

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KELAS K JURUSAN PSIKOLOGI ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG****Annisa Rahmah Ghaffari<sup>1</sup>, Anisa Arief<sup>2</sup>, Phasya Isyedwina Febriani<sup>3</sup>, Tiffany Angellina<sup>4</sup>, Prima Aulia<sup>5</sup>**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email : [annisarahmahghaffari2003@gmail.com](mailto:annisarahmahghaffari2003@gmail.com)<sup>1</sup>, [anisaarief197@gmail.com](mailto:anisaarief197@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[phasyaisyedwina0@gmail.com](mailto:phasyaisyedwina0@gmail.com)<sup>3</sup>, [tifannyangellina@gmail.com](mailto:tifannyangellina@gmail.com)<sup>4</sup>**Abstract**

Students pursuing higher education at a university are inevitably faced with demands of completing academic assignments for each course they take. However, the large number of assignments can make students feel bored, leading them to often delay working on and finishing their tasks. This study aims to see how effective self management training is in reducing academic procrastination among students. The subjects were 7 students from class K, majoring in Psychology, batch 2022 at State University of Padang, selected by the researcher using purposive sampling techniques. The design used in this study was a quasi experimental method with a one group pretest-posttest design approach. Quantitative analysis was conducted using the Paired Sample T-test to determine the difference in academic procrastination before and after the self management training. Qualitative analysis was based on observations and worksheets during the training. The results of the study showed a decrease in academic procrastination scores among the subjects after the self management training, with the Paired Sample T-test results showing a *t* value of 2,900 with Sig. value of ( $p < 0.005$ ).

**Abstrak**

Mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi, tentunya akan selalu menghadapi tuntutan untuk dapat menyelesaikan tugas akademik dari setiap mata kuliah yang diambil. Namun, banyaknya tugas memunculkan rasa jenuh pada mahasiswa, yang kemudian menyebabkan mahasiswa seringkali menunda proses pengerjaan dan penyelesaian tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan *self management* dalam meminimalisir prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang mahasiswa kelas K jurusan Psikologi angkatan 2022 di Universitas Negeri Padang yang telah ditetapkan peneliti melalui teknik *Purposive Sampling*. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah metode *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Analisis kuantitatif dilakukan dengan uji *Paired Sample T-test* untuk dapat mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik sebelum dan setelah diberikan pelatihan manajemen diri. Analisis kualitatif dilakukan berdasarkan dari observasi dan lembar kerja selama pelatihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor prokrastinasi akademik pada subjek setelah diberikan pelatihan manajemen diri, dimana hasil uji *Paired Sample T-test* yang menunjukkan nilai *t* sebesar 2,900 dengan Sig. sebesar 0,027 ( $p < 0.005$ ).

**Article History**

Submitted: 6 Juni 2024

Accepted: 11 Juni 2024

Published: 12 Juni 2024

**Key Words***academic procrastination, self management, training, university students***Sejarah Artikel**

Submitted: 6 Juni 2024

Accepted: 11 Juni 2024

Published: 12 Juni 2024

**Kata Kunci**

prokrastinasi akademik, manajemen diri, pelatihan, mahasiswa



## PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi suatu media yang digunakan untuk dapat memperoleh pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu dengan mampu diperoleh secara formal maupun non formal. Pendidikan secara formal seperti di sekolah maupun di perguruan tinggi mempunyai peran penting untuk dapat menciptakan generasi yang cerdas, terampil, mandiri, kreatif serta bertanggung jawab. Dalam mencapai hal tersebut tentunya bukanlah suatu hal yang mudah dikarenakan terdapat berbagai proses yang harus dilalui. Dalam prosesnya, individu yang menuntut ilmu di pendidikan formal akan selalu dihadapkan untuk mengerjakan segala macam bentuk tugas-tugas akademik (Djamarah, 2002). Demikian pada mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi, yang tentunya akan selalu menghadapi tuntutan untuk dapat menyelesaikan berbagai macam tugas dari setiap mata kuliah yang diambil.

Banyaknya tugas yang terkadang memunculkan rasa jenuh pada mahasiswa untuk mengerjakannya. Hal tersebut kemudian yang menyebabkan mahasiswa seringkali suka untuk menunda-nunda proses pengerjaan dan penyelesaian tugas, bahkan menghindari dengan mengalihkan perhatiannya untuk memilih melakukan aktivitas lain. Perilaku menunda-nunda proses pengerjaan dan penyelesaian tugas yang dilakukan oleh mahasiswa ini dalam psikologi lebih dikenal dengan istilah yakni prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu dalam menunda atau pun menghindari penyelesaian dari penugasan akademik hingga esok hari atau hingga dalam jangka waktu yang tidak dapat dipastikan. Adanya prokrastinasi akademik ini menjadi salah satu alasan yang seringkali digunakan untuk dapat menjustifikasi kegagalan terhadap kinerja akademik yang terjadi pada mahasiswa ketika tidak mampu maksimal sebagai pelajar di perguruan tinggi (Wangid, 2019).

Adanya prokrastinasi akademik yang terjadi menjadi penting untuk diteliti karena mengingat frekuensinya yang tergolong tinggi (Solomon & Rothblum, 1984). Penelitian di beberapa negara, seperti yang dilakukan di Amerika Serikat, menemukan bahwa terdapat 95% siswa yang suka untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan suatu tugas akademik, sehingga yang melakukan prokrastinasi melebihi angka 70% (Kartadinata, 2018). Namun, di Indonesia sendiri belum dapat ditemukannya data nasional yang pasti terkait prevalensi prokrastinasi akademik. Adanya hal tersebut dikarenakan belum terlalu banyaknya terdapat penelitian terkait yang diadakan (Nisa dkk., 2019). Meskipun begitu, telah terdapat berbagai penelitian terkait prokrastinasi akademik yang salah satunya ialah penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Primanita (2019) pada salah satu kampus di Indonesia yakni Universitas Negeri Padang. Dalam penelitian yang telah dilakukan, melibatkan sebanyak 125 mahasiswa dengan masa studi terlama dengan hasil yang menunjukkan bahwa sebanyak 44% dari subjek penelitian berada pada taraf prokrastinasi sedang. Hal tersebut menunjukkan jika mayoritas dari subjek penelitian memiliki perilaku penundaan dalam pengerjaan serta penyelesaian tugas akademiknya.

Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya perilaku prokrastinasi yang terjadi dikalangan mahasiswa, yaitu dikarenakan mahasiswa kurang mampu untuk dapat mengelola diri atau manajemen diri (Hardiyanti dkk., 2016). Hal ini sesuai dengan pendapat Makhfid Junaidi (dalam Khasanah, 2022) yang mengungkapkan bahwa *self management* atau manajemen diri yang buruk menjadi salah satu faktor dari adanya perilaku prokrastinasi. Adapun hal tersebut dikarenakan tanpa kemampuan untuk memajemen diri yang baik, seorang individu akan mengalami kesulitan serta tidak dapat untuk mencapai prestasi optimalnya. *Self management* ini merupakan bagaimana seorang individu dalam mengatur



serta mengelola dirinya dalam hal yang berkaitan untuk memenuhi kebutuhan, waktu serta dalam pencapaian tujuan diri (Juriana, 2000). Adapun tujuan dari manajemen diri ini adalah untuk dapat meminimalisir perilaku yang mengganggu dan meningkatkan jiwa sosial, kemampuan adaptif serta kemampuan dalam komunikasi (Neitzel, 2009). Berkaitan dengan hal tersebut, individu yang memiliki kemampuan manajemen diri yang baik akan lebih cenderung untuk mampu mengatur dan mengelola dirinya serta memiliki ketahanan dalam menghadapi permasalahan dan tuntutan yang ada dalam pekerjaan dengan lebih baik.

Penelitian sebelumnya oleh Vahedi dkk. (dalam Palupi, 2018) memverifikasi bahwasannya prokrastinasi yang dilakukan oleh individu cenderung sering dipengaruhi oleh minimnya kemampuan individu tersebut dalam menetapkan dan menjalankan aturan untuk dirinya sendiri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hardiyanti (2016) terkait “Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota MUEC UMS” juga menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan negatif yang sangat signifikan yang terjadi antara manajemen diri dan prokrastinasi akademik, dimana individu yang memiliki kemampuan manajemen diri lebih mampu untuk dapat mengatur serta mengelola diri dan memiliki ketahanan dalam menghadapi setiap tuntutan tekanan pekerjaannya.

Adapun metode yang terbilang efektif untuk dapat mengajarkan kemampuan *self management* ini yakni dengan mengadakan pelatihan. Pelatihan merupakan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk dapat meningkatkan atau mengembangkan keahlian, pengetahuan, pengalaman atau bahkan perubahan perilaku seorang individu (Supatmi, dkk., 2013). Menurut As’ad (dalam Sutrisno, 2009) mengungkapkan bahwa pelatihan *self management* menjadi upaya yang mampu dilakukan untuk dapat menuju tercapainya keterampilan, pengetahuan dan sikap yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. *Self management* menjadi sebuah teknik dalam mengatur perilaku individu dengan tujuan untuk dapat memonitor individu menuju kemandirian dan kehidupan yang lebih produktif (Suwardani, dkk., 2014). Menurut O’Keefe dan Berger (dalam Miranti, 2009) tujuan dari adanya pelatihan *self management* yakni untuk dapat mendorong individu dalam upaya mengaktualisasikan kemampuannya secara lebih optimal dalam berbagai aspek seperti tingkah laku, intelektual serta emosi sehingga individu mampu memperbaiki kemampuan hidupnya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk dapat melakukan penelitian eksperimen terkait dengan “Efektivitas Pelatihan *Self Management* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kelas K jurusan Psikologi Angkatan 2022 di Universitas Negeri Padang?”.

## **METODE PENELITIAN**

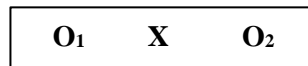
### ***Jenis Penelitian***

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu atau yang dikenal dengan *quasi experiment*. *Quasi experiment* adalah sebuah jenis dari penelitian yang tidak mempunyai karakteristik utama penelitian *eksperimental* yakni manipulasi, kontrol serta randomisasi (Seniati dkk., 2005). Eksperimen ini dilakukan untuk dapat mengetahui efektivitas dari sebuah perlakuan (*treatment*). Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan yaitu berupa pemberian pelatihan *self management* untuk dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas K jurusan Psikologi angkatan 2022 di Universitas Negeri Padang.

### ***Desain Penelitian***



Desain yang digunakan dalam penelitian ini yakni *pre-eksperimen* dengan tipe yaitu *one group pretest-posttest design* yang memiliki tujuan untuk mengetahui variabel bebas (*independent*) terhadap variabel terikat (*dependent*). Adapun pada penelitian ini akan diukur variabel terikat sebelum perlakuan dengan setelah diberikannya perlakuan menggunakan alat ukur yang sama.



Tabel 1. *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

O<sub>1</sub> : *Pretest* ( Sebelum diberikan perlakuan pelatihan *self management*)

O<sub>2</sub> : *Posttest* ( Setelah diberikan perlakuan pelatihan *self management*)

X : *Treatment* (perlakuan)

### ***Subjek Penelitian***

Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang mahasiswa kelas K jurusan Psikologi angkatan 2022 di Universitas Negeri Padang. Penarikan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini merupakan sebuah teknik pengambilan sampel berdasarkan ciri serta sifat yang sesuai dengan kriteria. Adapun penarikan subjek penelitian ini yaitu 7 orang mahasiswa kelas K jurusan Psikologi angkatan 2022 di Universitas Negeri Padang dengan kriteria yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi dan sedang. Kriteria subjek penelitian ditarik berdasarkan kuesioner yang telah disebarakan kepada populasi. Selain itu, untuk kriteria lainnya yaitu mahasiswa yang bersedia dalam mengikuti serangkaian proses pelatihan.

### ***Pengumpulan Data***

Penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh Laurentinus Wisnu Adi Kusuma (2010) dan dimodifikasi oleh Muliatul Lafifah (2023) dengan berdasar kepada beberapa aspek perilaku yang disajikan oleh Ferrari dkk. (1995) yaitu penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Skala ini terdiri dari 39 butir item pernyataan yang disajikan dalam bentuk *Likert* dengan rentang 1-4 yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering dan selalu.

### ***Prosedur Penelitian***

Penelitian ini terdiri dari tahap persiapan dan pelaksanaan, yang prosedur eksperimen diawali dengan adanya orientasi kancah oleh peneliti. Selanjutnya, peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian yaitu skala prokrastinasi akademik. Kemudian, peneliti melakukan penyusunan modul yang kemudian divalidasi melalui *expert judgement* oleh dosen pengampu mata kuliah. Pelaksanaan penelitian diawali dengan melakukan *screening*, yang sekaligus diambil sebagai skor dari *pretest* subjek yang akan ditarik dalam penelitian. Kemudian setelahnya subjek diberikan perlakuan yaitu berupa pelatihan *self management*. Adapun setelah perlakuan berhasil diberikan, kemudian subjek akan diminta untuk melakukan pengisian *posttest* dengan menggunakan skala yang sama dengan *pretest*.



### ***Teknik Analisis Data***

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni mencakup analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk dapat menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji analisis statistik parametrik yaitu uji *Paired Sample T-Test*. Tujuan dari uji ini yaitu untuk dapat mengkaji terkait efektivitas dari perlakuan yang telah diberikan dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah pemberian pelatihan *self management*. Namun, sebelum itu dilakukan uji normalitas dan homogenitas yang harus dapat terpenuhi. Adapun uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Shapiro Wilk* dan uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene's Test*. Semua analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Selain itu, terdapat analisis kualitatif yang dilakukan yakni secara individual dengan tujuan untuk dapat menggambarkan proses dari pelatihan yang telah dijalani oleh partisipan. Adapun analisis kualitatif ini dilakukan berdasarkan hasil observasi terhadap perilaku partisipan, berikut dengan lembar kerja yang telah dibuat peserta selama proses pelatihan berlangsung.

## **HASIL PENELITIAN**

### ***Deskripsi Partisipan***

Data yang diperoleh dalam penelitian ini yakni skor prokrastinasi akademik dari subjek penelitian yang didasarkan pada skala prokrastinasi akademik yang diukur sebelum adanya perlakuan (*pretest*) dan setelah adanya perlakuan (*posttest*). Adapun deskripsi untuk hasil penelitian dapat ditunjukkan pada tabel berikut ini.

**Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian**

No.	Subjek	Pengukuran			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Tingkat Prokrastinasi Akademik	Skor	Tingkat Prokrastinasi Akademik
1.	TR	114	Tinggi	80	Sedang
2.	SA	98	Sedang	102	Sedang
3.	ASS	106	Sedang	67	Rendah
4.	CP	82	Sedang	74	Sedang
5.	SRD	87	Sedang	68	Rendah
6.	SRY	113	Tinggi	100	Sedang
7.	PKA	80	Sedang	72	Sedang



Pada tabel dapat dilihat bahwa 6 dari 7 subjek penelitian mengalami penurunan skor prokrastinasi akademik, dengan angka yang terbilang cukup beragam. Adapun satu diantaranya mengalami kenaikan skor prokrastinasi yakni sebesar 4 angka.

### *Uji Asumsi*

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro Wilk***

	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Pretest Prokrastinasi Akademik	0,892	98	0,283
Posttest Prokrastinasi Akademik	0,822	106	0,067

Berdasarkan tabel, dapat dilihat bahwa nilai *Shapiro-Wilk* dengan *pretest* yakni sebesar 0,283 dan *posttest* yakni 0,067, yang mana hal ini menunjukkan adanya taraf signifikansi yang lebih besar dibanding 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest memiliki distribusi normal.

Selanjutnya, dilakukan yakni uji homogenitas. Adapun uji homogenitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas *Lavene's Test***

<i>Levene Statistic</i>	<i>df 1</i>	<i>df 2</i>	<i>Sig.</i>
0,010	1	98	0,920

Dari tabel yang disajikan, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh ialah 0,920. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *Sig.* ditemukan lebih dari 0,05. Oleh karena itu, hasil menunjukkan bahwa karakteristik pada subjek penelitian ini yakni bersifat homogen.

### *Uji Hipotesis*

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut ini.

**Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample T-test***

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest-Posttest</i> Prokrastinasi Akademik	2,900	6	0,027

Dari hasil dari perhitungan SPSS yang telah dilakukan, ditemukan nilai signifikansi yakni 0,027. Dalam hal ini menyatakan bahwa uji *paired sample t-test* ini  $\text{sig. } 0,027 < 0,05$ , yang hasilnya mengartikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu, hasil *t* hitung yang ditemukan yakni 2,900 yang menunjukkan lebih besar dari nilai *t* tabel yaitu 2,447 (*t* hitung  $>$  *t* tabel) berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hal tersebut, maka dihasilkan



bahwa ada perbedaan prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self management*.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan yakni untuk dapat mengetahui efektivitas dari pelatihan *self management* dalam meminimalisir prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Terdapat sebanyak 7 mahasiswa kelas K jurusan Psikologi Angkatan 2022 di Universitas Negeri Padang yang menjadi subjek pada penelitian ini. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan teknik analisis uji *Paired Sample T-Test*, menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung yaitu 2,900, sedangkan  $t$  tabel yaitu sebesar 2,447. Nilai  $t$  hitung ditemukan lebih besar dibanding nilai  $t$  tabel, dengan nilai  $p = 0,027$  ( $p < 0,05$ ). Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa ada perbedaan prokrastinasi akademik yang terjadi pada subjek penelitian sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, pada penelitian ini, diterimanya hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan ditolaknya ( $H_0$ ). Hasil analisis data tersebut juga dapat mengartikan bahwa pelatihan *self management* dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk pelatihan yang dapat dimanfaatkan dalam meminimalisir prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa.

Adanya hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Puspo Dewi Wahyuning Gusti (2019) yang menunjukkan pelatihan *self management* terbukti efektif untuk dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa. Selain itu, terdapat beberapa penemuan lain yang menunjukkan bahwa *self management* mampu untuk dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik pada individu. Adapun hal tersebut dikarenakan adanya *self management* mampu membuat individu dapat mengembangkan pemahaman, kemampuan serta mengendalikan perilakunya dengan lebih baik dan terarah (Sabilila dkk., 2023). Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Skinner bahwa untuk melakukan *self management*, dilibatkan yakni perilaku mengendalikan dan perilaku terarah. Dalam hal ini, individu yang dilibatkan dalam perilaku mengendalikan untuk memunculkan perilaku terarah untuk masa yang akan datang.

Menurut Suryaning dan Kholisna (2023) pelatihan *self management* merupakan suatu bentuk dari pelatihan yang mampu untuk membantu individu dalam mengelola dirinya sendiri untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan. Adapun tujuan dari teknik *self management* adalah untuk mendorong individu agar dapat mengendalikan dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan mengelola pikiran, emosi, dan tindakan, individu dapat terdorong dan termotivasi untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku yang positif. Ini melibatkan membentuk pola pikir, perilaku, dan perasaan yang diinginkan serta menghindari situasi yang dapat memicu perilaku tidak terkendali (Sri Muliana, 2020). Adapun *self management* ini menjadi sebuah prosedur yang meminta individu untuk dapat mengarahkan dan mengelola tingkah lakunya. Adapun dalam prosedurnya melibatkan empat tahap yaitu dengan menentukan sasaran perilaku target, melakukan monitor tingkah laku, menetapkan prosedur yang diperlukan untuk dapat memantau perkembangan yang telah dicapai, serta mengevaluasinya (Restuti, 2014).

Namun, manajemen diri ini menjadi suatu proses yang memaksimalkan waktu serta potensi guna pencapaian tujuan berdasarkan sistem nilai yang telah ada. Rendahnya manajemen diri pada individu dalam menyelesaikan tugas akademik menjadi salah satu faktor yang melatarbelakangi individu dalam melakukan sikap penundaan terhadap penyelesaian tugas akademik yang dapat berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Kebiasaan individu



dalam menunda tugas ini dan tidak memaksimalkan waktu yang dimiliki dengan sebaik mungkin akan juga dapat berdampak terhadap hasil belajarnya (Ndururu, 2022).

Adapun Ellis dan Knaus (dalam Ghufron, 2010) menyajikan penjelasan mengenai prokrastinasi ini berdasarkan sudut pandang *cognitive behavioral*. Dalam hal ini, prokrastinasi dianggap terjadi dikarenakan adanya keyakinan individu yang bersifat irasional, disebabkan suatu hal yang salah dalam mempersepsikan tugas akademik. Individu yang melihat tugas sebagai sesuatu yang sulit atau berat ketika dikerjakan, akan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Blunt dan Pychyl (dalam Hayani dkk., 2022) yang mempercayai bahwa ketika suatu tugas dianggap sebagai suatu hal yang bersifat menyenangkan atau kurang dapat memberikan kesenangan secara intrinsik, maka hal tersebut memberikan tendensi bagi individu untuk menunda-nunda pengerjaannya. Tugas yang dianggap membosankan, sulit dan tidak menyenangkan, mampu menyebabkan individu cenderung lebih memilih untuk menghindarinya. Adapun berdasarkan data yang diperoleh, adanya hal tersebut ditemukan terdapat pada diri subjek. Dimana dalam pengisian lembar kerja *self analysis*, ditemukan bahwa semua dari subjek melakukan prokrastinasi akademik umumnya disebabkan oleh rasa bosan dan perasaan membutuhkan hiburan, sehingga subjek yang menghabiskan waktunya untuk bermain *handphone*.

Namun, berdasarkan pengisian lembar kerja *self change* dan *self maintenance* yang telah dilakukan oleh peserta pelatihan, dapat dilihat bahwa keseluruhan dari peserta mampu menemukan solusi untuk dapat mengelola dirinya, guna menghindari kemungkinan untuk kembali melakukan prokrastinasi akademik. Adapun pada lembar evaluasi dari peserta juga menunjukkan bahwa para peserta merasa bahwa kegiatan pelatihan selama tiga hari mampu memberikan manfaat positif terhadap dirinya. Oleh karena itu, adanya pelatihan *self management* yang dilakukan mampu untuk dapat mempengaruhi terhadap penurunan dari prokrastinasi akademik pada subjek, yaitu mahasiswa kelas K jurusan Psikologi angkatan 2022 di Universitas Negeri Padang, meskipun tidak secara menyeluruh.

## KESIMPULAN

Pelatihan *self management* dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *self management* memberikan pengaruh bagi perubahan perilaku prokrastinasi akademik, yakni dengan adanya pengurangan skor dari skala prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas K jurusan Psikologi angkatan 2022 di Universitas Negeri Padang yang menjadi subjek penelitian.

Berdasarkan analisis kualitatif ditemukan bahwa mahasiswa mendapatkan manfaat selama mengikuti pelatihan *self management*, yakni seperti perilaku prokrastinasi yang berkurang, serta mampu memajemen diri nya. Dalam pelatihan yang telah dilakukan, mahasiswa dapat membuat dan mengetahui solusi dari prokrastinasi akademik yang dilakukannya sehingga prokrastinasinya mengalami penurunan.

## SARAN

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu untuk dapat menyusun jadwal penelitian dan pelatihan lebih awal dengan mampu berusaha memperhitungkan adanya perubahan situasi yang terjadi. Selain itu, sebaiknya dilakukan tindak lanjut atau *follow up* setelah pelatihan. Hal ini akan membantu untuk memantau adanya perubahan dari perilaku prokrastinasi dalam jangka panjang.



Manfaat penelitian ini, bagi mahasiswa yakni diharapkan mampu menumbuhkan motivasi bagi diri sendiri dan dapat meningkatkan kesadaran untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan pentingnya tugas-tugas akademi. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat memberi referensi serta sebagai pedoman teori untuk mengembangkan penelitian sejenis, terkhusus tentang prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan Antara Kecenderungan *Internet Addiction* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(3), 1031-1041
- Djamarah, S. B. (2002). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. Plenum: New York
- Ghufro, M. N. dan Risnawati R. S. (2010) *Teori-Teori Psikologi*, Ar-Ruzz Media, Jakarta.
- Gusti, P. D. W. (2019). *Penerapan Pelatihan Self-Management untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Universitas Muhammadiyah Purwokerto* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Hardiyanti, A. (2016). *Hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa anggota MUEC UMS* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177-208.
- Juriana. (2000). Kesesuaian antara Konsep Diri Nyata dan Ideal dengan Kemampuan Manajemen Diri pada Mahasiswa Pelaku Organisasi. *Jurnal Psikologika*, 5 (9), 39-56.
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.
- Khasanah, F. (2022). *Pengaruh Self Management Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI 2017 di Iain Kudus* (Doctoral dissertation, IAIN Kudus).
- Lafifah, M. (2023). *Pengaruh Intensitas Penggunaan TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Remaja Kelas VII di SMPN 1 Babadan Ponorogo* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Muliana, S. (2021). *Efektivitas Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 31-39.
- Neitzel, J. & Busick, M. (2009). *Overview of self-management*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, Frank Porter Graham Child Development Institute, The University of North Carolina.
- Nisa, dkk. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34.
- Palupi, G. R. P., Agustin, R. W., & Satwika, P. A. (2018). Pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi. *Wacana*, 10(2).



- Restuti, N. (2014). Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Sebelas Maret)
- Sabilila, D. P., Putri, A., Sulistiyono, M. C., & Mudlikah, S. (2023). Sosialisasi dan penerapan teknik *self management* dan *self awareness* pada remaja karang taruna desa gapurosukolilo kota gresik. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 5(3), 353-359.
- Seniati, L., Yulianto, A. & Setiadi, B.N. (2005). Psikologi Eksperimen. Jakarta: PT. Indeks.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Supatmi, M. E., Nimran, U., & Utami, H. N. (2013). Pengaruh pelatihan, kompensasi terhadap kepuasan kerja karyawan dan kinerja karyawan. *Profit (Jurnal Administrasi Bisnis)*, 7(1).
- Suryaning, M., & Kholisna, T. (2023). Efektivitas pengelolaan diri (*Self Management*) untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMK. *PSIKODINAMIKA: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(2), 46-58.
- Sutrisno, E. (2009). Manajemen sumber daya manusia. Jakarta: Fajar Interpratama Offset.
- Suwardani, dkk. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMPN 4 Singaraja. *Jurnal: Undiksha*, 2(1)
- Wangid, M. N. (2019). Prokrastinasi Akademik: Perilaku yang harus Dihilangkan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2).