

**PERAN *SELF MANAGEMENT* TERHADAP  
PROKRASTINASI AKADEMIK ANGGOTA DEMA & SEMA  
FAKULTAS PSIKOLOGI 2024**

**SKRIPSI**



**oleh**

**Mochamad Zein Azzumar  
210401110039**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2025**

**PERAN *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK ANGGOTA DEMA & SEMA FAKULTAS PSIKOLOGI 2024**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam

Memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Mochamad Zein Azzumar

NIM. 210401110039

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### PERAN *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK ANGGOTA DEMA & SEMA FAKULTAS PSIKOLOGI 2024

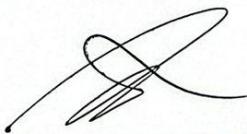
#### SKRIPSI

Oleh

Mochamad Zein Azzumar

210401110039

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si NIP. 197804292006041001		Ratu, 19-5-25

Malang, Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Progam Studi



HALAMAN PENGESAHAN

PERAN *SELF MANAGEMENT* TERHADAP  
PROKRASTINASI AKADEMIK ANGGOTA DEMA &  
SEMA FAKULTAS PSIKOLOGI 2024

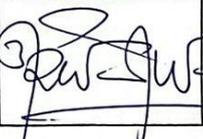
SKRIPSI

Oleh

Mochamad Zein Azzumar

NIM. 210401110039

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Muh.Anwar Fu'ady NIP.198501102023211022		16 Juni '25
Ketua Penguji Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si NIP.197804292006041001		17 Juni '25
Penguji Utama Dr.Endah K.Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog NIP.197505142000032003		16 Juni '25

Disahkan oleh,  
Dekan



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mochamad Zein Azzumar

NIM : 210401110039

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PERAN *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK ANGGOTA DEMA & SEMA FAKULTAS PSIKOLOGI 2024**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi

Malang, April 2025

Penulis



Mochamad Zein Azzumar

NIM. 210401110039

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PERAN *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK ANGGOTA DEMA & SEMA FAKULTAS PSIKOLOGI 2024**

Yang ditulis oleh:

Nama : Mochamad Zein Azzumar

NIM : 210401110039

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, Mei 2025  
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si  
NIP. 197804292006041001

## MOTTO

***“Jalan datar itu nyaman, jalan menurun itu lebih nyaman, tapi kalau jalan kita mendaki kita tahu bahwa ini pasti menuju ke puncak, dan mendaki itu pasti berat, mendaki itu pasti penuh tantangan, tapi mendaki itulah yang mengantarkan kita ke puncak-puncak baru yang bisa kita raih.”***

***- H. Anies Rasyid Baswedan, S.E., M.P.P., Ph.D -***

***“Kesuksesan sejati bukan soal seberapa banyak yang kita capai, tapi seberapa baik kita mengelola diri dalam proses mencapainya.”***

***Robin Sharma***

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, dan segala apapun yang telah Allah karuniakan kepada Penulis, dengan ini saya persembahkan skripsi saya kepada:

### **Kedua Orang Tua**

Teruntuk “Pahlawanku”, Bapak Agus Nurhadi dan teruntuk “Surgaku”, Ibuk Siti Zulaikah. Terima kasih yang setulus-tulusnya penulis ucapkan kepada keduanya atas segala dukungan, dorongan, motivasi, tirakat, serta doa-doa yang mereka panjatkan setiap harinya. Tidak ada keberhasilan seorang anak atas tanpa doa kedua orang tuanya yang berusaha menembus langit setiap malamnya. Penulis ucapkan terima kasih atas fasilitas termahal yakni pendidikan yang diberikan kepada anak tengahnya ini. Semoga bapak ibuk lama di bumi, biar doa-doanya meneduhkan dan senantiasa mengiringi ke manapun anak-anaknya pergi

### **Dosen Pembimbing**

Terima kasih penulis ucapkan kepada dosen pembimbing yang telah senantiasa membimbing, mengarahkan, memotivasi selama penulisan skripsi ini. Semoga diberikan panjang umur dan sehat selalu

### **Saudari Ziyana Walidah, Saudara Mochammad Charis Firismanda**

Kepada Mbak dan Adik tercinta, penulis sampaikan terima kasih atas dukungan dan bantuan doanya, juga sebagai teman pertama bagi penulis ketika lahir ke dunia

### **Sahabat-sahabat Seperjuangan, Aji Mahfudz S., Gumelar Sastra, Harisul Qiram**

Terima kasih atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan, menjadi penolong ketika susah, menjadi penghibur ketika sedih, semoga pertemanan ini abadi, dan kelak menjadi orang-orang hebat di masa depan

### **Almamater Tercinta**

Terima kasih sudah berkenan menerima saya untuk menjadi bagian dari keluarga besar UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Semoga karya sederhana yang jauh dari kata sempurna ini menjadi langkah awal untuk kontribusi yang lebih besar di masa depan, Aamiin.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si selaku Dosen pembimbing. Terimakasih atas bimbingan, arahan, dukungan serta masukan selama penyusunan skripsi.
5. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan informasi, bimbingan dan juga bekal ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
6. Dewan penguji, Ibu Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog, Bapak Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si dan Bapak Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi, M.A yang telah menyempatkan waktunya untuk memberikan arahan, mengoreksi, serta memberi masukan kepada penulis.
7. Yang Tersayang, kepada bapak dan ibuk, terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada keduanya. Barangkali penulis tak pandai menyampaikan dan menunjukkan kasih sayangnya kepada mereka, semoga lewat karya sederhana ini bisa menyampaikan rasa sayang dan bangganya kepada mereka berdua.

8. Kepada Kakak Ipar Mas Ryan, Mbak Ziyana, dan Adik Charis, terima kasih telah memberi dukungan dan bantuan doa. Menjadi teman bercerita dan bercanda penulis di rumah.
9. Kepada keponakan penulis, yang sementara masih menjadi satu-satunya, Raihana Sofia Fauzi, terima kasih telah menjadi teman yang ada dalam setiap hari penulis, menjadi manusia yang menyebarkan dan menggemaskan dalam waktu yang sama. Semoga kelak tumbuh menjadi gadis yang ceria, cerdas, baik tutur kata dan perilakunya.
10. Teman-teman anggota Dewan Eksekutif Mahasiswa dan Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi 2024 yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
11. Teman-teman Psikologi A yang menjadi tempat untuk belajar, ditempa, dan beraktualisasi diri. Mengenalkan penulis kepada orang-orang hebat dengan kelebihanannya dari seluruh penjuru negeri.
12. Salam sayang dan hormat untuk sahabat-sahabat penulis "*Baity Jannaty*", terima kasih telah menjadi rumah pertama penulis ketika di Malang.
13. Terkhusus kepada sahabat senadi, yang sudah penulis anggap sebagai saudara sendiri, Aji Mahfudz Sanjaya dan Ummu Syabrina An-Naafi, barangkali memang dikirim Tuhan menjadi mata untuk memberi pandangan yang berbeda, menjadi telinga sebagai media berkeluh kesah, sebagai tangan yang mampu menggenggam ketika butuh pertolongan, dan menjadi kaki yang mampu menemani ke manapun penulis pergi
14. Terima kasih penulis ucapkan kepada Kota Malang, kota yang penuh hiruk pikuk kehidupan mahasiswa, telah menjadi pelajaran berharga bagi penulis, dengan segala kenangan manisnya, penulis ucapkan selamat tinggal dan terima kasih.
15. Kepada perempuan cantik dengan segala kemagisannya, pemilik NIM 21069, terima kasih telah menjadi teman di segala situasi penulis, menjadi tempat berteduh ketika hujan tiba, menjadi angin segar ketika kering melanda, menjadi support system yang paling dekat dengan telinga, mata, dan mulut penulis, semoga semesta selalu menjaganya, doa-doa baik selalu

menyertai langkahnya, dan hal-hal baik akan selalu kebersamai perjalanan kita berdua.

16. Terakhir, kepada diri sendiri, anak tengah yang sedang berjuang menggapai mimpi-mimpinya. Jangan pernah menyerah untuk melewati segalanya dalam hidup. Memang tidak ada hidup yang makin mudah, tapi percayalah bahwa dalam setiap perjalanan akan selalu ada kemudahan.

Penelitian ini jauh dari kata sempurna. Karena itu, peneliti mengharapkan maaf atas keterbatasan penelitian ini. Segala kritikan dan saran sangat berarti bagi peneliti, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan pembaca.

Malang, 25 April 2025

Peneliti,

Mochamad Zein Azzumar

NIM. 210401110039

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SKRIPSI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
NOTA DINAS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian` .....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II.....	13
KAJIAN TEORI .....	13
A. Prokrastinasi Akademik .....	13
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	13
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	14
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik .....	18
B. <i>Self Management</i> .....	22
1. Pengertian <i>Self Management</i> .....	22
2. Aspek-aspek <i>Self Management</i> .....	23
C. Peran <i>Self Management</i> terhadap Prokrastinasi Akademik.....	26
D. Kerangka Konseptual .....	28
E. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III .....	31

METODE PENELITIAN.....	31
A.    Desain Penelitian.....	31
B.    Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
C.    Definisi Operasional.....	31
D.    Subjek Penelitian.....	32
E.    Teknik Pengumpulan Data.....	33
F.    Validitas dan Estimasi Reliabilitas.....	37
G.    Analisis Data.....	46
H.    Uji Hipotesis.....	47
BAB IV.....	49
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A.    Gambaran Subjek Penelitian.....	49
B.    Pelaksanaan Penelitian.....	49
C.    Hasil Penelitian.....	50
D.    Pembahasan.....	61
1.    Tingkat Prokrastinasi Akademik yang dilakukan anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024.....	61
2.    Tingkat <i>Self Management</i> yang dilakukan anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024.....	61
3.    Peran <i>Self Management</i> terhadap Prokrastinasi Akademik.....	63
BAB V.....	70
PENUTUP.....	70
A.    Kesimpulan.....	70
B.    Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert.....	35
Tabel 3. 2 Skala Blue Print Self Management .....	35
Tabel 3. 3 Skala Likert.....	36
Tabel 3. 4 Skala Blue Print Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 3. 5 Skala Self Management .....	41
Tabel 3. 6 Skala Prokrastinasi Akademik .....	41
Tabel 3. 7 Daya Beda Item Prokrastinasi Akademik.....	43
Tabel 3. 8 Daya Beda Item Self Management .....	44
Tabel 3. 9 Reliability Statistics .....	45
Tabel 3. 10 Tabel Kategorisasi Analisis Deskriptif.....	47
Tabel 3. 11 Rumus analisi regresi.....	48
Tabel 4. 1 Uji Normalitas.....	50
Tabel 4. 2 Uji Linieritas .....	51
Tabel 4. 3 Kategorisasi Data .....	52
Tabel 4. 4 Kategorisasi Self Management .....	52
Tabel 4. 5 Data Hipotetik Self Management .....	54
Tabel 4. 6 Kategorisasi Self Management .....	54
Tabel 4. 7 Presentase Self Management .....	55
Tabel 4. 8 Kategorisasi aspek Prokrastinasi Akademik.....	56
Tabel 4. 9 Data Hipotetik.....	57
Tabel 4. 10 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	58
Tabel 4. 11 Presentase aspek Prokrastinasi Akademik.....	58
Tabel 4. 12 Uji Hipotesis .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual .....	28
Gambar 4. 1 Diagram Self Management .....	53
Gambar 4. 2 Diagram Prokrastinasi Akademik .....	57

## ABSTRAK

Azzumar, Mochamad Zein. (2025). *Peran Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi 2024*. [Skripsi. Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]

---

**Kata kunci:** *self management*, prokrastinasi akademik, mahasiswa aktivis, DEMA, SEMA.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self management* terhadap prokrastinasi akademik pada anggota Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) dan Senat Mahasiswa (SEMA) Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2024. Latar belakang penelitian ini adalah tingginya tuntutan peran ganda yang diemban oleh mahasiswa aktivis, yang berpotensi memicu perilaku prokrastinasi akademik akibat lemahnya pengelolaan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 78 mahasiswa anggota DEMA dan SEMA Fakultas Psikologi 2024 yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *self management* dan skala prokrastinasi akademik. Data dianalisis menggunakan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kemampuan *self management* mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Temuan ini mempertegas pentingnya keterampilan *self management* dalam membantu mahasiswa aktivis untuk mengelola tugas akademik dan organisasi secara seimbang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam upaya pengembangan program peningkatan *self management* guna menekan perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

## ABSTRACT

Azzumar, Mochamad Zein. (2025). *The Role of Self Management in Academic Procrastination Among Members of DEMA & SEMA, Faculty of Psychology 2024*. [Thesis. Department of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang]

---

**Keywords:** *self-management*, academic procrastination, student activists, DEMA, SEMA.

This study aims to examine the role of self-management in academic procrastination among members of the Student Executive Board (DEMA) and the Student Senate (SEMA) of the Faculty of Psychology at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang in 2024. The background of this research highlights the high dual-role demands faced by student activists, which can potentially trigger academic procrastination behavior due to weak self-regulation. This research employs a quantitative approach with a correlational method. The study involved 78 student members of DEMA and SEMA, selected through purposive sampling. The instruments used were the self-management scale and the academic procrastination scale. Data were analyzed using simple regression analysis. The results showed a significant negative relationship between self-management and academic procrastination. The higher the students' self-management skills, the lower their tendency to engage in academic procrastination. These findings emphasize the importance of self-management skills in helping student activists balance academic and organizational responsibilities. This research is expected to serve as a reference for developing programs aimed at improving self-management to reduce academic procrastination among students.

## الملخص

عزومار، محمد زين. (2025). دور الإدارة الذاتية في التسويق الأكاديمي لأعضاء مجلس الطلبة التنفيذي (DEMA) ومجلس الشيوخ الطلابي (SEMA) بكلية علم النفس لعام 2024.

[البحث الجامعي. قسم علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج]

الكلمات المفتاحية: الإدارة الذاتية، التسويق الأكاديمي، الطلاب النشطاء، DEMA، SEMA.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد دور الإدارة الذاتية في التسويق الأكاديمي لدى أعضاء المجلس التنفيذي الطلابي (DEMA) ومجلس الطلاب (SEMA) بكلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج في عام 2024. خلفية هذا البحث هي ارتفاع الطلب على الأدوار المزدوجة التي يقوم بها النشطاء الطلابيون، والتي لديها القدرة على تحفيز سلوك التسويق الأكاديمي بسبب ضعف الإدارة الذاتية. تستخدم هذه الدراسة نهجا كميًا مع طريقة ارتباطية. بلغ عدد موضوعات البحث 78 طالبا من أعضاء DEMA و SEMA في كلية علم النفس ٢٠٢٤ وتم اختيارهم باستخدام تقنيات أخذ العينات الهادفة. كانت الأدوات المستخدمة هي مقياس الإدارة الذاتية ومقياس التسويق الأكاديمي. تم تحليل البيانات باستخدام اختبار انحدار بسيط. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الإدارة الذاتية والمماثلة الأكاديمية. كلما زادت قدرة الطالب على الإدارة الذاتية، انخفض مستوى التسويق الأكاديمي الذي تم إجراؤه. تؤكد هذه النتائج على أهمية مهارة الإدارة الذاتية في مساعدة الطلاب النشطاء على إدارة الواجبات الأكاديمية والتنظيمية بطريقة متوازنة. من المتوقع أن يكون هذا البحث مرجعا في الجهود المبذولة لتطوير برنامج تحسين الإدارة الذاتية لقمع سلوك التسويق الأكاديمي بين الطلاب.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa dan seseorang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai Prokrastinator. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk perilaku penundaan dalam hal menunda penyelesaian tugas-tugas maupun ketika dalam mengerjakan tugas khususnya dalam lingkup akademik (Nurazizah et al., 2024). Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai tindakan menunda-nunda tugas atau kewajiban akademik yang seharusnya dikerjakan. Menurut hasil penelitian Octavia et al. (2014), mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung mengalami tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak terlibat dalam organisasi. Hal ini disebabkan oleh adanya tantangan dalam mengatur waktu dan membagi fokus antara tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi.

Prokrastinasi atau penunda-nundaan berarti tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah, sehingga tugas penting pun tertunda. Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yaitu “*pro*” dan “*crastinus*”. “*pro*” memiliki pengertian sebagai “maju”, ke depan, serta lebih menyukai; sedangkan “*crastinus*” memiliki arti “besok” (Ghufron, 2010). Penelitian Ursia et al. (2013) mahasiswa yang melakukan

prokrastinasi terhadap tugas cenderung mengalami stress dalam dirinya, sulit untuk berkonsentrasi, memiliki perasaan yang cemas akibat waktu dalam menyelesaikan tugasnya mendekati tenggat waktu (deadline). Fenomena ini sesuai dengan keadaan mahasiswa saat ini, yang dimana mereka menganggap menunda pengerjaan tugas merupakan suatu hal yang lumrah. Hal ini merupakan hal yang tidak baik, namun kebanyakan mahasiswa melakukan validasi sendiri karena berbagai alasan yang mereka miliki untuk bertindak prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akademik.

Kebiasaan yang sering dialami mahasiswa yakni keterlambatan atau penundaan dalam pengerjaan tugas, lebih mengutamakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan yang menjadi faktor utama dalam prokrastinasi akademik menurut Bernard (dalam Sutriyono et al., 2012). Banyak penelitian sebelumnya seperti dari Yong dalam (dalam Saman, 2017) menemukan bahwa mahasiswa perguruan tinggi negeri maupun Lembaga swasta cukup sering melakukan prokrastinasi akademik, juga oleh Jannah (2014) terdapat 167 orang (55%) mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Pada penelitian Bruno (dalam Triana, 2013) terdapat 60% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dan dianggap sebagai suatu kebiasaan dalam kehidupan akademiknya.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan prokrastinasi memiliki pengertian yaitu lebih suka melakukan suatu pekerjaan besok dibandingkan menyelesaikan hari ini. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan yang sering tidak sengaja dilakukan oleh mahasiswa. Prokrastinasi

akademik adalah kegiatan menunda pekerjaan akademik atau tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan (Ferrari et al., 1995). Mahasiswa yang memiliki peran sosial lain perlu memiliki pengaturan diri dalam proses pembelajaran yang dijalani. Banyaknya peran yang diambilnya akan membuat tingkat manajemen diri yang dilakukan lebih besar dibandingkan dengan individu lain yang tidak memiliki peran sosial lainnya (Dananier & Khotimah, 2021).

Prokrastinasi akademik merupakan masalah umum di kalangan mahasiswa di Indonesia. Studi nasional menunjukkan lebih dari 50% mahasiswa di berbagai perguruan tinggi pernah mengalami perilaku menunda pengerjaan tugas atau kewajiban akademik (Jannah, 2014). Penelitian Bruno dalam Triana (2013) bahkan melaporkan sekitar 60% mahasiswa menganggap menunda tugas sebagai kebiasaan dalam studi mereka. Fenomena ini terjadi tidak hanya pada mahasiswa umum, tetapi juga mahasiswa yang aktif berorganisasi. Aktivis kampus seperti anggota DEMA dan SEMA menghadapi tantangan peran ganda yang kompleks seperti memenuhi tuntutan akademik sambil terlibat aktif dalam kegiatan organisasi yang menuntut waktu, energi, dan komitmen.

Bersatunya peran sebagai seorang pelajar dan organisator dalam diri mahasiswa tentu menjadi sebuah tanggung jawab yang besar agar kedua peran tersebut dapat berjalan dengan baik. Hal ini menjadi sangat berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya yang hanya aktif secara akademik. Mahasiswa aktivis harus mengorbankan sebagian dari pikiran, tenaga, materi, dan waktu untuk kegiatan organisasi yang diikutinya (Febriana et

al., 2017). Alasan pemilihan mahasiswa aktivis organisasi seperti DEMA dan SEMA sebagai subjek penelitian didasarkan pada kompleksitas peran ganda yang mereka emban. Menurut Ghufron and Walgito (2003), tekanan peran dan ketidakseimbangan tanggung jawab dapat memicu prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Burka and Yuen (2000) serta Steel (2007), bahwa individu dengan beban aktivitas tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk menunda tugas, terutama ketika tidak disertai kemampuan manajemen diri yang baik. Beda halnya dengan mahasiswa yang mempunyai beban pekerjaan di mana prokrastinasi tetap memungkinkan untuk terjadi sebab tekanan waktu, jadwal kerja ataupun kelelahan, tetapi mereka tetap lebih bisa fleksibel dalam beberapa hal lain.

Apabila seseorang terlibat dalam suatu organisasi, biasanya mereka menunjukkan komitmen terhadap aktivitas di dalamnya. Namun, komitmen tersebut tidak jarang justru menimbulkan beban tersendiri, yang pada akhirnya dapat memicu perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi (Sari, 2018). Komitmen dalam konteks ini merujuk pada cara berpikir atau kondisi psikologis individu yang memengaruhi bagaimana ia mengambil keputusan atau menetapkan pilihan (Salendu et al., 2021). Alasan seperti belum siap atau mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas sering kali dijadikan justifikasi untuk menunda. Meskipun muncul penyesalan setelahnya, perilaku ini tetap saja diulang kembali (Fitriyah, 2023). Ketidakmampuan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi dapat menghambat pemenuhan kewajiban belajar. Meskipun belajar

seharusnya menjadi prioritas utama, banyak mahasiswa yang masih kesulitan mengelola proses belajarnya secara optimal. Padahal, pada tahap usia dewasa, mereka seharusnya sudah mampu mengatur perilaku dan tanggung jawabnya dengan lebih baik (Yuliani & Komalasari, 2019).

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa telah berkembang seiring dengan meningkatnya perhatian khalayak ramai terhadap perilaku penundaan tugas akademik. Penelitian awal fokus pada definisi dan konsekuensi dari prokrastinasi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, baik dari aspek psikologis maupun lingkungan. Salah satu penelitian yang terkenal dilakukan oleh Tuckman (1990) yang mengategorikan prokrastinasi sebagai masalah regulasi diri, dimana individu cenderung menunda aktivitas yang harus diselesaikan. Penelitian inilah yang membuka jalan bagi kajian lebih lanjut tentang bagaimana prokrastinasi dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa.

Banyak faktor yang dapat memicu prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi, seperti beban tugas yang berlipat, tuntutan organisasi yang tidak terduga, atau kurangnya keterampilan manajemen waktu yang efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Alaihim (2014) mengungkapkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Mahasiswa ketika menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan kerap kali mengalami rasa enggan atau malas yang dipicu oleh kondisi psikologis tertentu, sehingga mendorong mereka untuk menghindari tugas yang semestinya dikerjakan. Prokrastinasi sendiri bukan berarti

mengabaikan tugas sepenuhnya, melainkan menundanya demi melakukan aktivitas lain, yang pada akhirnya mengganggu produktivitas dan menyebabkan tugas tidak selesai tepat waktu (Ghufron, 2010).

Anggota DEMA & SEMA selain memiliki beban ganda yang telah disebutkan di atas, mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung memiliki potensi tingkat stress yang lebih tinggi akibat tanggung jawab tambahan tersebut. Hasil dari penelitian Riyani (2015) menyatakan bahwa keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan dapat memicu peningkatan tingkat stres pada mahasiswa. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini antara lain jadwal yang sangat padat. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi biasanya harus menghadiri berbagai kegiatan, rapat, dan acara yang menuntut manajemen waktu yang efektif. Jika jadwal tersebut terlalu penuh dan sulit diatur, hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis. Selain itu, adanya tuntutan untuk meraih target atau pencapaian tertentu juga menjadi sumber stres tersendiri. Mereka dituntut untuk bisa mengelola waktu secara efektif agar prestasi akademik tidak terganggu. Pada kondisi ini, keterampilan *self management* atau manajemen diri menjadi sangat penting. Manajemen diri merupakan pengelolaan impuls dan perasaan yang menekan tergantung pada keselarasan kerja pusat emosi dan pusat eksekusi otak lobus prefrontal kemampuan untuk mengatur prioritas, mengendalikan emosi, serta menetapkan batasan antara peran akademik dan organisasi dapat membantu mahasiswa dalam menjalankan keduanya dengan seimbang (Prijosaksono & Sembel, 2002).

Fenomena lemahnya *self management* pada mahasiswa aktivis menjadi salah satu penyebab utama munculnya prokrastinasi akademik. Fenomena ini terlihat pada kebiasaan tidak membuat jadwal atau rencana kerja yang realistis, kesulitan menetapkan prioritas antara tugas kuliah dan kegiatan organisasi, serta kecenderungan mengikuti ajakan teman untuk aktivitas non-produktif. Kurangnya refleksi diri juga membuat mahasiswa sering menunda tugas tanpa mempertimbangkan dampaknya. Penelitian sebelumnya Siregar et al. (2022) dan Maharani (2024) menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kemampuan *self management* dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, memahami fenomena ini penting agar mahasiswa, khususnya aktivis organisasi, mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dan kegiatan organisasi dengan keterampilan mengelola diri yang lebih baik.

Manajemen diri adalah kemampuan seseorang dalam mengelola keberadaannya secara utuh, meliputi fisik, emosi, mental, jiwa, dan spiritual, serta dalam mengatur realitas hidupnya dengan memanfaatkan sumber daya yang dimilikinya. *Self management* melibatkan kemampuan individu dalam merencanakan, memusatkan perhatian, serta mengevaluasi aktivitas yang telah dilakukan secara teratur. Keterampilan manajemen diri yang efektif juga memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tugas tanpa merasa kewalahan, mengelola kecemasan terkait dengan tugas, dan meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan (Prijosaksono & Sembel, 2002).

Banyak penelitian yang telah mengkaji pengaruh aktivitas organisasi terhadap pengembangan diri mahasiswa, seperti penelitian Reswita (2019)

dan Anabillah et al. (2022) yang menjelaskan keterkaitan manajemen waktu dan prokastinasi akademik, masih terbatas kajian mengenai bagaimana mereka mengelola waktu, emosi, dan prioritas untuk mengatasi tantangan akademik dan organisasi secara bersamaan. Selain itu rata-rata penelitian sebelumnya lebih sering mengacu pada aspek regulasi diri secara umum ataupun hanya berfokus pada manajemen waktu saja, tetapi pada penelitian ini penulis menggunakan teori yang mencakup pengelolaan waktu, hubungan antar manusia serta perspektif diri. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika mahasiswa aktivis organisasi dalam mengatasi tekanan ini menjadi penting untuk memastikan mereka mampu berkembang secara optimal di kedua bidang tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa yang aktif dalam organisasi kampus mengelola diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan organisasi, serta peran keterampilan menerapkan *self management* dalam mengurangi prokrastinasi yang kerap kali muncul.

Peneliti mencari berbagai alasan mengapa mahasiswa cenderung menunda tugas perkuliahan. Penelitian Steel (2007) ditemukan bahwa salah satu alasan utama mengapa siswa menunda pekerjaan mereka adalah ketidaknyamanan yang mereka alami saat mengerjakan tugas karena cenderung lebih memilih untuk melakukan hal yang menyenangkan bagi dirinya daripada mengerjakan tugas yang dianggap sebagai beban (Novalyne & Soetjningsih, 2022). Studi ini menemukan bahwa semakin tidak menyenangkannya suatu tugas bagi siswa, semakin besar kemungkinan

mereka akan menundanya. Hasil ini mendorong peneliti lain untuk mempelajari lebih lanjut tentang komponen sosial dan psikologis yang berkontribusi pada perilaku prokrastinasi. Siregar et al. (2022) di dalam penelitiannya berfokus pada bagaimana *self management* membantu mengatasi prokrastinasi akademik. Penelitian ini menemukan bahwa kemampuan pengendalian diri siswa secara signifikan mempengaruhi tingkat prokrastinasi mereka. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan analisis regresi, penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 2 Oktober 2024 menemukan salah 1 anggota Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi mengatakan *"jujur, kadang susah banget bagi waktu antara kuliah dan kegiatan organisasi. Setelah rapat atau acara, saya jadi capek dan nggak fokus. Akhirnya, tugas sering ditunda-tunda karena merasa nggak ada waktu"*. Kemudian 1 anggota Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang tahun 2024 juga mengatakan *"seringnya, kalau kumpul sama teman-teman, kita malah lebih banyak main game atau bercanda. Terlalu asyik sampai lupa tugas yang harus dikerjain. Makanya, prokrastinasi jadi makin parah deh."*

Berdasarkan wawancara tersebut, menghasilkan kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik yang biasa dilakukan oleh anggota mereka disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor

internal yang dimaksud oleh mereka yaitu dari kesadaran diri yang rendah, kelelahan karena kegiatan organisasi atau program kerja seperti rapat, outbond, studi banding dan sebagainya. Beberapa hal tersebut memang terkadang membuat mahasiswa kesusahan membagi dan meluangkan waktunya untuk mengerjakan tugas mereka. Sedangkan faktor eksternal yang mereka rasakan sebagian besar berdasar dari faktor lingkungan. Mereka yang berjenis kelamin laki-laki menyadari bahwa terkadang ketika mereka berkumpul dengan teman-temannya sering membuang waktunya daripada mengerjakan tugas, kegiatan yang mereka lakukan biasanya yaitu bermain game bersama, bercanda, mengobrol hingga lupa waktu atau ngopi bersama tanpa mengingat tugas yang ada. Hal itu tentu ironi karena harusnya ketika mereka mempunyai waktu luang mereka gunakan untuk mengerjakan tugas.

Siregar et al. (2022) menemukan bahwa kemampuan *self management* memiliki peran penting dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik, terutama pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Lewat analisis regresi, terlihat bahwa semakin baik seseorang dalam mengatur dirinya, semakin rendah pula kecenderungannya untuk menunda tugas. Hasil yang sejalan juga ditunjukkan oleh Maharani (2024), yang menegaskan bahwa strategi *self management*, khususnya dalam mengelola waktu, dapat membantu siswa mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan. Meski begitu, hasil berbeda ditemukan oleh Palupi (2018) dari Fakultas Kedokteran UNS. Mereka memberikan pelatihan manajemen diri kepada

mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, namun meskipun terlihat ada penurunan tingkat prokrastinasi, secara statistik hasilnya tidak signifikan. Bahkan, dampaknya pun tidak berlangsung lama.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, prokrastinasi akademik masih sangat relevan untuk diteliti khususnya dalam dunia akademik. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh penelitian-penelitian terdahulu bahwasanya salah satu cara untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan *self management*. Peneliti berfokus pada penggunaan *self management* karena aspek-aspek yang terdapat pada *self management* terbukti mampu mengatasi prokrastinasi akademik khususnya nanti digunakan pada anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024.

Berdasarkan pendapat dari para ahli dan penelitian-penelitian sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwasanya *self management* berperan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini selaras dengan fenomena yang ditemukan oleh peneliti di lapangan yaitu pada Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti fenomena tersebut dengan judul “Peran *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti menentukan fokus penelitian yang disusun dalam pertanyaan

1. Seberapa besar tingkat Prokrastinasi Akademik Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024
2. Seberapa besar tingkat *Self Management* Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024
3. Bagaimana peran *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024

### **C. Tujuan Penelitian`**

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menjelaskan tingkat Prokrastinasi Akademik yang dilakukan anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024
2. Untuk menjelaskan tingkat *Self Management* yang dilakukan anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024
3. Untuk menjelaskan peran *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan disimpulkan betapa pentingnya penerapan *self management* terhadap prokrastinasi akademik, maka penelitian ini diharapkan mampu memberikan *insight* dan informasi kepada mahasiswa khususnya anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024 agar kegiatan akademiknya berjalan dengan baik, dan bagi mahasiswa atau akademisi dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Prokrastinasi Akademik**

##### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Ferrari, dkk. dalam Candra et al. (2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.

Burka and Yuen (2000) mengatakan prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan dimana seseorang merasa terganggu dengan penundaannya tersebut karena adanya rasa takut. Perilaku menunda secara sukarela terhadap pekerjaan yang sudah terjadwal dan penting untuk dilalukan sehingga menimbulkan konsekuensi secara emosional, fisik dan akademik Gunawita

Prokrastinasi akademik adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk Steel (2007).

Boice dalam Karyanta (2015) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit dari pada tugas yang lebih mudah. Lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak

agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Bloom et al. (1997) mengatakan bahwa Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Bisa dipahami bahwa prokrastinasi adalah suatu bentuk perilaku yang dengan sengaja menunda-nunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan tertentu.

Beberapa pendapat yang telah disampaikan oleh tokoh di atas bisa disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan yang menunda pekerjaan suatu kewajiban atau tugas.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari (1995) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### **a. Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang turut berperan dalam membentuk perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor internal prokrastinasi meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologi individu diantaranya:

#### **1) Kondisi Fisik Individu**

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan

kondisi kesehatan individu. Misalnya *fatigue* (kelelahan). Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki

## 2) Kondisi Psikologis Individu

Ellis dan Knaus dalam Ferrari (1995) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas-tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Seperti cara guru dalam mengajar atau proses belajar kurang menyenangkan sehingga peserta didik menjadi bosan dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda menyelesaikan tugas tersebut.

### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang

yaitu faktor pola asuh orang tua dan lingkungan di sekitarnya seperti lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah dan lain-lain, diantaranya:

1) Gaya Pengasuhan Orang tua

Hasil penelitian Ferrari (1995) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan *avoidance procrastination* menghasilkan anak yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* juga.

2) Kondisi Lingkungan

Menurut Millgram dalam Ferrari (1995) mengatakan kondisi lingkungan yang rendah dalam pengawasan cenderung mempengaruhi prokrastinasi daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Dalam beberapa penelitian ada beberapa faktor lain yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ananda and Mastuti (2013), salah satu hal yang menyebabkan munculnya prokrastinasi akademik adalah *perfeksionisme*. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,039 dan F hitung sebesar 4,815. Jadi,

dari nilai itu dapat diambil kesimpulan bahwa 18% perubahan variabel prokrastinasi akademik disebabkan oleh perfeksionisme dan 82% sisanya dapat dipengaruhi oleh variabel-variabel lain diluar perfeksionisme.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ardina and Wulan (2016) ditemukan bahwa regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi diri siswa, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Pengaruh tersebut bersifat negatif, dengan kontribusi regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 29,3%.

Faktor lain yang ikut mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik adalah stress akademik. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2020), dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan. Hasil analisis regresi menunjukkan koefisien beta sebesar 0,281 dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Artinya, mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi

cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola tugasnya secara tepat waktu, sehingga lebih sering menunda pekerjaan akademik.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Herawati and Suyahya (2019) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Peserta didik dengan efikasi diri yang rendah cenderung meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga lebih sering menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Ketidakpercayaan diri ini menyebabkan peserta didik merasa enggan untuk segera memulai tugas, yang akhirnya memperkuat perilaku prokrastinasi akademik.

Dikutip dari penelitian Siregar et al. (2022) menyimpulkan bahwa *self management* yang rendah menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal itu disebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan *self management* yang rendah cenderung kesulitan dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan mengontrol perilaku, sehingga lebih mudah menunda penyelesaian tugas akademik. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *self management* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai R Square sebesar 0,260, yang berarti *self management* memberikan kontribusi sebesar 26% terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

### **3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik**

Ferrari et al. (1998) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam

indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu antara lain:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan

suatu tugas dapat menjadi ciri yang utamadalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan. Sang Prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakuakn tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita

waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

#### 4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Menurut Perspektif Islam para penganutnya sangat dilarang menunda-nunda suatu pekerjaan yang semestinya bisa dilakukan saat itu, hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW,

عَتَيْتُمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَ  
فَرَاحَكَ قَبْلَ شِغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

artinya *"Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu"* (HR Hakim). Hadis Rasulullah SAW di atas mengandung pesan kepada umatnya agar tidak menunda pekerjaan. Karena menunda pekerjaan merupakan awal dari timbulnya permasalahan. Apalagi, jika pekerjaan itu merupakan suatu kebaikan atau pekerjaan yang sangat penting.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami ada beberapa alasan yang menyebabkan dilarangnya menunda pekerjaan. Pertama, kita tidak dapat menjamin untuk hidup pada esok hari. Kedua, tidak ada jaminan esok kita masih diberi nikmat kesehatan, memiliki waktu luang seperti hari ini. Ketiga, menunda pekerjaan yang baik menyebabkan seseorang terbiasa melakukannya, sehingga kemudian menjadi suatu kebiasaan buruk yang

sulit dihilangkan. Waktu berjalan sesuai dengan sunatullah. Detik menjadi menit, menit menjadi jam, dan jam menjadi hari, begitu seterusnya. Siang dan malam pun datang silih berganti. Allah SWT berfirman,

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خُلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴿٦٢﴾

"Dan Dialah yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur" (QS 25:62) (Harmalis, 2020).

## ***B. Self Management***

### **1. Pengertian Self Management**

Maxwell dalam Prijosaksono and Sembel (2002) menyampaikan *self management* mencakup tiga aspek utama: pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan pandangan terhadap diri sendiri. Menurut Prijosaksono, manajemen diri adalah kemampuan seseorang dalam mengelola keberadaannya secara utuh, meliputi fisik, emosi, mental, jiwa, dan spiritual, serta dalam mengatur realitas hidupnya dengan memanfaatkan sumber daya yang dimilikinya.

*Self management* adalah kemampuan mengendalikan diri untuk membangun karakter yang kuat, dengan menetapkan batasan dan nilai-nilai yang menjaga kita tetap pada jalur yang benar C.Maxwell (1993).

*Self Management* atau manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik,

emosi, mental, atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupan dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Manajemen diri merupakan pengelolaan impuls dan perasaan yang menekan tergantung pada keselarasan kerja pusat emosi dan pusat eksekusi otak lobus prefrontal Prijosaksono and Sembel (2002)

Menurut Gie (2000), *academic self management* adalah kemampuan yang berkaitan dengan pemahaman diri dan keterampilan di mana individu mampu mengatur serta mengelola diri untuk mengarahkan perubahan perilaku dalam proses belajar melalui manipulasi terhadap stimulus dan respons, baik yang bersifat internal maupun eksternal.

Manajemen diri merupakan proses pengembangan diri secara menyeluruh, mencakup aspek intelektual, emosional, spiritual, dan fisik, agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Jawwad (2007)

Menurut Knowles (1978) *self management* adalah upaya individu dalam merencanakan, memfokuskan perhatian, dan mengevaluasi aktivitas yang dilaksanakan.

## **2. Aspek-aspek *Self Management***

Maxwell dalam Prijosaksono and Sembel (2002) menyatakan bahwa dalam manajemen diri ada beberapa aspek, seperti:

### **a. Pengelolaan Waktu**

Waktu memiliki peran penting dalam manajemen diri, mirip dengan bagaimana kehidupan perlu diatur dan dikendalikan. Pengelolaan waktu yang optimal diperlukan agar tujuan dan sasaran dalam kehidupan pribadi

maupun karier dapat dicapai secara efektif dan efisien. Meskipun sering dimaknai sebagai penggunaan waktu yang bijaksana, pengelolaan waktu sebenarnya mencakup lebih dari itu, yaitu kontrol dan pengaturan menyeluruh untuk mencapai hasil yang maksimal.

b. Hubungan antar Manusia

Interaksi antar individu memainkan peran penting dalam manajemen diri, karena setiap orang selalu berhubungan dengan orang lain di hampir setiap aspek kehidupannya. Keterikatan personal yang kuat dapat menjadi sumber kekuatan dan dukungan yang berkelanjutan. Seberapa efektif suatu hubungan sangat mempengaruhi pencapaian terbaik dalam kehidupan, baik dalam pengembangan karier maupun aspek-aspek penting lainnya dalam keseharian. Kunci utama kesuksesan terletak pada cara individu berinteraksi dengan orang lain. Sepanjang perjalanan hidupnya, setiap orang membutuhkan teman, sahabat, pasangan, rekan kerja, dan mitra bisnis, serta individu lain yang bersama-sama dapat berbagi berbagai pengalaman, mulai dari kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kegagalan, hingga keberhasilan.

c. Perspektif Diri

Perspektif diri terbentuk ketika seseorang mampu mengamati dirinya sendiri secara selaras dengan pandangan orang lain terhadap dirinya. Individu yang dapat melihat dan mengevaluasi dirinya sesuai dengan persepsi dan pemikiran orang lain dianggap jujur dan autentik dalam menilai diri. Hal ini memungkinkan individu tersebut memiliki

penerimaan diri yang lebih luas, yang pada akhirnya mempermudah pengelolaan diri. Namun, jika seseorang tidak dapat melihat dirinya secara jujur dan sesuai dengan kenyataan yang dilihat oleh orang lain, hal ini dapat mengarah pada penipuan terhadap diri sendiri. Individu tersebut mungkin membangun gambaran palsu tentang dirinya, sehingga sulit menerima kenyataan tentang dirinya.

### 3. *Self Management* dalam Perspektif Islam

Allah SWT sudah berfirman dan sudah dijelaskan bahwa kita sebagai manusia harus mampu mengatur diri dengan baik, seperti yang terdapat dalam surat al-Hasyr ayat 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَارْتَبُوا نَفْسَكُمْ مِمَّا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

artinya: *Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan. Dari ayat tersebut kita bisa melihat bahwa Allah pun menyuruh manusia untuk mengatur diri serta selalu memperhatikan perilaku-perilaku atau pekerjaan yang dilakukan.*

Pada hakikatnya, manajemen diri merupakan bentuk pengendalian terhadap pikiran, ucapan, dan tindakan seseorang, yang bertujuan untuk menjauhkan diri dari hal-hal negatif sekaligus mendorong terciptanya perilaku yang positif dan sesuai norma. *Self management* juga dapat

dipahami sebagai proses untuk membentuk dan mengarahkan keseluruhan aspek diri baik secara intelektual, emosional, spiritual, maupun fisik agar dapat mencapai tujuan atau sasaran yang diinginkan (Arani et al., 2022).

### **C. Peran *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik**

Ghufon and Walgito (2003) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda tugas yang sebenarnya disadari oleh individu tetapi tidak memiliki tujuan yang jelas. Ia menekankan bahwa penundaan ini sering kali disebabkan oleh ketakutan akan kegagalan dan pandangan bahwa tugas harus dilakukan dengan sempurna. Menurut Akinsola et al. (2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas utama dengan cepat.

Melalui penelitian yang dilakukan oleh Yustika (2023) Teknik *self management* dapat diterapkan untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan treatment mengalami penurunan ke kategori rendah. Hal ini juga membuat siswa menjadi semangat belajar, mampu mengurangi perilaku menunda-nunda mengerjakan dan mengumpulkan tugas, siswa lebih menghargai waktu, dan mementingkan keperluan belajarnya. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2024) terbukti bahwa *self management* memiliki

korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Secara khusus, ditemukan bahwa semakin kuat kemampuan manajemen waktu seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka untuk menunda pekerjaan mereka. Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh banyak faktor, termasuk kurangnya kemampuan yang terkait dengan manajemen waktu, kapasitas yang rendah untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan sesuatu, persepsi yang buruk, ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan seseorang, dan kurangnya kepercayaan diri pada potensi diri sendiri.

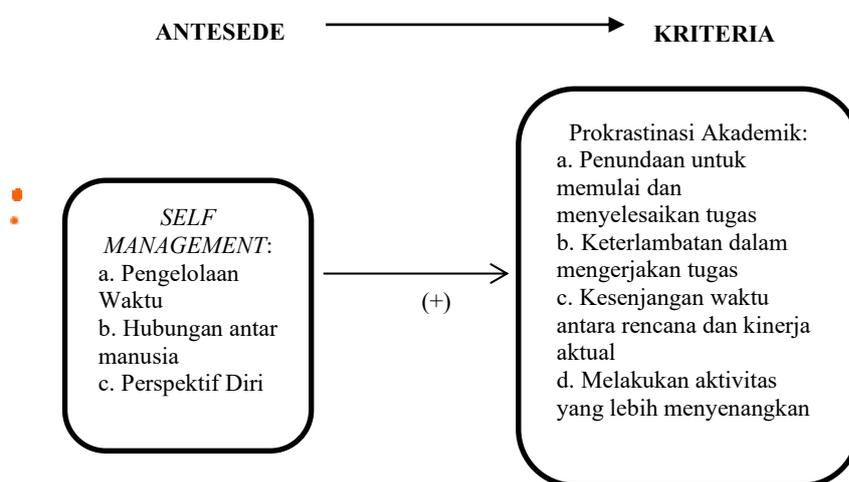
*Self management* adalah salah satu strategi yang dapat digunakan oleh para peserta didik sebagai bagian dari upaya mereka untuk membatasi jumlah waktu yang mereka habiskan untuk menunda-nunda. Upaya yang dilakukan terhadap *self management* termasuk penetapan tujuan dan prioritas, penetapan jadwal, dan pemeliharaan fokus untuk menyelesaikan sesuatu untuk menghindari penundaan atau prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al. (2022) menunjukkan bahwa *self management* yang baik berkontribusi pada pengurangan prokrastinasi akademik, dengan pengaruh sebesar 26%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur diri dengan baik cenderung menunda tugas mereka lebih sedikit.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Artinya, semakin tinggi kemampuan individu dalam *self management*, maka semakin rendah

kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang ia miliki. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan individu dalam *self management*, maka kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik akan semakin tinggi Maharani (2024).

#### D. Kerangka Konseptual

Bagian ini berisikan bagan yang menerangkan interkoneksi antar variabel penelitian. Sebagai contoh:



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel *self management* sebagai variabel bebas (antecedent) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (kriteria). *Self management* dalam penelitian ini mencakup tiga aspek utama, yaitu pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan perspektif diri. Pengelolaan waktu merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur dan menggunakan waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hubungan antar manusia

berkaitan dengan bagaimana individu membangun relasi sosial yang mendukung aktivitas akademiknya. Perspektif diri menggambarkan bagaimana individu memandang, menilai, dan mengarahkan dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Sementara itu, prokrastinasi akademik dijabarkan ke dalam empat indikator, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam pengerjaan tugas, kesenjangan antara rencana dengan kinerja aktual, dan kebiasaan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan tugas akademik. Hubungan yang ditunjukkan dalam kerangka ini bersifat positif, artinya tingkat *self management* yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, kemampuan *self management* yang baik dapat membantu individu untuk menekan perilaku menunda tugas akademik. Kerangka konseptual ini menjadi dasar untuk menguji secara empiris pengaruh *self management* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah suatu dugaan sementara terkait masalah dalam penelitian yang masih harus diuji kebenarannya secara empiris. Berdasarkan fenomena dan yang telah diuraikan oleh peneliti, maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

Ha : Terdapat peran self management terhadap Prokrastinasi Akademik pada anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024

Ho : Tidak terdapat peran self management terhadap Prokrastinasi Akademik pada anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data akan dikumpulkan dalam bentuk numerik dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Desain korelasional ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara dua variabel yang berbeda serta menentukan tingkat hubungan tersebut. Penelitian ini bersifat deskriptif dan eksplanatori, serta menggunakan analisis regresi dan analisis deskriptif sederhana. Analisis regresi bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen), sedangkan analisis deskriptif sederhana digunakan untuk menginterpretasi data numerik.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Sebagai contoh, dalam penelitian ini: Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Variabel Dependen (Y): Prokrastinasi Akademik;
2. Variabel Independen (X) : *Self Management*

#### **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional memiliki tujuan tersendiri yaitu untuk menghindari penafsiran ganda bagi peneliti terkait variabel yang akan di bahas. Sehingga perlu adanya definisi oprasional agar variabel yang di bahas sesuai dan tepat

sasaran. Definisi operasional terkait variabel yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Prokrastinasi Akademik adalah perilaku menunda pengerjaan tugas atau kewajiban akademik secara sengaja meskipun mengetahui akibat negatifnya. Para mahasiswa khususnya anggota DEMA & SEMA, hal ini tampak pada keterlambatan mengumpulkan tugas, penurunan nilai, dan ketidakpatuhan terhadap jadwal belajar. Pada penelitian ini, prokrastinasi akademik diukur melalui empat aspek: penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan pengerjaan, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan.
2. *Self Management* adalah kemampuan mahasiswa untuk mengontrol, mengelola, dan mengarahkan dirinya secara efektif dalam menghadapi berbagai tuntutan. Hal ini mencakup keterampilan anggota DEMA & SEMA merencanakan dan memanfaatkan waktu dengan baik, membangun hubungan sosial yang mendukung, serta memahami dan mengevaluasi diri secara jujur. Semakin tinggi penerapan *self management*, semakin mampu individu menetapkan prioritas dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

#### **D. Subjek Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016) populasi merupakan keseluruhan subjek dan obyek dalam penelitian yang berdasarkan karakteristik atau ciri-ciri tertentu

yang telah disesuaikan dengan variabel penelitian. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024. Sesuai dengan data yang di dapatkan oleh peneliti saat melakukan pengamatan di lapangan yaitu 78 anggota.

Kemudian Sugiyono (2016) juga berpendapat bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diambil melalui prosedur tertentu untuk mewakili keseluruhan populasi dalam sebuah penelitian. Sampel harus mampu menggambarkan kondisi dan karakteristik populasi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Apabila jumlah populasi kurang dari 100 subjek, maka seluruh anggota populasi sebaiknya dijadikan sampel. Berdasarkan prinsip ini, penelitian ini menggunakan teknik sensus atau sampel total.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data melalui instrumen skala atau kuisioner merupakan metode kuantitatif yang banyak digunakan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2016), penelitian memerlukan data yang objektif, yang hanya dapat diperoleh melalui pengumpulan data yang tepat. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, pengumpulan data dengan menggunakan skala atau kuesioner dilakukan dengan menyebarkan pertanyaan atau pernyataan kepada responden atau subjek Sugiyono (2016). Kuesioner adalah teknik yang umum digunakan karena memungkinkan pengumpulan data secara cepat dan praktis, baik secara langsung maupun melalui media daring seperti Google Form. Dalam hal ini, peneliti perlu memahami item-item

kuesioner yang telah diuji sebelumnya untuk memastikan bahwa responden memahami setiap pertanyaan atau pernyataan yang diberikan.

Peneliti menggunakan kuesioner dengan skala Likert, yang bertujuan untuk mengukur sikap subjek dalam penelitian dengan pernyataan tertutup (Azwar, 2013). Skala Likert terdiri dari empat pernyataan yang mencerminkan kondisi subjek, dengan pernyataan yang bersifat positif (*favorable*).

Adapun teknik penilaian yang terdapat dalam skala likert, terdapat pada item yang bersifat *favorable* dan item bersifat *unfavorable* dengan disediakan beberapa pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh teste, antara lain seperti Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik penilaian dalam skala likert dapat digambarkan sebagai berikut :

a. **Skala *Self Management***

Skala *self management* pada penelitian ini menggunakan teori Maxwell yang terdiri dari 3 aspek yaitu :  
1) Pengelolaan waktu, 2) Hubungan antar manusia, 3) Perspektif Diri. Oleh karena itu, peneliti memodifikasi instrumen atau skala dari penelitian yang dilakukan oleh *Fanda Eka Safitri (2020)*. Skor dan respons yang dapat dipilih subjek meliputi: 1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Setuju; dan 4 = Sangat Setuju

Tabel 3. 1Skala Likert

Klasifikasi	Skor Favorable
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Tabel 3. 2 Skala Blue Print Self Management

NO	ASPEK	INDIKATOR	AITEM	JUMLAH
1	Pengelolaan Waktu	Individu mampu mengelola waktu dengan baik	1, 2	2
		Individu mampu mengendalikan waktu dengan baik	3, 4	2
2	Hubungan Antar Manusia	Individu memiliki hubungan sosial yang baik	5, 6	2
		Individu mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar	7, 8	2
3	Perspektif Diri	Mampu menerima dirinya dengan baik	9, 10	2
		Mampu mengenali dirinya dengan baik	11, 12	2
Total Item			12	

### b. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik pada penelitian ini menggunakan teori Ferrari yang terdiri dari 4 ciri yaitu : 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, 2) Kelambanan dalam menyelesaikan tugas, 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Oleh hal itu,

peneliti memodifikasi instrumen atau skala dari penelitian yang dilakukan oleh *Nowianti Rahayu (2013)*. Pemberian bobot nilai pada skala ini sesuai dengan skala sebelumnya. Skor dan respons yang dapat dipilih subjek meliputi: 1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Setuju; dan 4 = Sangat Setuju

*Tabel 3. 3 Skala Likert*

Klasifikasi	Skor Favorable
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Tabel 3. 4 Skala Blue Print Prokrastinasi Akademik

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM	JUMLAH
1	Penundaan untuk memulai mengerjakan tugas	Melakukan penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas	1, 2	2
		Melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas secara tuntas	3, 4	2
2	Kelambanan dalam menyelesaikan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan dalam penyelesaian tugas	5, 6	2
		Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas	7, 8	2
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan untuk menyelesaikan tugas	9, 10	2
		Ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan	11, 12	2
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan	Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	13, 14	2

## F. Validitas dan Estimasi Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas adalah pertimbangan paling penting saat mengembangkan dan mengevaluasi tes. Ini karena validitas adalah sejauh mana bukti dan teori mendukung interpretasi nilai tes untuk rekomendasi penggunaan tes. Proses validasi melibatkan pengumpulan bukti yang relevan untuk memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk interpretasi skor yang diusulkan. Isi, proses

kognitif, dan struktur internal menentukan interpretasi dan penggunaan skor variabel penelitian AERA (2014)

a. Bukti Secara Konten (Isi)

Test content dalam konteks validitas konstruk merujuk pada sejauh mana isi dari sebuah tes atau instrumen pengukuran mencerminkan semua aspek dari konstruk yang ingin diukur. Ini berkaitan dengan representasi yang komprehensif dari domain atau wilayah konsep yang menjadi fokus pengukuran. Dalam praktik, validitas adalah langkah awal dan fundamental dalam memastikan validitas keseluruhan dari instrumen pengukuran. Ini memberikan dasar bahwa instrumen tersebut benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur sebelum melanjutkan ke uji daya beda yang lebih kompleks seperti analisis faktor atau korelasi dengan alat ukur lainnya.

Adapun langkah-langkah dalam validitas dilakukan dimulai dengan kajian literatur. Peneliti terlebih dahulu meninjau berbagai literatur yang membahas tentang komponen utama dalam *self management*, khususnya melalui dimensi pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan perspektif diri. Teori yang dijadikan rujukan utama dalam kajian ini adalah teori yang dikemukakan oleh Prijojaksono dan Sembel dalam buku mereka yang berjudul *Self Management: Control Your Life*. Selain itu, literatur terkait prokrastinasi akademik juga dikaji, dengan fokus pada dimensi

penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Untuk prokrastinasi akademik, peneliti mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Ferrari (1995)

Setelah kajian literatur dilakukan, langkah berikutnya adalah menyusun item. Peneliti mengadaptasi item-item yang mencakup seluruh aspek dari konsep *self management* dan prokrastinasi akademik, serta memilih item-item *favorable* yang diambil dari penelitian-penelitian sebelumnya. Penyusunan item dilakukan dengan tujuan agar seluruh dimensi masing-masing variabel dapat terwakili secara menyeluruh.

Tahap terakhir validitas adalah melibatkan panel ahli. Peneliti didampingi oleh orang yang ahli di bidang psikologi yang dalam hal ini melalui dosen pembimbing untuk mengevaluasi relevansi dan kelengkapan item-item yang telah disusun. Pembimbing memberikan masukan mengenai item mana yang perlu diubah, ditambahkan, atau dihapus, sehingga dapat meningkatkan validitas isi dari instrumen yang akan digunakan dalam penelitian.

b. Bukti secara Respon Kognitif

*Cognitive/response processes* dalam validitas konstruk mengacu pada proses kognitif dan respon yang terjadi pada individu ketika mereka menjawab item dalam tes atau instrumen pengukuran. Validitas ini mengevaluasi apakah responden menggunakan proses berpikir yang sesuai dengan konstruk yang diukur ketika mereka merespons item-item dalam instrumen. Adapun dalam mengaplikasikan kognitif respon ini dengan cara menggunakan *Pilot Study*.

*Pilot study* merupakan proses menelaah lebih jauh keterbacaan dari tiap-tiap aitem agar dapat dipahami oleh calon peserta. Apakah aitem tersebut sudah bisa dimengerti oleh subjek atau belum. Pilot study diisi oleh satu orang yang memenuhi kriteria subjek. Peneliti mendapatkan 3 responden untuk mengisi pilot studi yang sudah diberikan oleh peneliti. Berdasarkan hasil pilot study yang sudah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa item yang perlu diganti kata atau redaksi dari beberapa item tersebut. Adapun beberapa item yang diganti adalah sebagai berikut.

### ***Tabel Hasil Pilot Study***

#### 1) *Skala Self Management*

*Tabel 3. 5 Skala Self Management*

<b>No Item</b>	<b>Item</b>	<b>Respon</b>	<b>Item Perbaikan</b>
15	Jika saya memiliki beberapa kegiatan dalam sehari, biasanya saya membuat planning waktu pengerjaannya	Diksinya bisa dirubah “saya membuat planning waktu pengerjaan tugas jika saya memiliki beberapa kegiatan dalam sehari”	saya membuat planning waktu pengerjaan tugas jika saya memiliki beberapa kegiatan dalam sehari
18	Saya tahu kapan saya harus mengerjakan tugas kapan saya harus istirahat	Diksinya dirubah “saya tahu kapan harus mengerjakan tugas dan kapan harus istirahat”	saya tahu kapan harus mengerjakan tugas dan kapan harus istirahat
20	Saya kerap diajak mengerjakan tugas bersama oleh teman-teman saya	Diksinya dibenarkan lagi “saya seringkali diajak mengerjakan tugas oleh teman saya”	saya seringkali diajak mengerjakan tugas oleh teman saya

#### 2) *Skala Prokrastinasi Akademik*

*Tabel 3. 6 Skala Prokrastinasi Akademik*

<b>No Item</b>	<b>Item</b>	<b>Respon</b>	<b>Item Perbaikan</b>
2	Saya tidak segera memulai mengerjakan jika waktu tugas masih panjang	Mungkin diksi katanya bisa dirubah karena “saya tidak segera memulai mengerjakan jika waktu tugas masih panjang” bisa diganti dengan saya tidak segera memulai mengerjakan tugas karena waktu pengerjaannya masih panjang	saya tidak segera memulai mengerjakan tugas karena waktu pengerjaannya masih panjang
3	Waktu pengumpulan tugas yang cukup lama membuat saya merasa malas untuk segera menyelesaikan tugas tersebut	Bisa dirubah diksinya menjadi “Saya malas untuk menyelesaikan tugas karena waktu pengumpulannya masih lama”	Saya malas untuk menyelesaikan tugas karena waktu pengumpulannya masih lama

c. Bukti secara Struktur Internal

Bukti daya beda, interpretasi, dan penggunaan skor pada masing-masing variabel dalam penelitian ini diperoleh melalui analisis struktur internal instrumen, khususnya dengan mengkaji konsistensi internal setiap item dalam skala. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah korelasi item-total terkoreksi, atau yang dikenal sebagai *item-rest correlation* ( $r_{ir}$ ). Teknik ini mengevaluasi sejauh mana setiap item dalam skala berkorelasi dengan skor total (dengan pengecualian skor item itu sendiri), sehingga memberikan indikasi mengenai sejauh mana item tersebut konsisten dengan konstruk yang dimaksud. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai  $r_{ir}$  yang tergolong baik, yang mengindikasikan bahwa masing-masing item memiliki konsistensi internal yang memadai dengan item-item lain dalam skala tersebut. Dengan kata lain, instrumen ini menunjukkan struktur internal yang sesuai dengan konstruk teoritis yang ingin diukur. Hal ini sejalan dengan panduan dari AERA (2014) yang menyatakan bahwa bukti validitas berdasarkan struktur internal ditunjukkan melalui hubungan antar item yang tinggi dan konsisten, terutama apabila alat ukur dimaksudkan untuk mengukur satu konstruk tertentu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa alat ukur dalam penelitian ini telah memenuhi aspek validitas struktur internal secara memadai. Hasil uji korelasi

pearson yang peneliti lakukan pada skala *self management* dengan 12 aitem yang disusun oleh peneliti, didapatkan hasil 12 aitem dikatakan memiliki daya beda yang baik. Sedangkan uji korelasi pearson pada skala prokrastinasi akademik dengan 14 aitem yang disusun oleh peneliti, didapatkan hasil 14 dikatakan memiliki daya beda yang baik. Aitem dikatakan memiliki daya beda yang baik apabila nilai korelasi pearson  $> 0,3$ . Berikut dibawah ini hasil uji daya beda skala prokrastinasi akademik dan *self management* yang dilakukan pada subjek:

#### 1) Daya Beda Item Prokrastinasi Akademik

Tabel 3. 7 Daya Beda Item Prokrastinasi Akademik

Item	Corrected Item-Total Correction	Keterangan
Y1	,520	DITERIMA
Y2	,698	DITERIMA
Y3	,730	DITERIMA
Y4	,493	DITERIMA
Y5	,499	DITERIMA
Y6	,565	DITERIMA
Y7	,646	DITERIMA
Y8	,430	DITERIMA
Y9	,652	DITERIMA
Y10	,596	DITERIMA
Y11	,481	DITERIMA
Y12	,509	DITERIMA
Y13	,703	DITERIMA
Y14	,691	DITERIMA
Total	1,000	DITERIMA

Berdasarkan hasil analisis, semua item dalam instrumen ini memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation di atas 0,30 yang menunjukkan bahwa setiap item memiliki hubungan yang cukup kuat dengan total skor

skala. Nilai Cronbach's Alpha if Item Deleted juga tidak menunjukkan adanya peningkatan signifikan apabila salah satu item dihapus, sehingga seluruh item dinilai layak untuk dipertahankan. Nilai Cronbach's Alpha total sebesar 0,879 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Dengan demikian, instrumen ini dapat dianggap reliabel dan memenuhi syarat untuk digunakan dalam penelitian lebih lanjut.

## 2) Daya Beda Item *Self Management*

Tabel 3. 8 Daya Beda Item *Self Management*

Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
X1	,390	DITERIMA
X2	,584	DITERIMA
X3	,516	DITERIMA
X4	,363	DITERIMA
X5	,599	DITERIMA
X6	,380	DITERIMA
X7	,467	DITERIMA
X8	,665	DITERIMA
X9	,380	DITERIMA
X10	,524	DITERIMA
X11	,683	DITERIMA
X12	,357	DITERIMA
Total	1,000	DITERIMA

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa semua item dalam instrumen ini memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation di atas 0,30 yang berarti setiap item memiliki hubungan yang cukup kuat dengan skor total dan layak dipertahankan. Nilai Cronbach's Alpha if Item Deleted menunjukkan bahwa tidak ada item yang jika dihapus dapat meningkatkan nilai alpha secara signifikan. Nilai Cronbach's Alpha keseluruhan sebesar 0,786 menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang

baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item yang diuji reliabel dan instrumen dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut.

## 2. Estimasi Reliabilitas Prokrastinasi Akademik dan *Self Management*

### Reliability Statistics

Tabel 3. 9 Reliability Statistics

Skala	Cronbach's Alpha	N of Items
Prokrastinasi Akademik	0,879	14
<i>Self Management</i>	0,786	12

Hasil estimasi reliabilitas menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,879 untuk 14 item, yang berarti instrumen ini sangat konsisten dan dapat diandalkan. Ini menunjukkan bahwa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan terkait dengan perilaku menunda tugas saling berhubungan dengan baik, sehingga kita bisa percaya bahwa data yang diperoleh mencerminkan realitas yang ada di lapangan. Dengan kata lain, kita bisa yakin bahwa instrumen ini mampu menangkap berbagai aspek dari prokrastinasi akademik dengan akurat.

Sementara itu, untuk variabel *self management*, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,786 untuk 12 item juga menunjukkan hasil yang positif, meskipun sedikit lebih rendah. Meskipun tidak sekuat prokrastinasi akademik, nilai ini masih menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan cukup konsisten

dalam mengukur kemampuan manajemen diri responden. Ini berarti kita masih bisa menggunakan data dari variabel ini untuk memahami bagaimana individu mengelola waktu dan tugas mereka, meskipun ada ruang untuk perbaikan di masa depan.

## G. Analisis Data

Menurut Sugiyono (2016), analisis data adalah metode yang digunakan untuk mengolah data yang diperoleh dari proses pengumpulan data serta membuat kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan tersebut dalam penelitian. Analisis dalam penelitian dapat dilakukan melalui beberapa teknik, antara lain:

### 1. Uji Asumsi

Uji Asumsi bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam penelitian bebas dari kesalahan sampling. Terdapat beberapa jenis uji asumsi yang dapat dilakukan, termasuk:

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data dari setiap variabel memiliki distribusi yang normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* digunakan dengan bantuan aplikasi statistik, karena jumlah responden lebih dari 50 orang. Jika nilai signifikansi ( $p$ )  $> 0,05$ , data dianggap memiliki distribusi normal. Sebaliknya, jika  $p < 0,05$ , data dianggap tidak normal atau error.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah terdapat hubungan linear antara variabel-variabel dalam penelitian. Penelitian ini

menggunakan aplikasi uji statistik, dengan syarat nilai signifikansi lebih besar dari 0,50 untuk menyimpulkan adanya hubungan linear antara variabel.

## 2. Kategorisasi Data

Kategorisasi data dapat dilakukan apabila nilai mean hipotetik dan standar deviasi sudah diketahui. Kategorisasi data tersendiri merupakan klasifikasi data terkait masing-masing subjek dengan disesuaikan dengan norma yang berlaku. Rumus atau norma kategorisasi data, sebagaimana berikut :

*Tabel 3. 10 Tabel Kategorisasi Analisis Deskriptif*

No	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > ( M + 1.SD )$
2	Sedang	$( M - 1.SD ) \leq X \leq ( M + 1.SD )$
3	Rendah	$X < ( M - 1.SD )$

## H. Uji Hipotesis

Analisis regresi sederhana merupakan teknik analisis yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap dependen, dan juga terkait hubungan antar variabel apakah bersifat positif atau negatif. Rumus analisis regresi tersendiri, sebagaimana berikut :

$$Y = a + b \cdot X$$

*Tabel 3. 11 Rumus analisis regresi*

Keterangan :

$Y$  : Variabel dependen (variabel terikat)

$X$  : Variabel independen (variabel bebas)

$a$  : Konstanta (nilai dari  $Y$  jika  $X = 0$ )

$b$  : Koefisien regresi (pengaruh positif atau negative)

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Subjek Penelitian

B.		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	35	39.3	44.9	44.9
	Perempuan	43	48.3	55.1	100.0
	Total	78	87.6	100.1	
Missing	System	11	12.4		
Total		89	100.00		

*Tabel 4. 1 Presentase Responden*

Berdasarkan tabel 4.1, dari total 78 responden yang valid, mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 43 orang (55,1%), sementara responden laki-laki berjumlah 35 orang (44,9%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) Fakultas Psikologi UIN Malang dan Senat Mahasiswa (SEMA) Fakultas Psikologi UIN Malang adalah salah satu Organisasi Intra Mahasiswa yang ada di kampus UIN Malang. Organisasi DEMA Fakultas Psikologi beranggotakan sebanyak 60 orang dan SEMA Fakultas Psikologi beranggotakan sebanyak 18 orang.

Terdapat 40 orang dari anggota DEMA & SEMA berjenis kelamin laki-laki dan 38 berjenis kelamin perempuan. Rata-rata umur dari anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi 2024 adalah 20 tahun. Pada organisasi DEMA Fakultas Psikologi terdapat 12 dinas, yaitu badan pengurus harian, dinas pengembangan, dinas networking dan advokasi, dinas olahraga, dinas informasi dan komunikasi, dinas seni budaya, dinas entrepreneur, dinas kajian islam, LSO Oasis, LSO Paradise Jurnalistik, LSO Tahfidz Al-Qur'an, LSO Mega Outih. Sedangkan pada SEMA Fakultas Psikologi terdapat 4 komisi, yaitu komisi A, komisi B, komisi C, komisi D.

#### C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar kuesioner melalui aplikasi *google form* yang di dalamnya terdapat 26 butir pernyataan yang mencakup 2

variabel yang diteliti yaitu variabel independen (*self management*) dan variabel dependen (Prokrastinasi Akademik). Subjek penelitian berjumlah 78 yang semuanya adalah anggota DEMA dan SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024 dengan teknik pengambilan sampel yang dipakai yakni *purposive sampling* (sampel yang sesuai dengan kriteria tertentu)

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 April 2025 sampai dengan 17 April 2025 dengan meminta izin serta meminta bantuan dari kedua ketua masing-masing organisasi tersebut. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan akan diuraikan secara terperinci untuk setiap variabelnya. Analisis variabel dilakukan dengan menggunakan data kuantitatif yaitu data yang diwakili oleh angka atau skor yang kemudian diinterpretasikan.

#### D. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi Klasik
  - a. Uji Normalitas

Tabel 4. 2 Uji Normalitas

##### One Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual
N	78
Asym. Sig. (2-tailed)	,200 <sup>c,d</sup>

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data variabel *self management* (X) dan Prokrastinasi Akademik (Y) normal. Pengujian ini menggunakan aplikasi statistik dengan metode uji one-sample *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansinya  $> 0,05$ , sebaran data

dianggap normal. Jika nilai signifikansinya  $< 0,05$  distribusi data dianggap tidak normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas dalam penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,200 dengan jumlah responden sebanyak 78 orang. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal (Azwar, 2020).

Penelitian ini digunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah responden melebihi 50 orang, yang sesuai dengan rekomendasi untuk penggunaan uji tersebut pada sampel besar. Distribusi normal dari residual ini menunjukkan bahwa model analisis yang digunakan memenuhi salah satu asumsi dasar regresi, yaitu asumsi normalitas.

#### b. Uji Linieritas

Tabel 4. 3 Uji Linieritas

ANOVA Table

Variabel	Sig.	Keterangan
Prokrastinasi Akademik <i>Self Management</i>	0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai sig dari *linierity* sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *self management* dan prokrastinasi akademik.

## 2. Kategorisasi Data

Tabel 4. 4 Kategorisasi Data

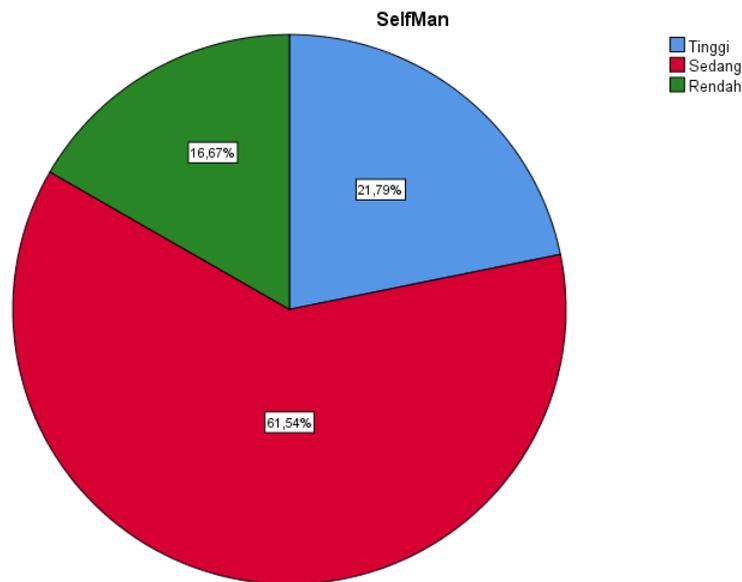
<b>Descriptive Statistic</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	78	30	47	38,21	3,068
Y	78	15	34	25,23	2,941
Valid (listwise)	N 78				

Data deskriptif menunjukkan bahwa variabel X diukur pada 78 responden, dengan nilai minimum 30, maksimum 47, mean 38,21, dan standar deviasi 3,068. Variabel Y juga diukur pada 78 responden, dengan nilai minimum 15, maksimum 34, mean 25,23, dan standar deviasi 2,941.

### a. Kategorisasi *Self Management*

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Self Management*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	17	21,8	21,8	21,8
	Sedang	48	61,5	61,5	83,3
	Rendah	13	16,7	16,7	100,0
	Total	78	100,0	100,0	



Gambar 4. 1 Diagram Self Management

Berdasarkan data statistik deskriptif yang disajikan, dapat diobservasi bahwa variabel X memiliki nilai rata-rata sebesar 38,21 dengan standar deviasi 3,068. Nilai minimum variabel X adalah 30 dan nilai maksimumnya adalah 47. Sementara itu, variabel Y memiliki nilai rata-rata sebesar 25,23 dengan standar deviasi 2,941. Nilai minimum variabel Y adalah 15 dan nilai maksimumnya adalah 34. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 78 orang.

Untuk data *self management*, seluruh 78 responden memberikan jawaban valid tanpa ada data yang hilang. Distribusi frekuensi *self management* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori Sedang dengan jumlah 48 orang (61,5%). Sementara itu, responden dengan kategori Tinggi berjumlah 17 orang (21,8%) dan responden dengan kategori Rendah berjumlah 13 orang (16,7%).

Visualisasi dalam bentuk diagram pie juga mengonfirmasi bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self management* pada kategori Sedang (61,54%), diikuti oleh kategori Tinggi (21,79%), dan paling sedikit pada kategori Rendah (16,67%).

Analisis data deskriptif mengenai *self management* dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 kategori subjek berdasarkan skala *self management*, yakni rendah, sedang dan tinggi. Berikut adalah tabel yang menunjukkan kategorisasi data hipotetik untuk skala *self management*.

Tabel 4. 6 Data Hipotetik Self Management

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
<i>Self Management</i>	78	30	47	38,21	3,068

Pada tabel tersebut kita dapat melihat bahwa analisis ini melibatkan 78 responden. Dari tabel tersebut diperoleh informasi sebagai berikut:

Skor minimum *self management* adalah 30, skor maksimum adalah 47 dengan nilai rata-rata mean sebesar 38,21 dan standar deviasi sebesar 3,068. Hasil tersebut dijadikan acuan dalam menghitung interval untuk pengkategorisasian *self management* sebagai berikut

Tabel 4. 7 Kategorisasi Self Management

Klasifikasi	Kategori skor
$X < 12 > 23$	Rendah
$X < 24 > 36$	Sedang
$X < 37 > 48$	Tinggi

Setelah menentukan kategorisasi untuk tingkat rendah, sedang dan tinggi pada subjek, langkah selanjutnya yakni menentukan sehingga diperoleh hasil tingkatan aspek pembentuk variabel *self management* sebagai berikut:

*Tabel 4. 8 Presentase Self Management*

<b>Aspek</b>	<b>Skor Total</b>	<b>Presentase</b>
Pengelolaan waktu	1141	33,52%
Hubungan antar manusia	1099	32,29%
Perspektif diri	1164	34,20%

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self management* mahasiswa SEMA dan DEMA pada aspek Perspektif Diri menempati skor tertinggi yaitu 1.164 atau 34,20%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak anggota DEMA dan SEMA Fakultas Psikologi memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali diri, memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta mampu menetapkan tujuan dengan lebih jelas. Kemampuan refleksi diri ini menjadi modal penting untuk menghadapi berbagai tantangan, baik dalam akademik maupun organisasi.

Di urutan berikutnya terdapat aspek Pengelolaan Waktu dengan skor 1.141 atau 33,52%. Angka ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup terampil dalam merencanakan dan memanfaatkan waktu,

meskipun masih ada ruang untuk meningkatkan konsistensi dalam membagi waktu antara kuliah dan kegiatan organisasi.

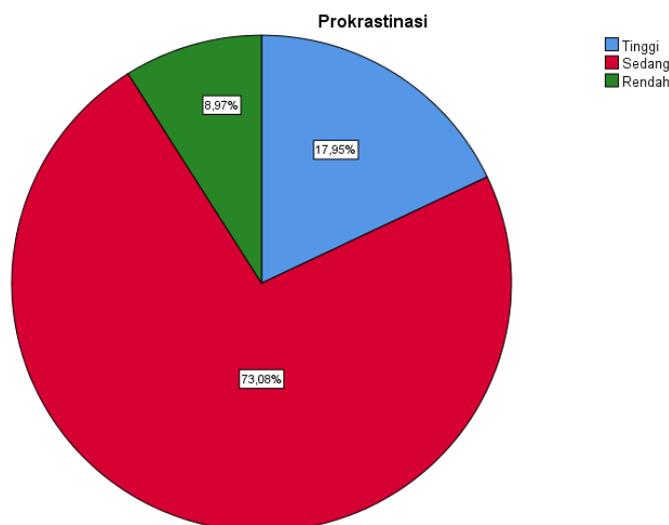
Sementara itu, aspek Hubungan Antar Manusia memiliki skor 1.099 atau 32,29%, yang menandakan bahwa mahasiswa sudah memiliki kemampuan menjalin relasi sosial yang baik, tetapi masih perlu lebih mendorong kerja sama dan komunikasi yang mendukung kegiatan akademik.

Secara keseluruhan, hasil ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa aktivis organisasi memiliki kekuatan utama pada aspek perspektif diri, yang perlu terus diasah sambil diimbangi dengan kemampuan mengelola waktu dan membangun hubungan sosial yang positif agar peran mereka di organisasi tidak mengganggu capaian akademik.

#### b. Kategorisasi Prokastinasi Akademik

*Tabel 4. 9 Kategorisasi aspek Prokrastinasi Akademik*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cummulative percent
Valid	Tinggi	14	17,9	17,9	
	Sedang	57	73,1	73,1	
	Rendah	7	9,0	9,0	
	Total	78	100,0	100,0	



*Gambar 4. 2 Diagram Prokrastinasi Akademik*

Analisis data deskriptif mengenai prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga kategori berdasarkan skala prokrastinasi akademik yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut adalah tabel yang menunjukkan kategorisasi data hipotetik untuk skala prokrastinasi akademik

*Tabel 4. 10 Data Hipotetik*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
Prokrastinasi Akademik	78	15	34	25,23	2,941

Pada tabel 4.9 dapat dilihat bahwa analisis ini melibatkan 78 responden. Dari tabel tersebut diperoleh informasi sebagai berikut:

Skor minimum prokrastinasi akademik adalah 15, skor maksimum adalah 34 dengan nilai rata-rata mean sebesar 25,23 dan standar deviasi sebesar 2,941 Hasil tersebut dijadikan acuan dalam menghitung interval untuk pengkategorisasian prokrastinasi akademik sebagai berikut

Tabel 4. 11 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Klasifikasi	Kategori skor
$X < 14 > 27$	Rendah
$X < 28 > 42$	Sedang
$X < 43 > 56$	Tinggi

Setelah menentukan kategorisasi untuk tingkat rendah, sedang dan tinggi pada subjek, langkah selanjutnya yakni menentukan presentase sehingga diperoleh hasil tingkat prokrastinasi akademik sebagai berikut

Tabel 4. 12 Presentase aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek	Skor Total	Presentase
Penundaan untuk memulai	25	32,62%
Kelambanan dalam memulai mengerjakan	20	25,86%
Kesenjangan waktu	22	27,82%
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	11	13,70%

Berdasarkan hasil penelitian, aspek Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan memiliki skor tertinggi yaitu 78 atau 100%, menunjukkan bahwa hampir semua anggota DEMA dan SEMA cenderung lebih memilih aktivitas lain yang dianggap lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas akademik. Fenomena ini mencerminkan tantangan besar dalam hal pengendalian diri dan penetapan prioritas, di mana mahasiswa lebih mudah tergoda pada kesenangan jangka pendek daripada menyelesaikan kewajiban akademik.

Aspek Kelambanan dalam Memulai Mengerjakan Tugas juga menempati skor tinggi yaitu 57 atau 25,86%, yang mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa mengalami kesulitan untuk segera memulai atau menindaklanjuti pekerjaan. Hal ini bisa disebabkan oleh rasa lelah, tekanan peran ganda, atau kurangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Sementara itu, aspek Penundaan untuk Memulai memiliki skor 14 atau 32,62%, menandakan bahwa sebagian mahasiswa masih menunjukkan kecenderungan menunda langkah pertama dalam memulai tugas, meski skalanya tidak sebesar dua aspek sebelumnya.

Aspek Kesenjangan Waktu memperoleh skor terendah yaitu 7 atau 27,82%, menunjukkan bahwa masalah perbedaan antara rencana dan realisasi tugas cenderung lebih sedikit dirasakan. Namun, aspek ini tetap penting untuk diperhatikan agar mahasiswa dapat lebih konsisten dalam menepati jadwal yang sudah dibuat.

Aspek Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan memperoleh skor

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa kecenderungan mahasiswa untuk lebih memilih aktivitas menyenangkan di luar tugas akademik dan kebiasaan lambat memulai pekerjaan menjadi tantangan utama yang perlu diatasi dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

## I. Uji Hipotesis

Tabel 4. 13 Uji Hipotesis

Coefficients				
Unstandardized Coefficients				
Model		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)		10,158	,000
	<i>Self Management</i>	-,388	-3,673	,000

Pada tabel Coefficients diperoleh nilai koefisien beta *Standardize Coefficients Beta* untuk *self management* sebesar -,388 yang menunjukkan bahwa tanda negatif berarti hubungan negatif, di mana semakin tinggi *self management* semakin rendah prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000. Efek ini signifikan secara statistik karena nilai signifikansi <0,05. Nilai t hitung sebesar -3,673 dengan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak, artinya menunjukkan bahwa pengaruh *self management* terhadap prokrastinasi cukup kuat dan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self management* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi *self management* seseorang, maka tingkat prokrastinasi cenderung semakin rendah.

## **E. Pembahasan**

### **1. Tingkat Prokrastinasi Akademik yang dilakukan anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024**

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 78 responden yang merupakan anggota aktif DEMA dan SEMA Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2024, diperoleh data bahwa tingkat prokrastinasi akademik mayoritas responden berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 57 orang (73,1%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 14 orang (17,9%), dan rendah sebanyak 7 orang (9,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun para mahasiswa ini memiliki komitmen tinggi terhadap kegiatan organisasi, mereka masih menunjukkan kecenderungan menunda tugas-tugas akademik. Bentuk prokrastinasi yang paling sering terjadi antara lain adalah menunda memulai tugas karena merasa waktu pengumpulan masih lama, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti berkumpul dengan teman atau menyelesaikan tugas organisasi terlebih dahulu. Ini menunjukkan adanya konflik peran yang cukup kuat antara tuntutan akademik dan organisasi, yang kemudian berdampak pada kemampuan mereka dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tanggung jawab akademik secara optimal.

### **2. Tingkat *Self Management* yang dilakukan anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi tahun 2024**

Dari hasil analisis data terhadap 78 responden yang merupakan anggota aktif DEMA dan SEMA Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang tahun 2024, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self management* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 48 orang (61,5%). Selanjutnya, 17 orang (21,8%) termasuk dalam kategori tinggi, dan 13 orang (16,7%) berada pada kategori rendah. Penentuan kategori ini didasarkan pada hasil perhitungan nilai rata-rata (mean) sebesar 38,21 dan standar deviasi 3,068, dengan rentang skor minimum dan maksimum berturut-turut adalah 30 dan 47. Berdasarkan pengelompokan tersebut, responden dengan skor antara 24 hingga 36 masuk dalam kategori sedang, di bawah 24 dikategorikan rendah, dan di atas 36 dikategorikan tinggi.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam mengelola diri secara cukup baik, masih ada sebagian yang memerlukan peningkatan keterampilan manajemen diri, terutama dalam hal pengaturan waktu, pengendalian emosi, dan penetapan prioritas tugas. Kondisi ini mencerminkan realitas yang umum dihadapi oleh mahasiswa yang aktif dalam organisasi kampus. Mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik dari segi akademik maupun tanggung jawab organisasi, yang menuntut keterampilan manajemen diri agar dapat menjalankan keduanya secara seimbang. Mahasiswa dengan tingkat *self management* sedang kemungkinan besar sudah memiliki kemampuan dasar dalam merencanakan aktivitas dan menetapkan tujuan, tetapi belum sepenuhnya konsisten dalam mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara itu, mahasiswa dengan tingkat *self management* tinggi tampak lebih mampu mengatur waktu, fokus pada tujuan, dan menjaga komitmen

terhadap tugas-tugas mereka secara optimal. Mereka cenderung tidak mudah terdistraksi oleh aktivitas yang tidak produktif dan lebih mampu menyesuaikan diri dalam kondisi penuh tekanan. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self management* rendah kemungkinan besar mengalami kesulitan dalam mengelola berbagai tanggung jawab, yang dapat berdampak pada peningkatan prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan konsep *self management* yang dikemukakan oleh Maxwell dalam Prijosaksono and Sembel (2002), bahwa manajemen diri mencakup kemampuan individu dalam mengontrol waktu, menetapkan tujuan, serta menilai dan mengatur perilaku pribadi dalam menjalani aktivitas. Oleh karena itu, penguatan keterampilan *self management* sangat penting bagi mahasiswa organisasi untuk meningkatkan efektivitas mereka baik dalam bidang akademik maupun kepemimpinan.

### **3. Peran *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self management* dengan Prokrastinasi Akademik. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji regresi sederhana yang menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi ( $\beta$ ) untuk *self management* adalah sebesar -0,372 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa tingkat *self management* mahasiswa SEMA dan DEMA terbagi menjadi 3 kategori yakni rendah, sedang dan tinggi. Dari total 78 responden, sebanyak 21,8% mahasiswa berada pada kategori tinggi, 61,5% berada pada kategori sedang, dan 16,7% berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *self*

*management* yang sedang, dengan presentase sebesar 61,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self management* seseorang, maka tingkat prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Secara statistik, hubungan negatif ini menegaskan bahwa *self management* berperan sebagai faktor penting dalam mengurangi kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik. Seseorang yang mampu mengelola waktu, menetapkan tujuan, dan mengatur prioritasnya dengan baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih kuat sehingga dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan menghindari perilaku prokrastinasi.

Kemampuan *self management* yang baik sangat membantu mahasiswa aktifis dalam menekan kebiasaan menunda tugas. Pengelolaan waktu yang efektif memungkinkan mereka lebih terencana dalam membagi jadwal kuliah dan kegiatan organisasi, sehingga bisa menghindari penundaan untuk memulai atau kelambanan dalam menyelesaikan tugas. Ketika mahasiswa terbiasa membuat rencana yang jelas dan memprioritaskan pekerjaan penting, mereka tidak lagi mudah kewalahan dengan berbagai kesibukan. Selain itu, hubungan antar manusia yang sehat juga berperan penting. Dengan lingkungan sosial yang mendukung, akan lebih mampu untuk mengendalikan aktivitas yang kurang produktif dan bisa fokus pada tanggung jawab yang dimiliki (Sirois, 2014).

Perspektif diri juga menjadi aspek yang tidak kalah penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih jujur dalam menilai kelemahan dan kebiasaan menunda yang mereka lakukan (Wolters, 2003). Mereka mampu mengevaluasi

kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan tugas, sehingga lebih siap menyesuaikan strategi belajar agar sesuai dengan tenggat waktu. Keseluruhan aspek *self management* saling melengkapi, membantu mahasiswa menghadapi tekanan peran ganda dengan lebih matang, dan mendukung mereka untuk menyeimbangkan komitmen organisasi dengan pencapaian akademik secara lebih bijak.

Self management memiliki irisan yang erat dengan konsep *self control* dan *self regulation*. Ketiganya saling melengkapi dan membentuk satu kesatuan dalam proses pengelolaan diri yang efektif. *Self management* berperan sebagai payung besar yang mencakup kemampuan individu dalam mengatur waktu, emosi, perilaku, dan pikiran untuk mencapai tujuan (Tangney et al., 2004). Sementara itu, *self regulation* lebih menekankan pada kemampuan untuk mengarahkan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar atau aktivitas secara sadar dan terstruktur (Zimmerman, 2000). Di sisi lain, *self control* berfungsi menahan dorongan sesaat agar tetap fokus pada tujuan jangka panjang (Tangney et al., 2004; Steel, 2007). Dalam konteks mahasiswa aktivis, ketiga aspek ini saling berkaitan erat *self regulation* membantu mereka menyesuaikan strategi belajar di tengah kesibukan organisasi, *self control* menjaga agar mereka tidak mudah tergoda pada distraksi yang lebih menyenangkan, dan *self management* menjadi landasan untuk merancang dan menyeimbangkan seluruh aktivitas dengan lebih sadar dan terarah. Dengan kata lain, keberhasilan *self management* dalam menekan prokrastinasi akademik sangat bergantung pada seberapa kuat

kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi, mengendalikan dorongan, serta mengevaluasi dan mengarahkan dirinya secara reflektif dan disiplin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Steel (2007), yang menyatakan bahwa salah satu prediktor terkuat dari *academic procrastination* adalah kegagalan dalam pengaturan diri (*self regulation failure*), yakni adanya kegagalan dalam *self regulation*. *Self regulation* sendiri adalah kemampuan untuk mengelola reaksi emosional, mengatasi tantangan, mempertahankan, dan memfokuskan pada tujuan. *Self control* adalah kemampuan untuk menahan atau mengendalikan dorongan yang muncul, seringkali demi tujuan jangka panjang. Sedangkan *self management* adalah kemampuan mengelola seluruh aspek baik dari fisik, emosi, pikiran, perilaku untuk mencapai suatu tujuan.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Khairunisa et al. (2022) strategi *self management* terbukti efektif untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan *self regulation* atau manajemen diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Hal ini disebabkan karena mahasiswa dengan *self management* yang baik mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku belajarnya dengan lebih efektif, sehingga memiliki kontrol yang lebih besar atas proses akademik mereka. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self regulation* yang rendah akan lebih mudah terlibat dalam perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada prestasi akademik.

Selanjutnya, Abdi Zarrin and Gracia (2020) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self management* dan *academic procrastination*, mahasiswa yang mampu mengatur dan mengelola proses belajarnya dengan efektif, seperti menggunakan strategi memori yang baik, menetapkan tujuan yang jelas, melakukan evaluasi diri secara rutin, meminta bantuan dari orang lain saat diperlukan, bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya, serta mampu mengorganisir aktivitas belajarnya, cenderung lebih mampu menghindari perilaku penundaan akademik. Mahasiswa yang memiliki keterampilan pengelolaan diri yang tinggi mampu mengatur waktu belajar mereka dengan lebih efisien dan menurunkan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan akademik.

Di balik semua itu, ada proses internal yang lebih halus namun sangat krusial yaitu *self regulation* dan *self control*. Kedua aspek ini, meskipun tidak secara eksplisit dikaji dalam penelitian ini, memiliki keterkaitan yang erat dan saling memperkuat dengan *self management*. Penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman (2000) menunjukkan bahwa *self regulation* merupakan salah satu indikator penting keberhasilan belajar. Mahasiswa yang mampu merefleksikan perilaku belajarnya, menilai kekurangan, dan menyesuaikan strategi belajar, cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih baik. Ini sejalan dengan realitas mahasiswa aktif organisasi di mana fleksibilitas dalam mengatur ulang strategi, membagi perhatian antara kegiatan akademik dan non-akademik, menjadi sangat penting. Tanpa *self regulation*, manajemen diri atau *self*

*management* akan terasa kaku dan mudah goyah saat dihadapkan pada tekanan atau situasi yang tak terduga.

Penelitian dari Tangney et al. (2018) yang menemukan bahwa *self control* berkorelasi positif dengan pencapaian akademik, harga diri yang tinggi, dan hubungan interpersonal yang sehat. Dalam konteks mahasiswa yang aktif dalam organisasi seperti DEMA dan SEMA, *self control* bukan hanya berguna untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, tapi juga penting dalam mengelola dinamika sosial di organisasi misalnya, saat harus menghadapi konflik tim atau tekanan deadline dari berbagai pihak. Penelitian ini memperlihatkan bahwa individu yang memiliki *self control* yang baik cenderung lebih mampu menunda kepuasan sesaat demi pencapaian jangka panjang yang lebih bermakna, baik dalam konteks akademik maupun pengembangan diri. Menariknya, aspek-aspek ini juga bisa menjadi “jembatan” antara kehidupan akademik dan pengalaman organisasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self management* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Kemampuan untuk merencanakan, mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan memonitor tugas memungkinkan mahasiswa lebih terarah dalam menyelesaikan kewajiban akademik tanpa penundaan. Temuan ini didukung oleh penelitian Mohammadi Bytamar et al. (2020) yang menunjukkan bahwa gaya manajemen diri yang baik berhubungan signifikan dengan rendahnya prokrastinasi akademik. Dengan demikian, peningkatan keterampilan *self management*

menjadi salah satu strategi penting untuk mendukung pencapaian akademik mahasiswa.

Mahasiswa yang aktif berorganisasi, jika mampu menerapkan prinsip *self regulation* dalam kegiatan organisasinya seperti merancang program kerja, mengevaluasi hasil kegiatan, hingga merespons dinamika kelompok dengan bijak maka keterlibatannya bukan hanya berdampak pada organisasi, tapi juga memperkaya pengembangan pribadinya secara keseluruhan. Dalam konteks ini, *self management* bisa dilihat bukan sebagai sesuatu yang berdiri sendiri, melainkan sebagai bagian dari sistem yang saling terhubung dengan *self regulation*, *self control*, dan bahkan *emotional intelligence*. Ketiganya saling mendukung dalam menciptakan pribadi yang tidak hanya produktif, tapi juga resilien, sadar diri, dan adaptif terhadap perubahan.

Oleh sebab itu, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan bukti empiris mengenai pentingnya *self management* dalam konteks akademik, tetapi juga memperkuat temuan-temuan dari penelitian terdahulu bahwa pengelolaan diri atau manajemen diri merupakan faktor kunci dalam menekan perilaku prokrastinasi dan meningkatkan keterlibatan serta kinerja akademik mahasiswa.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

##### **1. Tingkat Prokrastinasi Akademik yang dilakukan oleh Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi 2024**

Hasil analisis data terhadap 78 responden yang merupakan anggota aktif DEMA dan SEMA Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2024, diketahui bahwa sebagian besar responden menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 57 orang (73,1%). Sementara itu, sebanyak 14 responden (17,9%) berada pada kategori tinggi, dan sisanya, sebanyak 7 orang (9,0%), termasuk dalam kategori rendah. Menurut Ferrari, dkk. (dalam Candra et al. (2014) prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan yang muncul ketika seseorang secara sadar dan berulang menunda pengerjaan tugas akademik yang penting, meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif.

Hal ini diperkuat oleh pandangan Steel (2007), yang menyatakan bahwa semakin tidak menyenangkan suatu tugas, maka semakin besar kemungkinan seseorang untuk menundanya. Dalam konteks mahasiswa aktivis, prokrastinasi akademik tidak selalu disebabkan oleh kemalasan, melainkan lebih karena tantangan dalam mengatur prioritas dan beban ganda yang mereka emban. Mereka dihadapkan pada dua dunia yang sama-sama menuntut dedikasi tinggi: dunia akademik dan dunia organisasi.

Lebih lanjut, Burka and Yuen (2000) menambahkan bahwa prokrastinasi kerap kali muncul karena rasa takut akan kegagalan atau perfeksionisme yang membuat individu ragu untuk segera memulai tugas. Ini mungkin dirasakan oleh beberapa anggota organisasi yang memiliki standar tinggi, baik untuk tugas kuliah maupun proyek organisasi, sehingga mereka menunda pekerjaan hingga merasa “cukup siap”. Oleh karena itu, keberadaan prokrastinasi dalam taraf sedang ini menjadi gambaran bahwa mahasiswa aktivis tidak sepenuhnya mengabaikan kewajiban akademik, namun memerlukan penguatan dalam keterampilan pengelolaan diri.

Pada hal ini, kemampuan *self management* menjadi kunci penting untuk membantu mahasiswa menekan kecenderungan prokrastinasi akademik. Menurut Prijosaksono and Sembel (2002) *self management* adalah kemampuan individu dalam mengatur seluruh aspek kehidupannya secara sadar, termasuk waktu, emosi, dan tindakan, agar dapat mencapai tujuan secara efektif. Maka dari itu, dengan pelatihan atau pendampingan yang menekankan pada penguatan aspek manajemen diri terutama dalam mengatur waktu dan menetapkan prioritas mahasiswa diharapkan dapat menjalankan peran akademik dan organisasi secara seimbang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Siregar et al. (2022) yang menyatakan bahwa rendahnya kemampuan *self management* secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya prokrastinasi akademik. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini menjadi bukti nyata bahwa prokrastinasi di kalangan mahasiswa organisasi bukanlah masalah sederhana, tetapi memerlukan intervensi strategis agar

potensi mereka sebagai agen perubahan dapat tetap berkembang tanpa mengabaikan tanggung jawab akademiknya.

## 2. **Tingkat *Self Management* yang dilakukan oleh Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi 2024**

Tingkat *self management* mahasiswa anggota DEMA & SEMA berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 61,5% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktivis organisasi telah memiliki kemampuan manajemen diri yang cukup, namun masih terdapat ruang untuk pengembangan keterampilan ini lebih lanjut agar dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi.

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa telah memiliki kemampuan pengelolaan diri yang cukup baik, masih terdapat sebagian yang perlu meningkatkan keterampilan tersebut, khususnya dalam hal mengatur waktu, mengelola emosi, dan menentukan prioritas tugas. Kondisi ini menggambarkan kenyataan yang kerap dialami oleh mahasiswa yang aktif dalam organisasi kampus. Mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik akademik maupun tanggung jawab organisasi, sehingga diperlukan kemampuan manajemen diri yang mumpuni untuk menyeimbangkan keduanya.

Mahasiswa dengan tingkat *self management* sedang umumnya telah memiliki dasar dalam merancang kegiatan dan menetapkan tujuan, namun masih belum konsisten dalam menerapkannya secara rutin. Di sisi lain, mahasiswa dengan tingkat *self management* tinggi cenderung lebih terampil

dalam mengelola waktu, fokus pada pencapaian target, serta mempertahankan komitmen terhadap tugas yang diemban. Mereka juga lebih tahan terhadap gangguan dan lebih adaptif saat menghadapi tekanan. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat self management rendah kemungkinan besar mengalami kesulitan dalam mengatur berbagai tanggung jawab, yang kemudian berdampak pada meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik.

Hal ini sesuai dengan pandangan Maxwell (Prijosaksono & Sembel, 2002), yang menjelaskan bahwa *self management* mencakup kemampuan individu untuk mengatur waktu, menetapkan tujuan, serta mengevaluasi dan mengelola perilaku dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan manajemen diri menjadi hal yang penting bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi agar dapat menjalankan perannya secara efektif, baik dalam hal akademik maupun kepemimpinan.

### **3. Peran *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi 2024**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self management* dan prokrastinasi akademik. Hal ini terlihat dari uji regresi sederhana yang menghasilkan nilai koefisien regresi ( $\beta$ ) sebesar -0,372 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dari data yang dianalisis, diketahui bahwa tingkat self management mahasiswa yang tergabung dalam SEMA dan DEMA terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari 78 responden yang diteliti, sebanyak

21,8% termasuk dalam kategori tinggi, 61,5% berada pada kategori sedang, dan 16,7% berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan *self management* pada tingkat sedang.

Kemampuan *self management* yang baik sangat berperan dalam membantu mahasiswa yang aktif berorganisasi mengurangi kecenderungan menunda tugas. Dengan manajemen waktu yang efisien, mereka dapat lebih teratur dalam menyusun jadwal antara perkuliahan dan aktivitas organisasi, sehingga penundaan saat memulai atau menyelesaikan tugas dapat diminimalisir. Kebiasaan dalam membuat perencanaan yang terstruktur serta menetapkan prioritas memungkinkan mereka menghadapi berbagai kesibukan tanpa merasa kewalahan. Di samping itu, kualitas hubungan sosial yang positif juga memiliki pengaruh besar. Dukungan dari lingkungan sekitar membantu mahasiswa menghindari aktivitas yang tidak produktif dan lebih fokus pada tanggung jawab yang harus diselesaikan (Sirois, 2014).

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah dan jenis subjek, yaitu hanya melibatkan mahasiswa yang aktif dalam organisasi DEMA dan SEMA di satu fakultas. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam, baik dari

fakultas lain maupun universitas berbeda, untuk memperoleh gambaran yang lebih luas dan generalisasi yang lebih kuat.

### **C. Saran**

#### 1. Bagi responden, Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi 2024

Kepada seluruh anggota DEMA dan SEMA Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang agar terus meningkatkan kemampuan self management, khususnya dalam aspek pengelolaan waktu, pengendalian emosi, dan penetapan prioritas. Mengingat adanya hubungan signifikan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik, maka keterampilan ini sangat penting untuk dikembangkan agar aktivitas organisasi dan akademik dapat berjalan seimbang.

Dalam penelitian kali ini terlihat bahwa aspek yang paling dominan dari prokrastinasi akademik adalah Penundaan untuk Memulai, hal ini perlu diperhatikan dan perlu dikurangi agar prokrastinasi yang mereka lakukan rendah dan alangkah lebih baik jika prokrastinasi bisa hilang.

#### 2. Bagi pihak kampus atau fakultas

Perlu diadakan pelatihan atau workshop pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan keterampilan manajemen waktu, pengendalian diri, dan refleksi diri. Hal ini sangat penting untuk membantu mahasiswa aktivis agar dapat tetap optimal baik dalam peran organisasi maupun akademik. Diperlukan sistem pendampingan atau bimbingan secara berkala bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi, agar mereka tetap mampu menjaga komitmen akademik. Pihak kampus juga diharapkan mampu

menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan soft skill mahasiswa tanpa mengabaikan tuntutan akademik.

Dengan adanya dukungan institusional yang seimbang, mahasiswa dapat tumbuh menjadi individu yang terampil dalam mengatur diri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan di dunia profesional. Selain melakukan pelatihan, perlu diadakannya sosialisasi, umumnya kepada seluruh mahasiswa agar menerapkan *self management* agar tidak terjadi adanya prokrastinasi akademik.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara *self management* dengan aspek lain seperti *emotional intelligence*, *self discipline*, serta *academic resilience*. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Zarrin, S., & Gracia, E. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34-43.
- AERA. (2014). *STANDARDS for Educational and Psychological Testing*.
- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, science and technology education*, 3(4), 363-370.
- Alaihimi, W. S. (2014). *Perbandingan prokrastinasi akademik berdasarkan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan Riau University*].
- Anabillah, A. R., Febriansyah, M. R., & Atmaja, M. Z. D. (2022). Kemampuan manajemen waktu dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH),
- Ananda, N. Y., & Mastuti, E. (2013). Pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada siswa program akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2(3), 226-231.
- Arani, R., Ginanjar, W., & Farida, N. A. (2022). Manajemen Diri dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 1-23.
- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67-76.
- Bloom, B. T., Kattwinkel, J., Hall, R. T., Delmore, P. M., Egan, E. A., Trout, J. R., Malloy, M. H., Brown, D. R., Holzman, I. R., & Coghill, C. H. (1997). Comparison of Infasurf (calf lung surfactant extract) to Survanta (Beractant) in the treatment and prevention of respiratory distress syndrome. *Pediatrics*, 100(1), 31-38.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2000). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette+ ORM.
- C. Maxwell, J. (1993). *Developing the Leader Within You 2.0*. HarperCollins Leadership.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor â€“Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3).
- dalam Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 55.
- dalam Sutriyono, S., Riyani, R., & Prasetya, B. E. (2012). Perbedaan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW berdasarkan tipe kepribadian A dan B. *Satya Widya*, 28(2), 127-136.
- dalam Triana, K. A. (2013). Hubungan antara orientasi masa depan dengan prokrastinasi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu sosial

- dan ilmu politik (Fisipol) Universitas Mulawarman Samarinda. *Ejournal Psikologi*, 1(1), 284-285.
- Dananier, N., & Khotimah, N. (2021). Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Time Management Sebagai Upaya Peningkatan Self-Regulated Learning Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Institut Agama Islam Ngawi Tahun 2020/2021. *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 15(2), 223-241.
- Febriana, B., Winanti, L., & Amelia, S. (2017). Hubungan Antara Keaktifan Organisasi dengan Prestasi Belajar (Indeks Prestasi) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Prosiding Seminar Nasional & Internasional,
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in higher education*, 39(2), 199-215.
- Fitriyah, I. A. (2023). *Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Plagiarisme Mahasiswa Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan Universitas Yudharta*].
- Ghufron, M. N., & Walgito, B. (2003). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik. *Universitas Gadjah Mada*.
- Ghufron, M. N. a. S., Rini Risnawita. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gie, T. (2000). Cara belajar yang baik bagi mahasiswa. *Edisi ke, 2*.
- Gunawita, V. Nanik; Lasmono, HK 2008. *Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa*. *Anima. Indonesia: Indonesian Psychological Journal*, 23(3).
- Harmalis, H. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83-91.
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019). Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik SMK Islam Ruhama. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI,
- Jannah, M. (2014). *Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya State University of Surabaya*].
- Jawwad, A. A. (2007). Manajemen diri. *Bandung: Savei Generation*.
- Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Antara Pesimisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4 Mar).

- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85-96.
- Knowles, M. S. (1978). Andragogy: Adult learning theory in perspective. *Community College Review*, 5(3), 9-20.
- Maharani, S. (2024). *HUBUNGAN ANTARA SELF-MANAGEMENT DAN MUHASABAH DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BKPI UIN SALATIGA IAIN SALATIGA*].
- Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in psychology*, 11, 524588.
- Novalyne, P. O., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 637.
- Nurazizah, S., Apsari, N. C., & Santoso, M. B. (2024). PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKIBAT TEKANAN SOSIAL DAN LINGKUNGAN FISIK. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 99-115.
- Octavia, N., Mayangsari, M. D., & Rachmah, D. N. (2014). Perbedaan prokrastinasi akademik dan kecurangan akademik pada mahasiswa yang aktif dan yang tidak aktif berorganisasi. *Ecopsy*, 1(2), 74-78.
- Palupi, G. R. P. (2018). Pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749.
- Prijosaksono, A., & Sembel, R. (2002). *Self management series: control your life*. Elex Media Komputindo.
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25-32.
- Riyani, Y. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa (studi pada mahasiswa Jurusan Akuntansi Politeknik Negeri Pontianak).
- Salendu, A., Tania, M. F., & Anuar, F. N. (2021). THE ROLE OF GRIT AS A MODERATOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN JOB INSECURITY AND ORGANIZATIONAL COMMITMENT. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2).
- Sari, R. L. (2018). Komitmen organisasi pada dosen generasi milenial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 153-164.
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 403-409.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya-Academic Procrastination And Self-Control In Thesis Writing Students Of Faculty Of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara seri sosial humaniora*, 17(1), 1-18.
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational psychologist*, 38(4), 189-205.
- Yuliani, T., & Komalasari, S. (2019). Kecerdasan Spiritual dan Komitmen Organisasi Mahasiswa Pengurus Organisasi. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 76-91.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.

# LAMPIRAN

## Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		78
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,02319208
Most Extreme Differences	Absolute	,080
	Positive	,073
	Negative	-,080
Test Statistic		,080
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

## Uji Hipotesis

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39,448	3,883		10,158	,000
	Self Management	-,372	,101	-,388	-3,673	,000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

## Uji Linieritas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * Self Management	Between Groups	(Combined)	270,282	14	19,306	3,075	,001
		Linearity	100,362	1	100,362	15,984	,000
		Deviation from Linearity	169,920	13	13,071	2,082	,028
	Within Groups	395,564	63	6,279			
Total		665,846	77				

## Estimasi Reliabilitas X

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,786	12

## Estimasi Reliabilitas Y

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,879	14

Uji Daya beda X

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P00001	73,3974	55,619	,390	,725
P00002	73,1154	54,285	,584	,716
P00003	73,5513	54,432	,516	,718
P00004	73,2308	56,206	,363	,728
P00005	73,4359	53,132	,599	,710
P00006	73,5256	55,032	,380	,724
P00007	73,5385	54,589	,467	,720
P00008	73,3205	53,883	,665	,712
P00009	73,3077	55,982	,380	,727
P00010	73,1923	54,495	,524	,718
P00011	73,3718	53,068	,683	,708
P00012	73,2051	55,620	,357	,726
Total	38,2692	14,823	1,000	,786

## Uji Daya beda Y

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P00001	51,0513	118,595	,520	,738
P00002	51,2308	115,686	,698	,730
P00003	51,3718	116,029	,730	,730
P00004	51,2821	119,893	,493	,741
P00005	51,6026	121,152	,499	,743
P00006	51,8718	120,269	,565	,741
P00007	51,6410	118,701	,646	,737
P00008	51,7949	122,373	,430	,746
P00009	51,6795	119,312	,652	,738
P00010	51,6154	120,785	,596	,742
P00011	51,5513	121,497	,481	,744
P00012	51,4615	121,421	,509	,744
P00013	51,6667	117,134	,703	,733
P00014	51,5641	116,898	,691	,733
Total	26,7179	31,997	1,000	,879

## Analisis Data Prokrastinasi Akademik

**Prokrastinasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	14	17,9	17,9	17,9
	Sedang	57	73,1	73,1	91,0
	Rendah	7	9,0	9,0	100,0
	Total	78	100,0	100,0	

*Analisis Data Self Management*

		<b>SelfMan</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	17	21,8	21,8	21,8
	Sedang	48	61,5	61,5	83,3
	Rendah	13	16,7	16,7	100,0
	Total	78	100,0	100,0	

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
1	Saya mengerjakan hal lain dulu jika waktu pengumpulan tugas masih lama				
2	Saya tidak segera memulai mengerjakan tugas karena waktu pengerjaannya masih panjang				
3	Saya malas untuk menyelesaikan tugas karena waktu pengumpulannya masih lama				
4	Saya kurang bersemangat untuk segera menyelesaikan tugas yang tingkat kesulitannya tinggi				
5	Saya membutuhkan waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen				
6	Saya sering melewati batas waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan				
7	Saya kurang memperhitungkan alokasi waktu untuk penyelesaian tugas				
8	Saya sering melewati batas pengumpulan tugas karena terus memperbaikinya hingga sempurna				
9	Saya biasanya sulit menyelesaikan tugas sesuai batas waktunya				
10	Saya sulit mengikuti rencana yang telah saya buat				
11	Niat saya kurang kuat sehingga berakibat pada penyelesaian tugas yang tidak tepat waktu				
12	Saya kesulitan untuk mematuhi jadwal dalam mengerjakan tugas yang telah saya buat				
13	Saya memprioritaskan berkegiatan di luar kampus dibandingkan tugas kuliah				
14	Saya lebih memilih untuk healing terlebih dahulu baru kemudian mengerjakan tugas kuliah				

Variabel Prokrastinasi Akademik

*Variabel Self Management*

No	Pertanyaan	1	2	3	4
1	Saya mengatur kegiatan yang akan saya lakukan setiap hari				
2	Saya membuat planning waktu pengerjaan tugas jika saya memiliki beberapa kegiatan dalam sehari				
3	Saya meluangkan waktu setidaknya satu jam setiap hari untuk belajar				
4	Saya tahu kapan harus mengerjakan tugas dan kapan harus istirahat				
5	Saya akrab dengan teman dan tetangga saya				
6	Saya seringkali diajak mengerjakan tugas oleh teman saya				
7	Saya mudah akrab dengan orang yang baru saya temui				
8	Saya dapat menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan tuntutan berorganisasi				
9	Saya menerima penilaian orang lain mengenai diri saya				
10	Kekurangan yang ada pada diri saya tidak menyurutkan semangat saya				
11	Jika ada beberapa kegiatan di kampus saya langsung bisa menentukan kegiatan mana yang akan saya ikuti				
12	Saya akan segera beristirahat jika tubuh saya mulai merasa lelah				

**LEMBAR PERSETUJUAN  
INFORMED CONSENT**

**PENELITI :**

Nama : Mochamad Zein Azzumar

Institusi : UIN Malang

Kontak : [zein.azzumar@gmail.com](mailto:zein.azzumar@gmail.com)

**TUJUAN :**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur tingkat peran *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik Anggota DEMA & SEMA Fakultas Psikologi 2024

Seluruh informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan akademik. Data yang dikumpulkan akan disimpan dengan aman dan tidak akan disebarakan tanpa izin.

**PERNYATAAN PERSETUJUAN :**

Saya telah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam lembar persetujuan ini. Saya menyadari bahwa partisipasi saya bersifat sukarela dan saya dapat mengundurkan diri kapan saja. Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Nama Partisipan : \_\_\_\_\_

Tanggal : \_\_\_\_\_

Partisipan

Peneliti

Mochamad Zein Azzumar

X

2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	33
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	44
2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	4	34
4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	41
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	30
3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	41
2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	33
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	46
3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	41
4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	44
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	36
3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	34
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	33
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35
3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	38
3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	38
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	40
4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	36
4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	38
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	37
3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	39
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
4	4	3	4	2	2	1	3	3	4	3	4	37
4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	40
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	35
3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3	36
3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	36
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	38
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	39
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
1	3	2	4	2	3	2	3	4	4	3	4	35

4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	45
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	39
3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	1	34
3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	40
3	3	3	3	2	1	3	3	4	4	3	4	36
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	47
4	3	2	3	3	1	1	3	4	4	3	4	35
3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	39
3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	41
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	38
3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	41
3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	42
3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	42
3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	40
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	41
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	38
3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	42
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	39
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	38
3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	41
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	40
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	42
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	41
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	38
3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	39
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	38
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	39
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	38
3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	39
3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	39
3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	40
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	39



2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	30
4	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	3	1	1	26
1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	19
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	23
2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	19
2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	26
2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	1	23
2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	23
2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	23
2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	25
1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	24
2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	23
2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	23
2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	24
2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	24
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	24
1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	23
2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	25
2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	23
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	25
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	27
2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	24
2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	26
2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	25
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	23
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	27
2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	25
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	26
1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	24
2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	24
2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	23
1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	23
2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	25
2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	25

2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	26
2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	24
2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	25
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	27

*Pilot Study*

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Contoh Pernyataan (Item)</b>	<b>Komenta r</b>	<b>Saran Perbaikan</b>
Penundaan Memulai Tugas	Melakukan penundaan untuk memulai tugas	Saya mengulur waktu untuk memulai mengerjakan tugas karena waktu pengumpulannya masih lama	Cukup	-
Penundaan Memulai Tugas	Melakukan penundaan untuk memulai tugas	Saya tidak segera memulai mengerjakan jika waktu tugas masih panjang	Perbaikan diksi	Ganti menjadi: 'Saya tidak segera memulai mengerjakan tugas karena waktu pengerjaannya masih panjang'
Kelambanan Menyelesaikan Tugas	Membutuhkan waktu lama untuk persiapan tugas	Saya membutuhkan waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen	Cukup	-
Kesenjangan Rencana dan Kinerja	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu	Saya kesulitan mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu yang ditentukan	Cukup	-
Aktivitas Lain Lebih Menyenangkan	Melakukan kegiatan lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas	Saya sering melakukan kegiatan lain di luar tugas kuliah, sehingga pengerjaan tugas menjadi terhambat	Perbaikan diksi	Ganti menjadi: 'saya sering melakukan kegiatan lain di luar tugas kuliah sehingga menghambat

				pengerjaan tugas'
Pengelolaan Waktu	Mampu mengelola waktu dengan baik	Saya mengatur kegiatan yang akan saya lakukan setiap hari	Cukup	-
Mengendalikan Waktu	Mampu mengendalikan waktu dengan baik	Saya meluangkan waktu setidaknya satu jam setiap hari untuk belajar	Cukup	-
Hubungan Sosial	Memiliki hubungan sosial yang baik	Saya akrab dengan teman dan tetangga saya	Cukup	-
Adaptasi Sosial	Mampu beradaptasi dengan lingkungan	Saya mudah akrab dengan orang yang baru saya temui	Cukup	-
Perspektif Diri	Mampu mengenali dirinya dengan baik	Saya memahami kelebihan dan kekurangan yang saya miliki	Cukup	-