk membedakan respon target yang bersifat positif dan yang negatif. Di mana pemantauan pada respon positif dapat meningkatkan perilaku, sedangkan pemantauan respon negatif dapat mengurangi perilaku.²²
- c) Mencatat reaksi. Setelah belajar mengidentifikasi respon, selanjutnya konselor menjelaskan dan memberi contoh mengenai:
 - i. Waktu pencatatan: sebelum tindakan terjadi, digunakan untuk mengurangi reaksi; setelah tindakan terjadi, digunakan untuk memperkuat reaksi; segera melakukan pencatatan; dan catat jika reaksi lain tidak mengganggu proses mencatat reaksi.
 - ii. Metode mencatat dengan menghitung frekuensi dan mengukur lamanya dengan mencatat terus menerus atau secara acak.
 - iii. Alat mencatat dengan *portable* (kerikil dan tusuk gigi) atau *acesible* (bintang dan simbol-simbol).²³
 - iv. Format mencatat respon

²² Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik *Self Management* dalam Mereduksi *Body Dymophip Disorder*," Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (2013): 20-21, https://www.academia.edu/download/37001918/TEKNIK_SELF_MANAGEMENT.pdf.

²³ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik *Self Management* dalam Mereduksi *Body Dymophip Disorder*," 22.

Tabel 2.1
Format Pencatatan *Self Monitoring*

Tanggal dan waktu	Frekuensi perilaku target	Peristiwa	Dialog internal	Faktor perilaku	Tingkat dorongan	Kemampuan mengatasi situasi
Catat hari, tanggal dan jam	Uraikan situasi setiap perilaku target terjadi	Catat hal lain di luar diri yang menggerakkan untuk mewujudkan perilaku yang diinginkan	Catat pikiran atau perasaan yang muncul ketika dapat mewujudkan perilaku yang diinginkan	Catat bagaimana mana perilaku target tersebut	Beri nilai tingkat motivasi perilaku target 1 = rendah 2 = sedang 3 = tinggi 4 = sangat tinggi	Beri nilai dalam kemampuan mengatasi situasi tertentu 1 = buruk 2 = cukup baik 3 = baik 4 = sangat baik ²⁴

- d) Memetakan respon. Setelah konseli mencatat data, maka selanjutnya adalah memindahkan data pada pencatatan permanen secara grafik, di mana grafik naik secara bertahap digunakan untuk meningkatkan tingkah laku yang diinginkan, dan grafik turun secara bertahap digunakan untuk menurunkan perilaku yang tidak diinginkan.
- e) Menayangkan data. Setelah grafik dibuat, maka langkah selanjutnya adalah menayangkan data, hal ini bertujuan untuk memperoleh dukungan dari lingkungan (*environmental reinforcement*).
- f) Analisis data. Setelah dibuat grafik dan ditayangkan, maka langkah selanjutnya adalah membawa data ke dalam sesi konseling guna dianalisis dan ditinjau lalu membandingkan data perilaku dengan tujuan yang diharapkan.

²⁴ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik *Self Management* dalam Mereduksi *Body Dismorphip Disorder*," 24.

2) *Self Reward (Reinforcement yang Positif)*

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, maksudnya ketika ada perilaku baik yang muncul maka harus diberi penguatan agar perilaku tersebut semakin baik dan mencapai target yang diinginkan atau dikenal juga dengan ganjaran diri positif. Sebagai contoh, memberi hadiah pada diri sendiri karena berhasil menyelesaikan tugas akhir. Lalu jika ada perilaku yang kurang baik atau menyimpang menyimpang maka harus diberi hukuman agar perilaku tersebut tidak kembali muncul dan menjadi pembelajaran untuk diri sendiri, hal ini dikenal juga dengan ganjaran diri negatif. Sebagai contoh, belajar dua kali lipat lebih intens ketika gagal dalam kuis suatu mata kuliah.²⁵

Menurut Cormier & Cormier dalam Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, ganjaran positif lebih efektif dalam mengubah atau mengembangkan perilaku target, alasannya adalah:

- a) Sangat sedikit yang dilakukan untuk memvalidasi ganjaran diri secara negatif.
- b) Ganjaran diri negatif berhubungan dengan kegiatan yang tidak menyenangkan.
- c) Jika diterapkan dalam proses konseling, konseli cenderung lebih memilih untuk menghentikan proses konselingsnya.

Ada beberapa jenis ganjaran diri, yaitu sebagai berikut:

- a) Ganjaran verbal, yaitu menghadaiahi diri sendiri dengan mengatakan sesuatu, seperti: “Ternyata saya mampu melakukan dengan baik jika bersungguh-sungguh”.
- b) Ganjaran material, yaitu ganjaran berwujud, seperti menonton *film*, belanja, dan lain sebagainya.
- c) Ganjaran imajinasi, yaitu emosi atau situasi yang memberikan rasa senang atau hal lain yang membuat nyaman. Seperti berimajinasi dengan menjadi ilmuwan yang berhasil dalam sebuah eksperimen.
- d) Ganjaran umum, yaitu hal menyenangkan yang biasa dilakukan di kehidupan sehari-hari. Misalnya makan,

²⁵ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, “Teknik *Self Management* dalam Mereduksi *Body Dismorphip Disorder*,” 23-26.

melakukan interaksi dengan orang lain, membaca majalah, dan lain sebagainya.

- e) Ganjaran potensial, adalah sesuatu yang baru atau berbeda jika suatu hal terjadi. Misal, ketika berhasil melakukan pekerjaan rumah dengan baik, dapat menghadahi diri dengan membeli sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.²⁶

3) *Self Contracting* (Kontrak atau Perjanjian dengan Diri Sendiri)

Adapun langkah-langkah dalam *self contracting* adalah sebagai berikut:

- a) Konseli membuat perencanaan mengenai pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin diubah.
- b) Konseli memiliki keyakinan penuh atas hal yang ingin diubahnya.
- c) Konseli bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *self management*-nya.
- d) Konseli bertanggung jawab atas segala konsekuensi (baik atau buruk) selama program *self management* berlangsung.
- e) Segala perubahan yang ingin dilakukan tergantung konseli itu sendiri.
- f) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

4) *Stimulus Control* (Penguasaan Terhadap Rangsangan)

Pada tahap ini difokuskan pada penataan ulang atau memodifikasi lingkungan menjadi isyarat (*antecedent cues*) atas jawaban tertentu.²⁷ Sebagaimana dijelaskan pada model ABC (*antecedent, behavior, consequence*), yaitu perilaku (*behavior*) dipandu oleh sesuatu yang mendahuluinya (*antecedent*) dan ditopang oleh peristiwa baik atau buruk setelahnya (*consequence*). *Antecedent*

²⁶ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik *Self Management* dalam Mereduksi *Body Dismorphip Disorder*," 26-28.

²⁷ Muhammad Satriadi Muratama, "Layanan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah," *Nusantara of Research* 5, no. 1 (2018): 6, <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>.

dan *consequence* bisa bersifat intrinsik maupun ekstrinsik, misalnya dalam *antedesent* berupa situasi, emosi, persepsi juga instruksi yang samar atau jelas. Di mana jika *antedesent* adalah stimulus dari suatu perilaku, mungkin itu adalah kontrol dari stimulus itu sendiri. Artinya, respon yang diharapkan bisa terjadi apabila *antedesent* dimunculkan.

Kontrol stimulus dapat dipergunakan untuk mengembangkan juga meminimalisir suatu perilaku, di mana dalam meminimalisir perilaku harus mengurangi frekuensi, mengatur ulang atau mengubah waktu dan lokasi kejadian. Untuk prinsip-prinsip dalam meminimalisir perilaku yang tidak diinginkan adalah sebagai berikut:

- a) Mengubah anteseden yang terhubung dengan lokasi perilaku, termasuk mengidentifikasi anteseden yang menyebabkan perilaku sulit untuk dilakukan sehingga perlu menetapkannya sejak awal agar orang lain dapat mengendalikannya.
- b) Mengubah urutan antara isyarat sebelumnya (*antedesent cues*) dengan perilaku yang dihasilkan dengan cara menghentikan, mengubah, dan menciptakan hambatan ke dalam urutan itu sendiri.

Adapun prinsip-prinsip dalam meningkatkan perilaku yang diinginkan adalah sebagai berikut:

- a) Mencari *cues* untuk memunculkan perilaku yang diinginkan.
- b) Memfokuskan pada perilaku tertentu sesuai dengan situasinya.
- c) Perlahan-lahan memunculkan perilaku tersebut di situasi yang lain.
- d) Meningkatkan kehadiran *cues* dari orang lain untuk diri sendiri dapat membantu memunculkan perilaku yang diinginkan.²⁸

²⁸ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik *Self Management* dalam Mereduksi *Body Dysmophip Disorder*," 31-32.

Cormier & Cormier dalam Hartono dan Boy Soedarmadji menyakatan bahwa agar pelaksanaan strategi di atas dapat dilaksanakan secara efektif, maka perlu memperhatikan beberapa hal, yaitu:

1. Ada kombinasi dari beberapa strategi konseling, ada yang fokus pada *antecedent* dan ada juga yang fokus pada konsekuensi dari suatu perilaku.
2. Ketetapan penggunaan strategi berlaku pada kurun waktu tertentu.
3. Bukti evaluasi diri konseli dan penentuan target dengan standar yang tinggi.
4. Menggunakan *self reward* secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu.
5. Adanya dukungan dari luar/lingkungan.²⁹

Nena dan George O'Neil dalam Alimuddin Mahmud dan Kustiah Sunarty, mengemukakan tujuh petunjuk *self management* sebagai strategi hidup sehingga individu mampu mengendalikan dirinya sendiri, yaitu sebagai berikut:

1. Jangan meminta izin, lakukan apa yang ingin dilakukan.
2. Jangan melapor, tetapi bicarakan pada diri sendiri, bukan pada orang lain.
3. Jangan meminta maaf jika tidak diperlukan, karena hal tersebut hanya akan membuatmu meremehkan diri sendiri.
4. Jangan menyalahkan diri sendiri, karena akan menjadi penghambat untuk berkembang.
5. Jangan katakan "harus" atau "tidak boleh". Tapi tanyakan "mengapa?" atau "kenapa?".
6. Jangan takut berkata "ya" atau "tidak", bertindaklah sesuai dengan yang dipikirkan dan dirasakan.
7. Jangan biarkan orang lain mengontrolmu, karena dirimu sendirilah yang harus memutuskan.³⁰

²⁹ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, 126.

³⁰ Alimuddin Mahmud dan Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling*, 98-99.

2. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka dan Yuen dalam Rini Kesuma Siregar, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan maka menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari esok”.³¹ Sedangkan menurut Wetson dalam M. Nur Ghufron dan Rini Rismawati, anteseden prokrastinasi berkaitan dengan ketakutan akan kegagalan dan keengganan terhadap tugas yang diberikan. Selain itu, Ellis dan Knaus juga menyatakan pandangan bahwa kebiasaan menunda yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal tersebut terjadi karena takut gagal dan adanya keyakinan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Dan kebiasaan menunda-nunda dianggap sebagai ciri-ciri dari prokrastinasi. Dan seseorang yang cenderung menunda-nunda atau tidak segera memulai pekerjaan disebut dengan prokrastinator.³²

Burka dan Yuen dalam M. Nur Ghufron dan Rini Rismawati, menyebutkan sisi irasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Yaitu adanya kepercayaan bahwa ketika tidak menyelesaikan tugas dengan segera akan menghasilkan sesuatu yang sempurna dan akan memunculkan rasa aman dalam diri. Dengan kata lain, prokrastinasi menjadi kebiasaan ketika menghadapi suatu tugas, dan prokrastinasi tersebut disebabkan oleh keyakinan irasional tentang tugas itu sendiri.

Dikatakan prokrastinasi ketika dilakukan dengan sengaja pada tugas penting, berulang dan menyebabkan perasaan tidak nyaman. Selain itu, Millgram dalam M. Nur Ghufron dan Rini Rismawati mengatakan bahwa

³¹ Rini Kesuma Siregar, “Penggunaan WhatsApp untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bahasa Inggris di Universitas Graha Nusantara,” *Jurnal LPPM UGN* 9, no. 3 (2019): 28, <https://jurnal.ugn.ac.id/index.php/jurnalLPPM/article/view/361>.

³² M. Nur Ghufron dan Rini Rismawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016): 151-152.

prokrastinasi merupakan perilaku khusus yang meliputi (1) perilaku menunda, baik dalam memulai atau menyelesaikan tugas; (2) menimbulkan akibat lain, seperti penyelesaian tugas yang tertunda hingga mengalami kegagalan; (3) menunda tugas-tugas penting, seperti tugas sekolah, kantor ataupun tugas rumah tangga; (4) menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan, seperti takut, bersalah, marah, dan panik.³³

b. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferarri, dkk. dalam Siti Muyana, jenis prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) *Functional procrastination*, merupakan penundaan pekerjaan atau tugas guna memperoleh informasi yang lebih akurat.
- 2) *Dyfunctional procrastination*, merupakan penundaan pekerjaan atau tugas tidak memiliki tujuan, sehingga akan menimbulkan sebuah masalah.

Berdasarkan tujuan prokrastinasi, Ada dua jenis *dyfunctional procrastination*. Jenis pertama, *decisional procrastination* adalah penundaan dalam pengambilan keputusan.³⁴ Jenis ini adalah antesedan kognitif dalam penundaan pekerjaan yang dianggap sebagai situasi yang penuh tekanan. Jenis ini terjadi akibat dari tugas tidak diidentifikasi yang kemudian mengarah ke konflik internal dan akhirnya menunda pengidentifikasian suatu masalah. *Decisional procrastination* berkaitan dengan kelupaan dan kegagalan dalam proses kognitif, akan tetapi tidak berhubungan dengan tingkat kecerdasan.

Jenis kedua adalah *avoidance procrastination* dan *action procrastination*, yaitu penundaan guna menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan dan sulit untuk diselesaikan. Hal ini dilakukan agar pekerjaan dan penyelesaian tugas tidak mengalami kegagalan.

³³ M. Nur Ghufron dan Rini Rismawati, *Teori-teori Psikologi*, 152-153.

³⁴ Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling," *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 47, <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/view/1868>.

Avoidance procrastination berkaitan dengan jenis ekspresi diri, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan impulsif.³⁵

Menurut Solomon dan Rothblum dalam A. Said Hasan Basri, ada beberapa jenis tugas akademik yang biasa ditunda, yaitu:

- 1) Mengarang, merupakan penundaan dalam melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas yang bersifat menulis. Misalnya menulis makalah, laporan atau tugas lainnya yang dapat dikerjakan di rumah.
- 2) Penundaan belajar saat menghadapi ujian, seperti UTS dan UAS, ulangan mingguan, ujian *munaqhosah*, dan lain sebagainya.
- 3) Membaca, adanya penundaan pada kegiatan membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik.
- 4) Kinerja administrasi, adanya penundaan dalam menyalin catatan, mengisi daftar hadir di kelas ataupun saat praktikum.
- 5) Menunda atau terlambat menghadiri pertemuan akademik, pelajaran, praktikum dan pertemuan lainnya yang bersifat keademikan.³⁶

c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk. dalam M. Nur Ghufron dan Rini Rismawati mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik tertuang dalam indikator yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya, yaitu sebagai berikut:

- 1) **Penundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas**
Seorang prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia lebih memilih untuk menunda pengerjaannya.
- 2) **Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas**
Seorang prokrastinator membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas. Hal ini dikarenakan ia

³⁵ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S., *Teori-teori Psikologi*, 155.

³⁶ A. Said Hasan Basri, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 2 (2017): 15, <http://202.0.92.5/dakwah/hisbah/article/view/1201>.

perlu mempersiapkan diri dengan matang, ataupun melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan tugas tanpa memperhatikan *deadline*. Dan tindakan tersebut kadangkala menyebabkan tugasnya tidak terselesaikan dengan sempurna.

3) **Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja**

Prokrastinator merasa sulit untuk menyelesaikan tugas sesuai *deadline*, baik yang ditetapkan orang lain ataupun dirinya sendiri, dan saat tiba waktunya belum juga melakukan sesuai dengan rencana sehingga menyebabkan kegagalan ataupun keterlambatan menyelesaikan tugas tersebut.

4) **Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan**

Prokrastinator dengan sengaja tidak mengerjakan tugas yang diberikan dengan cepat dan memilih kegiatan yang menyenangkan, seperti membaca cerita fiksi atau koran, mendengarkan musik, jalan-jalan, menonton dan lain sebagainya. karena kegiatan-kegiatan tersebut dapat menyita waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk menyelesaikan tugas.³⁷

Dari ciri-ciri diatas, Yakub dalam Riyon Abdilah mengklasifikasikan prokrastinasi akademik menjadi empat tipe:

- 1) Tipe kadang-kadang, tipe ini adalah individu yang melakukan prokrastinasi setiap hari.
- 2) Tipe kronis, individu menjadi prokrastinator di semua lapisan masyarakat. Maksudnya, kebiasaan menunda-nunda menjadi bagian dari gaya hidup.
- 3) Tipe cemas, individu merasa takut, tegang, dan tertekan dalam mencapai kesuksesan karena dibayang-bayangi kegagalan, sehingga memilih unuk menunda sampai perasaan-perasaan tersebut membaik atau hilang tak tersisa.
- 4) Tipe santai, tipe ini tidak ingin diganggu dengan tugas yang ada. Ia lebih senang untuk mengerjakannya nanti,

³⁷ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S., *Teori-teori Psikologi*, 158-159.

dan memilih melakukan sesuatu yang menarik juga menyenangkan.³⁸

d. Faktor Penyebab Munculnya Prokrastinasi Akademik

Menurut Knaus dalam Moch. Nur Irham Burhan dan Herman, terdapat empat faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, yaitu sebagai berikut:

a) Buruknya Pengelolaan Waktu

Prokrastinator menghabiskan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan tugas daripada waktu yang diperlukan. Karena mereka menghabiskan waktu untuk persiapan, selain itu juga menggunakan waktu untuk melakukan hal-hal yang tidak berkaitan secara akademis tanpa mengawatirkan tenggat waktu.

Kesenjangan waktu antara perencanaan dan pelaksanaan juga berarti bahwa prokrastinator mengalami kesulitan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan, baik dari diri sendiri ataupun orang lain.

b) Kesulitan dalam Berkonsentrasi

Seorang prokrastinator sering mengalami kesulitan berkonsentrasi saat menghadapi tugas. Gejalanya termasuk kesulitan berkonsentrasi pada tugas yang ada, dan mudah terganggu oleh hal lain.

c) Ketakutan akan Kegagalan

Ketakutan akan kegagalan dapat menghambat dalam pengerjaan tugas kuliah, seperti merasa gagal dalam suatu bidang atau frustrasi dengan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas. Hal ini dipicu oleh emosi seperti khawatir, adanya tekanan, dan serangan kepanikan.

d) Kebosanan Terhadap Tugas

Kebosanan dalam belajar merupakan kondisi seseorang yang mengalami kebosanan dan kelelahan yang mengakibatkan kelesuan, kurang bersemangat atau hidup tidak termotivasi dalam kegiatan belajar. Karena

³⁸ Riyan Abdilah, "Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Selg-Management* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020," 30-31.

hal tersebut membuat seseorang melakukan penundaan terhadap tugas perkuliahan yang ada.

Menurut Niko Demusol dalam Moch. Nur Irham Burhan dan Herman, ada beberapa penyebab kebosanan mahasiswa, seperti banyak tugas yang diberikan secara berurutan hampir tanpa ada jeda, dan tugas kuliah yang sulit juga tidak menarik.³⁹

Sedangkan menurut Ferarri dalam Putri Saraswati, faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal.

- 1) Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi:
 - a) Kondisi fisik,⁴⁰ dan kondisi kesehatan individu menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami hal ini cenderung lebih tinggi dalam melakukan prokrastinasi.⁴¹ *Fatigue* sendiri yaitu kondisi di mana seseorang merasa lelah, lesu, atau kurang bertenaga. Dan kondisi ini akan membuat seseorang tidak memiliki motivasi dan energi dalam melakukan berbagai hal, sekalipun itu hal yang ringan dan biasa dilakukan.⁴²
 - b) Kondisi psikologis. Menurut Chu dan Choi dalam Muhammad Nur Wangid, salah satu ciri kepribadian yang turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi adalah tingkat regulasi diri dan motivasi. Di mana tingginya motivasi akan dibarengi dengan rendahnya prokrastinasi akademik. Begitu juga

³⁹ Mochammad Nur Ikram Burhan dan Herman, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosail Universitas Negeri Makassar)," 6-8.

⁴⁰ Putri Saraswati, "Strategi *Self Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik," *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 9, no. 3 (2017): 212, <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>.

⁴¹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S., *Teori-teori Psikologi*, 164.

⁴² Fajrina Nurin, "Kelelahan (*Fatigue*)," 8 Januari 2021, <https://helohehat.com/sehat/gejala-umum/kelelahan-fatigue-adalah/?amp>.

sebaliknya, makin rendah motivasi, menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik yang dilakukannya. Hasil penelitian lain menunjukkan beberapa aspek psikologi yang turut mempengaruhi prokrastinasi, yaitu: (1) kontrol diri dan kontrol waktu yang rendah, (2) *self-compassion* dan motivasi. Dimana semakin tinggi rasa kasihan untuk dirinya sendiri yang didukung adanya motivasi akan menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik cenderung rendah, (3) kecemasan yang dialami mahasiswa berkorelasi pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik, (4) Gergari dalam Muhammad Nur Wangid, berpendapat mengenai atribusi kunci untuk memahami penyebab munculnya prokrastinasi akademik adalah “*the knowledge of causal attribution styles or organize their learning*” yang memiliki arti bahwa pengetahuan tentang gaya atribusi kausal atau mengatur pembelajarannya, (5) *self-regulation* (kemampuan mengatur diri), prokrastinator umumnya menunjukkan pengaturan dan pertahanan diri yang lebih lemah dari individu lain.⁴³

- 2) Faktor eksternal, adalah faktor-faktor yang terdapat di luar individu itu sendiri. Adapun faktor-faktor eksternal yang memicu terjadinya perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:
 - a) Gaya pengasuhan orang tua, yang dimana jika pengasuhan ayah yang otoriter, maka akan menyebabkan anak perempuan yang cenderung melakukan prokrastinasi yang kronis. Dan apabila seorang ibu melakukan *avoidance procrastination*, maka anak perempuannya akan cenderung mengikutinya.
 - b) Kondisi lingkungan, dimana lingkungan yang bersifat lunak (*lenient*) atau rendah pengawasan, individu

⁴³ Muhammad Nur Wangid, “Prokrastinasi Akademik: Perilaku yang Harus Dihilangkan,” *TAZKIYA Journal of Psychology* 2, no. 2 (2019): 240, <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/10772>.

cenderung melakukan prokrastinasi, berbeda dengan lingkungan yang ketat akan pengawasan.⁴⁴

e. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferarri dalam Zuraida, perilaku penundaan atau prokrastinasi dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diamati dan diukur, dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) *Perceived time*. Individu cenderung melakukan prokrastinasi karena gagal menepati tenggat waktu yang telah diberikan. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Para prokrastinator tahu bahwa tugas yang telah diberikan harus segera diselesaikan, namun mereka lebih memilih untuk menundanya, dan hal ini mengakibatkan ia tidak mampu memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.
- 2) *Intention-action*. Perbedaan antara keinginan dan tindakan adalah ciri dari individu yang mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas. Maksudnya, ketika ia telah berencana untuk mengerjakan tugasnya pada hari ini, namun ia belum juga melakukannya dengan berbagai alasan. Hal ini mengakibatkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam penyelesaian tugas.⁴⁵
- 3) *Emotional distress*. Pada mulanya, ia merasa tenang karena batas waktu yang tersedia masih banyak sehingga memilih untuk bersantai, dan karena terlalu larut dalam kesantiaian tersebut tak terasa waktu yang tersedia hampir habis, dan hal tersebut akan membawa perasaan cemas pada pelakunya (prokrastinator) karena tak kunjung menyelesaikan atau bahkan belum mengerjakan tugasnya sama sekali. Hingga saat pengerjaan tugas, dilakukan dengan terburu-buru karena yang terpenting tugas terselesaikan dan tidak melebihi batas waktu.

⁴⁴ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S., *Teori-teori Psikologi*, 165-166.

⁴⁵ Zuraida, "Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Pestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama," *Jurnal Psikologi Kognisi* 2, no. 1 (2019): 32, <http://e-journal.potensi-utama.ac.id/ojs/index.php/KOGNISI/article/view/452>.

- 4) *Perceived ability*. Prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif, tetapi keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki lah yang dapat menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi. Ditambah lagi karena perasaan takut akan sebuah kegagalan yang menimbulkan keyakinan bahwa dirinya tak mampu. Dan untuk menghindari hal tersebut, ia akan menghindari segala tugas yang diberikan.⁴⁶

f. Dampak Prokrastinasi Akademik

Melakukan prokrastinasi akademik akan memberikan dampak negatif, seperti waktu terbuang sia-sia, tugas terbengkalai hingga menyebabkan hasil yang tidak maksimal. Jika hal ini terus dilakukan, akan menimbulkan hilangnya kesempatan juga peluang. Selain itu juga akan berdampak pada prokrastinator itu sendiri. Menurut Tandok dkk., prokrastinasi akademik akan menimbulkan dampak negatif secara teoritis yaitu adanya faktor internal dan eksternal.

Secara internal, prokrastinator merasa bersalah, marah, menyesal, lelah, frustrasi⁴⁷ bahkan hingga depresi, menurunnya rasa percaya diri dan motivasi berprestasi. Sedangkan secara eksternal, dapat mengganggu kegiatan akademik,⁴⁸ seperti prestasi yang kurang maksimal, meyelesaikan tugas dengan terlambat, tugas yang dikerjakan kurang optimal, atau yang lebih buruk terlambat dalam kelulusan. Namun, selain dampak negatif, prokrastinasi akademik juga memiliki dampak positif yang akan dirasakan oleh prokrastinator, yaitu munculnya rasa aman dan tidak

⁴⁶ Zuraida, "Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama," 32-33.

⁴⁷ Elya Julita, "Pengaruh Konseling Sebaya untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020," *Skripsi*, 2020: 96, <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/12095>.

⁴⁸ Iredho Fani Reza, "Hubungan Antara Motivasi Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 12, no. 1 (2015), 42, http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/t!@file_artikel_abstrak/Isi_Artikel_484918346670.pdf.

terbebani karena adanya tugas,⁴⁹ adanya waktu lebih untuk memperbanyak informasi dan meneliti materi kuliah, termotivasi dan tertantang untuk menyelesaikan tugas kuliah di detik-detik terakhir pengumpulan (*deadline*).⁵⁰

B. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu digunakan oleh peneliti sebagai referensi saat melakukan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada “pengaruh *self management* terhadap prokrastinasi akademik”. Di bawah ini adalah beberapa penelitian yang telah dilakukan dan berkaitan dengan skripsi ini.

1. Astria Hardiyanti, yang terdapat pada publikasi ilmiah dengan judul “Hubungan Antara *Managemen Diri* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Anggota MUEC UMS”

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 70 mahasiswa anggota MUEC UMS. Adapun hasil data untuk manajemen diri sebanyak 8,6% (6 mahasiswa) di taraf sedang, 75,7% (53 mahasiswa) taraf tinggi, dan 15,7% (11 mahasiswa) di taraf sangat tinggi. Lalu hasil data untuk prokrastinasi akademik sebanyak 7,14% (5 mahasiswa) di taraf sangat rendah, 44,28% (31 mahasiswa) di taraf rendah, 47,14% (33 mahasiswa) di taraf sedang, dan 1,42% (1 mahasiswa) di taraf tinggi.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi manajemen yang dimiliki seseorang, akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah manajemen diri yang dimiliki akan mengakibatkan tingginya tingkat prokrastinasi akademik.

Persamaan: mahasiswa sebagai sampel dan membahas mengenai hubungan *self management* terhadap prokrastinasi mahasiswa.

Perbedaan: menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 70 mahasiswa, sedangkan pada penelitian

⁴⁹ Elya Julita, “Pengaruh Konseling Sebaya untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 17 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020,” 96-97.

⁵⁰ Mochammad Nur Ikram Burhan dan Herman, “Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosail Universitas Negeri Makassar,” 5-9.

milik peneliti menggunakan *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 24 mahasiswa.

2. Riyan Abdilah, yang terdapat pada skripsi dengan judul “Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 2 di SMA Al-Huda Jatiaguag Lampung Selatan T.A. 2019/2020”

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *pre-eksperimental design* jenis *one group*, dan jumlah sampel sebanyak 10 peserta didik kelas XI IPS 2. Adapun hasil penelitian dari perhitungan rata-rata pada angket terdapat *skors pretest* sebanyak 9,21 dan *skors posttest* sebanyak 3,88. Artinya, terdapat penurunan yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan *self management* pada peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, *self management* memiliki andil yang cukup besar dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Persamaan: membahas mengenai pengaruh *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Perbedaan: menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan siswa sebagai sampelnya, sedangkan pada penelitian milik peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasi dan mahasiswa sebagai sampelnya.

3. Rahma Khoirun Nisa, yang terdapat pada skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung”

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif bentuk *quasi experimental* dengan desain *non-equivalent control group design*. Lalu untuk teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling* sebanyak 20 peserta yang dibagi menjadi dua kelompok, 10 peserta berada di kelompok eksperimen, dan 10 peserta lagi berada di kelompok kontrol. Adapun hasil data dari *pretest* kelompok eksperimen terdapat 70% (7 peserta) memiliki prokrastinasi akademik di taraf tinggi dan 30% (3 peserta) di taraf sedang. Sedangkan hasil data dari *pretest* kelompok kontrol terdapat 60% (6 peserta) di taraf tinggi dan 40% (4 peserta) di taraf sedang. Setelah itu dilakukan lah konseling kelompok dengan pemberian layanan *self*

management pada kelompok eksperimen yang menghasilkan data bahwa 10% (1 peserta) memiliki prokrastinasi akademik di taraf tinggi dan 90% (9 peserta) di taraf rendah. Lalu dilakukan hal yang sama pada kelompok kontrol dengan pemberian layanan *self intruction* yang menghasilkan data bahwa 80% (8 peserta) di taraf tinggi dan 20% (2 peserta) di taraf rendah.

Data tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan *self management* memberikan pengaruh yang tinggi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, berbeda dengan pemberian layanan *self intruction* yang kurang efektif dalam mengurangi kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik.

Persamaan: membahas mengenai pengaruh *self management* terhadap kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik.

Perbedaan: menggunakan metode kuantitatif bentuk *quasi experimental* dengan siswa sebagai sampelnya, dan terdapat variabel tambahan yaitu konseling kelompok. Sedangkan pada penelitian milik peneliti menggunakan metode kuantitatif bentuk korelasi dengan mahasiswa sebagai sampelnya.

4. Nidhoman Ni'am, yang terdapat pada skripsi dengan judul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun 2017/2018"

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif bentuk *quasi experiment* dengan desain *non-equivalent control group design*. Lalu untuk teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling* sebanyak 16 peserta yang dibagi menjadi dua kelompok, 8 peserta berada di kelompok eksperimen, dan 8 peserta lagi berada di kelompok kontrol. Adapun hasil data dari *pretest* kelompok eksperimen yang dihitung dengan nilai rata-rata yaitu sebesar 90% peserta melakukan prokrastinasi akademik, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 89%. Setelah itu dilakukan lah konseling kelompok dan mengalami penurunan nilai rata-rata, di mana pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan *self management* rata-ratanya menjadi 43%, sedangkan pada kelompok kontrol dengan pemberian layanan *time out* menjadi 47%.

Data tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan *self management* memberikan pengaruh yang lebih tinggi dari pada layanan *time out* dalam mengurangi kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik.

Persamaan: membahas mengenai pengaruh *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Perbedaan: menggunakan metode kuantitatif bentuk *quasi experimental*, menggunakan *purposive sampling* dengan siswa sebagai sampelnya, dan terdapat variabel tambahan yaitu konseling kelompok. Sedangkan pada penelitian milik peneliti menggunakan metode kuantitatif bentuk korelasi dengan mahasiswa sebagai sampelnya.

5. Mulyadi, dkk., yang terdapat pada jurnal dengan judul “Penerapan Teknik Manajemen Diri dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang”

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *pre-experimental design one group pretest-posttest* dan sampel sebanyak 8 mahasiswa. Adapun hasil data dari *pretest* sebanyak 25% (2 mahasiswa) memiliki kebiasaan prokrastinasi akademik yang sangat tinggi, 37,5% (3 mahasiswa) berada di taraf tinggi, 25% (2 mahasiswa) di taraf rendah, dan 12,5% (1 mahasiswa) di taraf sangat rendah. Setelah itu dilakukannya konseling dengan teknik manajemen diri dan data mengalami penurunan, di mana 25% (2 mahasiswa) memiliki kebiasaan prokrastinasi akademik yang sedang, 25% (2 mahasiswa) di taraf rendah, dan 50% (4 mahasiswa) di taraf sangat rendah.

Data tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik manajemen diri sangat efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Persamaan: mahasiswa sebagai sampel.

Perbedaan: menggunakan metode penelitian kuantitatif dan membahas mengenai penerapan teknik *self management* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan pada penelitian milik peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasi dan membahas mengenai hubungan *self management* terhadap kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik.

6. Rahayu Praptiana dan Muhammad Rozikan, yang terdapat pada jurnal dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Perintis 29 Ungaran T.A. 2014/2015”

Menggunakan desain *one group pretest, treatment, dan posttest design* dengan sampel berjumlah 8 siswa. Adapun hasil *pretest*

diperoleh skor total 511 dengan skor tertinggi 70 dan skor terendah 53, dengan skor rata-rata 63,875 yang masuk dalam kategori prokrastinasi akademik tingkat tinggi. Setelah itu dilakukanlah konseling kelompok dengan pendekatan behavioral jenis *self management* yang memperoleh hasil *posttest* skor total 309, skor tertinggi 45 dan skor terendah 33, dengan skor rata-rata 38,625 yang masuk dalam kategori prokrastinasi akademik tingkat rendah.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan *self management* dengan selisih skor 25,25. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling behavioral dengan layanan *self management* memberikan pengaruh yang tinggi sebagai upaya menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

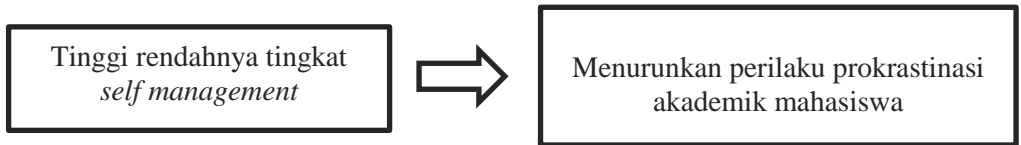
Persamaan: membahas mengenai pengaruh *self management* pada kebiasaan prokrastinasi akademik.

Perbedaan: menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan siswa SMK sebagai sampel, *self management* menjadi bagian dari variabel pendekatan behavioral, dan terdapat variabel tambahan yaitu konseling kelompok. Sedangkan pada penelitian milik peneliti menggunakan metode kuantitatif jenis korelasi dengan mahasiswa sebagai sampelnya dan *self management* sebagai variabel tersendiri.

C. Kerangka Berpikir

Uma Sekaran menyatakan dalam Sugiyono, kerangka berpikir merupakan konsep tentang bagaimana sebuah teori berhubungan dengan faktor-faktor yang dianggap sebagai masalah penting. Dan kerangka berpikir yang baik dapat menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan terikat.⁵¹ Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah hubungan *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa BKI 2017, dengan alasan apakah benar tinggi rendahnya tingkat *self management* berpengaruh pula pada tinggi rendahnya tingkat kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik. Adapun alur kerangka berpikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: CV. ALFABETA, 2013), 60, <https://id.id1lib.org/book/5686376/9d6534>.



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan tentang suatu populasi yang diuji kebenarannya dengan menggunakan data yang dikumpulkan. Selain itu, hipotesis adalah jawaban sementara untuk pertanyaan penelitian.⁵² Jawaban yang diberikan ditetapkan sebagai sementara karena sesuai dengan teori yang relevan daripada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁵³ Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan jenis asosiatif, yaitu hipotesis yang menjelaskan hubungan antarvariabel. Dan hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (H_a) yang berarti ada hubungan atau pengaruh antara variabel X (bebas) dan Y (terikat) dan hipotesis nol (H_o) yang berarti tidak ada hubungan atau pengaruh antara kedua variabel.⁵⁴

Berdasarkan kerangka berpikir yang diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H_a : Adanya pengaruh dari *self management* terhadap kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus.
- H_o : Tidak adanya pengaruh dari *self management* terhadap kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus.

⁵² Cholid Narbuko dan H. Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 61.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: CV. ALFABETA, 2013), 64.

⁵⁴ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 72-73.