

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Objek Penelitian

Pada tahun 1992, Kudus diperbolehkan untuk membuka Jurusan Perbandingan Agama, salah satu jurusan di Fakultas Ushuluddin, IAIN Walisongo, Semarang. Kemudian diubah menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kudus pada tanggal 26 November 1996. Pada tanggal 12 April 2018, diterbitkan Surat Keputusan Nomor 27 Tahun 2018 tentang Perubahan Status dari STAIN Kudus menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.<sup>1</sup>

Di mana terdapat lima fakultas, yaitu Tarbiyah, Syariah, Ushuludhin, Ekonomi Bisnis Syariah, juga Dakwah dan Komunikasi Islam. Adapun dalam penelitian ini, peneliti mengambil populasi yang terdapat di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yaitu Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan 2017. Dengan populasi sebanyak 26 mahasiswa dan menggunakan bantuan rumus Krecjie-Morgan, menghasilkan sampel sebanyak 24 mahasiswa. Dengan pembagiannya yaitu, 5 mahasiswa dan 19 mahasiswi.

Adapun visi dari Bimbingan Konseling Islam yaitu “Menjadi program studi yang unggul dalam pengembangan Bimbingan Konseling Islam berbasis Islam terapan pada tingkat nasional tahun 2023.” Sedangkan misinya yaitu:

- a. Melaksanakan pendidikan dan pengajaran pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam berhaluan nilai-nilai Islam terapan yang humanis, aplikatif, dan produktif.
- b. Menyelenggarakan mutu penelitian dalam bidang Bimbingan Konseling Islam berdasarkan nilai-nilai Islam terapan dengan acuan prinsip-prinsip humanis, aplikatif dan produktif.
- c. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan upaya-upaya praktis peningkatan pertumbuhan sosial berdasarkan kepada nilai-nilai Islam terapan mengacu ke dalam norma humanis, aplikatif, dan produktif dalam kehidupan mereka secara keseluruhan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Buku Panduan Matrikulasi Mahasiswa IAIN Kudus 2021.

<sup>2</sup> Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

## 2. Analisis Data

Suatu alat ukur atau instrumen yang baik harus memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Karena jika tidak, dapat menyebabkan kesimpulan bias yang tidak beralasan dan memberikan informasi yang salah tentang kondisi subjek atau responden. Apabila menggunakan informasi yang keliru sebagai dasar pertimbangan dan pengambilan keputusan, baik dengan sadar atau tidak, maka keputusan tersebut adalah salah dan menjadikannya tidak valid dan tidak reliabel.<sup>3</sup>

### a. Uji Validitas

Merupakan uji atau tes yang dilakukan untuk mengetahui keabsahan, keakuratan atau ketepatan suatu butir pertanyaan dalam mengukur variabel yang akan diteliti. Juga, suatu variabel dikatakan valid jika dapat melakukan pengukuran yang konsisten dengan apa yang diukurinya.<sup>4</sup> Pada penelitian ini akan menggunakan uji validitas konstruk (*construct validity*), yaitu konsep atau rekaan yang disusun menurut sudut pandang seseorang. Seperti tentang akurasi, kecerdasan, kreativitas, dan lain sebagainya. Dengan kata lain, validitas konstruk mengukur sejauh mana instrumen yang disusun secara teoritis relevan dengan pengukuran konsep yang telah disusun oleh peneliti, atau sejauh mana konstruk atau sifat psikologis secara signifikan diwakili secara nyata oleh instrumen. Untuk memeriksa validitas konstruk suatu instrumen dapat dilakukan dengan meminta penimbang ahli (*expert judgment*) untuk menimbang instrumen yang disusun oleh peneliti.<sup>5</sup> Dan pada penelitian ini, penimbang ahli atau validator yang berjumlah dua, yaitu Pak Ahmad Nafi', M.Pd., dan Bu Inayatul Khafidhoh, M.Pd. Di mana masing-masing validator memberikan catatan, maka dari itu peneliti merevisi item sesuai catatan yang diberikan, juga menggunakan bantuan *SPSS Statistics 20*.

Untuk menguji alat ukur yang berupa angket, terlebih dahulu akan dicari angka korelasi bagian-bagian dari alat

---

<sup>3</sup> Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 84.

<sup>4</sup> Agung Widhi Kurniawan dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pustaka, 2016), 97, <https://id.id1lib.org/book/5686381/2da729>.

<sup>5</sup> A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, 235-237.

ukur itu sendiri. Kemudian menginterpretasikan koefisien korelasi hitung dengan koefisien tabel pada taraf signifikan tertentu, apabila hasil pengukuran tidak memenuhi atau kurang dari taraf signifikan, maka item soal akan diuji dengan rumus distribusi student (uji-t).<sup>6</sup> Apabila nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka kuesioner dapat dianggap valid; dan apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka kuesioner dianggap tidak valid. Di mana  $r_{hitung}$  dapat dilihat pada *corrected item total pearson correlation*, sedangkan  $r_{tabel}$  dilihat pada tabel *r product moment pearson* dengan df (*degree of freedom*) =  $N-2$  dan  $\alpha = 0,05$  (5%).<sup>7</sup> Dengan responden sebanyak 24 maka  $df = 24-2 = 22$ , jadi  $r_{tabel} = 0,404$ , sehingga dapat dinyatakan sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Hasil Uji Validitas Self Management**

| Nomor Angket | $r_{tabel}$ | $r_{hitung}$ | Keterangan |
|--------------|-------------|--------------|------------|
| 1            | 0,404       | 0,475        | Valid      |
| 2            | 0,404       | 0,675        | Valid      |
| 3            | 0,404       | 0,541        | Valid      |
| 4            | 0,404       | 0,457        | Valid      |
| 5            | 0,404       | 0,642        | Valid      |
| 6            | 0,404       | 0,501        | Valid      |
| 7            | 0,404       | 0,459        | Valid      |
| 8            | 0,404       | 0,805        | Valid      |
| 9            | 0,404       | 0,436        | Valid      |
| 10           | 0,404       | 0,522        | Valid      |
| 11           | 0,404       | 0,427        | Valid      |
| 12           | 0,404       | 0,486        | Valid      |
| 13           | 0,404       | 0,433        | Valid      |
| 14           | 0,404       | 0,415        | Valid      |
| 15           | 0,404       | 0,421        | Valid      |
| 16           | 0,404       | 0,544        | Valid      |
| 17           | 0,404       | 0,473        | Valid      |
| 18           | 0,404       | 0,560        | Valid      |

<sup>6</sup> Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), 148.

<sup>7</sup> *Shortcourse Mudah Menguasai SPSS* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2017), 146.

|    |       |       |       |
|----|-------|-------|-------|
| 19 | 0,404 | 0,449 | Valid |
| 20 | 0,404 | 0,409 | Valid |

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ke-20 kuesioner *self management* dinyatakan valid dan dapat digunakan. Berikut ini merupakan uji validitas dari prokrastinasi akademik.

**Tabel 4.2**  
**Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik**

| <b>Nomor Angket</b> | <b>r<sub>tabel</sub></b> | <b>r<sub>hitung</sub></b> | <b>Keterangan</b> |
|---------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1                   | 0,404                    | 0,426                     | Valid             |
| 2                   | 0,404                    | 0,548                     | Valid             |
| 3                   | 0,404                    | 0,466                     | Valid             |
| 4                   | 0,404                    | 0,710                     | Valid             |
| 5                   | 0,404                    | 0,440                     | Valid             |
| 6                   | 0,404                    | 0,565                     | Valid             |
| 7                   | 0,404                    | 0,696                     | Valid             |
| 8                   | 0,404                    | 0,479                     | Valid             |
| 9                   | 0,404                    | 0,422                     | Valid             |
| 10                  | 0,404                    | 0,498                     | Valid             |
| 11                  | 0,404                    | 0,431                     | Valid             |
| 12                  | 0,404                    | 0,506                     | Valid             |
| 13                  | 0,404                    | 0,411                     | Valid             |
| 14                  | 0,404                    | 0,541                     | Valid             |
| 15                  | 0,404                    | 0,462                     | Valid             |
| 16                  | 0,404                    | 0,513                     | Valid             |
| 17                  | 0,404                    | 0,492                     | Valid             |
| 18                  | 0,404                    | 0,706                     | Valid             |
| 19                  | 0,404                    | 0,701                     | Valid             |
| 20                  | 0,404                    | 0,425                     | Valid             |

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ke-20 kuesioner prokrastinasi akademik dinyatakan valid dan dapat digunakan.

## b. Uji Reliabilitas

Merupakan uji atau tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan (reliabilitas) suatu item pertanyaan dalam mengukur sebuah variabel yang akan diteliti. Suatu instrumen penelitian dapat memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi jika hasil dari pengujian instrumen menunjukkan hasil yang konsisten. Dengan kata lain, reliabilitas instrumen berkaitan dengan pertanyaan tentang keakuratan hasil. Uji reliabilitas ini digunakan untuk menentukan tingkat kestabilan alat ukur.<sup>8</sup> Pada penelitian ini akan menggunakan reliabilitas konsistensi internal, yaitu konsistensi antara butir pertanyaan dalam suatu instrumen. Dan untuk mengukurnya, peneliti hanya memerlukan sekali pengujian dengan menggunakan teknik statistik tertentu untuk menilai skor jawaban dari seorang responden.<sup>9</sup>

Reliabilitas dapat diukur dengan mengulangi pertanyaan serupa secara berurutan atau dengan mengacaknya, bisa juga diukur dengan memeriksa konsistensinya pada pertanyaan lain (diukur dengan korelasi). Adapun uji realibilitasnya menggunakan rumus *cronbach* dengan kriteria uji: jika *alpha cronbach* ( $\alpha$ ) > 0,6 maka instrumen tersebut reliabilitas; dan jika *alpha cronbach* ( $\alpha$ ) < 0,6 maka instrumen tersebut tidak reliabilitas.<sup>10</sup> Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS Statistics 20*.

**Tabel 4.3**

### **Uji Reliabilitas *Self Management & Prokrastinasi Akademik***

| Variabel               | <i>Cronbach's Alpha</i> | <i>N of Items</i> |
|------------------------|-------------------------|-------------------|
| <i>Self Management</i> | ,843                    | 20                |
| Prokrastinasi Akademik | ,864                    |                   |

<sup>8</sup> Agung Widhi Kurniawan dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 97.

<sup>9</sup> Dwisafitri Setianingsih, "Pengaruh Kualitas Pelayanan, Kepercayaan, dan *Word of Mouth* Terhadap Pembentukan Sikap Loyalitas Pelanggan (Studi Kasus pada Pengguna Jasa Tiki di Kudus)," *Skripsi* (2021): 55-56.

<sup>10</sup> Asep Saepul Hamdi dan E. Bahrudin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan* (Yogyakarta: Deepublish, 2014), 84.

Pada variabel *self management* kolom *Cronbach's Alpha* = 0,843 dan variabel prokrastinasi akademik = 0,864. Artinya data tersebut > 0,6, sehingga kedua angket dapat dikatakan reliabel.

### 3. Deskripsi Data

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel X (*Self Management*) dan variabel Y (Prokrastinasi Akademik). Pengumpulan data dari dua variabel tersebut didapat dari penyebaran angket pada 24 responden mahasiswa BKI 2017. Data tersebut dianalisis, diolah dan dipresentasikan oleh peneliti. Adapun hasil dari analisisnya adalah sebagai berikut:

#### a. Variabel *Self Management*

Data variabel *self management* (X) diperoleh dari hasil kuisioner, di mana kuisioner tersebut telah divalidasi oleh dua dosen ahli dan dinyatakan layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Kuisioner terdiri dari 20 butir pertanyaan dengan ketentuan skor *favorable* yaitu: 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (netral), 4 (sesuai), dan 5 (sangat sesuai). Sedangkan skor *unfavorable* yaitu: 5 (sangat tidak sesuai), 4 (tidak sesuai), 3 (netral), 2 (sesuai), dan 1 (sangat sesuai).

Indikator yang digunakan dalam angket adalah motivasi, metode belajar, penggunaan waktu, rekontruksi lingkungan fisik serta sosial, dan performa. Selain itu, dalam item pertanyaan juga menyinggung mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self managament*, yaitu kesehatan, keterampilan, aktivitas, dan identitas diri. Di bawah ini persentase skor yang diperoleh untuk masing-masing jawaban responden.

**Tabel 4.4**  
**Nilai Analisis Deskripsi Data *Self Management***

| No. Item | STS |      | TS |      | N  |      | S  |      | SS |      |
|----------|-----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
|          | F   | %    | F  | %    | F  | %    | F  | %    | F  | %    |
| 1        | 0   | 0    | 1  | 4,2  | 1  | 4,2  | 7  | 29,2 | 15 | 62,5 |
| 2        | 2   | 8,3  | 4  | 16,7 | 6  | 25,0 | 10 | 41,7 | 2  | 8,3  |
| 3        | 0   | 0    | 2  | 8,3  | 5  | 20,8 | 8  | 33,3 | 9  | 37,5 |
| 4        | 8   | 33,3 | 3  | 12,5 | 5  | 20,8 | 7  | 29,2 | 1  | 4,2  |
| 5        | 1   | 4,2  | 0  | 0    | 8  | 33,3 | 10 | 41,7 | 5  | 20,8 |
| 6        | 0   | 0    | 2  | 8,3  | 7  | 29,2 | 5  | 20,8 | 10 | 41,7 |
| 7        | 0   | 0    | 3  | 12,5 | 6  | 25,0 | 7  | 29,2 | 8  | 33,3 |
| 8        | 2   | 8,3  | 6  | 25,0 | 10 | 41,7 | 4  | 16,7 | 2  | 8,3  |
| 9        | 0   | 0    | 3  | 12,5 | 6  | 25,0 | 10 | 41,7 | 5  | 20,8 |
| 10       | 1   | 4,2  | 1  | 4,2  | 13 | 54,2 | 8  | 33,3 | 1  | 4,2  |
| 11       | 2   | 8,3  | 11 | 45,8 | 6  | 25,0 | 2  | 8,3  | 3  | 12,5 |
| 12       | 0   | 0    | 1  | 4,2  | 7  | 29,2 | 9  | 37,5 | 7  | 29,2 |
| 13       | 0   | 0    | 3  | 12,5 | 6  | 25,0 | 8  | 33,3 | 7  | 29,2 |
| 14       | 0   | 0    | 1  | 4,2  | 5  | 20,8 | 8  | 33,3 | 10 | 41,7 |
| 15       | 2   | 8,3  | 7  | 29,2 | 8  | 33,3 | 3  | 12,5 | 4  | 16,7 |
| 16       | 2   | 8,3  | 8  | 33,3 | 9  | 37,5 | 2  | 8,3  | 3  | 12,5 |
| 17       | 1   | 4,2  | 3  | 12,5 | 6  | 25,0 | 10 | 41,7 | 4  | 16,7 |
| 18       | 1   | 4,2  | 7  | 29,2 | 10 | 41,7 | 3  | 12,5 | 3  | 12,5 |
| 19       | 1   | 4,2  | 1  | 4,2  | 9  | 37,5 | 10 | 41,7 | 3  | 12,5 |
| 20       | 2   | 8,3  | 5  | 20,8 | 8  | 33,3 | 5  | 20,8 | 4  | 16,7 |

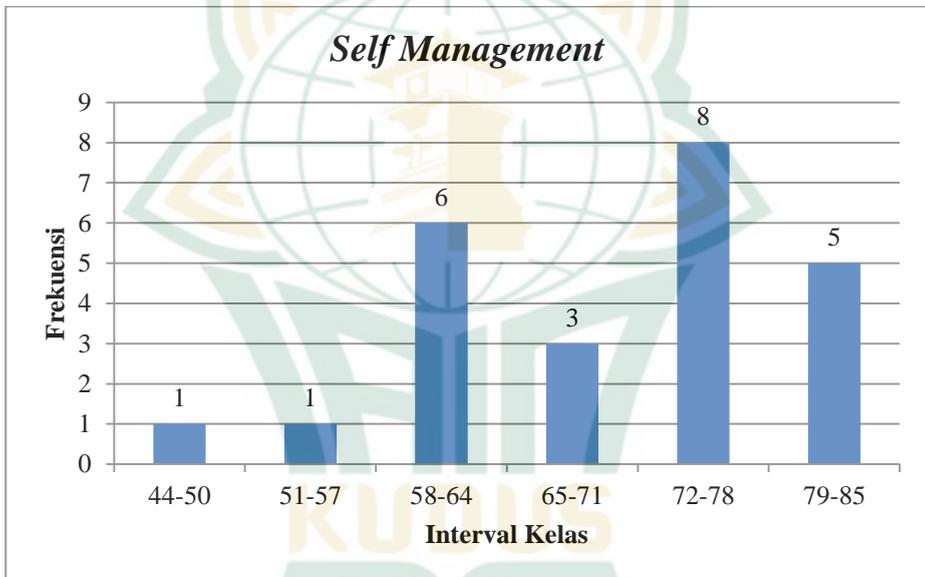
Setelah dilakukan pengambilan data dengan kuisioner diperoleh hasil skor tertinggi 85 dan terendah 44. Nilai rata-rata 69,42, median 72,00, dan standar deviasi 10,442. Adapun untuk penyajian data dilakukan dengan cara pengelompokan (interval kelas) yang ditampilkan dengan tabel dan diagram batang setelah melalui tahapan sebagai berikut:

- 1) Menentukan range (R)  
 $R = (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) + 1 = (85 - 44) + 1 = 42$
- 2) Menentukan kelas interval (k)  
 $k = 1 + 3,3\log . N = 1 + 3,3\log . 24 = 5,5 = 6$  (dibulatkan)
- 3) menentukan panjang kelas (C)  
 $C = \frac{R}{k} = \frac{42}{6} = 7$

4) menyusun tabel distribusi frekuensi

**Tabel 4.5**  
**Distribusi Frekuensi *Self Management***

| No. | Interval Kelas | F | %    | Kategori      |
|-----|----------------|---|------|---------------|
| 1.  | 44-50          | 1 | 4,2  | Sangat rendah |
| 2.  | 51-57          | 1 | 4,2  | Rendah        |
| 3.  | 58-64          | 6 | 25   | Sedang        |
| 4.  | 65-71          | 3 | 12,5 | Cukup         |
| 5.  | 72-78          | 8 | 33,3 | Tinggi        |
| 6.  | 79-85          | 5 | 20,8 | Sangat tinggi |



**Gambar 4.1**  
**Histogram Distribusi Frekuensi *Self Management***

Dari data tersebut, diperoleh nilai rata-rata sebesar 69,42 yang jika dilihat pada tabel distribusi frekuensi berdatap pada taraf 65-71 dengan kategori sedang. Yang artinya, mahasiswa BKI 2017 cenderung memiliki tingkat *self management* yang sedang.

### b. Variabel Prokrastinasi Akademik

Data variabel prokrastinasi akademik (Y) diperoleh dari hasil kuisioner, di mana kuisioner tersebut telah divalidasi oleh dua dosen ahli dan dinyatakan layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Kuisioner terdiri dari 20 butir pertanyaan dengan ketentuan skor *favorable* yaitu: 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (netral), 4 (sesuai), dan 5 (sangat sesuai). Sedangkan skor *unfavorable* yaitu: 5 (sangat tidak sesuai), 4 (tidak sesuai), 3 (netral), 2 (sesuai), dan 1 (sangat sesuai).

Indikator yang digunakan dalam angket adalah gagal menepati batas waktu, perbedaan antara keinginan dan kinerja, tekanan emosional, dan kemampuan. Selain itu, dalam item pertanyaan juga menyinggung mengenai jenis atau bentuk prokrastinasi akademik, yaitu *functional procrastination* (penundaan guna memperoleh informasi) dan *dysfunctional procrastination* (penundaan tanpa tujuan). Di bawah ini persentase skor yang diperoleh untuk masing-masing jawaban responden.

**Tabel 4.6**  
**Nilai Analisis Data Prokrastinasi Akademik**

| No. Item | STS |      | TS |      | N |      | S |      | SS |      |
|----------|-----|------|----|------|---|------|---|------|----|------|
|          | F   | %    | F  | %    | F | %    | F | %    | F  | %    |
| 1        | 0   | 0    | 4  | 16,7 | 3 | 12,5 | 1 | 45,8 | 6  | 25,0 |
| 2        | 2   | 8,3  | 4  | 16,7 | 6 | 25,0 | 8 | 33,3 | 4  | 16,7 |
| 3        | 0   | 0    | 3  | 12,5 | 7 | 29,2 | 6 | 25,0 | 8  | 33,3 |
| 4        | 2   | 8,3  | 2  | 8,3  | 8 | 33,3 | 8 | 33,3 | 4  | 16,7 |
| 5        | 0   | 0    | 6  | 25,0 | 7 | 29,2 | 8 | 33,3 | 3  | 12,5 |
| 6        | 3   | 12,5 | 1  | 4,2  | 8 | 33,3 | 8 | 33,3 | 4  | 16,7 |
| 7        | 2   | 8,3  | 3  | 12,5 | 3 | 12,5 | 9 | 37,5 | 7  | 29,2 |
| 8        | 2   | 8,3  | 6  | 25,0 | 8 | 33,3 | 4 | 16,7 | 4  | 16,7 |

|    |   |          |   |          |        |          |        |          |        |          |
|----|---|----------|---|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 9  | 1 | 4,2      | 3 | 12,<br>5 | 9      | 37,<br>5 | 4      | 16,<br>7 | 7      | 29,<br>2 |
| 10 | 2 | 8,3      | 3 | 12,<br>5 | 7      | 29,<br>2 | 1<br>0 | 41,<br>7 | 2      | 8,3      |
| 11 | 0 | 0        | 4 | 16,<br>7 | 9      | 37,<br>5 | 8      | 33,<br>3 | 3      | 12,<br>5 |
| 12 | 0 | 0        | 4 | 16,<br>7 | 8      | 33,<br>3 | 7      | 29,<br>2 | 5      | 20,<br>8 |
| 13 | 2 | 8,3      | 7 | 29,<br>2 | 4      | 16,<br>7 | 9      | 12,<br>5 | 2      | 8,3      |
| 14 | 0 | 0        | 4 | 16,<br>7 | 2      | 8,3      | 6      | 25,<br>0 | 1<br>2 | 50,<br>2 |
| 15 | 0 | 0        | 1 | 4,2      | 6      | 25,<br>0 | 1<br>2 | 50,<br>2 | 5      | 20,<br>8 |
| 16 | 0 | 0        | 3 | 12,<br>5 | 7      | 29,<br>2 | 8      | 33,<br>3 | 6      | 25,<br>0 |
| 17 | 1 | 4,2      | 4 | 16,<br>7 | 1<br>3 | 54,<br>2 | 3      | 12,<br>5 | 3      | 12,<br>5 |
| 18 | 3 | 12,<br>5 | 4 | 16,<br>7 | 9      | 12,<br>5 | 4      | 16,<br>7 | 4      | 16,<br>7 |
| 19 | 1 | 4,2      | 0 | 0        | 6      | 25,<br>0 | 1<br>1 | 45,<br>8 | 6      | 25,<br>0 |
| 20 | 0 | 0        | 4 | 16,<br>7 | 1<br>2 | 50,<br>0 | 4      | 16,<br>7 | 4      | 16,<br>7 |

Setelah dilakukan pengambilan data, diperoleh hasil skor tertinggi 93 dan terendah 41. Nilai rata-rata 69,75, median 67,50, dan nilai standar deviasi 11,475. Adapun untuk penyajian data dilakukan dengan cara pengelompokan (interval kelas) yang ditampilkan dengan tabel dan diagram batang setelah melalui tahapan sebagai berikut:

a. Menentukan range (R)

$$R = (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) + 1 = (93 - 41) + 1 = 53$$

b. Menentukan kelas interval (k)

$$k = 1 + 3,3 \log . N = 1 + 3,3 \log . 24 = 5,5 = 6 \text{ (dibulatkan)}$$

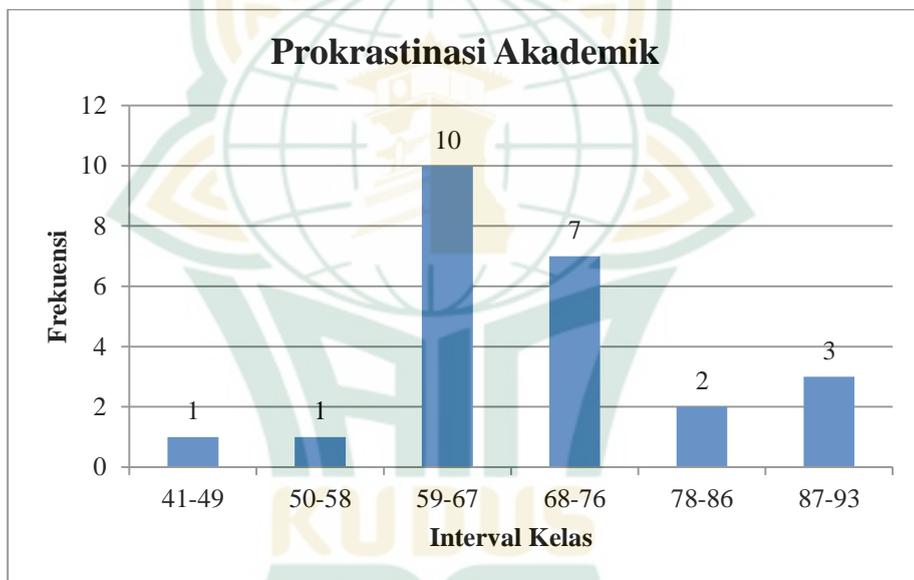
c. menentukan panjang kelas (C)

$$C = \frac{R}{k} = \frac{53}{6} = 8,8 = 9 \text{ (dibulatkan)}$$

d. menyusun tabel distribusi frekuensi

**Tabel 4.7**  
**Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik**

| No. | Interval Kelas | F  | %    | Kategori      |
|-----|----------------|----|------|---------------|
| 1.  | 41-49          | 1  | 4,2  | Sangat rendah |
| 2.  | 50-58          | 1  | 4,2  | Rendah        |
| 3.  | 59-67          | 10 | 41,7 | Sedang        |
| 4.  | 68-76          | 7  | 29,2 | Cukup         |
| 5.  | 78-86          | 2  | 8,3  | Tinggi        |
| 6.  | 87-93          | 3  | 12,5 | Sangat tinggi |



**Gambar 4.2**  
**Histogram Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik**

Dari data tersebut, diperoleh nilai rata-rata sebesar 69,75 yang jika dilihat pada tabel distribusi frekuensi berdatap pada taraf 68-76 dengan kategori sedang. Yang artinya, mahasiswa BKI 2017 cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang dengan jumlah mahasiswa sebanyak 7 orang, 2 berada di tingkat tinggi, dan 3 berada di tingkat sangat tinggi.

#### 4. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dan bantuan *SPSS Statistic 20* untuk mengetahui apakah data untuk setiap variabel berdistribusi normal. Kriteria pengujiannya adalah jika  $\text{sig} > 0,05$  data berdistribusi normal, namun jika  $\text{sig} < 0,05$  data tidak berdistribusi normal. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas kedua variabel pada penelitian ini.

**Tabel 4.8**  
**Ringkasan Hasil Uji Normalitas**

| Asymp. Sig. (2-tailed) | Taraf Signifikansi |
|------------------------|--------------------|
| 0,353                  | $> 0,05$           |

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa *Asymp. Sig.* = 0,353, yang artinya  $0,353 > 0,05$ . Maka kedua variabel dapat dikatakan berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk menguji hipotesis.

##### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Dengan syarat jika  $\text{sig deviation from linearity} > 0,05$  terdapat hubungan yang linier, begitu juga sebaliknya. Jika  $\text{sig deviation from linearity} < 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.9**  
**Ringkasan Hasil Uji Linieritas**

| <i>Deviation from Linearity</i> | Taraf Signifikansi |
|---------------------------------|--------------------|
| 0,685                           | $> 0,05$           |

Berdasarkan hasil uji linieritas di atas, menunjukkan bahwa nilai  $\text{sig deviation from linearity}$  adalah 0,685, yang artinya  $0,685 > 0,05$ . Dari sini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linier antara variabel X dan Y.

## 5. Uji Hipotesis

### a. Uji Korelasi *Pearson*

Analisis korelasi bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Jika ada hubungan antara dua variabel, maka perubahan-perubahan yang terjadi pada satu variabel menyebabkan perubahan pada variabel lainnya. Atau jika ada korelasi, bagaimanakah arah korelasi dan seberapa besar korelasi tersebut. Adapun hasil pengujiannya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.10**  
**Ringkasan Hasil Uji Hipotesis**

| Koefisien Korelasi ( $r$ ) | $r_{\text{tabel}}$ | Koefisien Determinasi ( $r^2$ ) | Interval Koefisien       | Tingkat Hubungan |
|----------------------------|--------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------|
| -0,862                     | 0,743              | 0,743                           | $1,00 \leq r \leq -0,80$ | Negatif kuat     |

Tabel di atas menunjukkan koefisien korelasi -0,862 sehingga dikategorikan memiliki tingkat korelasi kuat, yaitu berada di rentang  $-1,00 \leq r \leq -0,80$ . Nilai tersebut juga menunjukkan hubungan negatif antara *self management* dan prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus. Artinya,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  yang telah diajukan dapat diterima, karena adanya pengaruh dari *self managment* terhadap kebiasaan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus.

### b. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Setelah menghitung analisis korelasi, selanjutnya menghitung koefisien determinasi, yang merupakan kuadrat dari koefisien korelasi. Berdasarkan tabel 4.8, diperoleh besaran 0,743. Hal ini berarti varian yang terjadi pada prokrastinasi akademik adalah 74,3% ditentukan oleh *self management*. Dapat juga diartikan bahwa pengaruh *self management* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus sebesar 74,3%, dan 25,7% ditentukan oleh faktor lain.

## B. Pembahasan

### 1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Management* Mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus

Setelah dilakukan pengambilan data, diperoleh skor yang dihitung dari total per item, dengan skor tertinggi 99 dan terendah 70. Adapun untuk penyajian data dilakukan dengan cara pengelompokan (interval kelas) yang ditampilkan dengan tabel dan diagram batang setelah melalui tahapan sebagai berikut:

a. Menentukan range (R)

$$R = (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) + 1 = (99 - 70) + 1 = 30$$

b. Menentukan kelas interval (k)

$$k = 1 + 3,3 \log . N = 1 + 3,3 \log . 9 = 4,1 = 4 \text{ (dibulatkan)}$$

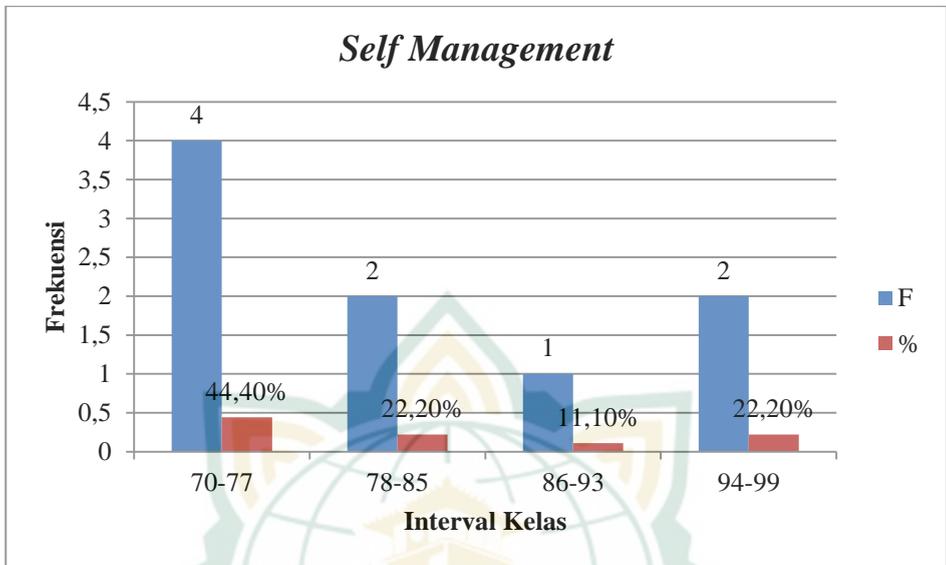
c. menentukan panjang kelas (C)

$$C = \frac{R}{k} = \frac{30}{4} = 7,5 = 8 \text{ (dibulatkan)}$$

d. menyusun tabel distribusi frekuensi

**Tabel 4.11**  
**Distribusi Frekuensi *Self Management* Per-Item**

| No. | Interval Kelas | F | (%)   | Kategori      |
|-----|----------------|---|-------|---------------|
| 1.  | 70-77          | 4 | 44,4% | Sangat rendah |
| 2.  | 78-85          | 2 | 22,2% | Sedang        |
| 3.  | 86-93          | 1 | 11,1% | Tinggi        |
| 4.  | 94-99          | 2 | 22,2% | Sangat tinggi |



**Gambar 4.3**  
**Histogram Distribusi Frekuensi**  
***Self Management* Per-Item**

Faktor yang mempengaruhi penurunan *self management* mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus, adalah sebagai berikut:

- a. Faktor kesehatan terdapat pada item nomor 9, yaitu “ketika mengalami kegagalan dalam skripsi, apakah Anda langsung kehilangan semangat?”

Skor total dari item tersebut adalah 89 dan berada di interval 89-97 dengan kategori tinggi. Dengan hasil jawaban di mana 3 mahasiswa (12,5%) menjawab tidak setuju, 6 mahasiswa (25,0%) menjawab netral, 10 mahasiswa (41,7%) menjawab setuju, dan 5 mahasiswa (20,8%) menjawab sangat setuju.

- b. Faktor aktivitas terdapat pada item nomor 12, yaitu “di waktu luang, apakah Anda lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan?”

Skor total dari item tersebut adalah 94 dan berada di interval 89-97 dengan kategori tinggi. Dengan hasil jawaban di mana 1 mahasiswa (4,2%) menjawab tidak setuju, 7 mahasiswa (29,2%) menjawab netral, 9 mahasiswa (37,5%) menjawab setuju, dan 7 mahasiswa (29,2%) menjawab sangat setuju.

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi menurunnya tingkat *self management* mahasiswa BKI 2017 karena faktor aktivitas dan kesehatan yang keduanya masuk dalam kategori tinggi. Di mana pada faktor kesehatan cenderung pada keadaan psikis yang terganggu karena pandemi Covid-19 yang juga mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Seperti penutupan layanan perpustakaan *offline* karena diberlakukannya PPKM, kurangnya referensi pada perpustakaan *online*, dibatasinya jam pada tempat-tempat nongkrong seperti cafe yang biasa digunakan untuk berdiskusi, dan lain sebagainya. Karena hal-hal tersebut membuat mahasiswa merasa *down* dan kehilangan semangat untuk mengerjakan skripsi. Dan karena itu pula mereka lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada berkuat pada skripsi yang akan memperparah masalah psikis yang sedang dialami.

Hal tersebut selaras dengan teori milik Pedler dan Boydell dalam skripsi Makhfudz Junaidi,<sup>11</sup> bahwa kondisi fisik atau psikis dapat mempengaruhi aktivitas seseorang. Di mana kesehatan fisik akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari, dan kesehatan psikis berhubungan dengan keadaan mental dan motivasi yang merupakan salah satu komponen dalam *academic self management* menurut Demboo dalam *e-book* Alimuddin Mahmud dan Kustiah Sunarty.<sup>12</sup>

## 2. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus

Setelah dilakukan pengambilan data, diperoleh skor yang dihitung dari total per item, dengan skor tertinggi 91 dan terendah 74. Adapun untuk penyajian data dilakukan dengan cara pengelompokan (interval kelas) yang ditampilkan dengan tabel dan diagram batang setelah melalui tahapan sebagai berikut:

a. Menentukan range (R)

$$R = (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}) + 1 = (91 - 74) + 1 = 18$$

b. Menentukan kelas interval (k)

$$k = 1 + 3,3 \log . N = 1 + 3,3 \log . 4 = 2,9 = 3 \text{ (dibulatkan)}$$

---

<sup>11</sup> Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik BEM di Lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya," 32.

<sup>12</sup> Alimuddin Mahmud dan Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling*, 98.

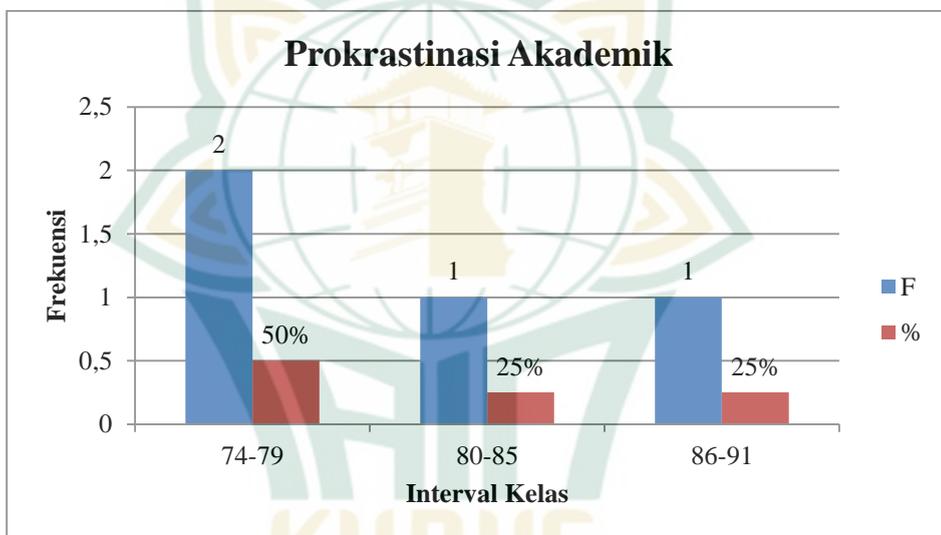
c. menentukan panjang kelas (C)

$$C = \frac{R}{k} = \frac{18}{3} = 6$$

d. menyusun tabel distribusi frekuensi

**Tabel 4.12**  
**Distribusi Frekuensi *Self Management Per-Item***

| No. | Interval Kelas | F | (%) | Kategori      |
|-----|----------------|---|-----|---------------|
| 1.  | 74-79          | 2 | 50% | Sangat rendah |
| 2.  | 80-85          | 1 | 25% | Sedang        |
| 3.  | 86-91          | 1 | 25% | Sangat tinggi |



**Gambar 4.4**  
**Histogram Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik Per-Item**

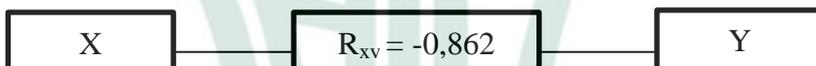
Jenis atau bentuk-bentuk prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh mahasiswa BKI 2017 adalah *dysfunctional avoidance procrastination* terdapat pada item nomor 1, yaitu “apakah Anda senang menunda mengerjakan skripsi di keesokan harinya?”

Skor total dari item tersebut adalah 91 dan berada di interval 86-91 dengan kategori sangat tinggi. Dengan hasil jawaban di mana 4 mahasiswa (16,7%) menjawab tidak setuju,

3 mahasiswa (12,5%) menjawab netral, 11 mahasiswa (45,8%) menjawab setuju, dan 6 mahasiswa (25,0%) menjawab sangat setuju. *Dyfunctional avoidance procrastination* sendiri merupakan menunda tugas karena sulit dan tidak menyenangkan. Dan hal tersebut sesuai dengan salah satu ciri perilaku prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferarri dalam buku M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S.,<sup>13</sup> yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Di tambah dengan kondisi pandemi Covid-19 yang segala sesuatunya serba terbatas yang dapat menimbulkan kebosanan pada aktivitas yang menoton dan sulit dikerjakan. Maka dari itu, menunda di keesokan hari lah menjadi pilihan yang tepat. Hal ini juga selaras dengan hasil wawancara pada beberapa mahasiswa yang berpendapat bahwa skripsi mendatangkan stres, dan karena stres yang dialami maka memilih untuk melakukan hal yang menyenangkan atau yang dikenal dengan *healing*, dan hal ini diperkuat karena tidak adanya *deadline* dalam menyelesaikan skripsi.<sup>14</sup>

### 3. Pengaruh *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus

Subbab ini menjelaskan tentang hasil penelitian yang dilakukan. Hasil penelitian ini dapat dapat sebagai berikut.



**Gambar 4.5**  
**Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan analisis korelasi *pearson* diketahui bahwa bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara *self management* dan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar - 0,862. Artinya, ketika tingkat *self management* menurun, akan diikuti dengan perilaku prokrastinasi akademik yang meningkat.

<sup>13</sup> M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S., *Teori-teori Psikologi*, 158.

<sup>14</sup> Hasil wawancara pra-penelitian dengan NLA, FA, EA, dan AK pada 31 Agustus 2021.

Sebaliknya, peningkatan *self management* diikuti oleh penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh antara variabel *self management* dan variabel prokrastinasi akademik. Hal ini juga dibuktikan dengan nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,743 atau 74,3%. Artinya, *self management* berpengaruh sebesar 74,3% dalam menurunkan atau meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus.

Hal tersebut didukung dari penelitian Astria Hardiyanti yang berjudul “Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Anggota MEC UMS” dengan data manajemen diri sebanyak 75,7% di taraf tinggi dan data prokrastinasi akademik sebanyak 44,28% di taraf rendah.<sup>15</sup> Juga pada penelitian Rahma Khoirun Nisa dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung” dengan hasil *pretest* pada kelas eksperimen terdapat 70% siswa memiliki prokrastinasi akademik taraf tinggi<sup>16</sup> dan pada *posttest* 90% pada taraf rendah.<sup>17</sup> Selain itu juga pada penelitian Mulyadi, dkk. dengan judul “Penerapan Teknik Manajemen Diri dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang” dengan hasil *pretest* sebanyak 37,5% mahasiswa di taraf tinggi dan hasil *posttest* sebanyak 50% mahasiswa berada di taraf sangat rendah.<sup>18</sup> Jadi, dapat disimpulkan bahwa teknik

---

<sup>15</sup> Astria Hardiyanti, “Hubungan Antara Manajemen diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Anggota MUEC UMA,” 5.

<sup>16</sup> 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,” 64.

<sup>17</sup> 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,” 79.

<sup>18</sup> Mulyadi, dkk., “Penerapan Teknik Manajemen Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang,” *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 1, no. 2 (2017): 100.

*self management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

*Self management* sendiri merupakan bagian dari teknik kognitif behavior yang berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk mengontrol dan mengubah tingkah lakunya. Hal ini sesuai dengan perilaku prokrastinasi akademik yang merupakan penundaan pada tugas akademik yang dalam penelitian ini adalah skripsi. Di mana pada masa pademi Covid-19, banyak mahasiswa BKI 2017 yang melakukan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan skripsi sehingga perlu dilakukan sebuah *treatment* untuk mengubahnya, salah satunya dengan teknik *self management*.

