

**PENGARUH *SELF AWARENESS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA BERORGANISASI INTRA  
FAKULTAS PSIKOLOGI 2025**

**SKRIPSI**



Oleh:

Dwi Maulida Intahaya  
220401110100

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2026**

**PENGARUH *SELF AWARENESS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA BERORGANISASI INTRA  
FAKULTAS PSIKOLOGI 2025**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam

Memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Dwi Maulida Intahaya

NIM. 220401110100

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

**2026**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH *SELF AWARENESS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA BERORGANISASI INTRA FAKULTAS PSIKOLOGI 2025**

**SKRIPSI**

Oleh

**Dwi Maulida Intahaya  
NIM. 220401110100**

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

| Dosen Pembimbing                                                                       | Tanda Tangan<br>Persetujuan                                                         | Tanggal<br>Persetujuan |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Sekretaris Penguji<br><u>Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si</u><br>NIP. 199109082019092008 |  | 03/02 26               |
| Ketua Penguji<br><u>Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si</u><br>NIP. 196710291994032001       |  | 03/02 26               |
| Penguji Utama<br><u>Dr. Fina Hidayati, MA.</u><br>NIP. 198610092015032002              |  | 03/02 26               |

Disahkan Oleh,

  
**Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si**  
NIP. 196710291994032001

**NOTA DINAS**

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

Assalamualaikum wr. Wb

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

**PENGARUH *SELF AWARENESS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA BERORGANISASI INTRA FAKULTAS PSIKOLOGI 2025**

Yang ditulis oleh :

Nama : Dwi Maulida Intahaya

NIM : 220401110100

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, 5 Januari 2026  
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 196710291994032001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Maulida Intahaya

NIM : 220401110100

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *SELF AWARENESS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BERORGANISASI INTRA FAKULTAS PSIKOLOGI 2025**, 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 sanksi.

Malang, 05 Februari 2026

Penulis



Dwi Maulida Intahaya  
NIM. 220401110100

**NOTA DINAS**

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

Assalamualaikum wr. Wb

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

**PENGARUH *SELF AWARENESS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA BERORGANISASI INTRA FAKULTAS PSIKOLOGI 2025**

Yang ditulis oleh :

Nama : Dwi Maulida Intahaya

NIM : 220401110100

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, 5 Januari 2026  
Dosen Pembimbing



Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si  
NIP. 199109082019092008

**PENGARUH *SELF AWARENESS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA BERORGANISASI INTRA FAKULTAS PSIKOLOGI 2025**

**SKRIPSI**

Oleh

Dwi Maulida Intahaya  
NIM. 220401110100

Telah disetujui oleh:

| Dosen Pembimbing                                                                         | Tanda Tangan Persetujuan                                                            | Tanggal Persetujuan |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Pembimbing I</b><br><u>Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si</u><br>NIP. 196710291994032001   |   | 02 / 01 2026        |
| <b>Pembimbing II</b><br><u>Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si</u><br>NIP. 199109082019092008 |  | 02 / 01 2026        |

Malang, 5 Januari 2025

Mengetahui,

Kepua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, MA

NIP. 198610092015032002

## MOTTO

*“Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu daripadanya, dia (kembali) melalui (jalannya yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Begitulah orang-orang yang melampaui batas itu memandang baik apa yang selalu mereka kerjakan.”*

(Qs. Yunus-12)

*“Semua jatuh bangunmu, hal yang biasa. Angan dan pertanyaan, waktu yang menjawabnya. Berikan tenggat waktu, bersedihlah secukupnya. Rayakan perasaanmu sebagai manusia”*

(Baskara Putra-Hindia)



### **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Perjalanan menjadi mahasiswa hampir selesai, dengan ini saya mengucapkan rasa syukur yang sebesar besarnya atas segala bentuk usaha yang saya lakukan dan hasil dalam pengerjaan skripsi sebagai tugas akhir. Peneliti mempersembahkan karyanya dalam bentuk skripsi ini kepada semua pihak yang terlibat dalam proses pembuatan skripsi ini. Terimakasih sudah memberikan berbagai bentuk dukungan kepada peneliti agar mampu untuk menyelesaikan proses ini diantaranya:

1. Kepada orang tua saya tercinta, Bapak dan Ibu yang selalu memberikan dunianya untuk anak bungsunya agar mampu untuk menciptakan semestanya sendiri, menapaki jalur baru dalam hidupnya hingga sampai mampu untuk berdiri dan mempersembahkan semuanya dari hasil kerja kerasnya sendiri. Orang tua yang selalu memberikan cinta dengan berbagai bentuknya dan memilih berada dibelakang peneliti untuk memberikan pundak ketika peneliti lelah atau hanya sekedar memastikan bahwa peneliti tidak terjatuh dan sedang baik baik saja.
2. Kepada seluruh elemen yang ada di civitas akademika fakultas psikologi UIN Malang yang telah memberikan kesempatan menjadi keluarga besar dan berkembang bersama serta menjadi tempat untuk mengasah kemampuan akademik maupun non akademik selama menjadi mahasiswa.
3. Kepada segenap organisasi baik ekstra maupun intra yang saya ikuti selama menjadi mahasiswa, terimakasih sudah menjadi rumah untuk berkembang dan ilmu yang bermanfaat.

### **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayat, berkah dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini hingga tuntas dan menjadi karya dalam bentuk skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Awareness* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Berorganisasi Intra Fakultas Psikologi 2025”. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, berkat beliau kita dapat menikmati indahnya mencari ilmu dan mengenyam pendidikan. Peneliti menyadari betul bahwa karya ini tidak dapat selesai tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak yang turut membantu peneliti dalam proses penyusunan. Maka dengan ini, peneliti mengucapkan terimakasih sebesar besarnya dan mengapresiasi setinggi-tingginya kepada semua pihak yang terlibat:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si, yang juga menjadi dosen pembimbing serta dosen wali yang selalu memberikan arahan, menegur dan menasihati peneliti selama proses perkuliahan.
4. Ibu Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam proses mengerjakan tugas akhir.

5. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ruang informasi, belajar dan berbagai pengalaman yang menjadi bekal bagi peneliti.
6. Kepada diri saya sendiri, kepada anak bungsu yang berjuang untuk sampai di titik ini sendirian, anak bungsu yang hidup dengan strugglennya tapi mampu untuk sampai dititik menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah berjuang mati matian untuk kehidupan menjadi mahasiswa, tetaplah menjadi baik dengan melawan hiruk pikuk dunia yang tiada habisnya. Meski banyak sekali rintangan dan alasan untuk menyerah, tangis arir mata cukup mewakili. Setidaknya kamu sedikit lebih tenang karena memastikan bahwa yang kamu jalani adalah jalan menuju hal hal kebaikan.
7. Kepada yang terkasih, surgaku. Bapak dan ibuk yang selau memberikan dukungan, arahan dan cinta dalam berbagai bentuknya itu. Terimakasih karena sudah memberikan cinta yang tiada batasnya, semoga bapak dan ibu selalu dalam keadaan baik baik saja. Terimakasih sudah menjadi rumah untuk bungsumu ini, beribu kata maaf dan kasih sayang yang tak sempat intan sampaikan tetapi sarjana ini intan persembahkan untuk bapak dan ibuk.
8. Kakaku tercinta, perempuan hebatku. Nisrina Inayatul Haya, sosok anak perempuan pertama yang selalu kuat. Meski sesekali rapuh, disela sela jatuhnya ia tetap menjadi kakaku yang keren dan menginspirasi. Terimakasih karena sudah menjadi motivasi bagi adikmu, terimakasih untuk semua bentuk dukungan yang telah diberikan, penulis sangat

bersyukur memiliki saudara sepertimu yang selalu mendengarkan tangisan penulis disetiap sedihnya, mendengarkan cerita menjadi seorang mahasiswa dan adik. Semoga alm kakak selalu bangga melihat kita dari surga.

4. Kepada keluarga besar saya yang senantiasa menantikan kepulangan saya dalam berbagai kesempatan. Terimakasih untuk doa dan cinta yang diberikan kepada peneliti agar dapat menjalani kehidupan di rantauan dengan baik dan menjadi alasan peneliti untuk pulang, terutama kepada keponakan mungil saya Jennaira. Dan teruntuk kakek dan nenek saya yang selalu mengirim doa dan dukungan terbesar kepada peneliti. Meski dengan usangnya usia dan ketidakfahaman mereka dengan dunia sekarang, mereka selalu mempertanyakan keadaan peneliti dan mengharap kepulangannya untuk bercerita.
5. Kepada seluruh pengurus Organisasi Intra Fakultas Psikologi 2025 yang telah bersedia dan membantu untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Kepada sahabat sekaligus saudaraku, Rizka Amelia Dwi Nur Jannah. Saksi perjuangan penulis mendapatkan jurusan psikologi semasa sekolah, terimakasih karena sudah selalu ada bahkan hingga masa kuliah, pun ketika kita berjauhan. Semoga hidup perempuan ini selalu Bahagia.
10. Kepada sahabatku di perantauan, Putri Kumalasari, S.M. salah satu manusia yang ku temui di perantauan, teman pertamaku yang menjemputku di Ma'had. Terimakasih put karena sudah menjadi tempat yang selalu dicari dan di rindukan penulis. Sahabat yang selalu ada dan menjadi saksi penulis dalam menjalani struggle kehidupan selama berkuliah.

11. Sahabat, saudara sekaligus rumah berpulang penulis “GAGAG” empat manusia tercinta yang selalu ada untuk menemani susah dan senangnya penulis. Sapinul, Njul, Dinoo dan Galeh adalah empat manusia perantau yang sengaja dipertemukan dengan peneliti untuk kebersamai selama menjadi mahasiswa psikologi. Susah, senang, canda, tawa, sedih bahkan haru sudah kami lalui, terimakasih sudah menjadi manusia paling berkesan selama di perantauan, dimanapun kalian semoga hal hal baik selalu menyertai.
12. Keluarga besar Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi 2025 Parlemen Lentera Asa, terimakasih sudah menjadi warna baru diakhir masa perkuliahan penulis, 16 warna yang berbeda tapi selalu bercampur untuk membuat warna terindah hasil fermentasi dari berbagai kepribadian. Lukisan indah dari setiap palet dibentuk oleh lentera yang kita cipta untuk terus membara yang meliputi Mas’ud, Pamela, Kholid, Adivva, Nuril, Zidney, Hana, Nuha, Alifiya, Addien, Putri, Hilman, Adiza, Pasha dan Andre.
13. Teman, sahabat, kakak dan saudara bagi peneliti yang telah kebersamai peneliti menjalani kehidupan perkuliahan ini. Kepada Nabila Aliza R, Siska Amelia, Yuyun Nur M, M.Pd, Fatur Rifki, Andi Maharilla, Ranto Jagad, Rizki Pratama, Ikhwan Arief, Rangga Antonio, Azfar Tajammul, Ahmad Afskar N.A, S.Psi, Elmalia Dwi Z, S.Psi dan sahabat kaderisasi’24 tercinta, peneliti mengucapkan banyak terimakasih karena telah menjadi warna yang turut menghiasi kanvas putih peneliti, terimakasih karena sudah bersedia

menjadi tempat berkeluh kesah peneliti. Semoga cinta dan kasih sayang yang kalian berikan kembali kepada kalian dalam bentuk seutuh-utuhnya.

14. Kepada semua pihak yang terlibat dalam kehidupan peneliti selama menjadi mahasiswa. Terimakasih atas uluran tangan yang diberikan ketika peneliti membutuhkan, untuk tawa yang memberikan suara ditengah sunyinya, untuk cinta dan berbagai hal lainnya. Apapun yang kita perbuat hari ini semoga menjadi jalan terbaik seperti yang Allah inginkan. Untuk semua yang sudah kebersamai menuju jalan tersebut semoga hidup kalian dipermudah.

Kepada semua pihak yang terlibat, terimakasih atas doa, dukungan, motivasi, gagasan dan segala hal kebaikan lainnya yang telah diberikan. Semoga semua itu menjadi jalan baik yang kembali kepada semua pihak dengan baik. Peneliti menyadari bahwa skripsi yang dibuat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang dapat membangun bagi peneliti agar dapat memperbaiki kekurangan pada penyelesaian tugas akhir dalam bentuk skripsi ini.

Malang, 05 Januari 2026  
Peneliti,

Dwi Maulida Intahaya  
NIM. 220401110100

## DAFTAR ISI

|                                                                                                      |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| NOTA DINAS .....                                                                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| MOTTO .....                                                                                          | 7                                   |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                                                                            | 8                                   |
| KATA PENGANTAR .....                                                                                 | 9                                   |
| DAFTAR ISI.....                                                                                      | 14                                  |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                                                  | 17                                  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                                                | 18                                  |
| ABSTRAK.....                                                                                         | 19                                  |
| المخلص.....                                                                                          | 21                                  |
| BAB I .....                                                                                          | 22                                  |
| PENDAHULUAN .....                                                                                    | 22                                  |
| A. Latar Belakang .....                                                                              | 22                                  |
| B. Rumusan Masalah .....                                                                             | 32                                  |
| C. Tujuan Penelitian .....                                                                           | 33                                  |
| D. Manfaat Penelitian .....                                                                          | 33                                  |
| BAB II.....                                                                                          | 34                                  |
| KAJIAN TEORI .....                                                                                   | 34                                  |
| A. Prokrastinasi Akademik .....                                                                      | 34                                  |
| 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....                                                           | 34                                  |
| 2. Faktor Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....                                       | 36                                  |
| 3. Aspek aspek Prokrastinasi Akademik .....                                                          | 39                                  |
| 4. Prokrastinasi dalam pandangan Islam .....                                                         | 40                                  |
| B. Self Awareness.....                                                                               | 42                                  |
| 1. Pengertian Self Awareness .....                                                                   | 42                                  |
| 2. Aspek Self Awareness.....                                                                         | 44                                  |
| 5. Indikator Self Awareness .....                                                                    | 45                                  |
| 6. Pandangan <i>Self Awareness</i> dalam Islam.....                                                  | 47                                  |
| C. Hubungan Antara <i>Self Awareness</i> Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berorganisasi ..... | 49                                  |
| D. Kerangka Konseptual .....                                                                         | 51                                  |

|                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka konseptual .....                                                                                               | 51 |
| E. Hipotesis Penelitian.....                                                                                                      | 51 |
| BAB III .....                                                                                                                     | 52 |
| METODE PENELITIAN.....                                                                                                            | 52 |
| A. Rancangan Penelitian .....                                                                                                     | 52 |
| B. Identifikasi Variabel.....                                                                                                     | 52 |
| C. Definisi Operasional.....                                                                                                      | 53 |
| D. Subjek Penelitian.....                                                                                                         | 54 |
| E. Instrumen Penelitian.....                                                                                                      | 55 |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....                                                                                                   | 56 |
| G. Teknik Analisis Data.....                                                                                                      | 57 |
| BAB IV .....                                                                                                                      | 64 |
| PEMBAHASAN .....                                                                                                                  | 64 |
| A. Gambaran Umum Subjek.....                                                                                                      | 64 |
| B. Pelaksanaan penelitian .....                                                                                                   | 65 |
| C. Hasil penelitian.....                                                                                                          | 66 |
| 1. Analisis Deskriptif.....                                                                                                       | 66 |
| 2. Uji Asumsi.....                                                                                                                | 67 |
| 3. Uji Regresi Linier Sederhana .....                                                                                             | 69 |
| D. Pembahasan.....                                                                                                                | 71 |
| 1. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa berorganisasi intra fakultas psikologi 2025.....                                 | 71 |
| 2. Tingkat <i>Self Awareness</i> pada mahasiswa berorganisasi intra fakultas psikologi 2025.....                                  | 74 |
| 3. Pengaruh <i>Self Awareness</i> terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa berorganisasi intra fakultas psikologi 2025..... | 76 |
| BAB V.....                                                                                                                        | 82 |
| PENUTUP.....                                                                                                                      | 82 |
| A. Kesimpulan .....                                                                                                               | 82 |
| B. Saran.....                                                                                                                     | 83 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                                                                              | 85 |
| LAMPIRAN.....                                                                                                                     | 92 |



## DAFTAR TABEL

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Penilaian Skala Likert Prokrastinasi Akademik..... | 54 |
| Tabel 2. Penilaian Skala Likert <i>Self Awareness</i> ..... | 54 |
| Tabel 3. KMO and <i>prellet test</i> .....                  | 55 |
| Tabel 4. <i>Anti-Image Corellation</i> .....                | 56 |
| Tabel 5. <i>Rotated Component Matrix</i> .....              | 57 |
| Tabel 6. Tabel Nilai <i>Cronbach Alpha</i> .....            | 59 |
| Tabel 7. Rumus Kategorisasi.....                            | 63 |
| Tabel 8. Frekuensi dan Prosentase Kategorisasi.....         | 63 |
| Tabel 9. Frekuensi dan Prosentase Kategorisasi.....         | 64 |
| Tabel 10. Uji Normalitas.....                               | 65 |
| Tabel 11. Uji Linearitas.....                               | 65 |
| Tabel 12. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....           | 66 |
| Tabel 13. Tingkat Pengaruh antar Variabel.....              | 67 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual..... | 48 |
|------------------------------------|----|

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Hasil Penelitian.....                      | 90 |
| Lampiran 2. Lembar Persetujuan.....                    | 92 |
| Lampiran 3. Skala Variabel Prokrastinasi Akademik..... | 93 |
| Lampiran 4. Skala Variabel <i>Self Awareness</i> ..... | 95 |

## ABSTRAK

Intahaya, Dwi Maulida, (2026). Pengaruh *Self Awareness* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Berorganisasi Intra Fakultas Psikologi 2025. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

**Pembimbing : Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si**

---

Kata kunci: *Self Awareness*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Berorganisasi

Mahasiswa yang tergabung dalam organisasi intra fakultas psikologi memiliki peran ganda dengan berbagai tuntutan dan tanggung jawab pada setiap perannya. Kondisi tersebut memunculkan tuntutan bagi mahasiswa seperti kemampuan dalam memahami prioritas, pengelolaan waktu, serta kemampuan meregulasi diri dengan baik. Namun, dalam pelaksanaannya, berbagai tuntutan tersebut seringkali memunculkan kesenjangan tersendiri antara kesadaran diri dan tanggungjawab akademik yang mengakibatkan memicu munculnya prokrastinasi akademik. Perbedaan tingkat *Self Awareness* pada setiap mahasiswa yang berorganisasi dianggap memiliki pengaruh dalam memunculkan perilaku penundaan yang dilakukan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan Teknik total sampling dengan jumlah 168 mahasiswa yang merupakan pengurus Organisasi Intra Fakultas Psikologi tahun 2025. Instrumen penelitian berupa skala *Self Awareness* dan skala prokrastinasi akademik. Uji validitas skala prokrastinasi akademik dilakukan menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) dengan nilai loading factor > 0,50. Reliabilitas instrumen menunjukkan *Alpha Cronbach* pada variabel *Self Awareness* mendapatkan hasil 0.983 dan variabel Prokrastinasi Akademik mendapatkan hasil 0.950, maka dapat dinyatakan reliabel. yang menunjukkan taraf signifikansi yang baik sehingga instrument dianggap reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self Awareness* berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai F hitung sebesar 232,226 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,764 menunjukkan hubungan yang kuat, sedangkan nilai R Square sebesar 0,583 mengindikasikan bahwa 58,3% variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *Self Awareness*. Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa berada pada kategori *Self Awareness* sedang (56%) dan prokrastinasi akademik sedang (78,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik *Self Awareness* mahasiswa, semakin rendah kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik.

## ABSTRACT

Intahaya, Dwi Maulida. (2026). *The Effect of Self-Awareness on Academic Procrastination among Students Involved in Intra-Faculty Organizations at the Faculty of Psychology in 2025*. Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

**Supervisor : Dr. Siti Mahmudah, M.Si**

---

*Keywords: self-awareness, academic procrastination, organizational students*

*Students who are members of intra-faculty organizations in the Faculty of Psychology hold dual roles with various demands and responsibilities in each role. This condition creates demands such as the ability to understand priorities, manage time, and regulate oneself effectively. However, in practice, these demands often create a gap between self-awareness and academic responsibility, which in turn triggers academic procrastination. Differences in the level of self-awareness among student organization members are considered to influence the emergence of procrastination behavior.*

*This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The research subjects were selected using a total sampling technique, involving 168 students who served as administrators of Intra-Faculty Organizations in the Faculty of Psychology in 2025. The research instruments consisted of a Self-Awareness scale and an Academic Procrastination scale. The validity test of the academic procrastination scale was conducted using Confirmatory Factor Analysis (CFA), with factor loading values greater than 0.50. Instrument reliability testing showed that Cronbach's Alpha for variable Self Awareness was 0.983 and for variable Academic Procrastination was 0.950, indicating that both instruments were reliable and suitable for use in this study.*

*The results showed that self-awareness had a significant effect on academic procrastination, with an F-value of 232.226 and a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The correlation coefficient (R) of 0.764 indicated a strong relationship, while the R Square value of 0.583 suggested that 58.3% of the variance in academic procrastination was influenced by self-awareness. Descriptively, the majority of students were categorized as having moderate self-awareness (56%) and moderate academic procrastination (78.6%). These findings indicate that higher levels of self-awareness are associated with lower tendencies toward academic procrastination*

## الملخص

إنتهایا، دوي مولیدا. (2026). تأثير الوعي الذاتي على التسويف الأكاديمي لدى الطلاب المشاركين في التنظيمات الطلابية داخل كلية علم النفس لعام 2025. رسالة بكالوريوس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفة: الدكتورة سيتي محموداه، ماجستير العلوم

الكلمات المفتاحية: الوعي الذاتي، التسويف الأكاديمي، الطلاب المنظمون

ملك الطلاب المنضمون إلى التنظيمات الداخلية في كلية علم النفس أدوارًا مزدوجة تترافق مع متطلبات ومسؤوليات متعددة في كل دور من هذه الأدوار. وتفرض هذه الظروف على الطلاب مطالب مثل القدرة على تحديد الأولويات، وإدارة الوقت، وتنظيم الذات بشكل فعال. إلا أن هذه المتطلبات، في التطبيق العملي، غالبًا ما تؤدي إلى ظهور فجوة بين الوعي الذاتي والمسؤولية الأكاديمية، مما يسهم في ظهور سلوك التسويف الأكاديمي. وتعد الفروق في مستوى الوعي الذاتي بين الطلاب المنخرطين في التنظيمات الطلابية عاملاً مؤثرًا في بروز سلوك التأجيل الأكاديمي.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم ارتباطي. وتم اختيار عينة الدراسة باستخدام أسلوب الحصر حيث بلغ عدد المشاركين 168 طالبًا من القائمين على إدارة التنظيمات، (Total Sampling) الشامل الداخلية في كلية علم النفس لعام 2025. وتمثلت أدوات البحث في مقياس الوعي الذاتي ومقياس التسويف (CFA) الأكاديمي. وأجري اختبار صدق مقياس التسويف الأكاديمي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي حيث أظهرت النتائج قيم تحميل عاملي أكبر من 0.50. كما أظهرت نتائج اختبار الثبات أن معامل ألفا كرونباخ مما يدل على أن أدوات القياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات، Y و 0.950 للمتغير X بلغ 0.983 للمتغير. وصالحة للاستخدام في هذه الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الوعي الذاتي يؤثر تأثيرًا دالًا إحصائيًا على التسويف الأكاديمي، حيث بلغت قيمة البالغة (R) كما أظهرت قيمة معامل الارتباط. ( $p < 0.05$ ) المحسوبة 232.226 وقيمة الدلالة F 0.000 %البالغة 0.583 إلى أن (R Square) 58.3 وجود علاقة قوية، في حين تشير قيمة معامل التحديد 0.764 من تباين التسويف الأكاديمي يمكن تفسيره من خلال الوعي الذاتي. ومن الناحية الوصفية، أظهرت النتائج أن غالبية الطلاب يقعون ضمن فئة الوعي الذاتي المتوسط (56%) والتسويف الأكاديمي المتوسط (78.6%) وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفع مستوى الوعي الذاتي لدى الطلاب، انخفضت لديهم نزعة التسويف الأكاديمي.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa memiliki peranan penting dalam mencapai tujuan dan cita cita pembangunan dari skala terkecil hingga nasional, maka dari itu perguruan tinggi turut memiliki peran dalam mewujudkan cita cita tersebut. Sebagai lembaga yang berfokus pada Pendidikan secara formal, perguruan tinggi memiliki tuntutan untuk mencetak generasi yang siap untuk mewujudkan tujuan pendidikan yang tinggi(Homaedi et al., 2022). Dalam meningkatkan kecerdasan, sebagai mahasiswa tentunya memiliki tanggung jawab utama yaitu berhasil dalam bidang akademik. Mahasiswa akan memiliki peluang lebih besar untuk berhasil dalam bidang akademik apabila mampu memanfaatkan dengan baik potensi yang dimiliki.

Dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa tidak terbatas hanya hadir saja dalam ruang kelas, dibutuhkan partisipasi dalam melaksanakan pembelajaran seperti diskusi, presentasi, kuis dan juga tes serta mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Keberhasilan mahasiswa dalam bidang akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti motivasi dari diri sendiri, dukungan keluarga, lingkungan kampus dan juga aktif dalam berorganisasi. Mahasiswa yang memiliki nilai Indeks Prestasi dan Indeks prestasi kumulatif yang baik merupakan mahasiswa yang dianggap berhasil dalam bidang akademik. Oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk memahami peran dan bertanggung jawab pada tujuan berpendidikan tinggi(Pratama & Wardani, 2024).

Selain dapat diandalkan dalam bidang akademik mahasiswa diharapkan juga untuk dapat diandalkan dalam lingkungan masyarakat. Kontribusi mahasiswa sangat dibutuhkan dalam lingkup masyarakat sebagai penghasil ide dan gagasan yang berasal dari pemikiran seseorang yang berintelektual. Empat peran mahasiswa dalam kehidupan sosial yaitu agent of chance, social control, iron strock dan moral force(Habib Cahyono,

2008). Dalam memahami kehidupan sosial, maka penting bagi mahasiswa memiliki kemampuan untuk bersosialisasi, mengatur waktu dengan baik, disiplin dan juga kesadaran yang tinggi terhadap diri sendiri maupun pada lingkungan. Kemampuan tersebut dapat diperoleh dari luar bangku perkuliahan yaitu salah satunya melalui organisasi. Maka dari itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri melalui organisasi tanpa mengesampingkan tanggung jawab akademik.

Dalam pengertianya organisasi adalah tempat dimana sekumpulan individu yang memiliki aktivitas atau kegiatan yang dijalankan untuk mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan (Setyaningrum et al., 2018). Sedangkan menurut Mathis dan Jackson menjelaskan bahwa organisasi merupakan suatu kelompok yang Bersatu dari sekumpulan individu yang berinteraksi berdasarkan aturan tertentu sehingga setiap individu yang ada didalam organisasi tersebut memiliki fungsi dan tugas yang berbeda dengan Batasan yang jelas dan sesuai, dengan begitu sekumpulan individu tersebut mampu mencapai tujuan Bersama (Psikologis et al., 2023).

Organisasi mahasiswa atau biasa disebut dengan Ormawa merupakan salah satu ruang yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa dalam meningkatkan potensi yang dimiliki dan softskill yang dapat digunakan untuk mengembangkan diri dalam bidang akademik ataupun non akademik. Dengan terlibat dalam berbagai kegiatan organisasi mahasiswa dapat memunculkan sikap inisiatif dan gagasan melalui analisis yang mendasar. Selain itu, dengan mengikuti organisasi mahasiswa juga dapat mengembangkan kemampuan sosial seperti meningkatkan sikap disiplin, memiliki budi dan akhlak yang mulia, kecerdasan dan kemampuan untuk mengabdikan pada dirinya sendiri, masyarakat secara luas dan bangsa (Pratama & Wardani, 2024).

Secara sederhana sebuah organisasi dipandang sebagai kesatuan yang menjadi tempat atau ruang berkembang dengan berbagai tujuan yang berlandaskan pada beberapa hal seperti adanya sekumpulan individu,



berstruktur, adanya aturan yang berlaku dalam menjalankan tugas, fokus bidang yang sesuai dengan minat setiap individu (Psikologis et al., 2023). Menurut Gafur et al., (2017) dalam Lidya saputri<sup>1</sup> menyatakan bahwa dengan mengikuti kegiatan berorganisasi mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan sosial, seperti berkomunikasi, kerja sama, dan juga negosiasi. Selain itu mahasiswa juga dapat mengikuti dan terlibat aktif dalam seminar, workshop, kegiatan sosial dan juga program kerja lainnya yang dilaksanakan dalam sebuah organisasi (Saputri et al., 2020).

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sukiman terdapat beberapa hal yang menjadi manfaat dalam berorganisasi diantaranya sebagai berikut (a) menciptakan jiwa yang mampu bekerjasama dalam tim, (b) mengembangkan sikap kemandirian, disiplin dan bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, (c) mengembangkan kemampuan dalam berorganisasi, (d) mengembangkan kemampuan keberanian dan berkomunikasi di depan umum dan mengajarkan cara menyampaikan gagasan, (e) mengembangkan bakat minat yang relevan dengan organisasi, (f) mengasah kemampuan dan menambah wawasan, (g) melatih empati untuk menunjukkan sikap peduli dan peka terhadap lingkungan sekitar, (h) menciptakan individu dengan kemampuan yang kritis, produktif, kreatif dan inovatif dengan ide dan gagasan dalam berpendapat di depan khalayak umum (Setyaningrum et al., 2018).

Namun, fakta dilapangan yang terjadi mahasiswa yang berorganisasi dihadapkan dengan peran ganda. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada perwakilan Lembaga ormawa yang ada di Fakultas Psikologi diantaranya lembaga organisasi SEMA dan DEMA menunjukan hasil bahwa dengan terlibat dalam organisasi mereka sering merasa kesulitan untuk menentukan prioritas tanggung jawab mana yang lebih diutamakan, sedangkan keduanya seringkali berjalan beriringan. Ketika terlalu asik dengan kegiatan organisasi yang kadang rapat hingga malam dan dilanjutkan pembahasan proker secara non formal itu akan membuat

kita larut dan tidak menyadari ternyata memiliki tugas kuliah, akhirnya seringkali mengerjakan tugas kuliah mepet deadline.

Sebagai mahasiswa yang berorganisasi memiliki tanggung jawab dalam menjalankan program kerja yang menghabiskan waktu, tenaga dan juga pikiran. Selain bertanggung jawab pada organisasi, mereka juga harus bertanggungjawab pada tugas utama sebagai mahasiswa yaitu mengembangkan diri secara akademik. Keterlibatan mahasiswa dalam sebuah organisasi dapat memberikan banyak sekali manfaat, namun disisi lain mahasiswa juga harus aktif dalam perkuliahan. Adanya peran ganda yang dimiliki mahasiswa membuat mahasiswa merasa sulit dalam menentukan peran. Selain itu mahasiswa juga memiliki tantangan sendiri dalam membagi waktu, pemikiran, dan juga memahami prioritas dengan tanggungjawab yang dimiliki.

Tidak jarang mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab dalam organisasi pada rentang waktu yang bersamaan. Dalam situasi ini kemampuan mahasiswa dalam memahami tanggungjawab pada setiap peran sangat penting. Bagi mahasiswa yang tidak mampu memahami perannya akan merasa sulit untuk menyelesaikan tanggung jawabnya dan akan berpotensi untuk melakukan penundaan menyelesaikan pekerjaan. Menurut Caesari menyatakan bahwa mahasiswa dengan keterlibatan dsalam organisasi yang aktif akan berpotensi untuk melakukan prokrastinasi akademik dengan alasan jadwal organisasi yang padat dan akan berdampak pada hasil akademiknya(Hidayah et al., 2023).

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada anggota organisasi intra Fakultas Psikologi tahun 2025, yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan organisasi dan penyelesaian tugas akademik. Padatnya jadwal kegiatan organisasi, rapat, serta tanggung jawab program kerja dan juga rendahnya kesadaran kerap membuat mahasiswa menunda pengerjaan

tugas kuliah hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Mahasiswa dengan inisial K dalam wawancara mengatakan

*“kadang Lelah banget sama tugas kuliah yang banyak apalagi proker di organisasi yang terus ada tapi karena di organisasi lebih melibatkan banyak orang jadi mau tidak mau malam harus ikut rapat padahal belum ngerjain tugasku, kadang ya bolos rapat demi ngerjain tugas yang udah mepet mepet deadline”*

Ungkapan lain juga disampaikan oleh Mahasiswa dengan inisial P yang mengatakan:

*”iya, kadang malu kalau sampai di tag digrup, tapi masih ngerjain proker dan juga dating telat kalo lagi tugas kelompok, bahkan kadang nanti minta dibagi aja”*

Prokrastinasi dalam dunia psikologi dipandang sebagai perilaku yang menunda nunda pekerjaan. Dalam dunia Pendidikan perilaku tersebut dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Javier dalam (Lestari & Yudiarso, 2023) perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda yang sering dilakukan disekolah dan di Universitas yang berakibat buruk atau negatif pada hasil belajar. Sedangkan Menurut Solomon dan Rothblum (1948) yang menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan pada tugas akademik yang meliputi penundaan dalam pengerjaan Latihan soal, menunda untuk mencari dasar tugas yang dikerjakan baik dalam bentuk makalah maupun jurnal dan juga menunda untuk menyiapkan kebutuhan administrasi akademik(Khoirunnisa et al., 2021).

Perilaku menunda nunda pekerjaan sudah menjadi kebiasaan dalam kalangan mahasiswa. Menurut Ferari et all (1995) menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa terjadi karena beberapa aspek sebagai berikut yang terdiri dari penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dimiliki, selalu terlambat dalam penyelesaian tugas, adanya gap yang waktu cukup lama antara rencana yang telah dibuat dengan waktu melaksanakan rencana tersebut dan yang terakhir

merupakan adanya kesenangan untuk menghindar dan melakukan kegiatan lain(Khoirunnisa et al., 2021).

Dalam konteks Mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa yang berorganisasi dan juga mahasiswa yang memiliki beban akademik akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut selaras dengan penemuan penelitian yang dilakukan oleh Komang et al. bahwa mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan organisasi tidak memiliki kemampuan membagi prioritas dan waktu antara tanggung jawab organisasi dan akademik sehingga berakibat pada prokrastinasi akademik(Agung et al., 2024). Mahasiswa yang aktif berorganisasi akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berorganisasi dan tidak memahami prioritas yang harus dijalankan sehingga terkesan menghindar dari tugas akademik.

Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi memiliki waktu yang lebih sedikit dalam belajar dan mengerjakan tugas kuliah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi sehingga akan berpotensi lebih besar melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah. Hal tersebut sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Phycyl et al. (2000) dalam (Khoirunnisa et al., 2021) yang mengungkapkan bahwa perilaku yang menunda merupakan kondisi dimana individu lebih memilih untuk mengerjakan hal lain diwaktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas dan diganti dengan waktu yang berbeda hanya karena ingin melakukan kesenangan di hal lain.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Azriya et al., (2025) menunjukan bahwa terdapat 62, 2% dengan kategori sedang, mahasiswa yang memiliki kesibukan lain diluar dari tanggung jawab akademik melakukan prokrastinasi akademik(Azriya et al., 2025). Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa yang terlibat dalam organisasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya ialah padatnya jadwal organisasi, namun disisi lain mahasiswa hendaknya memiliki penanggulangan atau kesadaran terhadap diri sendiri agar mampu memahami dirinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015) mengenai faktor faktor yang berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik. salah satu faktor yang disebutkan adalah faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar mahasiswa tersebut seperti lingkungan sekitar. Faktor eksternal ini dapat berupa padatnya jadwal rapat, urusan keluarga atau pribadi, beban tugas dan juga beban dalam organisasi. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan dalam berorganisasi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik(Fauziah, 2015). Keterlibatan mahasiswa dalam berorganisasi akan memunculkan tantang tersendiri, salah satunya tantangannya adalah konflik peran antara anggota dalam sebuah organisasi dan mahasiswa yang memiliki beban akademik(Saputri et al., 2020).

Mahasiswa yang mengalami konflik peran ini akan cenderung kesulitan dalam memahami kemampuan yang dimiliki akan berdampak pada proses perkuliahan, tetapi bagi mahasiswa yang memiliki kesadaran diri atau *Self Awareness* dapat memahami setiap peran yang dimiliki akan lebih mudah untuk menjalankan peran masing masing(Musni & Amalia, 2024). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami konflik peran cenderung tidak bisa memahami apa yang menjadi prioritas dalam tanggung jawab yang dimiliki pada setiap peran antara tanggung jawab akademik dan non-akademik sehingga merasa kesulitan dan berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik.

Perilaku menunda mengerjakan tugas akademik menjadi dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya yaitu rendahnya kesadaran diri atau *Self Awareness*. Perilaku menunda pekerjaan ini menjadi sebuah fenomena yang umum terjadi dikalangan mahasiswa yang berorganisasi. Kesibukan sebagai mahasiswa berorganisasi dengan beban tanggung jawab dalam menjalankan program kerja dapat menyebabkan mahasiswa tidak menyadari tugas akademik yang juga menjadi bagian dari tanggung jawab sebagai mahasiswa, sehingga Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri atau

*Self Awareness* yang rendah akan berpotensi melakukan prokrastinasi akademik.

*Self Awareness* atau kesadaran diri diyakini sebagai faktor yang cukup berperan dalam perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa. *Self Awareness* atau kesadaran diri menurut Goleman, Boyatzis, & McKee (2002) menyatakan bahwa kemampuan untuk menganalisis apa yang dirasakan dan memahami perilaku yang baik untuk merespon dan menentukan keputusan yang tepat merupakan representasi bahwa individu memiliki kesadaran diri (Larasati & Sugiasih, 2022). Kemampuan dalam mengetahui alasan munculnya perasaan yang mempengaruhi perilaku yang muncul akan berpotensi untuk mengetahui kejelasan dari perilaku tersebut. Pemahaman ini meliputi pengamatan pada diri sendiri dan pengamatan dari orang yang ada dalam lingkungannya, maka akan menemukan apa hal yang berbeda antar keduanya sehingga individu tersebut mampu untuk menempatkan sikap dalam lingkungan (Maharani & Mustika, 2016).

Seorang mahasiswa yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi akan lebih memahami perasaan, peran dan juga prioritas yang dimiliki, sebaliknya seorang mahasiswa dengan tingkat kesadaran diri yang rendah akan kesulitan dalam mengelola emosi yang muncul, cara untuk mengatasi, sulit mengelola waktu dan prioritas yang menjadi tanggung jawabnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Aisyah, 2022) yang berjudul Hubungan *Self-Awareness* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Akhir yang mendapatkan hasil bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara *self-awareness* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Seorang mahasiswa yang mengikuti organisasi juga penting untuk memiliki kesadaran diri yang baik, dengan peran ganda yang dimiliki yaitu sebagai mahasiswa yang harus bertanggungjawab pada akademiknya juga harus bertanggung jawab pada tuntutan dari organisasinya. Oleh karena itu penting untuk memahami perasaan yang muncul dari dalam diri sendiri

yang akan berpengaruh pada perilaku yang muncul, dari banyaknya tuntutan tersebut salah satunya akan berpotensi munculnya prokrastinasi akademik. Apabila mahasiswa tidak memiliki kesadaran diri yang baik akan berakibat munculnya perilaku prokrastinasi akademik sesuai dengan pernyataan oleh Duval dan Silvia (2002) yang menyatakan bahwa kesadaran diri atau *Self Awareness* merupakan factor yang berkaitan erat .dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik telah banyak diteliti seperti yang telah diteliti oleh Musni pada tahun 2024 yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam sebuah organisasi memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi dalam kategori sedang dengan jumlah 74% mahasiswa(Musni & Amalia, 2024). Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Hunawa et al., 2025, menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesadaran diri yang rendah akan berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat yang tinggi(Hunawa et al., 2025). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Lestari & Yudiarso, 2023), dalam studi penelitiannya mendapatkan hasil bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dipengaruhi oleh *self efficacy* dengan tingkatan yang rendah.

Berdasarkan pada beberapa hasil penelitian terdahulu, penelitian mengenai prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa masih sangat relevan untuk diteliti terutama bagi mahasiswa yang terlibat dalam sebuah organisasi. Selain karena masih terdapat relevansi antara penelitian terdahulu dengan fenomena yang terjadi di lapangan, terdapat pula penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Larasati & Sugiasih (2022), dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kesadaran diri yang dimiliki mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan(Larasati & Sugiasih, 2022). Dengan adanya temuan tersebut semakin memperkuat peneliti dalam melakukan penelitian ini, adanya hasil

yang tidak konsisten dalam beberapa penelitian menjadi perhatian tersendiri bagi peneliti.

Berdasarkan temuan fenomena dan penelitian terdahulu disimpulkan bahwa dalam perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal berupa kurangnya kesadaran diri yang dimiliki mahasiswa dan faktor eksternalnya berupa padatnya jadwal berorganisasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzia (2015) kurangnya kesadaran diri (*self-awareness*) termasuk ke dalam faktor internal psikologis, yaitu ketidakmampuan mahasiswa mengenali prioritas, mengatur emosi, dan mengelola tanggung jawab akademik dan organisasinya. Sedangkan padatnya jadwal organisasi merupakan faktor eksternal lingkungan yang berpengaruh dalam memperkuat kecenderungan penundaan tugas.

Berkaca pada hasil penelitian terdahulu dan berbagai pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *self-awareness* atau kesadaran diri menjadi salah satu faktor utama dalam membentuk perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Rendahnya tingkat kesadaran diri membuat individu cenderung kesulitan mengenali prioritas, mengatur waktu, serta menyeimbangkan tanggung jawab antara tanggung jawab akademik dan non akademik, khususnya bagi mahasiswa yang terlibat dalam organisasi. Oleh karena itu penting bagi mahasiswa memiliki kesadaran diri dalam menjalani kehidupan perkuliahan, terutama bagi mahasiswa yang berorganisasi dengan peran ganda yang dimiliki. *Self Awareness* memainkan peran penting bagi mahasiswa berorganisasi untuk memahami peran dan tanggung jawabnya.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Fakultas Psikologi karena mahasiswa psikologi memiliki pengalaman akademik yang lebih mengenai konsep *Self Awareness*. Pemahaman tersebut tidak hanya melalui secara teori namun secara praktik mahasiswa juga berlatih serta mengkaji secara mendalam mengenai konsep tersebut. Dalam beberapa mata kuliah



mahasiswa juga diajak untuk memahami diri, merefleksikan perilaku, serta menyadari tanggung jawab akademik maupun peran sosialnya. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa psikologi dinilai lebih mampu mengenali kondisi dirinya sendiri, termasuk kecenderungan menunda tugas akademik yang dialami ketika harus menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan anggota organisasi.

Maka dari itu, fenomena ini penting untuk diteliti lebih lanjut dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self-Awareness* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Organisasi Intra Fakultas Psikologi Tahun 2025.” Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai peran kesadaran diri dalam perilaku prokrastinasi akademik, khususnya bagi mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai anggota dalam organisasi dan sebagai mahasiswa yang bertanggung jawab terhadap akademiknya.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dipaparkan, maka didapatkan beberapa rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Self Awareness* pada mahasiswa organisasi intra fakultas psikologi tahun 2025?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisasi intra fakultas psikologi tahun 2025?
3. Bagaimana pengaruh antara *Self Awareness* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa organisasi intra fakultas psikologi tahun 2025?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah didapatkan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *Self Awareness* pada Mahasiswa organisasi intra fakultas Psikologi tahun 2025?
2. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisasi intra fakultas psikologi tahun 2025
3. Untuk mengetahui pengaruh antara *Self Awareness* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa organisasi intra fakultas psikologi tahun 2025

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan penjelasan diatas, dengan adanya penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan pentingnya mengembangkan kesadaran diri dalam mengatur waktu, memahami prioritas, serta menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan organisasi. Dengan meningkatnya self-awareness, mahasiswa diharapkan mampu mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik dan meningkatkan performa belajar secara lebih optimal. Terutama bagi mahasiswa Organisasi Intra Fakultas Psikologi 2025, dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi untuk membuat program pengembangan diri yang seimbang antara akademik dan non akademik.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda suatu aktivitas hingga menunggu waktu yang akan datang karena ingin melaksanakan aktivitas lainnya yang tidak begitu penting. Perilaku menunda ini dapat terjadi dengan durasi yang sebentar, namun tidak jarang juga terjadi dalam waktu yang berlarut hingga berhari-hari. Prokrastinasi adalah kata yang muncul dari hasil serapan Bahasa Inggris yaitu *procrastination*. Berdasarkan Bahasa Latin *procrastination* terdiri dari dua kata yaitu “*pro*” yang memiliki arti pandangan dalam masa mendatang atau maju dan “*crastinus*” yang memiliki arti “besok” (Wicaksono, 2017).

Dalam psikologi perilaku menunda pekerjaan biasa disebut dengan prokrastinasi (Damri et al., 2017). Sedangkan dalam dunia Pendidikan hal tersebut dikatakan sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Alice dalam Pahlavani et al., 2015 menjelaskan prokrastinasi dalam pandangan psikologi sebagai perilaku yang dilakukan dalam keadaan yang sadar, perilaku ini seringkali tidak dapat dinormalisasikan bahkan tidak diterima karena jika dilakukan dalam jangka waktu yang Panjang akan membentuk suatu kebiasaan yang buruk (Steel, 2019). Menurut (Ferrari et al., 1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda pekerjaan yang sering dilakukan untuk memulai atau menyelesaikan suatu pekerjaan secara menyeluruh dan lebih memilih untuk melakukan hal lain yang tidak penting. Dengan perilaku tersebut akan memperlambat pekerjaan lainya dan tidak mampu menyelesaikan kinerja di waktu yang tepat.

Menurut Fauziah dalam penelitiannya memandang bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang sering dilakukan untuk menunda mengerjakan tugas dalam ranah akademik. Prokrastinasi akademik juga dapat terjadi karena individu tidak dapat

mengontrol dirinya untuk memulai menyelesaikan pekerjaan dan berakibat pada tertundanya penyelesaian tugas akademik(Jamila, 2020). Tugas akademik menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ghuftron & Risnawati, 2012) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya muncul dalam satu perilaku, tetapi dapat muncul dalam berbagai kondisi akademik yang dihadapi mahasiswa. Secara umum, beberapa bentuk prokrastinasi ini dapat berupa penulisan karya, belajar menghadapi ujian atau tes, membaca materi mata kuliah, keperluan administratif, menghadiri kegiatan akademik, serta pada hasil belajar akademik secara keseluruhan.

Menurut Steel (2007) menjelaskan konsep dari perilaku prokrastinasi akademik dapat dikenal dengan munculnya perilaku menunda, mencari alasan untuk memperlambat, atau menggantungkan pengerjaan tugas maupun keputusan. Steel juga menjelaskan bahwa seorang individu yang melakukan prokrastinasi pada dasarnya memiliki kesadaran yang penuh untuk melakukan penundaan terhadap pekerjaan yang telah direncanakan dan menyadari akan munculnya potensi buruk dari perilaku tersebut.

Penundaan tugas menulis biasanya muncul seperti pembuatan makalah, laporan, atau karya ilmiah lainnya. Dalam situasi ini, mahasiswa biasanya memiliki keinginan untuk segera memulai, tetapi kesulitan menemukan motivasi atau ide yang sesuai, sehingga akhirnya memilih untuk menunda pekerjaan tersebut. Bentuk prokrastinasi lain juga tampak ketika mahasiswa menunda waktu belajar saat menghadapi ujian atau tes. Banyak mahasiswa yang baru mulai mempersiapkan diri ketika waktu ujian sudah dekat, sehingga proses belajarnya menjadi terburu-buru sehingga hasilnya kurang optimal.

Mahasiswa sering menunda membaca buku teks, jurnal, atau modul dengan alasan bosan atau merasa masih memiliki banyak waktu. Akibatnya, mereka kesulitan memahami materi saat tugas atau ujian tiba. Sikap menunda ini menunjukkan rendahnya kesadaran akan

pentingnya proses belajar yang berkelanjutan. Dalam hal tugas keperluan administratif, bentuk penundaan biasanya tampak sederhana namun berdampak luas. Penundaan tersebut dapat berupa mahasiswa menunda untuk menyalin catatan dan memperelajari kembali, mendaftar praktikum, atau mengisi presensi kelas dan sebagainya. Meskipun terlihat tidak begitu penting tugas administrative tidak dapat dikesampingkan. Selain itu, penundaan juga dapat berupa keterlambatan atau menunda kehadiran pada kegiatan akademik, seperti keterlambatan datang ke kelas, praktikum, atau rapat kelompok (Wicaksono, 2017).

Steel (2019) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilakukan seorang individu yang cenderung dengan sengaja menunda suatu kegiatan yang sebenarnya harus dilaksanakan, meskipun individu tersebut menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Meskipun prokrastinasi dipandang sebagai perilaku yang memiliki potensi memunculkan kerugian bagi mahasiswa, kenyataannya perilaku ini masih cukup sering ditemukan di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Edwin dan Sia menunjukkan bahwa dari 295 mahasiswa yang menjadi responden, sekitar 30,9% termasuk dalam kategori prokrastinator tinggi hingga sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan menunda tugas bukanlah hal yang jarang terjadi, bahkan dapat dikatakan cukup umum di lingkungan akademik (Damri et al., 2017).

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

Prokratinasi akademik menurut Burka dan Yuen (1983) dalam Putranto (2014) dipandang sebagai perilaku menunda pekerjaan atau tugas akademik sampai mendekati tenggat waktu yang telah ditentukan. Seseorang yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik dianggap sebagai individu yang memiliki cara berfikir yang tidak rasional. Individu tersebut memiliki cara memandang kondisi tertentu dan terkesan berbeda, atau lebih parahnya mereka berfikir bahwa tugas yang

menjadi tanggung jawabnya harus selesai dengan sempurna. (Putranto, 2014). Selain faktor cara berfikir, Steel (2007) dalam (Avati et al., 2019) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah :

a. *Task Characteristic dan Aversiveness*

Penundaan yang dilakukan oleh seseorang merupakan perilaku yang dilakukan secara sadar dengan pilihan waktu untuk memulai serta menyelesaikan pekerjaan tersebut. Waktu yang dipilih untuk memulai dan menyelesaikan juga memiliki efek tersendiri dalam memunculkan perilaku prokrastinasi. Selain dari waktu tersebut, perilaku prokrastinasi yang dilakukan juga dipengaruhi tipe tugas. Dalam konteks ini beberapa mahasiswa seringkali menganggap tugas tidak menyenangkan sehingga akan mempengaruhi dalam waktu mengerjakan dan lebih besar memunculkan potensi untuk melakukan prokratinasi.

b. *Individual differences*

Steel memandang bahwa perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh seorang individu itu berkaitan dengan karakteristik individu tersebut. Salah satunya yaitu *neuroticism* yang dianggap sebagai salah satu yang menyebabkan perilaku prokrastinasi muncul dengan ditandai adanya *Irrational beliefs* yaitu cara berfikir yang tidak rasional dengan kecemasan yang selalu menjadi penyebab munculnya pemikiran yang tidak rasional seperti sulitnya menemukan kebahagiaan untuk memenuhi kebutuhan dalam dirinya serta merasa semauanya sendiri dengan tidak melihat faktanya. Selain itu seorang yang memiliki *self efficacy* dan *self esteem* yang rendah juga akan memunculkan keraguan pada kemampuan dari individu tersebut. *Self handicapping* juga salah satu tipe *neurocitism* yaitu adanya penghindaran mengenai informasi yang berkaitan dengan dirinya dan yang selanjutnya adalah depresi yaitu apabila individu

tidak memiliki kemampuan untuk menikmati hidupnya dan lebih fokus pada permasalahan daripada kebahagiaan dalam dirinya.

c. Hasil

Hasil kinerja yang telah dilakukan juga akan mempengaruhi Susana hati atau mood bahkan dapat memunculkan perasaan tidak puas yang dapat memicu perilaku prokrastinasi.

d. Demografi

Dalam konteks ini demografi yang berperan dalam pembentukan prokrastinasi adalah usia, jenis kelamin, dan juga perkembangan lingkungan. Dalam beberapa penelitian menjelaskan bahwa jenis kelamin laki laki lebih mudah melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan perempuan karena adanya tangka kesadaran diri yang leih rendah. Selain itu, seseorang akan lebih mudah melakukan prokrastinasi ketika menua dan mulai belajar dari pengalaman atau usia selama hidup.

Sedangkan menurut Burka dan Yuen (1998) dalam penelitian Fauziah (2015) menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu tersebut yang meliputi berbagai bentuk ketakutan secara psikologis yang dialami individu, seperti rasa takut gagal, ketakutan akan keberhasilan yang akan didapatkan, ketakutan kehilangan kontrol dalam diri individu, rasa takut tidak diperhatikan oleh sekitar, serta kecemasan terhadap kedekatan emosional. Ketakutan tersebut akan berpengaruh pada cara individu menyelesaikan pekerjaannya, walaupun seringkali individu tersebut tidak merasa memiliki ketakutan tersebut. Sedangkan faktor eksternal sangat berkaitan dengan sikap penolakan dan perasaan tidak

sesuai dengan lawan yang memiliki otoritas, seperti dosen, orang tua, atau sistem akademik(Fauziah., H 2015).

### 3. Aspek aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari et al., (1995) menjelaskan bahwa individu yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik dapat dinilai dari 4 (empat) aspek yang dapat memberikan gambaran seorang individu yang menunda tanggung jawab akademiknya. Aspek-aspek tersebut meliputi kecenderungan untuk menunda dalam memulai dan menyelesaikan tanggung jawab akademik seperti tugas akademik, laporan, atau kegiatan belajar lainnya. Penundaan ini sering kali disertai dengan kebiasaan menunda penyelesaian tugas hingga melewati batas waktu yang telah ditentukan, sehingga pekerjaan dilakukan secara terburu-buru dan hasilnya kurang optimal. Prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan waktu penyelesaian tugas, tetapi juga mencerminkan proses penghindaran terhadap tanggung jawab akademik yang menuntut fokus dan disiplin diri(Lestari & Yudiarso, 2023).

Sedangkan menurut Surijah, E. A., & Sia, T. (2007) menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat dipahami melalui beberapa aspek yang menggambarkan dinamika psikologis di balik kecenderungan seseorang menunda tugas. Terdapat empat aspek utama yang berkaitan dengan perilaku ini. Diantaranya (a) *perceived time*, yaitu cara individu memandang dan mempersepsikan waktu. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi sering kali keliru dalam memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas, sehingga gagal menepati batas waktu atau tenggat (*deadline*) yang telah ditentukan.

(b) *intention–action gap* yang menggambarkan adanya jarak antara niat dan tindakan nyata. Dalam konteks ini, seseorang mungkin



sudah memiliki keinginan untuk segera mengerjakan tugas, namun tidak segera melakukannya karena berbagai alasan, seperti kurangnya dorongan internal atau adanya gangguan dari aktivitas lain yang lebih menarik. (c) *emotional distress*, yaitu munculnya tekanan emosional yang ditandai dengan perasaan cemas, tegang, atau bersalah saat menyadari bahwa dirinya menunda pekerjaan penting. Perasaan ini sering kali memperburuk keadaan karena individu justru semakin sulit fokus untuk memulai atau menyelesaikan tugasnya.

Terakhir ke (4) *perceived ability*, yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri. Ketika seseorang meragukan kompetensi atau merasa tidak cukup mampu menyelesaikan tugas dengan baik, kecenderungan untuk menunda menjadi semakin besar. Keraguan terhadap kemampuan diri ini dapat menimbulkan ketakutan akan kegagalan, sehingga individu memilih untuk menunda sebagai bentuk penghindaran dari potensi hasil yang tidak sesuai harapan. Dengan demikian, keempat aspek ini saling berhubungan dalam menjelaskan bagaimana prokrastinasi akademik muncul sebagai bentuk ketidakseimbangan antara persepsi waktu, niat, emosi, dan keyakinan diri individu (Husain et al., 2023)

#### **4. Prokrastinasi dalam pandangan Islam**

Dalam pandangan Islam, perilaku prokrastinasi akademik atau kebiasaan menunda pekerjaan termasuk perbuatan yang tidak dianjurkan. Islam menekankan pentingnya pemanfaatan waktu secara baik dan efisien, karena waktu merupakan salah satu nikmat besar yang diberikan Allah SWT kepada manusia. Menurut Harmalis (2020), perilaku menunda pekerjaan dianggap sebagai tindakan yang menyia-nyiakan waktu dan berpotensi menghambat pengembangan diri serta kemampuan seseorang dalam menjalankan amanah yang telah diberikan. Oleh sebab itu, Islam mendorong umatnya untuk

menghindari perilaku prokrastinasi agar tidak terjerumus pada kebiasaan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Larangan untuk menunda pekerjaan ditegaskan melalui berbagai dalil Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW. Salah satu hadis yang diriwayatkan oleh Hakim mengingatkan umat Islam agar memanfaatkan lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya: masa muda sebelum masa tua, waktu sehat sebelum sakit, waktu luang sebelum sibuk, masa kaya sebelum miskin, dan kehidupan sebelum datangnya kematian. Pesan ini menegaskan pentingnya kesadaran akan waktu dan anjuran untuk segera melaksanakan pekerjaan yang bermanfaat tanpa menundanya. Rasulullah SAW juga menegaskan dalam hadis lain yang diriwayatkan Muslim, agar umat Islam bersegera dalam melakukan amal saleh sebelum datangnya fitnah atau kesulitan hidup yang dapat menghalangi seseorang dari berbuat kebaikan.

Dari dua hadis tersebut, dapat dipahami bahwa Islam menolak perilaku menunda karena beberapa alasan mendasar. Pertama, manusia tidak dapat menjamin bahwa ia masih memiliki waktu di hari esok untuk menyelesaikan pekerjaannya. Kedua, tidak ada kepastian bahwa kesehatan dan kesempatan yang dimiliki hari ini akan tetap ada di kemudian hari. Ketiga, kebiasaan menunda pekerjaan akan membentuk karakter buruk yang sulit diubah, karena dapat berkembang menjadi pola perilaku yang menetap. Al-Qur'an juga mengingatkan manusia agar bijak memanfaatkan waktu sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Al-Furqan ayat 62:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَنۢ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

Dalam ayat tersebut menyebutkan bahwa pergantian siang dan malam adalah tanda kebesaran Allah bagi orang-orang yang ingin mengambil pelajaran dan bersyukur.

Selain itu, perilaku prokrastinasi juga dianggap sebagai bentuk kelalaian terhadap amanah waktu yang telah diberikan Allah SWT. Dalam hadis riwayat Bukhari, Rasulullah SAW bersabda bahwa terdapat dua nikmat yang sering dilupakan oleh manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang menunda pekerjaan sejatinya sedang melupakan nikmat Allah, karena tidak memanfaatkan kesempatan yang ada untuk berbuat kebaikan dan menunaikan tanggung jawabnya. Oleh karena itu, dalam perspektif Islam, prokrastinasi akademik termasuk perilaku tercela yang bertentangan dengan nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan etos kerja yang diajarkan dalam Islam.

Dengan demikian, prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam bukan hanya sebatas masalah kebiasaan buruk dalam belajar, tetapi juga mencerminkan lemahnya kesadaran spiritual seseorang terhadap pentingnya menghargai waktu dan tanggung jawab. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi muda dituntut untuk menggunakan waktunya sebaik mungkin dalam menuntut ilmu dan mengembangkan potensi diri. Sikap menunda tugas akademik tidak hanya menghambat keberhasilan pribadi, tetapi juga bertentangan dengan ajaran Islam yang mengajarkan untuk bersegera dalam kebaikan dan menghindari sikap lalai terhadap tanggung jawab (Harmalis, 2021).

## **B. Self Awareness**

### **1. Pengertian Self Awareness**

Menurut Goleman, Boyatzis, dan McKee (2002), *Self Awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali dan menganalisis perasaan yang muncul, serta memahami perilaku yang tepat untuk merespons situasi tertentu sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai (Larasati & Sugiasih, 2022). Pandangan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri mampu mengenali emosi dan mengelola perilakunya secara adaptif

dalam menghadapi berbagai kondisi. Kemampuan reflektif ini akan membantu individu dalam mengembangkan empati dan pemahaman terhadap orang lain di lingkungannya (Pranitasari et al., 2023).

Selain itu, kemampuan untuk mengenali alasan di balik munculnya suatu perasaan yang kemudian memengaruhi perilaku juga menjadi bagian penting dari kesadaran diri. Individu yang mampu memahami sumber emosinya akan lebih mudah mengetahui makna dari perilakunya sendiri. Pemahaman ini melibatkan proses pengamatan terhadap diri sendiri dan interaksi dengan orang di sekitarnya, sehingga individu dapat mengenali perbedaan antara dirinya dan orang lain serta mampu menempatkan diri secara tepat dalam lingkungan sosial (Maharani & Mustika, 2016).

Pandangan tersebut diperkuat oleh Goleman (1998) yang menyatakan bahwa kesadaran diri juga mencakup kemampuan seseorang untuk menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Oleh sebab itu, penting bagi setiap individu untuk mengembangkan kesadaran diri yang baik, termasuk mahasiswa. Hal ini terutama berlaku bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi, karena mereka memiliki tanggung jawab ganda baik dalam bidang akademik maupun organisasi. Mahasiswa dengan kesadaran diri yang tinggi akan mampu mengarahkan cara berpikirnya secara positif dan mempertimbangkan pengaruh tindakannya terhadap diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya (Larasati & Sugiasih, 2022).

Bagi mahasiswa yang berorganisasi, kesadaran diri menjadi sangat penting untuk menyeimbangkan peran dan tanggung jawab di kedua bidang tersebut. Kemampuan untuk memahami perasaan dan reaksi diri sendiri akan membantu mereka mengelola tekanan dari berbagai tuntutan, sehingga dapat menghindari munculnya perilaku menunda atau prokrastinasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat kesadaran diri rendah cenderung lebih mudah mengalami prokrastinasi, sebagaimana dijelaskan oleh Duval dan Silvia

(2002) bahwa kesadaran diri merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan erat dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik (Larasati & Sugiasih, 2022).

## 2. Aspek Self Awareness

Menurut Goleman (2018) dalam (Jeconiah et al., 2021)., *self-awareness* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *emotional self-awareness*, *accurate self-assessment*, dan *self-confidence*:

1. *Emotional Self-Awareness* yang menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengenali emosi yang sedang dirasakan dan memahami dampak serta pengaruhnya pada cara berfikir dan berperilaku. Individu yang memiliki kesadaran emosional tidak hanya mampu menganalisis segala bentuk emosi yang muncul, tetapi juga dapat membedakan antara perasaan dan emosi yang dirasakannya.
2. *Accurate Self-Assessment* yang menjelaskan kemampuan individu dalam memahami kekuatan dan keterbatasan yang dimiliki. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik mampu menilai dirinya secara objektif, menyadari potensi yang ada di dalam dirinya, serta mengetahui potensi yang masih perlu dikembangkan. Pemahaman ini menjadi pandangan bagi individu tersebut untuk bertumbuh dan mengambil keputusan yang sesuai dengan kemampuan dalam dirinya.
3. *Self-Confidence* merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dan penghargaan terhadap nilai yang ada pada diri individu. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih memahami secara mendalam kemampuan serta batasannya, dengan begitu individu tersebut mampu bertindak dengan tegas dalam berbagai situasi.

Disebutkan juga dalam pandangan tentang kesadaran diri seorang mahasiswa dibedakan menjadi dua dimensi sebagai berikut (a) Kesadaran diri publik (*public self-awareness*) meliputi aspek-aspek diri yang teramati oleh orang lain seperti penampilan, tindakan, dan percakapan. (2) Kesadaran diri pribadi (*private self-awareness*) yang melibatkan aspek-aspek dari diri yang tersembunyi dari orang lain seperti pikiran, emosi, dan sikap.

Kedua dimensi kesadaran diri tersebut memiliki aspek-aspek yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Kesadaran diri publik (*public self-awareness*) memiliki tiga aspek yaitu: (a) aspek penampilan, tentang cara individu dalam memandang dirinya, yang terdapat pada dirinya sendiri, (b) aspek tindakan atau perilaku yaitu kemampuan individu dalam memberikan respon terhadap stimulus, dan (c) aspek percakapan yaitu proses komunikasi antar pribadi yang melibatkan 2 atau lebih yang berkomunikasi secara verbal dan non-verbal yang saling memberikan pengaruh.
2. Kesadaran diri pribadi (*private self-awareness*) memiliki tiga aspek yaitu (1) aspek pikiran, yang merupakan suatu bahasa yang didasarkan pada proses kognitif yang saling terkait dan digunakan untuk memahami dunia, (2) aspek emosi yaitu kemampuan untuk mempersepsikan emosi, memahami dan membangkitkan emosi, sehingga membantu dalam meningkatkan perkembangan emosional dan intelektual, dan (3) aspek sikap yaitu kemampuan individu dalam mengevaluasi seseorang, perilaku, kepercayaan, atau konsep tertentu (Hafizha, 2022).

## **5. Indikator Self Awareness**

Untuk mengetahui *Self Awareness* dalam diri seseorang menurut Sihaholo (2019) terdapat beberapa indikator (Pranitasari et al., 2023) diantaranya sebagai berikut:

- a. *Emotional Awareness* yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami emosi yang ada dalam dirinya dan dampak dari adanya emosi yang muncul.
- b. *Accurate Self Assessment* yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk memahami kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya.
- c. *Self Confidence* yaitu pemahaman individu terhadap kemampuan yang potensial dari dirinya.

Selain indikator yang digunakan untuk mengetahui *Self Awareness* individu terdiri dari beberapa aspek. Menurut Charles dalam pembentukan *Self Awareness* pada diri seseorang harus terdapat beberapa aspek sebagai berikut a) *Attention* (atensi atau perhatian), b) *Wakefulness* (kesiagaan/kesadaran), c) *Architecture* (Arsitektur), d) *Recall of knowledge* (mengingat pengetahuan), e) *Self knowledge* (pengetahuan diri):

- a. *Attention* (atensi atau perhatian) adalah pemusatan sumber daya mental ke hal-hal eksternal maupun internal. Kita dapat mengarahkan atensi kita ke peristiwa-peristiwa eksternal maupun internal, dan oleh sebab itu, kesadaran pun dapat kita arahkan ke peristiwa eksternal dan internal.
- b. *Wakefulness* (kesiagaan atau kesadaran) adalah kontinum dari tidur hingga terjaga. Kesadaran, sebagai suatu kondisi kesiagaan memiliki komponen arousal. Dalam bagaiankerangka kerja awareness ini, kesadaran adalah suatu kondisi mental yang dialami seseorang sepanjang kehidupannya. Kesadaran terdiri berbagai level awareness dan esksetasi yang berbeda, dan kita bisa mengubah kondisi kesadaran kita menggunakan berbagai hal.
- c. *Architecture* (Arsitektur) adalah lokasi fisik struktur fisiologis dan prosesproses yang berhubungan dengan struktur tersebut yang menyongkong kesadaran. Sebuah konsep dari definitive dari kesadaran adalah bahwa kesadaran memiliki sejumlah struktur fisiologis (suatu struktur arsitektural). Diasumsikan bahwa

kesadaran berpusat di otak dan dapat di definisikan melalui penyelidikan terhadap korelasi neural kesadaran di otak dan dapat diidentifikasi melalui penyelidikan terhadap korelasi neural kesadaran.

- d. *Recall of knowledge* (mengingat pengetahuan) Adalah proses pengambilan informasi tentang pribadi yang bersangkutan dengan dunia sekelilingnya.
- e. *Self knowledge* (pengetahuan diri) adalah pemahaman tentang informasi jati diri pribadi seseorang. Pertama, terdapat pengetahuan fundamental bahwa anda adalah anda. (Maharani & Mustika, 2016)

## **6. Pandangan Self Awareness dalam Islam**

Dalam pandangan Islam, *self-awareness* atau kesadaran diri tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mengenali emosi, pikiran, dan perilaku sebagaimana dijelaskan dalam psikologi modern, tetapi juga mencakup kesadaran spiritual bahwa setiap manusia memiliki hubungan yang erat dengan Allah SWT. Menurut Maslahah (2021), kesadaran diri dalam Islam berarti kemampuan seseorang untuk memahami jati dirinya sebagai hamba Allah yang memiliki tanggung jawab moral, sosial, dan spiritual. Kesadaran ini menjadi dasar bagi seseorang dalam mengatur perilakunya agar senantiasa sejalan dengan nilai-nilai Islam serta menjauhi tindakan yang sia-sia, termasuk kebiasaan menunda kewajiban.

Kesadaran diri dalam Islam berakar pada pemahaman tauhid, yaitu keyakinan bahwa segala aktivitas manusia berada dalam pengawasan Allah SWT. Seseorang yang memiliki kesadaran diri tinggi akan berusaha menyeimbangkan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi, serta menyadari bahwa setiap perbuatannya akan dimintai pertanggungjawaban di akhirat. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Hasyr ayat 18:



(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ)

١٨

*“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”*

Ayat ini mengandung makna bahwa seorang muslim dituntut untuk memiliki memahami diri dan kesadaran terhadap setiap tindakan yang dilakukan. Pemahaman ini merupakan bentuk *self-awareness* dalam Islam, di mana seseorang mampu menilai, mengoreksi, dan memperbaiki dirinya berdasarkan nilai ketakwaan. Maslahah (2021) juga menegaskan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri yang kuat akan mampu mengendalikan dorongan negatif, seperti rasa malas, lalai, atau keinginan untuk menunda pekerjaan.

Hal ini karena ia memahami bahwa setiap tanggung jawab merupakan kewajiban yang harus ditunaikan dengan sebaik-baiknya. Kesadaran diri dalam Islam menumbuhkan rasa tanggung jawab dan keikhlasan dalam beramal, sebab seorang muslim yang sadar akan dirinya akan berorientasi pada ridha Allah SWT, bukan sekadar kepentingan pribadi. Selain itu, Rasulullah SAW juga menegaskan pentingnya introspeksi diri sebagai bagian dari keimanan. Dalam sebuah hadis disebutkan:

*“Orang yang cerdas adalah orang yang mampu mengintrospeksi dirinya dan beramal untuk kehidupan setelah mati” (HR. Tirmidzi).*

Hadist tersebut menggambarkan bahwa kesadaran diri dalam Islam tidak hanya berhenti pada pengenalan diri, tetapi juga pada upaya memperbaiki diri melalui amal saleh. Dengan memiliki kesadaran diri yang kuat, seseorang akan lebih mudah mengelola waktu, memahami emosinya, dan melaksanakan tanggung jawab akademik maupun sosial

tanpa lalai dalam perilaku prokrastinasi. Dengan demikian, *self-awareness* dalam perspektif Islam mencakup kesadaran akan eksistensi diri di hadapan Allah SWT, pemahaman terhadap nilai-nilai moral yang harus dijalankan, serta pengendalian diri agar tidak terjerumus dalam kelalaian.

Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri islami akan memahami bahwa belajar dan menuntut ilmu merupakan bagian dari ibadah, sehingga ia terdorong untuk disiplin, bertanggung jawab, dan menghindari kebiasaan menunda. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran diri bukan hanya aspek psikologis, tetapi juga spiritual, yang menjadi dasar bagi individu dalam mengarahkan perilakunya menuju kebermaknaan hidup dan ketaatan kepada Allah SWT (Dzulfian Syafrian, 2025)

### **C. Hubungan Antara *Self Awareness* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berorganisasi**

Sebagai mahasiswa yang berorganisasi tentu memiliki dua peran utama yang berjalan secara bersamaan, yaitu sebagai individu akademik yang harus memenuhi tuntutan perkuliahan, dan sebagai anggota organisasi yang bertanggung jawab menjalankan program kerja serta kegiatan kelembagaan. Kedua peran ini menuntut mahasiswa untuk mampu menjalankan peran, mengelola waktu, emosi, dan prioritas secara efektif agar tidak saling bertabrakan. Oleh karena itu, penting setiap mahasiswa memiliki *Self Awareness*. *Self Awareness* (kesadaran diri) menjadi aspek psikologis yang sangat penting untuk membantu mahasiswa mengenali batas kemampuan, mengatur energi, dan menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan organisasi.

Menurut Goleman, Boyatzis, & McKee (2002), *Self Awareness* merupakan kemampuan individu untuk menganalisis apa yang dirasakan serta memahami perilaku yang tepat dalam merespon situasi. Seseorang dengan kesadaran diri yang baik dapat mengenali emosi, motivasi, serta kondisi mentalnya saat menghadapi tuntutan yang beragam. Hal ini

memungkinkan individu untuk menilai kapan ia perlu fokus pada tugas akademik dan kapan harus berkontribusi pada kegiatan organisasi tanpa mengorbankan salah satunya.

Sementara itu, Rubens et al. (2018) menegaskan bahwa *Self Awareness* memungkinkan seseorang memahami persepsi diri dan persepsi orang lain terhadap dirinya, sehingga mampu menempatkan perilaku sesuai konteks sosial dan tanggung jawab yang sedang dijalani. Sedangkan prokrastinasi akademik merupakan bentuk perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik meskipun individu sadar bahwa hal tersebut dapat berdampak negative. Menurut Steel (2007) dan Solomon & Rothblum (1984), *prokrastinasi akademik* muncul ketika individu mengalami hambatan psikologis seperti rasa takut gagal, kelelahan, kurangnya motivasi, atau ketidakmampuan mengatur waktu dan emosi. Bagi mahasiswa yang berorganisasi, tekanan dari aktivitas organisasi, rapat malam, dan tanggung jawab sosial sering kali memperbesar potensi munculnya perilaku menunda akademik karena kelelahan dan rendahnya kesadaran akan prioritas diri.

Hubungan antara kedua teori ini dijelaskan oleh Duval dan Silvia (2002) yang menyatakan bahwa *Self Awareness* menjadi faktor yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi. Individu yang memiliki *Self Awareness* tinggi akan lebih mampu mengenali kondisi psikologisnya, menyadari konsekuensi dari menunda tugas, serta termotivasi untuk segera bertindak sesuai tujuan akademiknya. Sebaliknya, individu dengan *Self Awareness* rendah cenderung tidak peka terhadap perubahan emosi, tidak mampu menilai urgensi tanggung jawab, dan akhirnya memilih untuk menunda pekerjaan karena merasa tertekan atau kehilangan arah. Hal ini sesuai dengan pandangan Ferrari et al. (1995) bahwa perilaku prokrastinasi sering kali muncul karena kurangnya pemahaman terhadap diri sendiri, termasuk pengelolaan emosi dan pengaturan waktu.

#### D. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka konseptual

#### E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dalam penelitian ini memiliki beberapa hipotesis diantaranya:

- $H_0$  : *Self Awareness* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa berorganisasi Intra Fakultas Psikologi 2025
- $H_1$  : *Self Awareness* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa berorganisasi Intra Fakultas Psikologi 2025.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sebagai pendekatan utama. Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang sistematis dan objektif dalam mengumpulkan serta menganalisis data numerik untuk memahami fenomena tertentu. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan menguji hubungan antara dua variabel yang terukur secara numerik, yaitu self-awareness dan prokrastinasi akademik. Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif berlandaskan filsafat positivisme, menggunakan populasi atau sampel, instrumen, serta analisis statistik untuk membuktikan hipotesis.

Menurut Creswell dalam Waruwu et al., (2025), penelitian korelasional dan deskriptif kuantitatif bertujuan menggambarkan dan mengukur tingkat hubungan antarvariabel, sehingga dapat memberikan gambaran dan mendeskripsikan fenomena pengaruh self-awareness terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisasi intra fakultas psikologi secara kuantitatif.

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

Dalam penelitian ini terdapat proses penentuan variabel dengan dasar hasil identifikasi pada fenomena. Variabel merupakan salah satu konsep yang terukur dan dapat dimodifikasi untuk menjelaskan dan memberikan gambaran fenomena dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2020). Sedangkan Kidder dalam Abubakar (2021) menjelaskan bahwa variabel merupakan suatu hal yang memiliki kualitas tertentu yang menjadi menarik untuk diteliti dan menemukan hasil dari penelitian tersebut. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang digunakan, yaitu:

##### **1. Variabel Independen atau variabel Y**

Variabel independen merupakan variabel bebas yang dapat menjadi pengaruh dan menyebabkan perubahan pada variabel lainnya. Menurut Nikmatur (2021) dalam Karimuddin et al., (2020) menjelaskan bahwa

variabel indepen atau biasa disebut dengan variabel bebas adalah variabel yang memiliki nilai untuk mempengaruhi dan berdampak terhadap variabel dependen (Karimuddin et al., 2022). Dalam penelitian ini menggunakan *Self Awareness* sebagai variabel independen.

## 2. Variabel dependen atau variabel X

Variabel dependen merupakan variabel terikat, dimana variabel ini hadir sebagai variabel yang dapat dipengaruhi oleh variabel bebas. Menurut Jhonson & Christensen (2014) menjelaskan bahwa variabel dependen dapat disebut juga sebagai variabel yang bergantung pada variabel independen. Dalam penelitian ini prokrastinasi akademik menjadi variabel dependen.

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan bagian yang menjelaskan mengenai variabel yang akan diteliti sesuai dengan fenomena yang terjadi. Definisi operasional memiliki tujuan untuk memberikan Batasan dalam setiap penjelasan variabel, memberikan penjelasan definisi mengenai variabel agar memiliki pandangan yang sama terhadap variabel yang akan diteliti dan menjaga konsistensi peneliti dalam melakukan penelitian (Karimuddin et al., 2022). Berikut merupakan definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah;

#### 1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda nunda yang dilakukan secara sadar akan menimbulkan dampak secara negatif yang dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya tingkatan tugas. Bagi mahasiswa yang memiliki anggapa tugas merupakan hal yang sulit sebelum mengerjakan maka akan muncul sikap malas untuk mengerjakan dan memilih menunda untuk memulai. Sikap yang malas mengerjakan dan menghasilkan penundaan akan memunculkan perilaku untuk melakukan pekerjaan diluar tanggung jawab tersebut.

Dari hasil keputusan yang dilakukan juga diakibatkan oleh adanya kegagalan individu untuk mengendalikan dirinya dan hal tersebut

berkaitan dengan kepribadian individu tersebut. Terjadinya penundaan dalam mengerjakan tugas juga dipengaruhi oleh pola pikir terhadap tanggung jawabnya, penghindaran yang terus dilakukan akan memunculkan sikap kecemasan dan stress berlebihan. Bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi, lebih memilih untuk menghindar dari beban tuntutan yang berat dan melakukan kegiatan organisasi yang sifatnya berkelompok dan fleksibel.

## 2. *Self Awareness*

*Self Awareness* atau kesadaran diri merupakan pemahaman terhadap perasaan yang muncul dan memahami kegiatan serta prioritas kegiatan yang dimiliki, berdasarkan pemahaman tersebut individu akan memahami juga Tindakan yang akan dilakukan dalam menghadapi kondisi tertentu. Menurut Goleman, Boyatzis, dan McKee (2002), *Self Awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali dan menganalisis perasaan yang muncul, serta memahami perilaku yang tepat untuk merespons situasi tertentu sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai. Pemahaman mengenai diri sendiri merupakan suatu hal yang penting, apalagi untuk individu yang memiliki beberapa peran dalam lingkungan sosialnya. Sepertihalnya pada mahasiswa yang mengikuti organisasi, mahasiswa yang mengikuti organisasi penting untuk memiliki kesadaran diri karena dengan banyaknya tanggungjawab yang dimiliki mahasiswa ini harus mampu memahami prioritas dan tanggung jawab yang harus dilaksanakan.

## D. Subjek Penelitian

Dalam penelitian yang menggunakan jenis kuantitatif, populasi dan sampel merupakan elemen penting yang biasa disebut dengan subjek penelitian. Menurut Karimuddin (2022) menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek yang akan diteliti seperti makhluk hidup, benda, gejala, nilai, fenomena dan hal-hal lain yang dapat mewakili suatu

fenomena dengan karakteristik tertentu (Karimuddin et al., 2022). Dalam suatu penelitian penggunaan populasi sebagai subjek penelitian tidak selalu memiliki karakteristik yang spesifik bahkan seringkali sangat kompleks. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh anggota Organisasi Intra Fakultas Psikologi 2025 yang berjumlah 168 Mahasiswa. Sampel yang digunakan merupakan jumlah seluruh populasi karena jumlah populasi dianggap relatif kecil. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sugiyono (2013) bahwa total sampling merupakan Teknik yang dilakukan untuk mengambil jumlah sampel yang sama dengan jumlah populasi. Maka dengan begitu sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 168 mahasiswa.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara yang lebih mudah dan mendapatkan hasil yang lebih baik. Menurut Sugiyono (2013) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen yang digunakan dalam variabel penelitian ini tergantung pada jumlah variabel yang diteliti, karena instrumen penelitian akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif akurat. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yang akan diukur yaitu Prokrastinasi Akademik dan *Self Awareness*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kedua variabel tersebut yang merupakan hasil adaptasi dari penelitian sebelumnya yang diukur dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari sangat setuju, setuju, tidak setuju sangat tidak setuju.

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

Instrumen penelitian untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan teori yang telah diungkapkan oleh Ferrari dengan ciri-ciri sebagai berikut yaitu perilaku menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, terlambat dalam menyelesaikan tugas, adanya gap waktu antara perencanaan dalam melaksanakan tugas dengan



waktu mengerjakan tugas, dan juga memilih untuk melaksanakan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan oleh prokrastinator daripada harus mengerjakan tanggungjawab akademiknya. Instrumen prokrastinasi akademik menggunakan skala pure procrastination yang telah diadaptasi oleh (Ansyah & Pratiwi, 2024)

## 2. Kesadaran diri atau *Self Awareness*

Instrumen penelitian untuk mengetahui tingkat *Self Awareness* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Daniel Goleman (1996), yang meliputi *emotional self-awareness*, *accurate self-assessment*, dan *self-confidence*. Aspek-aspek tersebut menggambarkan kemampuan individu untuk mengenali emosi diri, memahami kelebihan dan kekurangan pribadi, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Instrumen *Self Awareness* ini merupakan hasil penyusunan pada penelitian Paulya (2024) yang berdasar pada skala yang dikembangkan oleh Daniel Goleman (1996).

## F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan data yang dari variabel yang telah ditentukan untuk melihat hasil dan menarik kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket atau kuisioner secara online. Pengumpulan data dilaksanakan dengan Menyusun pertanyaan atau pernyataan untuk dijawab oleh responden terkait variabel penelitian yaitu pengaruh *Self Awareness* (X) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) pada Mahasiswa Berorganisasi Intra Fakultas Psikologi 2025.

### 1. Skala pengukuran psikologis

Data dikumpulkan melalui kuisioner dengan menerapkan skala pengukuran psikologis berdasar pada skala likert yang dapat digunakan untuk mengukur sejauh mana sampel merasa sesuai dan setuju pada pernyataan yang dipaparkan dalam kuisioner. Dalam penelitian ini

instrument yang digunakan memiliki dua jenis pernyataan yaitu favorable dan Unfavorable.

Pada skala prokrastinasi akademik skala likert digunakan untuk mengukur 1 “Sangat Jarang Dilakukan”, 2 “Jarang Dilakukan”, 3 “Sering Dilakukan”, dan 4 “Sangat Sering Dilakukan”.

Tabel 1. Penilaian Skala Likert Prokrastinasi Akademik

| <b>Jawaban</b>          | <b>Skor Fav</b> | <b>Skor Unfav</b> |
|-------------------------|-----------------|-------------------|
| Sangat Jarang Dilakukan | 1               | 4                 |
| Jarang Dilakukan        | 2               | 3                 |
| Sering Dilakukan        | 3               | 2                 |
| Sangat Sering Dilakukan | 4               | 1                 |

Sedangkan pada skala *Self Awareness* skala likert digunakan dengan pengukuran 1 “Sangat Tidak Setuju”, 2 “Tidak Setuju”, 3 “Setuju” dan 4 “Sangat Setuju”.

Tabel 2. Penilaian Skala Likert *Self Awareness*

| <b>Jawaban</b>      | <b>Skor Fav</b> | <b>Skor Unfav</b> |
|---------------------|-----------------|-------------------|
| Sangat Tidak Setuju | 1               | 4                 |
| Tidak Setuju        | 2               | 3                 |
| Setuju              | 3               | 2                 |
| Sangat Setuju       | 4               | 1                 |

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan penting dalam penelitian yang bertujuan untuk menjawab rumusan masalah serta menarik kesimpulan berdasarkan hasil temuan yang diperoleh. Untuk mendapatkan hasil dalam penelitian ini, data yang telah didapatkan perlu dilakukan pengolahan agar dapat dianalisis. Penelitian ini melibatkan satu variabel bebas yaitu *Self Awareness* (X) dan satu variabel terikat yaitu Prokrastinasi Akademik(Y) yang keduanya berskala numerik. Oleh karena itu, teknik analisis yang

digunakan adalah analisis regresi sederhana. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk memastikan ketepatan perhitungan dan interpretasi hasil.

a. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengukur sejauh mana instrumen atau skala yang digunakan dapat benar-benar mengukur variabel yang hendak diteliti, dalam hal ini yaitu *Self Awareness* dan Prokrastinasi Akademik. Instrumen dianggap valid jika mampu mengukur apa yang seharusnya diukur secara akurat. Menurut Supriadi (2020) menjelaskan bahwa validitas merupakan salah satu uji yang dilakukan untuk melihat ketepatan serta kecermatan instrumen dalam menilai. Dalam penelitian ini uji validitas menggunakan metode *Confrimatory factor Analysis* (CFA). Uji validitas konstruk dilakukan menggunakan analisis faktor dengan metode Principal Component Analysis (PCA). Kelayakan data ditinjau melalui nilai KMO dan Bartlett's Test, sedangkan validitas item ditentukan berdasarkan nilai loading factor  $\geq 0,50$ , berdasarkan hasil pengujian ditemukan:

Tabel 3. KMO and Bretlett Test

|                                                        |                           |          |
|--------------------------------------------------------|---------------------------|----------|
| <i>Kaiser-Meye-Olkin Measure of Sampling Adequacy.</i> |                           | .974     |
| <i>Bartlett's Test of Sphericity</i>                   | <i>Approx. Chi-Square</i> | 6322.652 |
|                                                        | <i>df</i>                 | 741      |
|                                                        | <i>Sig.</i>               | .000     |

Nilai Kaiser Olkin Measure of Sampling Adequency (KMO MSA) sebesar 0.974 yang melebihi  $p > 0.50$  dengan berdasar pada hasil perhitungan CFA dan *Bartlett's Test of Sphericity* dengan hasil yang signifikan yaitu bernilai 0.000 ( $\text{sig} < 0.50$ ) yang menunjukkan bahwa proses analisis dapat digunakan.

Tabel 4. Anti-Image Corelation

| Indikator | <i>Nilai Anti-<br/>Image<br/>Correlation</i> | Nilai Acuan | Kesimpulan                                          |
|-----------|----------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| SA1       | 0.971                                        | > 0.50      | Asumsi measure of<br>sampling adequacy<br>terpenuhi |
| SA2       | 0.981                                        |             |                                                     |
| SA3       | 0.979                                        |             |                                                     |
| SA4       | 0.984                                        |             |                                                     |
| SA5       | 0.981                                        |             |                                                     |
| SA6       | 0.979                                        |             |                                                     |
| SA7       | 0.974                                        |             |                                                     |
| SA8       | 0.972                                        |             |                                                     |
| SA9       | 0.970                                        |             |                                                     |
| SA10      | 0.977                                        |             |                                                     |
| SA11      | 0.979                                        |             |                                                     |
| SA12      | 0.983                                        |             |                                                     |
| SA13      | 0.971                                        |             |                                                     |
| SA14      | 0.976                                        |             |                                                     |
| SA15      | 0.982                                        |             |                                                     |
| SA16      | 0.980                                        |             |                                                     |
| SA17      | 0.985                                        |             |                                                     |
| SA18      | 0.984                                        |             |                                                     |
| SA19      | 0.977                                        |             |                                                     |
| SA20      | 0.973                                        |             |                                                     |
| SA21      | 0.973                                        |             |                                                     |
| SA22      | 0.988                                        |             |                                                     |
| SA23      | 0.977                                        |             |                                                     |
| SA24      | 0.978                                        |             |                                                     |
| SA25      | 0.976                                        |             |                                                     |
| SA26      | 0.970                                        |             |                                                     |
| SA27      | 0.975                                        |             |                                                     |

|      |       |
|------|-------|
| PA1  | 0.970 |
| PA2  | 0.967 |
| PA3  | 0.969 |
| PA4  | 0.955 |
| PA5  | 0.976 |
| PA6  | 0.948 |
| PA7  | 0.975 |
| PA8  | 0.975 |
| PA9  | 0.951 |
| PA10 | 0.969 |
| PA11 | 0.963 |
| PA12 | 0.960 |

Berdasarkan hasil *Anti-Image Matrices* yang menunjukkan MSA, bahwasanya nilai MSA dapat ditemukan pada tabel *diagonal anti-image Corelation* yang memiliki tanda “a”. Berdasarkan hasil analisis semua faktor pada nilai MSA menunjukkan nilai >0.50, maka dengan begitu hasil yang didapatkan artinya nilai MSA telah terpenuhi.

Tabel 5. *Rotated Component Matrix*

|     | <i>Component</i> |   |
|-----|------------------|---|
|     | 1                | 2 |
| SA1 | .741             |   |
| SA2 | .732             |   |
| SA3 | .769             |   |
| SA4 | .765             |   |
| SA5 | .740             |   |
| SA5 | .756             |   |
| SA6 | .756             |   |
| SA7 | .760             |   |

|      |       |
|------|-------|
| SA8  | .769  |
| SA9  | .736  |
| SA10 | .798  |
| SA11 | .759  |
| SA12 | .732  |
| SA13 | .784  |
| SA14 | .721  |
| SA15 | .745  |
| SA16 | .761  |
| SA17 | .748  |
| SA18 | .786  |
| SA19 | .758  |
| SA20 | .735  |
| SA21 | .714  |
| SA22 | .769  |
| SA23 | .724  |
| SA24 | .780  |
| SA25 | .743  |
| SA26 | .784  |
| SA27 | .788  |
| PA1  | -.750 |
| PA2  | -.725 |
| PA3  | -.764 |
| PA4  | -.716 |
| PA5  | -.761 |
| PA6  | -.776 |
| PA7  | -.660 |
| PA8  | -.684 |
| PA9  | -.760 |
| PA10 | -.683 |

|      |       |
|------|-------|
| PA11 | -.758 |
| PA12 | -.694 |

Berdasarkan hasil *Rotated Component Matrix* diperoleh nilai *Factor Loading* >0.45 dengan dasar pedoman nilai *Factor Loading* Menurut Hair et al., (2010) jika jumlah sample lebih diangka 150 + maka nilai *factor loading*nya yaitu >0.45. Maka dengan begitu dapat disimpulkan bahwa item yang digunakan valid dan konsisten.

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas diperlukan untuk memastikan bahwa instrumen dapat diandalkan sebagai alat pengumpulan data. Menurut Arikunto (2019), suatu alat ukur disebut reliabel jika nilai koefisien alpha-nya ( $\alpha$ ) lebih dari 0,6. Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dihitung menggunakan nilai *Cronbach Alpha*.

Tabel 6. Tabel nilai *Cronbach Alpha*

| Variabel               | N  | <i>Cronbach's Alpha</i> |
|------------------------|----|-------------------------|
| Prokrastinasi Akademik | 12 | .950                    |
| <i>Self Awareness</i>  | 27 | .983                    |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan Teknik *Alpha Cronbach* pada variabel x mendapatkan hasil 0.983 dan variabel y mendapatkan hasil 0.950, maka dapat dinyatakan reliabel.

#### c. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan salah satu uji yang harus dilakukan untuk dapat digunakan dan dilanjutkan dalam pengujian analisis regresi linier sederhana dengan melibatkan uji normalitas dan uji linieritas

#### d. Uji Regresi Linier Sederhana

Untuk menguji pengaruh *Self Awareness* (X) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) Menggunakan metode Analisis regresi sederhana. Metode ini digunakan karena melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel

terikat. Analisis ini memiliki fungsi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan posited atau negative dan mengalisis besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dapat disimpulkan hipotesis berpengaruh apabila nilai sig. (p-value) < 0,05 maka variabel bebas berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat.



## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subjek**

Subjek dalam penelitian ini merupakan seluruh anggota Organisasi Intra Fakultas Psikologi 2025. Organisasi Intra Fakultas Psikologi merupakan organisasi yang berada di tingkat fakultas yang hadir sebagai wadah pengembangan mahasiswa fakultas psikologi. Dalam fakultas psikologi terdapat beberapa organisasi intra yang mewadahi pengembangan skill mahasiswa dalam berbagai bidang diantaranya yaitu SEMA, DEMA dan juga LSO.

SEMA-F atau senat mahasiswa merupakan Lembaga legislatif yang berada di tingkat fakultas psikologi dengan tupoksi sebagai jembatan komunikasi antara mahasiswa dengan birokrasi yang ada di fakultas psikologi serta memasifkan informasi kepada mahasiswa, mengawasi dan mengawal segala bentuk kebijakan yang diputuskan oleh pihak fakultas maupun Lembaga eksekutif, memperhatikan dan memperjuangkan kesejahteraan mahasiswa serta mengawasi kinerja dari Lembaga eksekutif dan Lembaga semi otonom yang ada di fakultas. Didalam SEMA-F juga terdapat struktural yang memiliki tugas dalam setiap badanya diantaranya yaitu ketua umum yang bertanggungjawab pada seluruh kinerja anggota serta seluruh agenda, sekretaris jenderal yang berfokus pada persuratan, Komisi A yang berfokus pada Administrasi dan Budgeting, Komisi B yang berfokus pada Aspirasi dan advokasi, Komisi C yang berfokus pada organisasi dan pengembangan prestasi mahasiswa dan Komisi D yang berfokus pada Pemasifan informasi melalui media serta senat muda.

DEMA-F atau Dewan Eksekutif Mahasiswa merupakan Lembaga yang berada di tingkat fakultas dengan tupoksi sebagai elemen pengembangan mahasiswa yang bersentuhan secara langsung dengan mahasiswa. Selain mengembangkan skill mahasiswa, DEMA-F juga membangun relasi dengan pihak eksternal baik untuk mencari maupun

berbagi keilmuan melalui program kerja yang dibentuk salah satunya yaitu pengabdian masyarakat. Dalam DEMA-F juga terdapat struktural yang memiliki tugas setiap dinas agar tidak terjadi tumpang tindih fungsi. Struktural tersebut terdiri dari Badan Pengurus Harian yaitu Ketua, Wakil Ketua, Sekretaris dan bendahara. Kemudian disusul dengan dinas-dinas yang terdiri dari 5-8 anggota diantaranya Dinas Pengembangan, Social Networking, Dinas Kajian strategis dan advokasi, Dinas kajian islam, dinas olahraga, dinas seni dan budaya, dinas entrepreneur, dan dinas infokom.

LSO atau Lembaga Semi Otonom merupakan Lembaga yang berfokus pada satu pengembangan bidang minat mahasiswa, beberapa LSO yang berada di tingkat fakultas psikologi yaitu LSO peer counselling OASIS yang berfokus pada pengembangan minat mahasiswa dalam bidang konseling, LSO tahfidz qur'an yang berfokus untuk mewadahi mahasiswa fakultas psikologi yang memiliki keinginan untuk belajar dan menghafal al-qur'an. LSO Jurnalistik yang berfokus mengembangkan minat mahasiswa dalam bidang liputan dan kepenulisan, serta LSO mega putih outbound provider yaitu Lembaga yang mewadahi minat mahasiswa dalam bidang psikologi industry dan organisasi dan juga bagi mahasiswa yang memiliki jiwa pejuang.

Dari beberapa Lembaga tersebut merupakan subjek yang menjadi sampel dalam penelitian ini, dimana seluruh jumlah populasi akan menjadi subjek yaitu sejumlah 168 Mahasiswa.

## **B. Pelaksanaan penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan penyebaran kuisioner menggunakan *Google Form* yang terdiri dari 2 variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu Prokrastinasi Akademik sebagai variabel dependen dan variabel *Self Awareness* sebagai variabel independent dengan item pernyataan yang berjumlah 39 butir. Penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa yang mengikuti organisasi intra fakultas psikologi 2025 yang berjumlah 168 Mahasiswa yang secara keseluruhan populasi menjadi

sampel dengan Teknik total sampling. Penelitian ini dimulai dengan melakukan penyebaran *Google Form* dari tanggal 19 Desember 2025 sampai 21 Desember 2025.

### C. Hasil penelitian

#### 1. Analisis Deskriptif

Dalam menentukan kategorisasi skor dalam variabel berdasarkan rumus:

Tabel 7. Rumus kategorisasi

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| Tinggi | $X \geq Mi + SDi$            |
| Sedang | $Mi - SDi \leq X < Mi + SDi$ |
| Rendah | $X < Mi - SDi$               |

#### a. Prokrastinasi Akademik

Tabel 8. Frekuensi dan Prosentase Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

| Kategorisasi | Rentang Skor | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Tinggi       | 37-48        | 20            | 11,9%          |
| Sedang       | 24-36        | 132           | 78,6%          |
| Rendah       | 12-23        | 16            | 9,5%           |
|              |              | N = 168       | N = 100%       |

Berdasarkan pada hasil pengolahan data yang telah dilakukan kategorisasi dalam penelitian ini berdasar pada tinggi, sedang dan rendah. Pada kategoris tinggi terdapat 20 Mahasiswa dengan jumlah prosentase 11,9, pada ketegori sedang terdapat 132 Mahasiswa dengan prosentase 78,6% dan pada kategori rendah dengan jumlah 16 Mahasiswa dengan prosentase 9,5%. Hasil tersebut didapatkan berdasar pada skor skala minimum 12 dan skor skala maximum 48. Dalam hasil analisis diperoleh mean hipotetik (Mi) sejumlah 30 dan standart devisiasi hipotetik (SDi) sebesar 6.

## b. *Self Awareness*

Tabel 9. Frekuensi dan presentase kategorisasi *Self Awareness*

| Kategorisasi | Rentang Skor | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Tinggi       | 81-103       | 41            | 24,4%          |
| Sedang       | 55-80        | 94            | 56%            |
| Rendah       | 29-54        | 33            | 19,6%          |
|              |              | N = 168       | N = 100%       |

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan kategorisasi responden dikelompokkan dalam tiga kategorisasi yaitu tinggi, sedang dan rendah. Dari hasil analisis menunjukan sebanyak 41 mahasiswa dengan prosentase 24,4% berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa memiliki kesadaran untuk memahami apa yang menjadi potensi dan kekurangan serta mampu untuk menyadari tanggungjawab yang harus dikerjakan. Sedangkan pada kategori sedang terdapat 94 Mahasiswa dengan prosentase 56% yang menunjukan bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki kesadaran diri atau *Self Awareness* berada pada tingkatan sedang yang memungkinkan peningkatan dan penurunan. Sementara itu pada kategorisasi rendah terdapat 19,6% dengan jumlah 33 Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri atau *Self Awareness* rendah.

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2017) dalam Paulya (2022), uji normalitas merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk melihat data yang didapatkan dapat bekerja dengan normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan perangkat lunak SPSS dengan analisis *One Sample Kolmogrov-Sminorv* dengan nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dinyatakan normal dan dapat digunakan.

Tabel 10. Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov Test

|                       | <i>Unstandardized Residual</i> |
|-----------------------|--------------------------------|
| N                     | 168                            |
| Asym. Sig. (2-tailed) | .517                           |

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,517, yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa data residual dalam model regresi berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas pada model regresi telah terpenuhi, sehingga analisis regresi linear dalam penelitian ini layak digunakan dan hasil pengujian hipotesis dapat diinterpretasikan secara valid.

**b. Uji Linearitas**

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel yang beroperasi memiliki daya signifikan yang baik dan dapat digunakan untuk melihat pengaruh antara dua variabel. Uji linieritas juga menjadi salah satu syarat untuk pengujian regresi linier berganda, pengujian tersebut menggunakan perangkat lunak SPSS dengan signifikansi 0,05.

Table 11. Uji Linieritas  
ANOVA Table

| Variabel                                        | <i>Deviation from Linearity</i> | Sig  | Keterangan |
|-------------------------------------------------|---------------------------------|------|------------|
| Prokrastinasi Akademik<br><i>Self Awareness</i> | .261                            | .000 | Linear     |

Berdasarkan hasil uji linearitas antara *Self Awareness* (TOTALSA) dan prokrastinasi (TOTALPRO), diperoleh nilai

signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear dan signifikan. Sementara itu, nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,261 ( $p > 0,05$ ) mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan hubungan yang bermakna dari garis linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Self Awareness* dan prokrastinasi memenuhi asumsi linearitas, sehingga penggunaan analisis regresi linear dalam penelitian ini dinyatakan tepat dan layak untuk menguji pengaruh *Self Awareness* terhadap prokrastinasi.

### 3. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi sederhana merupakan salah satu analisis yang dihasilkan dari perangkat lunak SPSS yang digunakan untuk mengetahui pengaruh secara linier antara dua variabel yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan *Self Awareness* sebagai variabel Independen dan Prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Berikut merupakan hasil analisis uji regresi linier sederhana:

Tabel 12. Hasil uji regresi linier sederhana

| Variabel                                        | F       | Sig. |
|-------------------------------------------------|---------|------|
| Prokrastinasi Akademik<br><i>Self Awareness</i> | 232.226 | .000 |

Berdasarkan hasil analisis uji linier regresi, diperoleh nilai F hitung sebesar 232,226 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa model regresi layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel dalam penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan secara keseluruhan signifikan, sehingga *Self Awareness* sebagai variabel independen terbukti memiliki pengaruh

yang bermakna terhadap prokrastinasi sebagai variabel dependen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi tingkat prokrastinasi responden secara statistik dapat dijelaskan oleh *Self Awareness*, dan hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *Self Awareness* terhadap prokrastinasi dapat diterima.

Tabel 13. Tingkat pengaruh antar variabel

| R    | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|------|----------|-------------------|----------------------------|
| .764 | .583     | .581              | 3.87                       |

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,764, yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara *Self Awareness* sebagai variabel independen dengan prokrastinasi sebagai variabel dependen. Nilai R Square sebesar 0,583 mengindikasikan bahwa 58,3% variasi prokrastinasi dapat dijelaskan oleh *Self Awareness*, sedangkan sisanya sebesar 41,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,581 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan telah cukup baik dan stabil dalam menjelaskan hubungan antarvariabel. Sementara itu, nilai Std. Error of the Estimate sebesar 3,873 menandakan tingkat kesalahan prediksi yang relatif kecil, sehingga model regresi ini dapat dinyatakan layak dan memiliki kemampuan yang baik dalam memprediksi tingkat prokrastinasi berdasarkan *Self Awareness*.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa berorganisasi intra fakultas psikologi 2025**

Mahasiswa organisasi intra fakultas psikologi merupakan mahasiswa yang menjalankan peran ekstra. Beban dan tanggung jawab yang lebih dari sekedar melaksanakan tugas akademik tetapi juga harus bertanggung jawab terhadap pilihannya sebagai mahasiswa yang terelibat dalam organisasi. Anggota OMIK F-Psikologi menjalankan tuntutan tanggung jawab yang cukup besar dalam organisasi seperti merancang jalannya program kerja dimulai dari administrasi, keuangan, kebutuhan selama pelaksanaan dan lainnya.

Program kerja yang terlaksana tidak dicapai secara instan tetapi harus meluangkan pikiran, tenaga waktu untuk mengikuti rapat yang seringkali sampai malam hari, padahal waktu malam hari dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas sebagai bentuk tanggung jawab atas tuntutan akademik. Tuntutan organisasi yang besar dapat berdampak secara positif Ketika individu mampu memahami diriya, belajar dari kesibukan untuk membagi waktu dan memahami urgensinya. Tetapi tuntutan organisasi juga dapat berdampak buruk apabila individu lengah terhadap hal lainnya

Salah satu dampak buruk yang dapat terjadi adalah munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Perilaku ini biasanya muncul apabila mahasiswa lengah terhadap kewajiban dan tanggungjawab yang dimiliki terutama dalam bidang akademik. perilaku prokrastinasi merupakan perilaku yang sudah umum terjadi dikalangan mahasiswa, baik yang memiliki kesibukan diluar dari tanggung jawab akademik maupun tidak, hal tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal, salah satunya adalah lemahnya kesadaran diri untuk memahami tanggung jawab dan kewajiban yang harus dilakukan.

Berdasarkan pada hasil analisis dengan data yang digunakan dalam penelitian ini Mahasiswa berorganisasi Intra Fakultas Psikologi



2025 dengan total responden 168 Mahasiswa yang merupakan pengurus organisasi intra fakultas psikologi 2025. Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 16 mahasiswa dengan prosentase 9,5% berada pada kategori rendah, sedangkan pada kategori sedang terdapat 132 Mahasiswa dengan prosentasi mencapai 78,6% dan pada kategori tinggi terdapat 20 Mahasiswa dengan jumlah prosentase 11,9%.

Dalam menentukan kategorisasi tersebut berdasarkan pada hasil analisis dari perhitungan nilai rata rata sebesar 6 dan standart devisiasi sebesar 30. Hasil perhitungan tersebut berdaasar pada skor skala minimum 12 dan skor skala maximum 48. Dari perhitungan tersebut menghasilkan pengelompokan degan 3 kategorisasi yaitu rendah pada rentang 12-23, sedang pada rentang 24-36 dan tinggi pada rentang 37-48.

Dari hasil analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mayoritas mahasiwa melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada tingkat sedang, kondisi ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memahami kekurangan dan kelebihan yang dimiliki sehingga dengan pengambilan keputusan sebagai mahasiwa berorganisasi dan mahasiswa yang tetap fokus pada tanggung jawab akademiknya merupakan keputusan yang baik. Namun, yang perlu ditekankan adalah perlunya meningkatkan kemampuan dalam memahami tanggung jawab untuk menghadapi kondisi yang umum terjadi pada mahasiswa yang memiliki peran ganda.

Mahasiswa yang berorganisasi memiliki peran ganda, yaitu sebagai individu yang dituntut untuk memenuhi kewajiban akademik sekaligus menjalankan tanggung jawab organisasi. Keterlibatan dalam organisasi mahasiswa memberikan banyak manfaat, seperti pengembangan kepemimpinan, keterampilan sosial, dan pengalaman praktis. Namun, tuntutan aktivitas organisasi yang padat sering kali menimbulkan tantangan dalam pemahaman tanggungjawab, pengelolaan waktu dan regulasi diri, khususnya dalam menyelesaikan

tugas akademik. Kondisi ini berpotensi memunculkan perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda pengerjaan tugas meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang. Sebanyak 132 mahasiswa dengan prosentase 78,6% termasuk ke dalam kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa memiliki kecenderungan menunda tugas akademik pada tingkat yang cukup sedang. Mahasiswa pada kategori ini umumnya masih mampu menyelesaikan tugas akademik, meskipun seringkali dilakukan mendekati batas waktu yang telah ditentukan.

Sedangkan pada kategori prokrastinasi akademik tinggi berjumlah 20 mahasiswa dengan prosentase 11,9%. Kategori ini menunjukkan kecenderungan menunda tugas akademik yang lebih menonjol dibandingkan kategori lainnya. Mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam memahami prioritas, mengatur waktu, mengendalikan motivasi untuk menunda pekerjaan, serta mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti peningkatan stress yang dialami, kecemasan akademik, serta penurunan kualitas hasil belajar.

Sementara itu, sebanyak 16 mahasiswa dengan prosentase 9,5% berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah. Responden dalam kategori ini memiliki kemampuan dalam memahami prioritas, mengambil dan mempertimbangkan keputusan, mengelola waktu dan tanggung jawab akademik dengan baik. Mahasiswa yang berada pada kategori rendah cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu, memiliki perencanaan yang lebih terstruktur, serta mampu mengontrol perilaku menunda dalam aktivitas akademik sehari-hari.

## **2. Tingkat *Self Awareness* pada mahasiswa berorganisasi intra fakultas psikologi 2025**

Berdasarkan pada hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan hasil pada beberapa kategorisasi, pada kategorisasi tinggi terdapat 41 Mahasiswa dengan total prosentase 24,4%, sedangkan pada kategorisasi sedang terdapat sejumlah 94 mahasiswa dengan prosesntase 56% dan pada kategorisasi rendah terdapat 33 Mahasiswa dengan prosentase 19,6%. Hasil tersebut didapatkan berdasarkan pada skor skala minimum 29 dan hasil skor skala maximum 103 dengan mean hipotetik (Mi) sebesar 67,5 dan standart devisiasi (SDi) 12,33.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori self-awareness sedang. Dari total 168 responden, sebanyak 94 mahasiswa (56,0%) termasuk ke dalam kategori ini. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki tingkat kesadaran diri yang cukup memadai, namun belum sepenuhnya optimal. Mahasiswa pada kategori ini umumnya telah mampu mengenali kondisi diri, memahami peran serta tanggung jawab akademiknya, dan menyadari konsekuensi dari perilaku yang ditampilkan. Meskipun demikian, kemampuan tersebut belum selalu diikuti dengan konsistensi dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan perilaku, khususnya ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Selanjutnya, responden yang berada pada kategori *self-awareness* tinggi berjumlah 41 mahasiswa (24,4%). Kelompok ini menunjukkan tingkat kesadaran diri yang lebih baik dibandingkan kelompok lainnya. Mahasiswa dengan self-awareness tinggi cenderung mampu merefleksikan pengalaman diri secara lebih mendalam, memahami kekuatan dan keterbatasan yang dimiliki, serta menyesuaikan perilaku dengan tujuan dan nilai yang diyakini. Tingginya self-awareness memungkinkan mahasiswa untuk lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik, mengelola emosi secara

efektif, serta mengambil keputusan yang lebih bertanggung jawab dalam proses pembelajaran.

Sementara itu, kategori *Self Awareness* rendah ditempati oleh 33 mahasiswa (19,6%). Responden dalam kategori ini menunjukkan keterbatasan dalam mengenali dan memahami kondisi diri secara menyeluruh. Mahasiswa dengan tingkat *Self Awareness* rendah cenderung kurang peka terhadap perasaan, motivasi, maupun konsekuensi dari perilaku yang ditampilkan, sehingga berpotensi mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri, menetapkan prioritas, serta merespons tekanan akademik secara adaptif.

Dari temuan tersebut ditemukan hasil bahwasanya mahasiswa yang terlibat dalam organisasi berada pada kategorisasi sedang, dalam konteks ini mahasiswa sebagai pemuda yang gencar gencarnya mencari jati diri dengan banyak mengeksplorasi banyak hal termasuk dalam keterlibatan organisasi. Banyaknya aktivitas yang diikuti oleh seorang mahasiswa diluar dari kegiatan akademik yang merupakan salah satu bentuk usaha untuk mengembangkan potensi dan mengaktualisasikan dirinya tentu membutuhkan kemampuan yang baik dalam memahami prioritas, mengatur waktu dan juga melaksanakan tanggung jawab dalam setiap peran yang dijalani.

*Self Awareness* sendiri merujuk pada kemampuan seorang individu untuk memahami kelemahan dan kelebihan dalam diri tersebut untuk menemukan potensi positif. Bagi seorang mahasiswa perlu memiliki kemampuan *Self Awareness* yang baik untuk menantukan keputusan dimana tempat yang mampu membuat individu tersebut berkembang sesuai dengan pemahaman yang ada dalam dirinya agar tidak merasa stress atau gelisah dalam menjalankan kewajiban apabila tidak sesuai dengan potensi yang ada dalam diri individu tersebut.

### **3. Pengaruh *Self Awareness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa berorganisasi intra fakultas psikologi 2025**

Dalam penelitian ini melibatkan variabel *Self Awareness* sebagai variabel independent dan variabel prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Untuk menjelaskan pengaruh antar kedua variabel tersebut merujuk pada hasil analisis berdasarkan uji regresi linier sederhana yang telah dilakukan dengan mendapatkan hasil bahwa hubungan antar variabel menunjukkan kekuatan yang cukup baik dengan dibuktikan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,764. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan yang kuat yang artinya tingkat variabel *Self Awareness* memiliki kecenderungan dalam memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.

Pengaruh *Self Awareness* terhadap prokrastinasi akademik dalam penelitian ini juga dibuktikan dengan hasil pengujian dan analisis yang menunjukkan R Square sebesar 0,583. Dari pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa 58,3% perilaku menunda baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas akademik dipengaruhi oleh pemahaman terhadap diri sendiri, kemampuan mengelola waktu dengan baik serta mampu menentukan keputusan yang sesuai dengan nilai dalam diri. Sementara 41,7% perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor diluar dari penelitian yang dilakukan.

Dari 168 Mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *Self Awareness* pada kategori dengan tingkatan sedang dengan prosentase sebesar 56% dengan jumlah 94 Mahasiswa. Pernyataan tersebut didukung dari temuan hasil penelitian oleh steel dan ferari (2013) dalam (Anggraini et al., 2024) yang menjelaskan bahwa perilaku menunda mengerjakan tugas yang terjadi dalam kalangan mahasiswa berada pada rentang 80% dan juga 10% hingga 70%, sehingga permasalahan perilaku penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan fenomena yang umum terjadi.

Hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana yang diyakini mampu menjelaskan fenomena yang ditemukan di lapangan untuk melihat pengaruh dari setiap variabel yang digunakan dalam penelitian. Dengan model analisis regresi dan diperkuat oleh uji F yang mendapatkan hasil nilai F hitung sebesar 232,226 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai signifikasi yang lebih kecil dari 0,05 yang artinya Teknik analisis yang digunakan mampu menjelaskan secara signifikan sehingga dapat digunakan untuk menjelaskan fenomena yang terjadi berdasar dari data secara statistik yang dijelaskan dalam deskriptif.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh kalangan mahasiswa yang terlibat dalam suatu organisasi dipengaruhi oleh variabel independent yaitu *Self Awareness* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Dengan hasil nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dinyatakan bahwa *Self Awareness* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. sejalan dengan pernyataan tersebut bahwa kurangnya *Self Awareness* yang dimiliki oleh individu akan berpotensi dalam merusak semangat dan hasil dalam mengerjakan tugas, hal tersebut terjadi karena kurangnya pemahaman terhadap materi pembelajaran, kesadaran yang rendah untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu (Putri et al., 2024).

Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh (Azzahra & Affandi, n.d.) dalam penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat kesadaran diri mahasiswa maka akan semakin rendah potensi munculnya perilaku prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya, bahwa ketika semakin rendah tingkat *Self Awareness* yang dimiliki oleh mahasiswa akan berpotensi besar munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Kesadaran diri atau *Self Awareness* merupakan salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa, menurut Goleman

(2019) dalam Pranitasari et al., (2023) menjelaskan bahwa *Self Awareness* adalah kemampuan yang dimiliki untuk memahami perasaan, regulasi dalam berfikir positif, proses dalam mengambil keputusan, dan juga pertimbangan yang jelas pada dampak dari keputusan yang diambil. Bagi seorang yang memiliki *Self Awareness* yang baik merupakan seseorang yang memiliki kecerdasar emosional yang baik, maka dengan begitu kesadaran diri dapat dikembangkan dari tanggungjawab yang harus dikerjakan (Putri et al., 2024).

Kemampuan *Self Awareness* yang baik akan berdampak positif pada keberlangsungan kegiatan seseorang, Bagi seseorang yang memiliki *Self Awareness* dengan tingkat yang tinggi akan memiliki keyakinan pada kemampuan terhadap diri sendiri yang baik pula karena telah memahami apa yang bisa berpotensi untuk dikembangkan dari dirinya. Hal tersebut terjadi karena mereka dengan tingkat *Self Awareness* yang tinggi cenderung mampu untuk mengevaluasi diri, memahami akibat dari tindakan yang dilakukan dan melakukan sesuatu yang sesuai dengan nilai yang dianggap benar dan sesuai. *Self Awareness* juga salah satu usaha untuk memberikan dan menyadarkan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya dan memahami bagaimana kemampuan tersebut dapat dikembangkan.

Dalam kehidupan mahasiswa aktivis yang memiliki peran ganda tentu mengalami peningkatan tanggung jawab yang harus dilakukan. Bagi mahasiswa yang terlibat dalam organisasi membagi peran dengan waktu yang bersamaan menjadi tantangan tersendiri. Kesibukan untuk menjalani kedua peran yang dimiliki akan menimbulkan potensi buruk apabila mahasiswa tersebut tidak memiliki kesadaran diri yang baik untuk memahami prioritas, tanggungjawab hingga kemampuan membagi waktu untuk mengerjakan dua peran dalam satu rentang waktu yang bersamaan. Kesadaran diri sendiri dapat menjadi pengingat bagi seseorang untuk mempertimbangkan dalam bertindak.

Bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi penting memiliki *Self Awareness* yang baik agar mampu bertanggungjawab untuk kedua peran tersebut. Dalam konteks mahasiswa yang mengalami peran ganda, tentu memiliki tanggungjawab ganda pula. Dalam menjalani kegiatan diantara setiap perannya mahasiswa perlu memahami dalam setiap perannya agar keduanya dapat berjalan seimbang dan tidak mengesampingkan salah satu kewajiban yang harus dipenuhi. Namun dilapangan, mahasiswa yang memiliki peran ganda seringkali mengorbankan salah satu tanggungjawab dari peran yang dimiliki. Meskipun dalam menjalani keduanya membutuhkan komitmen tetapi berbeda dengan praktik yang terjadi, mahasiswa yang terlibat organisasi seringkali melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugasnya.

Prokrastinasi yang dilakukan juga akan memunculkan akibat buruk yang lain seperti ketakutan dan kecemasan sehingga akan berakibat pada penundaan tugas yang lainnya. Semakin banyak menunda pekerjaan akan semakin banyak pekerjaan yang menumpuk sehingga dalam mengerjakan dengan waktu yang tersisa memungkinkan hasil pekerjaan menjadi buruk, tidak sempurna dan juga seadanya. Dalam mengerjakan tugas yang terburu buru juga akan melibatkan emosional yang lebih banyak sehingga memunculkan kecemasan dan ketakutan dalam mengerjakan tugas.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang terlibat dalam suatu organisasi juga diakibatkan oleh banyak faktor lain diluar dari kesadaran diri yang dimiliki oleh mahasiswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Asri & Dewi (2014) dalam (Widian et al., 2021) yang menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi ini terjadi dikalangan mahasiswa yang mengikuti organisasi karena menganggap bahwa perilaku tersebut dijadikan sebagai alasan untuk terhindar dari tanggung jawab akademik yang dilakukan.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nguyen, Steel dan Ferrari (2013) yang menjelaskan bahwa individu yang melakukan



prokrastinasi merupakan seorang individu yang tidak senang dengan pekerjaan yang terikat dengan sistematis. Individu tersebut lebih senang dengan pekerjaan yang tidak membutuhkan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat memancing individu untuk melakukan prokrastinasi akademik diantaranya pengaruh dari lingkungan sosial yang berkaitan dengan tuntutan, kesadaran pada ketekunan seseorang dalam menjalani pekerjaannya, usaha untuk mengaktualisasikan diri dengan perencanaan dan kemampuan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang melibatkan kemampuan mengendalikan diri.

Dalam penelitian tersebut menekankan bahwa pekerjaan yang tidak membutuhkan kesadaran diri dan konsentrasi yang tinggi akan lebih berpotensi untuk memunculkan perilaku prokrastinasi akademik (Iwma Tasya & Sundari, 2023). Penundaan dalam menyelesaikan tugas tidak hanya menghambat pencapaian target kerja, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas hasil pekerjaan secara keseluruhan. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran diri menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu individu mengurangi kecenderungan prokrastinasi dan meningkatkan kinerja.

Mahasiswa yang memiliki *Self Awareness* yang baik akan memberikan dampak secara positif dalam menghadapi tantangan dalam setiap peran yang dijalani. Kesadaran diri yang baik juga akan menjadi pijakan dalam berfikir sebelum melakukan tindakan untuk mengantisipasi akibatnya. dalam penelitian yang dilakukan oleh (Iwma Tasya & Sundari, 2023) menemukan bahwa perilaku prokrastinasi yang dilakukan merupakan pengaruh dari adanya kesadaran diri dan pengendalian diri secara signifikan. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian lain juga menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kesadaran diri siswa maka semakin rendah tingkat perilaku prokraastinasi akan muncul (Steel, 2019).

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa *Self Awareness* memiliki peran dalam memunculkan dan meminimalisir potensi adanya prokrastinasi akademik. kemampuan untuk memahami dan mengenali diri sendiri akan membantu mahasiswa untuk mengetahui cara dan alasan untuk mengaktualisasikan dirinya, dengan adanya kesadaran diri yang dimiliki juga mahasiswa yang terlibat dalam organisasi mampu untuk memahami dan menyadari tanggung jawab yang harus dilakukan dengan beban dan tantangan yang berbeda dalam setiap perannya tanpa mengesampingkan salah satunya. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *Self Awareness* dan prokrastinasi yang sedang sehingga terdapat faktor lain yang menjadi dan turut berperan dalam memunculkan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang berorganisasi intra fakultas psikologi.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan analisis untuk melihat pengaruh tingkat *Self Awareness* yang dimiliki mahasiswa berorganisasi terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa berorganisasi mahasiswa intra fakultas psikologi 2025, dengan penjelasan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat *Self Awareness* yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi intra fakultas Sebagian besar pada kategori sedang dengan prosentase 56% dan berjumlah 94 Mahasiswa. Sedangkan pada kategori rendah terdapat 33 Mahasiswa dengan prosentase 19,6% dan pada kategori tinggi terdapat 24,4% dengan jumlah 41 Mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki tingkat kesadaran diri yang cukup memadai dalam mengenali potensi, keterbatasan, serta tanggung jawab yang dimiliki. Namun demikian, tingkat *Self Awareness* yang masih berada pada kategori sedang menunjukkan adanya peluang yang dapat ditingkatkan, terutama dalam hal konsistensi pengambilan keputusan, pengelolaan peran ganda sebagai mahasiswa dan aktivis organisasi, serta pengendalian perilaku dalam menghadapi tantangan akademik.
2. Tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa berorganisasi intra fakultas psikologi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 78,6% dengan jumlah 132 mahasiswa. Sementara itu, 11,9% atau 20 mahasiswa berada pada kategori tinggi dan 16 mahasiswa dengan prosentase 9,5% berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukan bahwa kebanyakan mahasiswa masih cenderung melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik, meskipun pada tingkatan sedang. Kondisi ini mencerminkan bahwa mahasiswa masih mampu menyelesaikan kewajiban akademiknya, namun sering dilakukan

mendekati batas waktu deadline, sehingga diperlukan usaha untuk meningkatkan kemampuan kesadaran dan kepekaan terhadap beban kerja dan akademik, pengelolaan waktu, penentuan prioritas, serta tanggung jawab akademik agar perilaku prokrastinasi dapat diminimalisir.

3. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *Self Awareness* terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,764 menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel. Adapun nilai R Square sebesar 0,583 mengindikasikan bahwa 58,3% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *Self Awareness*, sedangkan 41,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa pengaruh *Self Awareness* terhadap prokrastinasi akademik bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self Awareness* mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Hasil ini menegaskan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *Self Awareness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisasi intra Fakultas Psikologi tahun 2025 dinyatakan diterima.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Fakultas dan Organisasi Intra Fakultas Psikologi**

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan diharapkan pihak fakultas dan pihak organisasi memiliki sinergi yang sama untuk saling menjaga kualitas mahasiswa yang mengikuti organisasi untuk menciptakan program kerja yang bermanfaat dalam pengembangan diri mahasiswa dengan dukungan fasilitas yang disediakan oleh pihak fakultas. Selain kepada mahasiswa yang mengikuti organisasi, pengembangan diri atau pelatihan yang dibuat oleh fakultas juga dapat diikuti oleh mahasiswa secara umum sehingga setiap mahasiswa

memiliki kemampuan dalam memahami diri sendiri dengan baik akan mampu menghadapi tantangan.

Bagi pengurus organisasi intra untuk lebih memperhatikan kembali kondisi internal dari anggota organisasi. Memperhatikan kembali kebutuhan pengembangan diri yang dibutuhkan dalam proses pelaksanaan program kerja sehingga tidak hanya tuntutan saja yang digaungkan tetapi mahasiswa juga merasa nyaman untuk memilih organisasi sebagai tempat mengembangkan potensi yang dimiliki.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Merujuk pada hasil penelitian, peneliti selanjutnya hendaknya lebih banyak melibatkan variabel yang memungkinkan memiliki peran juga dalam pembentukan munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang terlibat dalam organisasi intra fakultas psikologi serta menambah responden dengan melibatkan mahasiswa diluar dari fakultas sehingga hasil yang didapatkan dapat lebih akurat serta dapat digunakan dan general masuk dalam setiap kalangan mahasiswa yang berorganisasi bukan hanya dalam lingkup fakultas psikologi saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. In *SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga* (Vol. 1).
- Agung, K., Dinata, C., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 619–628. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11109471>
- Aisyah Nur Cita Zakiyyah. (2022). *Hubungan Self-Awareness dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Akhir*.
- Anggraini, D. S. H., Cahyono, B. E. H., & Saputro, A. N. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(6), 2613–2627. <https://dinastirev.org/JMPIS/article/download/2856/1725/11651>
- Ansyah, E. H., & Pratiwi, Y. N. (2024). Confirmatory Factor Analysis on the Academic Procrastination Scale for High School Students [ Confirmatory Factor Analysis Pada Skala Prokrastinasi Akademik Untuk Siswa SMA ]. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.812813>
- Arikunto. (2019). Metodologi Penelitian, Suatu Pengantar Pendidikan. In Rineka Cipta, Jakarta.
- Avati, P., Riskinanti, K., & Riskinanti, K. (2019). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IIQ Jakarta. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 3(2), 114. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v3i2.9002>
- Azriya Shabila Ainunnahr, Anggreiny, R., & Napitupulu, R. (2025). Gambaran Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Kota Batam. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3), 62–70. <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i3.1860>
- Azzahra, F., & Affandi, G. R. (n.d.). *The Role Of Self-Awareness in Academic*

*Procrastinations Of FPIP Students Muhammadiyah University of Sidoarjo [ Peran Kesadaran Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo ]*. 1–9.

Boyatzis, R.E., Goleman, D.J., & Rhee, K.S. (2002). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory.

Creswell, John. W. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). Damri Dkk 2017 - Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi. *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 74–95.

Duval, T. S., & Silvia, P. J. (2002). Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 49–61. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.49>

Dzulfian Syafrian, dkk. (2025). PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PERSPEKTIF ISLAM), 11(1), 1–14.

Goleman, D. *Working with Emotional Intelligence*, Scientific American Inc., 1998

Habib Cahyono. (2008). Peran Mahasiswa DiMasyarakat. *ADLFI. Archéologie de La France - Informations*, 1(1), 32–43.

Hafizha, R. (2022). Profil Self-awareness Remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>

Fauziah, H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung (Hana Hanifah Fauziah). *Journal.Uinsgd.Ac.Id*, 2(105), 123–132.

Ferrari, J. ., Johnson, J. ., & McCown, W. . (1995). An Overview of Procrastination. In: *Procrastination and Task Avoidance*. 1–20.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education .

Harmalis, H. (2021). Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam. *Indonesian*

- Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83–91.  
<https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>
- Hidayah, Y., Jahid, S. M., & Setiaji, B. (2023). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Fisika. *Physical Sciences, Life Science and Engineering*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.47134/pslse.v1i1.152>
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217>
- Hunawa, R. D., Djafar, T. S., Niode, R., Keperawatan, J., Olahraga, F., Kesehatan, D., Kunci, K., Kesadaran, :, & Skripsi, P. (2025). Hubungan Kesadaran Diri dengan Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa The Relationship between Self-Awareness and Thesis Completion Procrastination in Students. *An Idea Health Journal*, 5(01), 91–96.  
<https://ihj.ideajournal.id/index.php/IHJ/article/view/415>
- Husain, Abdul Rivai, Tuti Wantu, M. R. P. (2023). *Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa*. 2 (2)(April), 145–157.
- Iwma Tasya, H., & Sundari, A. R. (2023). Pengaruh Kesadaran Diri dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Kerja Frontliner Bank X di Jakarta. *Jurnal Edukasi Dan Multimedia*, 1(2), 100–109.  
<https://doi.org/10.37817/jurnaledukasidanmultimedia.v1i2.2901>
- Jamila. (2020). Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(2), 257–261.
- Jeconiah, J., Oktavia, V., Wasuki, & Marunung, S. Y. (2021). Hubungan Religiusitas dengan Self-Awareness Siswa Sma Bodhicitta Buddhis School Medan. *Journal of Research in Business, Economics, and Education*, 3(1), 1521–1529. <http://e-journal.stie-kusumanegara.ac.id>
- Johnson, R. B., & Christensen, L. (2014). Educational research: Quantitative,



- qualitative, and mixed approaches. In R. Hester, T. Accomazzo, L. Barrett, & P. L. Fleming (Eds.), SAGE Publications, Inc. (California). Singapore: Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4324/9781351004626-12>
- Karimuddin, A., Jannah, M., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. <http://penerbitzaini.com>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Larasati, A. R., & Sugiasih, I. (2022). Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang The Correlation Between Self Awareness And Self Efficacy With The Academic Procrastination Of College Studen. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2, 000*, 659–667. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8185>
- Lestari, Y. D. I., & Yudiarso, A. (2023). Effects of Self-Efficacy in the Life of Student Academic Procrastination. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 110–116. [http://repository.ubaya.ac.id/44725/%0Ahttp://repository.ubaya.ac.id/44725/1/10214-30236-1-PB %282%29.pdf](http://repository.ubaya.ac.id/44725/%0Ahttp://repository.ubaya.ac.id/44725/1/10214-30236-1-PB%282%29.pdf)
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari J. R. (2013). Procrastinations's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact On Procrastination. *Internasional Journal Of Selection and Assessment*. Volume 21 Nomor 4 Desember 2013. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>.
- Maharani, L., & Mustika, M. (2016). Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 1–15.

- Musni, R., & Amalia, I. (2024). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi dengan Mahasiswa yang Tidak Berorganisasi. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 457–471.
- Paulya, N. A. (2024). *HUBUNGAN ANTARA SELF AWARENESS DENGAN KEDISIPLINAN SISWA DI SMA NEGERI 11 BANDA ACEH PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH 2024*
- Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsuar, G., & Suryono, D. W. (2023). Self Control, *Self Awareness* Dan Kejenuhan Belajar Pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. *Media Manajemen Jasa*, 11(1), 56–68. <https://doi.org/10.52447/mmj.v11i1.6978>
- Pratama, B. A., & Wardani, D. (2024). Pengaruh Komunikasi, Kedisiplinan dan Iklim Organisasi Terhadap Prestasi Akademik di STIE Indonesia Banking School. *Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Perbankan (Journal of Economics, Management and Banking)*, 10(3), 233–248. <https://doi.org/10.35384/jemp.v10i3.599>
- Psikologis, K., Remaja, P. W., Deviana, M., Umari, T., Khadijah, K., Konseling, B., & Riau, U. (2023). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 5(2010), 3463–3468.
- Putranto, N. (2014). *Jurnal Psikologi Teori dan Penerapan*. 12(1), 81–91.
- Putri, M. T., Ferry, D., Studi, P., Biologi, T., Tarbiyah, F., Keguruan, I., Agama, I., Negeri, I., Jl, K., Kapten Muradi, S., Liuk, K. P., Bukit, K. S., Penuh, J., & Corresponding, \*. (2024). *Biodik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi Analisis Hubungan Antara Self-Awareness Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Biologi (Analysis of The Relationship Between Self-Awareness and Student Learning Outcomes in Biology Subjects)*. 10, 54–66. <https://online-journal.unja.ac.id/biodik>
- Saputri, L., Aamalia Puspita, P., & Arisandy Eka Putra Sembiring, D. (2020). Pengaruh Organisasi Kemahasiswaan, Konflik Peran, Stres Organisasi Terhadap Pretasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Jambi. *Indonesian*

*Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL, 02(2), 123–138.*

Setyaningrum, D. F., Sawiji, H., & Ninghardjanti, P. (2018). Pengaruh keaktifan berorganisasi dan prestasi belajar terhadap kesiapan kerja mahasiswa program studi pendidikan administrasi perkantoran angkatan 2013 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Informasi Dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 2(2), 26–40.

Shabila Ainunnahr, A., Prameswari, Y., & Anggreiny, R. (2024). Pengembangan Alat Ukur Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(3), 33–47.  
<http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65± 94.

Steel, P. (2019). The Role Awareness of Consequences in the Prediction of Academic Procrastination. *Applied Psychology: An International Review*, 6(4), 4270–4282.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. ALFABETA

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Sugiyono. (2020). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9, 18.

Supriadi, I. (2020). Metode Riset Akuntansi. Yogyakarta: CV Budi Utama

Surijah, E. A., & Sia, T. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374. <https://doi.org/10.24123/aipj.v22i4.4365>

Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah*

*Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73. [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com)

Widian et al., (2021) *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching Available online at : Efektivitas Pembelajaran Daring pada Kegiatan Belajar Mengajar ( The Effectiveness Of Blood Learning in Teaching Learning Activities in Physical Education Study in SMP N 4 Sungai Penuh*. 03(01), 33–44.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Hasil Analisis

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                   |                | Unstandardized Residual |
|-----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                 |                | 168                     |
| Normal Parameters <sup>a, b</sup> | Mean           | .0E-7                   |
|                                   | Std. Deviation | 3.86144223              |
| Most Extreme Differences          | Absolute       | .063                    |
|                                   | Positive       | .063                    |
|                                   | Negative       | -.033                   |
| Kolmogorov-Smirnov Z              |                | .817                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)            |                | .517                    |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### Uji Linieritas

#### ANOVA Table

|                    |                |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F       | Sig. |
|--------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|---------|------|
| TOTALPRO * TOTALSA | Between Groups | (Combined)               | 4420.055       | 58  | 76.208      | 5.347   | .000 |
|                    |                | Linearity                | 3483.526       | 1   | 3483.526    | 244.409 | .000 |
|                    |                | Deviation from Linearity | 936.529        | 57  | 16.430      | 1.153   | .261 |
|                    | Within Groups  |                          | 1553.564       | 109 | 14.253      |         |      |
|                    | Total          |                          | 5973.619       | 167 |             |         |      |

### Uji Regresi Linier Sederhana

#### ANOVA<sup>a</sup>

| Model |            | Sum of Squares | df  | Mean Square | F       | Sig.              |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|---------|-------------------|
| 1     | Regression | 3483.526       | 1   | 3483.526    | 232.226 | .000 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 2490.093       | 166 | 15.001      |         |                   |
|       | Total      | 5973.619       | 167 |             |         |                   |

a. Dependent Variable: TOTALPRO

b. Predictors: (Constant), TOTALSA

### Analisis Tingkat Pengaruh Variabel

#### Model Summary<sup>b</sup>

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .764 <sup>a</sup> | .583     | .581              | 3.87306                    |

a. Predictors: (Constant), TOTALSA

b. Dependent Variable: TOTALPRO

### Analisi Data Prokrastinasi Akademik

| Kategorisasi | Rentang Skor | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Tinggi       | 37-48        | 20            | 11,9%          |
| Sedang       | 24-36        | 132           | 78,6%          |
| Rendah       | 12-23        | 16            | 9,5%           |
|              |              | N = 168       | N = 100%       |

### Analisis Data Self Awareness

| Kategorisasi | Rentang Skor | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Tinggi       | 81-103       | 41            | 24,4%          |
| Sedang       | 55-80        | 94            | 56%            |
| Rendah       | 29-54        | 33            | 19,6%          |
|              |              | N = 168       | N = 100%       |

*Lampiran 2. Lembar Persetujuan*

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENELITI**

Nama : Dwi Maulida Intahaya  
Institusi : UIN Malang  
Narahubung : [dwimaulidaintahaya@gmail.com](mailto:dwimaulidaintahaya@gmail.com)

**INFORMASI**

Saya Dwi Maulida Intahaya Mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang melakukan penelitian tentang **Pengaruh Self Awareness Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Berorganisasi Intra Fakultas Psikologi 2025.** Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *Self Awareness* berperan dalam pembentukan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa yang terlibat dalam organisasi.

Seluruh informasi ataupun data yang teman teman berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan akademik

**INFORMED CONSENT**

Saya telah membaca ketentuan dalam penelitian ini, maka dengan ini saya bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini?

YA : \_\_\_\_\_

Peneliti,

Dwi Maulida Intahaya



*Lampiran 3. Skala Prokrastinasi Akademik*

**SKALA VARIABEL PROKRASTINASI AKADEMIK**

| <b>NO.</b> | <b>Pernyataan</b>                                                                                                                                                        | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 1.         | Saya menunda mengambil keputusan hingga semuanya terlambat                                                                                                               |          |          |          |          |
| 2.         | Bahkan setelah saya membuat keputusan, saya menunda untuk melakukannya                                                                                                   |          |          |          |          |
| 3.         | Saya membuang banyak waktu untuk hal-hal sepele sebelum sampai pada keputusan akhir                                                                                      |          |          |          |          |
| 4.         | Untuk menyiapkan tugas, saya memilih saat terakhir batas waktu. saya sering membuang-buang waktu dengan melakukan hal lain                                               |          |          |          |          |
| 5.         | Bahkan pekerjaan yang tidak memerlukan banyak aktivitas selain duduk dan mengerjakannya, saya jarang menemukan tugas tersebut terselesaikan dalam beberapa hari kemudian |          |          |          |          |
| 6.         | Saya sering baru menyadari bahwa saya melakukan tugas-tugas yang sebenarnya ingin saya lakukan beberapa hari sebelumnya pada saat mengerjakannya                         |          |          |          |          |
| 7.         | Saya terus menerus mengatakan “Saya akan melakukannya besok”                                                                                                             |          |          |          |          |
| 8.         | Saya biasanya menunda memulai mengerjakan tugas yang harus saya lakukan                                                                                                  |          |          |          |          |
| 9.         | Saya merasa kehabisan waktu                                                                                                                                              |          |          |          |          |

|     |                                                                                                |  |  |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 10. | Saya tidak menyelesaikan tugas tepat waktu                                                     |  |  |  |  |
| 11. | Saya kesulitan dalam memenuhi batas waktu atau dl tugas saya karena banyaknya kegiatan lain    |  |  |  |  |
| 12. | Menunda mengerjakan tugas atau sesuatu sampai menit terakhir telah merugikan saya di masa lalu |  |  |  |  |

Lampiran 3. Skala Variabel Self Awareness

**SKALA VARIABEL SELF AWARENESS**

| No. | Pernyataan                                                                | Pilihan Jawaban |   |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|
|     |                                                                           | 1               | 2 | 3 | 4 |
| 1.  | Saya merasa sedih ketika tidak bisa melakukan hal yang saya sukai         |                 |   |   |   |
| 2.  | Saya mencoba tetap tenang ketika ada yang mengejek saya                   |                 |   |   |   |
| 3.  | Saya tidak melampiaskan kemarahan saya pada orang lain                    |                 |   |   |   |
| 4.  | Saya menyadari bagaimana tujuan dan arah hidup saya kedepannya            |                 |   |   |   |
| 5.  | Saya sangat antusias ketika melakukan hal baru                            |                 |   |   |   |
| 6.  | Ketika sakit hati atas perlakuan orang lain, saya memilih menghindar      |                 |   |   |   |
| 7.  | Saya mudah untuk bangkit dari kekecewaan                                  |                 |   |   |   |
| 8.  | Saya mampu mengambil keputusan                                            |                 |   |   |   |
| 9.  | Saya memahami kelebihan apa yang saya miliki                              |                 |   |   |   |
| 10. | Saya menyadari kekurangan yang ada pada diri saya                         |                 |   |   |   |
| 11. | Saya percaya pada kemampuan diri sendiri                                  |                 |   |   |   |
| 12. | Ketika saya melakukan kesalahan, saya berani mengakuinya                  |                 |   |   |   |
| 13. | Saya berani menegur orang lain ketika yang dia lakukan itu tidak benar    |                 |   |   |   |
| 14. | Saya tegas dalam membuat keputusan                                        |                 |   |   |   |
| 15. | Ketika sedang menghadapi masalah, saya tidak dapat mengontrol amarah saya |                 |   |   |   |
| 16. | Saya tidak bisa mengatur emosi saya kepada orang lain                     |                 |   |   |   |
| 17. | Ketika sedang marah, saya sering melampiaskannya kepada orang lain        |                 |   |   |   |
| 18. | Ketika sedang emosi, saya sulit mengambil langkah yang tepat              |                 |   |   |   |
| 19. | Saya bingung dalam menentukan tujuan dan arah hidup saya                  |                 |   |   |   |
| 20. | Saya tidak antusias ketika melakukan hal baru                             |                 |   |   |   |

|     |                                                            |  |  |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 21. | Sulit bagi saya untuk bangkit dari kekecewaan itu          |  |  |  |  |
| 22. | Saya tidak memahami apa kekurangan yang ada pada diri saya |  |  |  |  |
| 23. | Saya tidak percaya kepada kemampuan diri saya              |  |  |  |  |
| 24. | Saya tidak percaya dengan kemampuan saya mengatasi masalah |  |  |  |  |
| 25. | Saya sering tidak peduli ketika melakukan kesalahan        |  |  |  |  |
| 26. | Saya merasa ragu dalam mengambil keputusan                 |  |  |  |  |
| 27. | Saya merasa malu saat mengeluarkan pendapat                |  |  |  |  |