
The Relationship between Self-Management and Student Academic Procrastination

Nurmawati¹, Zuhrah Zulmahdiyyah Sinaga^{1*}

¹Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

*Corresponding author, e-mail: zuhrah.bkuhamka@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between self-management and academic procrastination among students at SMA Negeri 1 Gunung Sindur. The approach used is a quantitative approach with a descriptive correlational model and data analysis techniques with Pearson product moment correlation. Sampling uses a sampling technique, namely probability sampling with proportionate random sampling. Data collection took the form of a self-management questionnaire and an academic procrastination questionnaire. The results of the study show that there is a positive, significant, and quite strong relationship between self-management and academic procrastination, as seen from the Pearson correlation of 0.557 and the sig value of 0.000. H_0 is rejected and H_1 is accepted. The results of the study in terms of the aspects of the self-management variable found that the indicators of student behavior were in the low category, while the academic procrastination variable on the aspect of the time gap between plans and actual performance was in the high category.

Keywords: Self-management, Academic Procrastination, High School Students.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri (*ego identity*) dan masa transisi antara anak-anak dan dewasa awal (Desmita, 2012). Masa remaja juga dianggap sebagai masa topan - badai dan stress (*storm and stress*), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri sendiri. Apabila terarah dengan baik, maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi kalau tidak terbimbing, maka bisa menjadi seorang yang tak memiliki masa depan dengan baik (Dariyo, 2004). Dalam pembelajaran, guru tidak hanya menjelaskan materi, tetapi juga memberikan contoh perilaku yang baik (Nafeesa, 2018). Akan tetapi terdapat perilaku negatif siswa yang muncul saat kegiatan belajar mengajar adalah adanya siswa yang terjebak dalam kenyamanan, gemar mengulur waktu, menganggap remeh sebuah tugas dan absen kehadiran, tergoda dengan kegiatan yang lebih menyenangkan, menghindari kesulitan dan merasa memiliki banyak waktu untuk melakukan suatu pekerjaan (Yudha Mahardika, 2019).

Perilaku negatif siswa tidak sesuai dengan apa yang seharusnya terjadi di sekolah, perilaku negatif semacam ini disebut juga dengan prokrastinasi. Sejalan dengan penelitian (Arimathea, 2019), perilaku negatif siswa adalah mengabaikan pekerjaan rumah dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain atau melakukan hal-hal yang dapat memuaskan untuk sementara yang tergolong prokrastinasi akademik dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa (Nafeesa, 2018). Kebanyakan prokrastinasi berkaitan dengan rasa takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan (Ilyas & Suryadi, 2017). Prokrastinasi juga biasa dilakukan karena prokrastinator merasa menemukan aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan daripada mengerjakan kewajibannya (Rahmatia & Rahman, 2015).

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda memulai hingga penyelesaian tugas dengan melakukan kegiatan lain yang tidak berguna yang dapat berakibat tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat pada waktunya, dan sering terlambat (Rothblum et al., 1986). Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa berkaitan dengan tugas-tugas akademik seperti

menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca untuk menyelesaikan tugas akademik, melakukan administrasi terhadap tugas-tugas akademik, kehadiran di kelas, dan menyelesaikan tugas akademik (One Febriani, Roiyan, 2019). Hal ini terkait dengan anggapan bahwa kecemasan dan stres memberikan kontribusi yang signifikan terhadap munculnya prokrastinasi akademik dan kombinasi keduanya memberikan efek penundaan yang lebih kuat (Saputra et al., 2017). Selain itu, faktor psikologis dari timbulnya perilaku negatif seperti prokrastinasi ini yaitu keraguan pada kemampuan yang dimiliki, pikiran yang irasional, merasa bahwa harga diri yang rendah, dari hal tersebut dapat memunculkan perasaan cemas dan rasa tidak berdaya dalam penyelesaian pekerjaan tersebut (Ellis, A. & Knaus, 1977).

Dari sudut pandang *cognitive-behavioral*, prokrastinasi akademik disebabkan karena adanya pemikiran irasional yang dimiliki individu. Pemikiran tersebut disebabkan karena kesalahan persepsi menilai sebuah tugas. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang sulit dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*) (M. Nur Ghufon dan Risnawati, 2019). Oleh karenanya, seseorang yang merasa tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menyelesaikan tugas lebih memilih untuk menunda-nunda tugasnya. Lebih lanjut hasil penelitian (Fauziah, 2016) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa berhubungan dengan rasa cemas yang dimiliki mahasiswa, perasaan takut tidak berhasil membuat tugas, ketidakmampuan untuk mempresentasikan materi di depan kelas, tidak menyukai tugas yang diberikan dosen, bergantung kepada teman, tidak mampu mengontrol diri untuk menyelesaikan tugas, dan mempunyai kesulitan untuk mengambil keputusan.

Ferrari, dkk., 1995 (M. Nur Ghufon dan Risnawati, 2019) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya. Indikator tersebut dikelompokkan menjadi empat aspek, yaitu; penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Fenomena prokrastinasi telah dialami hampir disemua jenjang pendidikan di Indonesia mulai dari pendidikan menengah hingga perguruan tinggi. Siswa memilih mengabaikan jam pelajaran yang sedang berlangsung untuk mengerjakan tugas mata pelajaran selanjutnya, sehingga mengganggu kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung di kelas (Atma et al., 2019).

Prokrastinasi dideskripsikan sebagai kesulitan individu dalam melakukan tugas sehari-hari karena ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu dan mengelola waktu secara efektif (Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., & Schouwenburg, 1995). Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang suka menunda-nunda memiliki keterampilan *self-management* yang kurang baik karena tidak dapat mengontrol penyelesaian tugasnya. Menuntaskan tugas membutuhkan kemampuan dan keterampilan untuk mengatur dan mengelola sendiri diri agar dapat memilih perilaku yang tepat untuk menghadapi masalah. *Self-management* adalah kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran dan perilaku sehingga terkendali dengan baik dalam mewujudkan hidup yang lebih efektif (Kurnia, 2020). Dengan demikian, penguatan *self-management* merupakan modal penting dalam menghindarkan siswa dari perilaku prokrastinasi akademik. *Self-management* yang diajarkan dan dipraktikkan kepada siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Eddy et al., 2014). Prokrastinasi mahasiswa dapat direduksi dengan menerapkan teknik *self-management* pada konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) (Abdillah & Fitriana, 2021). Penelitian lain juga menggambarkan efektifnya penggunaan *self-management* dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa (Eddy et al., 2014). Penelitian pada (Susana Claro, 2019) efek keterampilan manajemen diri yang dilaporkan siswa memberikan bukti bahwa membangun pengendalian diri dapat menjadi alat yang berguna untuk mendukung pembelajaran akademik siswa, pelajaran ini menunjukkan bahwa hubungan positif antara manajemen diri dan perolehan prestasi mungkin cukup tersebar luas di berbagai sekolah dan kelompok siswa. Dari beberapa pemaparan penelitian di atas telah menunjukkan bahwasanya *self-management* yang baik akan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa bahkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Manajemen diri atau *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya (Pertiwi, 2018) (Siregar et al., 2022). Menurut Zimmerman, 1989 (M. Nur Ghufon dan Risnawati, 2019) aspek-aspek manajemen diri mencakup tiga aspek yaitu; pertama yaitu metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir, kedua yaitu motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan

yang ada pada setiap diri individu, dan ketiga yaitu perilaku adalah upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Self-management atau manajemen diri dapat mempengaruhi naik dan menurunnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Seorang siswa yang dapat memanajemen dirinya dengan baik cenderung tidak akan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau kewajiban menjadi seorang pelajar. Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa harus diatasi karena dampaknya sangat buruk bagi pelakunya. Manajemen diri sangat berperan penting dalam mencapai tujuan belajar, khususnya pada pelajaran-pelajaran yang tergolong sulit dan membutuhkan analisis yang tinggi, misalnya pelajaran kimia agar dapat menetapkan target pencapaian, mengatur, merencanakan dan mengarahkan diri untuk mencapai prestasi yang maksimal (Amir, 2016). Manajemen diri memiliki dan berjalan di atas tiga komponen penting (Pintrich & Groot, 1990), yaitu pertama kemampuan metakognitif, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir, kedua manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, serta ketiga adanya strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan. (Zimmerman, 1989), yang mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya. (Pintrich & Groot, 1990), serta merupakan fungsi pribadi, performa akademis dan lingkungan belajar (Zimmerman 1989 dalam Amir, 2016).

Hasil wawancara peneliti dengan guru BK dan beberapa guru mata pelajaran di SMA Negeri 1 Gunung Sindur menunjukkan siswa sering menunda-nunda tugasnya, dari mulai tugas individu sampai tugas kelompok, bahkan siswa seringkali mengerjakan tugas lain di mata pelajaran yang berbeda. Siswa menjadi tidak fokus belajar dan target pencapaian belajar terkadang tidak dapat terselesaikan dengan optimal terlebih pada saat *Covid-19* dengan pembelajaran daring. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus kepada teori Zimmerman mengenai aspek *self-management*, apakah dari aspek-aspek teori Zimmerman ini terbukti adanya hubungan prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitian ini akan menjelaskan apakah adanya hubungan yang kuat dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa yang nantinya dapat menjadi stimulus bagi guru BK di sekolah dalam memberikan layanan untuk mereduksi masalah prokrastinasi pada siswa di sekolah. Atas dasar permasalahan yang sudah dibahas inilah yang menggugah perhatian peneliti untuk melakukan penelitian apakah *self-management* mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik siswa.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 284 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *probability sampling*. Sehingga sampel penelitian yang dilibatkan dalam penelitian sebanyak 40 siswa. Instrument yang di gunakan adalah instrumen *self-management* dan prokrastinasi akademik yang disusun dan di kembangkan sendiri oleh peneliti dengan judgement expert dengan menggunakan skala model likert. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik mahasiswa menggunakan aplikasi SPSS for windows 26.0.

Hasil dan Pembahasan

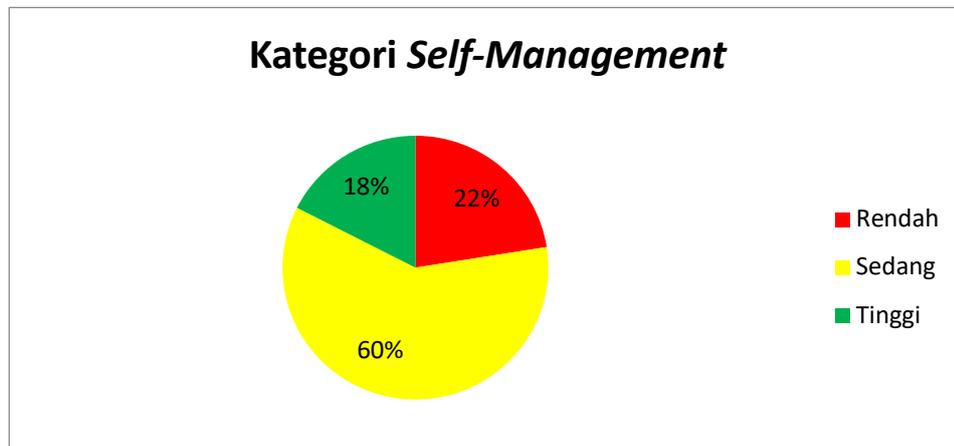
Self-Management

Data *Self-Management* telah diperoleh berdasarkan jawaban dari setiap butir pernyataan pada angket yang telah diisi oleh Siswa SMAN 1 Parung. Hasil skor atau skor data yang didistribusikan melalui *google form* ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Deskriptif *Self-Management*

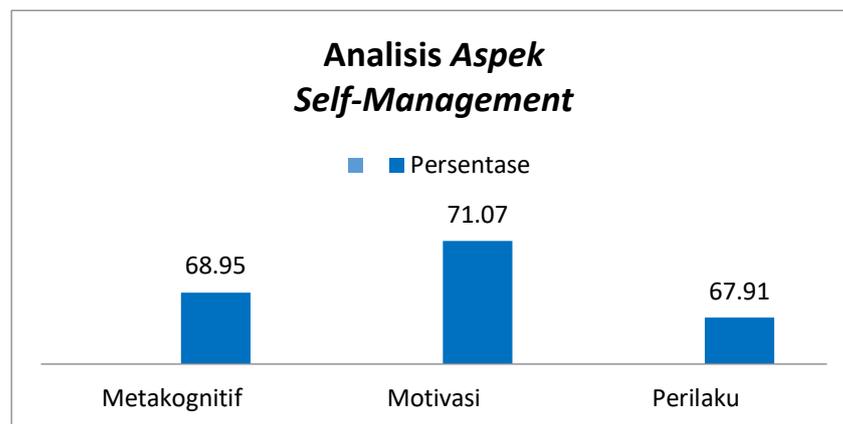
Deskriptif Statistik								
Variabel	N	Min	Max	Sum	Mean	Median	Modus	Std. Deviation
Self-Management	40	56	84	2767	69,18	70,50	59	7,846

Berdasarkan Tabel 1. diperoleh nilai minimum sebesar 56, nilai maksimum 84. Adapun jumlah total keseluruhan jumlah data sebesar 2767 dengan nilai mean sebesar 69,18, nilai median sebesar 70.50, nilai modus sebesar 59 serta nilai *standar deviation* sebesar 7,846.



Gambar 1. Kategorisasi Self-Management

Berdasarkan Gambar 1. diperoleh persentase yang berkategori tinggi sebesar 18% sedangkan yang berkategori rendah sebesar 22%, dari hasil ini menunjukkan bahwa indikator *Self-Management* tergolong sedang yakni sebesar 60%.



Gambar 2. Analisis Aspek Self-Management

Dari data tersebut dihasilkan deskriptif data dalam pengujian kategori aspek indikator penelitian menurut teori sebagai berikut ; *Self-management* merupakan proses dimana seseorang dapat mengatur dan mengendalikan dirinya, dalam *self-management* terdapat tiga indikator yaitu; metakognitif, motivasi dan perilaku yang terlihat pada gambar 2. Berdasarkan hasil penelitian pada indikator *self-management*, hasil rekapitulasi data pernyataan diperoleh persentase yang berkategori tinggi sebesar 71,07% pada indikator motivasi, berkategori sedang terdapat pada indikator metakognitif sebesar 68,95%, sedangkan yang berkategori rendah sebesar 67,91% pada indikator perilaku. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pada indikator yang ketiga ini berada pada kategori yang rendah hal ini merupakan salah satu hal yang mempengaruhi *self-management* pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Sindur rendah karena memiliki perilaku yang rendah yakni dimana terdapat 67,91% siswa yang memilih aspek perilaku.

Berdasarkan hasil yang didapat dari indikator *self-management* dapat disimpulkan bahwa indikator yang berpengaruh terhadap *self-management* yang rendah pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Sindur yaitu indikator perilaku. Pada indikator ini terdapat 67,91% siswa yang tidak mampu mengendalikan perilaku sehingga menyebabkan *self-management* siswa menjadi rendah. Zimmerman (M. Nur Ghufro dan Risnawati, 2019) perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri,

meyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Jadi, jika perilaku siswa cenderung rendah maka siswa tidak dapat memanfaatkan waktu yang dapat mendukung aktivitas belajarnya dan menyebabkan terjadinya masalah belajar. Hal ini didukung dari teori (Prayitno, 2004) masalah belajar terdiri dari keterlambatan akademik, ketercepatan dalam belajar, sangat lambat dalam belajar, kurang motivasi dalam belajar, bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar. Bersikap dan berkebiasaan buruk dalam belajar termasuk kedalam masalah belajar. Jika siswa dapat memiliki perilaku yang baik maka siswa dapat memmanajamen dirinya dan dapat mereduksi masalah belajar pada dirinya, hal ini sejalan dengan penelitian (Mietule & Chenchak, 2021) manajemen diri mengacu pada kombinasi perilaku yang berfokus pada bagaimana orang mengatur diri mereka sendiri dalam pekerjaan dan kehidupan mereka.

Self-management juga sudah teruji efektif dalam mengubah suatu perilaku siswa sesuai dengan (Prijosaksono, 2003) *self-management* ampuh dan efektif dalam mengubah perilaku individu sebagaimana yang diinginkan. Manz & Sims (Renn et al., 2011) Tujuan *self-management* adalah membuat perubahan yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku pribadi individu (misal pola pikir yang konstruktif), dan membuat perubahan dalam lingkungan untuk mendukung individu dalam mencapai tujuannya. Tujuan *self-management* bagi siswa adalah untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/komunikasi (Neitzel, J. & Busick, 2009).

Berdasarkan temuan tersebut maka kemampuan self manajemen sanagt diiperlukan oleh setiap individu. Dimana dalam lingkungan pendidikan sangat diperlukan dalam mengontrol bagaimana siswa mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari dalam pembelajaran. Dengan kemampuan ini siswa mampu membuat skala prioritas dalam menetapkan apa yang harus mereka lakukan dan menyelesaikan berbagai macam bentuk tugas dan kewajiban yang harus di penuhi sebagai siswa sehingga dengan demikian akan tercapai prestasi belajar yang baik pada siswa tersebut.

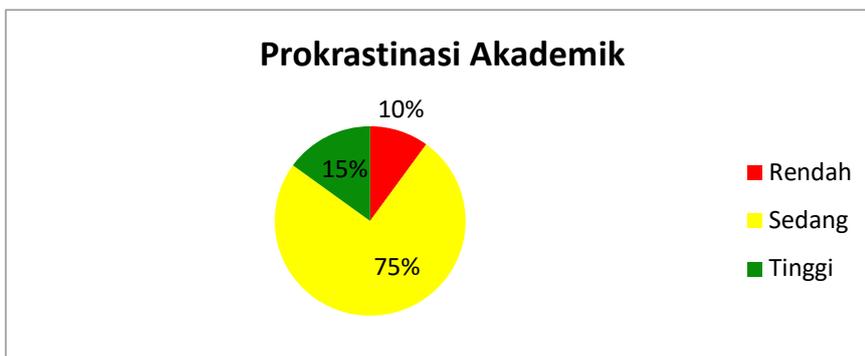
Prokrastinasi Akademik

Data Prokrastinasi Akademik telah diperoleh berdasarkan jawaban dari setiap butir pernyataan pada angket yang telah diisi oleh Siswa SMAN 1 Gunung Sindur. Hasil skor atau skor data yang didistribusikan melalui *google form* ditabulasikan sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Deskriptif Prokrastinasi Akademik

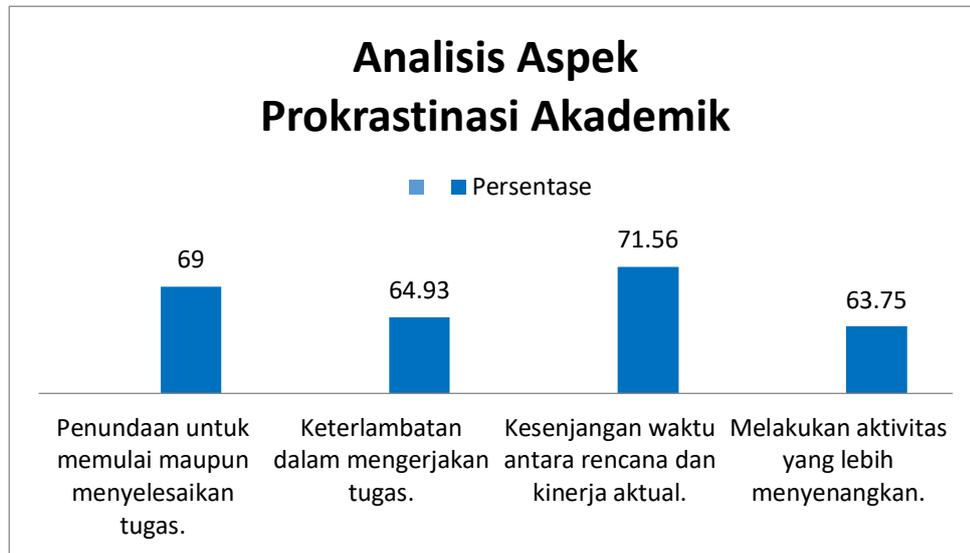
Deskriptif Statistik								
Variabel	N	Min	Max	Sum	Mean	Median	Modus	Std. Deviation
Prokrastinasi Akademik	40	54	105	3261	81,53	81,50	88	1,623

Berdasarkan Tabel 4. jumlah pernyataan sebanyak 30 butir serta jumlah responden sebanyak 40 siswa maka diperoleh nilai minimum sebesar 54, nilai maksimum 105. Adapun jumlah total keseluruhan jumlah data sebesar 2099 dengan nilai mean sebesar 81.53, nilai median sebesar 81.50, nilai modus sebesar 88 serta nilai standar deviation sebesar 1,623.



Gambar 3. Kategori Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan Gambar 3. diperoleh persentase yang berkategori tinggi sebesar 15% sedangkan yang berkategori rendah sebesar 10%, dari hasil ini menunjukkan bahwa indikator Prokrastinasi Akademik tergolong sedang yakni sebesar 75%.



Gambar 4. Analisis Aspek Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku atau kebiasaan seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan sesuatu dalam bidang akademik biasanya menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. (Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., & Schouwenburg, 1995) terdapat empat indikator yaitu; penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Berdasarkan hasil penelitian pada prokrastinasi akademik, hasil rekapitulasi data pernyataan diperoleh persentase yang berkategori tinggi sebesar 71,56% pada kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, berkategori sedang 69% pada penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas dan 64,93% pada keterlambatan dalam mengerjakan tugas, sedangkan yang berkategori rendah sebesar 63,75% pada melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, dari hasil ini menunjukkan indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual tergolong tinggi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Gunung Sindur mengalami prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi, indikator yang tergolong tinggi pada variabel prokrastinasi akademik yaitu indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Ferrari & Olivette (dalam Bintara, 2015) yaitu kebiasaan menunda yaitu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi, kelambanan kerja yaitu lambat dalam mengerjakan tugas sehingga setiap pekerjaan membutuhkan waktu yang lebih lama daripada waktu pada umumnya, kesenjangan waktu yaitu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas tidaklah sesuai, dan skala prioritas yaitu kurang bisa memprioritaskan kegiatan yang lebih penting daripada aktivitas lain.

Pemanfaatan waktu luang dalam kaitannya melakukan prokrastinasi dapat memberikan konotasi positif maupun negatif. Prokrastinasi bermakna positif bila penundaan yang dilakukan pada saat yang tepat disertai dengan alasan yang kuat dan mempunyai tujuan pasti. Selain itu berguna sebagai suatu strategi dan upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik dan sempurna walaupun melewati batas waktu yang telah ditentukan, seperti menunda suatu pekerjaan karena belum memiliki bahan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut, menunda suatu pekerjaan karena sakit. Prokrastinasi bermakna positif ini bisa disebut sebagai *functional procrastination* atau bentuk prokrastinasi fungsional (Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., & Schouwenburg, 1995).

Prokrastinasi dapat bermakna negatif bila dilakukan tanpa tujuan yang pasti, tanpa disertai suatu alasan yang berguna, bakibat buruk dan menimbulkan masalah. Salah satu contohnya yaitu menunda mengerjakan tugas karena ingin menonton televisi atau bermain *gadget*. Menurut (Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., & Schouwenburg, 1995) prokrastinasi ini disebut sebagai *Dysfunctional Procrastination* atau bentuk disfungsi prokrastinasi. Berkaitan dengan prokrastinasi

yang bermakna positif dan prokrastinasi yang bermakna negatif, prokrastinasi lebih diartikan dengan prokrastinasi yang negatif sebagai penundaan yang tidak berguna dalam penyelesaian tugas. Bentuk prokrastinasi negatif atau *Dysfunctional Procrastination* inilah yang secara umum disebut sebagai prokrastinasi.

Penundaan yang sudah menjadi kebiasaan atau rutinitas yang dilakukan seseorang saat menghadapi tugas diklasifikasikan sebagai prokrastinasi. Adanya keyakinan yang tidak rasional tentang cara melihat tugas menyebabkan penundaan ini. Dalam kebanyakan kasus, prokrastinasi dikaitkan dengan ketakutan akan gagal, tidak suka dengan tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, ketergantungan, dan kesulitan membuat keputusan. Secara umum, ada tiga metode untuk mengatasi prokrastinasi. Untuk memulai, kita harus mengubah perilaku kita untuk menjadi lebih produktif dan memaksakan diri kita untuk berdisiplin dengan mulai mengerjakan tugas yang paling penting. Selanjutnya, perubahan cara berpikir, juga dikenal sebagai perubahan kognisi, sangat terkait dengan mindset. Kita harus dapat mengubah cara kita berpikir untuk mulai mengerjakan tugas dengan cepat dan tidak menundanya. Selain itu, kita harus menyadari dan memahami bahwa waktu tidak dapat diulang kembali dan sangat berharga. Selanjutnya, yang terakhir adalah peningkatan motivasi, yang berarti mempertahankan motivasi dasar diri masing-masing sehingga dengan demikian prokrastinasi akademik ini dapat dientaskan.

Hubungan Self Manajemen dengan Prokrastinasi Akademik

Pengujian hipotesis pada *Pearson Correlations* memiliki syarat yaitu jika nilai signifikansi < 0,05 atau menggunakan pedoman *Pearson Correlations* > r_{tabel} , maka berkorelasi. Tabel hasil uji *Correlation Pearson* terlihat pada tabel dibawah:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		<i>Self-Management</i>	Prokrastinasi Akademik
<i>Self-Management</i>	Pearson Correlations	1	0,557
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	40	40
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	0,557	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	40	40

Pada tabel 3 di atas diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,557 dengan signifikansi 0,000. Berdasarkan hasil uji *Correlation Pearson* diketahui bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* antara hubungan *Self-Management* dengan Prokrastinasi Akademik yaitu 0,000 < 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima karena signifikansi 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara variabel *Self-Management* (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y). Jika dilihat dari r_{tabel} yaitu banyak data 40 dan tingkat signifikansi 5%, sehingga nilai r_{tabel} 0,312, maka hasil kedua variabel juga berhubungan karena 0,557 > 0,312 (*Pearson Correlation* > r_{tabel}). Kemudian berpedoman pada derajat hubungan diketahui bahwasanya nilai *Pearson Correlations* pada kedua variabel memiliki nilai 0,557 yang dapat diartikan *Self-Management* berhubungan secara positif terhadap Prokrastinasi Akademik korelasi cukup kuat. Makna dalam hubungan ini adalah adanya keterkaitan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik. *Self-management* yang rendah mengakibatkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Gunung Sindur, yaitu menunda-nunda menyelesaikan tugas. Semakin rendah *self-management* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasinya, sedangkan sebaliknya semakin tinggi tingkat *self-management* siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan.

Prokrastinasi akademik dapat dianggap sebagai masalah dalam bimbingan konseling, karena prokrastinasi sendiri sudah mempunyai makna yang negatif (Ilyas & Suryadi, 2017). Bimbingan dan Konseling merupakan suatu usaha untuk membantu konseli atau klien menyelesaikan permasalahan yang dihadapi seseorang melalui proses interaksi antara konselor dengan konseli, dengan menggunakan berbagai teknik seperti ceramah, diskusi, dan sebagainya (Mugiarso dalam Puswanti, 2014). Dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling dapat membantu permasalahan yang

dihadapi oleh siswa. Siswa dapat berinteraksi sekaligus mencari solusi atas permasalahan yang terjadi dengan konselor sehingga baik siswa dan konselor dapat mencari solusi dan jalan keluar untuk menghindari perilaku prokrastinasi bagi siswa. Dengan demikian, dalam mereduksi prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan layanan Bimbingan dan konseling.

Melalui *self-management* diharapkan siswa dapat memanaejemen dirinya dengan baik sehingga mendorong penghindaran diri dari perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengajarkan kepada siswa bagaimana cara menguasai dan mengelola perilaku diri sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong siswa pada pengurangan hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik dan benar. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadikan dasar atau masukan bagi konselor maupun guru BK di Sekolah dalam menangani perilaku prokrastinasi akademik siswa. Pengembangan manajemen diri dapat membantu meningkatkan pemerataan pendidikan di Indonesia karena jika *self-management* baik maka pertumbuhan dan perkembangan siswa juga akan meningkat sejalan dengan penelitian Memiliki *self-management* yang baik, dapat mempengaruhi pola belajar yang baik pula, karena dengan *self-management* yang baik, secara otomatis siswa akan mampu mengelola waktu belajarnya, sehingga siswa tersebut dapat belajar sesuai dengan porsinya, dengan demikian siswa tersebut dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (Octaviani, 2016). Peran *self-management* dalam membantu individu untuk mencapai suatu performa yang diharapkan sudah terbukti efektif pada berbagai bidang. Misalnya, penelitian (Umrani, 2012) *self-management* berhasil meningkatkan kemandirian belajar siswa, penelitian (Beti Malia Rahma Hidayati, 2018) Pelatihan *self-management* efektif meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Penelitian (Alamri, 2015) menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah dan hasilnya efektif. Dengan demikian terlihat bagaimana bentuk hubungan antara self managemen dengan prokrastinasi akademik siswa yang sangat kuat dan saling buerhubungan antarea 1 dengan yang lainnya.

Salah satu aspek manajemen diri adalah kemampuan untuk mengelola waktunya secara efektif dan efisien sehingga dapat mencapai tujuannya dan tujuan dalam kehidupan dan pekerjaannya. Ini mencakup merencanakan, mengorganisasikan, menggerakkan, dan mengawasi tindakan yang akan diambil. Selanjutnya, aktivis organisasi memiliki hubungan antar manusia yang baik, yang berarti mereka dapat berinteraksi dengan orang lain di mana pun dan kapan pun dengan cara-cara berikut: pengendalian emosi, kesiapan mental, dan kebutuhan untuk bekerja sama; aspek terakhir adalah perspektif diri, yaitu nilai diri individu yang muncul jika seseorang dapat melihat dirinya dengan cara yang sama seperti yang dilihat orang lain terhadapnya dengan menerima diri mereka sendiri.

Simpulan

Self-management dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 1 Gunung Sindur dalam menyelesaikan tugas, memberi gambaran bahwa terdapat hubungan antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik secara signifikan memiliki hubungan yang cukup kuat antar variabel. Sedangkan ditinjau dari aspek-aspeknya, pada variabel *Self-Management* ditemukan bahwa aspek perilaku berada pada kategori rendah dan pada variabel Prokrastinasi Akademik ditemukan bahwa aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada kategori tinggi.

Referensi

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal* | |, 2(1), 11–24.
- Alamri, N. (2015). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU TERLAMBAT MASUK SEKOLAH (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>
- Apriliansi, N., Wicaksono, A. S., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK PGRI 1 Gresik. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 17(1), 54. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4565>
- Arimathea, A. (2019). *Bentuk-bentuk Prokrastinasi yang Terindikasi Tinggi pada Mahasiswa yang Lambat Dalam Penulisan Skripsi di FKIP Universitas Sanata Dharma Angkatan 2012-2014*. Universitas Sanata Dharma.
- Atma, H. W., Moenindyah, D., & Atmoko, A. (2019). Correlations analysis of self-motivation and

-
- time management on academic procrastination in students of public junior high school of Malang. *ACM International Conference Proceeding Series*, 175–178. <https://doi.org/10.1145/3345120.3345122>
- Beti Malia Rahma Hidayati. (2018). EFEKTIFITAS PELATIHAN SELF MANAGEMENT SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN SELF REGULATED LEARNING SISWAKELAS VII MTS SUNAN AMPEL PARE. *Journal An-Nafs*, 3(1), 1–8.
- Bintara, N. (2015). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Ghalia Indonesia.
- Desmita, D. (2012). *Perkembangan Peserta Didik Perkembangan Peserta Didik Perkembangan Peserta Didik*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Eddy, Kunwijaya, I., Mungin, E. W., & Awalya. (2014). Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Self Management. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 3(4), 39–46.
- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. Institute for Rational Living.
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., & Schouwenburg, H. C. (1995). *Academic Procrastination. In Procrastination and Task Avoidance*. Plenum Press.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu. *Jurnal An-Nida'*, 41(1), 71–82.
- Kurnia, A. (2020). *Self Management Hipertensi* (L. T (ed.)). CV. Jakad Media Publishing.
- M. Nur Ghufro, R., & S., R. (2019). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media Group.
- Mietule, I., & Chenchak, O. (2021). Theoretical Basis and Scientific Views on Selfmanagement in the Organization. *Journal of Regional Economic and Social Development*, 1(13), 68–76. <https://doi.org/10.17770/jresd2021vol1.13.6496>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Neitzel, J. & Busick, M. (2009). *Module : Overview of Self-Management*. 1–4.
- Octaviani, A. (2016). Penerapan Konseling Kelompok Self Management untuk Mengatasi Kesulitan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-mia 4 Sman 3 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 6(3).
- Pertiwi, R. H. C. (2018). SELF MANAGEMENT DENGAN STRES KERJA PADA MAHASISWA PEKERJA SISTEM PART-TIME JURUSAN ADMINISTRASI BISNIS POLITEKNIK NEGERI SEMARANG. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 4), 191–198.
- Pintrich, P. R., & Groot, E. V. De. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.
- Prayitno. (2004). *Layanan Penguasaan Konten*. Universitas Negeri Padang Press.
- Prijosaksono, A. (2003). *Self Management Series*. Gramedia.
- Puswanti, P. (2014). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i1.4461>
- Rahmatia, R., & Rahman, N. H. A. (2015). Model Pengentasan Sikap Prokrastinasi Akademik (Studi Pengembangan Berbasis Cognitive Behavior Therapy). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i2.1813>
- Ratna, L. (2013). *Teknik-Teknik Konseling*. Deepublish.
-

-
- Renn, R. W., Allen, D. G., & Huning, T. M. (2011). Empirical examination of the individual-level personality-based theory of self-management failure. *Journal of Organizational Behavior*, 32(1), 25–43. <https://doi.org/10.1002/job.667>
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.33.4.387>
- Rusman. (2015). *Pembelajaran Tematik Terpadu, Teori Praktik Dan Penilaian*. Grafindo.
- Saputra, R., Purwanto, E., & Awalya. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 84–89.
- Susana Claro, S. L. (2019). Self-Management Skills and Student Achievement Gains: Evidence from California's CORE Districts. *PACE : Police Analysis for California Education*.
- Umrani, S. (2012). *Efektifitas Self Management Terhadap Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa SMA N 3 Pamekasan*. Universitas Negeri Malang.
- Yudha Mahardika. (2019). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*.