

HUBUNGAN SELF MANAGEMENT DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RELATIONSHIP SELF MANAGEMENT WITH BEHAVIOR IN STUDENTS ACADEMIC PROCRASTINATION GUIDANCE AND COUNSELING UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh: hana setiawati eka putri, program studi bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta. hana.setiawati2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasi *Kendalls Tau*. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan satu variabel dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa BK UNY angkatan 2016, 2017 dan 2018 yang jumlah 240 Mahasiswa. Sampel dalam penelitian menggunakan metode *random sampling* dengan tingkat kesalahan 5% sehingga jumlah sampel sebesar 150 Mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuisisioner dengan skala likert. Uji validitas instrument secara internal dilakukan dengan *expert judgement* dan uji validitas secara eksternal dengan melihat *cronbach if item delete* pada hasil analisis. Uji realibilitas instrument, melihat pada nilai koefisien *alpha cronbach* diperoleh 0,684 pada instrument *self management* dan 0,832 pada instrument prokrastinasi akademik. Hasilnya adalah : (1) sebanyak 111 Mahasiswa (74%) mempunyai *self management* yang tinggi kemudian sebanyak 33 Mahasiswa (22%) mempunyai *self management* sedang dan sebanyak 6 Mahasiswa (4%) mempunyai *self management* rendah; (2) sebanyak 19 Mahasiswa (12,6%) mempunyai perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi kemudian 78 Mahasiswa (52%) mempunyai perilaku prokrastinasi akademik yang sedang dan 53 Mahasiswa (35%) yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik yang rendah.

Kata Kunci: *Self management*, prokrastinasi akademik

Abstract

This research is a quantitative study using correlation analysis Kendalls Tau. This analysis was conducted to determine the relationship of one variable with another variable. The population in this study were all students of BK UNY batch 2016, 2017 and 2018 which numbered 240 students. The sample in this study used amethod random sampling with an error rate of 5% so that the number of samples was 150 students. Data collection using a questionnaire instrument with a Likert scale. The instrument validity test is done internally by expert judgment and external validity test by looking at cronbach if item delete on the analysis results. Instrument reliability test, looking at thecoefficient value alpha cronbach obtained 0.684 in theinstrument self management and 0.832 in the academic procrastination instrument. The results are: (1) 111 students (74%) have high self management and then 33 students (22%) have self management moderateand 6 students (4%) have self management low; (2) 19 students (12.6%) had high academic procrastination behavior then 78 students (52%) had moderate academic procrastination behavior and 53 students (35%) who had low academic procrastination behavior

Keywords: *Self management, academic procrastinatio*

PENDAHULUAN

Manusia dalam mencapai tujuan hidup yang telah direncanakan secara baik tidaklah mudah, Hal ini dikarenakan rencana yang telah disusun terkadang mengalami hambatan atau terjadi hal yang tidak sesuai dengan rencana tersebut. Tujuan

hidup agar tercapai haruslah melewati beberapa halangan dan rintangan, agar rintangan dan halangan dapat terselesaikan maka diperlukanlah sebuah perencanaan yang baik dan terstruktur. Salah satu cara dalam perencanaan tujuan hidup yang baik yaitu dengan *self management*.

Menurut Gantina dkk. (2011: 180), *self management* merupakan “prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri”.

Seorang peserta didik di perguruan tinggi atau yang biasa disebut mahasiswa merupakan calon tenaga profesional yang akan menjadi pendorong bangsa. Mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, membuat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak ke kampusan (Siallagan, 2011). Seorang Mahasiswa ketika mendapatkan suatu mata kuliah, seyogyanya harus mempersiapkan segala hal yang berhubungan dengan mata kuliah tersebut. Apabila mendapat mata kuliah praktik, maka mereka juga harus mempersiapkan segala keperluan yang digunakan dalam praktik seperti alat peraga dan laporan hasil dari praktik tersebut.

Mahasiswa yang mempunyai *self management* yang baik, tentunya dapat membagi waktu antara tugas kuliah, tugas rumah/kos, tugas pekerjaan dan waktu bermain. Mahasiswa yang mempunyai *self management* baik saat di kos atau di rumah ketika akan berangkat ke kampus tentunya terlebih dahulu mempersiapkan segala peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan saat di kampus. Selain itu, juga telah menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh Dosen dan saat di kampus sudah siap dengan materi kuliah yang akan diterimanya. Akan tetapi mahasiswa yang *self management*nya kurang baik akan cenderung menunda-menunda dalam melakukan pekerjaan atau dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh Dosen. Pada akhirnya Mahasiswa yang

mempunyai *self management* kurang baik tidak melakukan pekerjaan atau menyelesaikan tugas tersebut di rumah, namun mereka menyelesaikannya di kelas pada jam mata kuliah berlangsung serta dengan mencontek pekerjaan kawannya.

Dikalangan mahasiswa *self management* mempunyai arti yang begitu penting, dikarenakan pada dasarnya masa-masa tersebut merupakan masa dimana seseorang sedang berusaha menemukan jati dirinya serta cenderung labil. Apabila *self management* pada seseorang kurang baik maka seseorang tersebut akan sangat mudah terpengaruh dengan kondisi lingkungan sekitarnya, yang nantinya akan berakibat pada ketidakfokusan terhadap apa yang telah menjadi tujuan awal. Selain itu, juga akan menyebabkan munculnya sifat menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang dibebankan kepadanya. Sikap menunda-nunda pekerjaan dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi ialah sikap seseorang yang tidak disiplin dalam menggunakan waktu baik dalam mengawali atau mengakhiri suatu pekerjaan dan cenderung menunda suatu pekerjaan yang berakibat pekerjaan itu tidak selesai. Ghufroon (2003: 14) mengatakan prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda-nunda suatu penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Selaras dengan itu, Nugrasanti (2006: 29) mengatakan bahwa karakteristik mahasiswa yang menjalankan prokrastinasi adalah suka menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan (*deadline*). Secara umum ada empat alasan sederhana yang melatar belakangi

individu melakukan prokrastinasi yaitu: sulit, memakan waktu, kurang pengetahuan atau keterampilan dan ketakutan.

Definisi *self management* dan prokrastinasi diatas, terdapat kesinambungan yaitu *self management* dalam mempengaruhi kinerja seseorang dalam pelaksanaan pekerjaan. Seseorang yang sering menunda-nunda pekerjaan biasanya dikarenakan kurang bisa mengatur waktu dan kurang memiliki pengetahuan serta ketrampilan mengenai pekerjaan tersebut. Semakin baik *self management* seseorang, maka kinerja seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan akan semakin baik pula, sebaliknya jika *self management* seseorang kurang baik, maka orang tersebut dalam menyelesaikan pekerjaan akan cenderung kurang disiplin dan menunda-nunda pekerjaan sehingga hasilnya kurang memuaskan.

Di kalangan mahasiswa Bimbingan Konseling (BK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) secara umum mereka sudah mempunyai tujuan dalam hidupnya terkhusus tujuan masuk di jurusan BK serta telah memiliki perencanaan untuk mencapai tujuan tersebut. Namun implementasi dari perencanaan yang telah disusun kurang begitu terealisasi dikarenakan mahasiswa BK UNY kurang memiliki *self management* yang baik sehingga mereka sulit mengatur waktu untuk merealisasikan rencananya, terkadang juga terbentur dengan agenda lain. Dengan demikian, tujuan yang telah ditentukan dapat tertunda terealisasinya.

Selain persoalan tersebut, di lingkungan mahasiswa BK UNY juga terjadi persoalan prokrastinasi akademik atau seringnya mahasiswa

menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 7 mahasiswa BK UNY, mereka menyatakan bahwa sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dengan sengaja sampai batas waktu pengumpulan karena mahasiswa baru timbul niat mengerjakan tugas diwaktu tersebut, ada juga yang mengatakan bahwa sulitnya dalam mengatur waktu antara mengerjakan tugas kuliah dengan tugas organisasi sehingga muncul indikasi perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan pernyataan dan fakta empiris yang penulis uraikan diatas, penulis merasa tertarik untuk melihat lebih dalam mengenai hubungan *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik di lingkungan Mahasiswa BK UNY dikarena belum adanya penelitian yang meneliti lebih dalam terkait hal tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu menggunakan angka sebagai alat untuk menemukan keterangan mengenai suatu hal (Darmawan, 2014:37). Analisis yang digunakan adalah analisis korelasional (sebab-akibat).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di kampus Jalan Colombo, Karangmalang, Sleman, Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan September tahun 2019.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa BK UNY yang berjumlah 240 Mahasiswa dengan perincian sebagaimana dalam tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa BK UNY

No.	Angkatan	Jumlah
1.	2018	84
2.	2017	77
3.	2016	79
Jumlah :		240

Sumber: data dari pihak kampus yang diolah penulis. 2019

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan menggunakan rumus Slovin (Usman dan Abdi, 2009).

$$n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

d : Nilai persisi (ketelitian) sebesar

95%

Berlandaskan pada rumus tersebut, maka besarnya sampel dalam penelitian ini adalah :

$$n = \frac{240}{240(0,05)^2 + 1}$$

$$n = 150$$

Jadi banyak sampel dalam penelitian ini adalah 150 Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpul data dengan teknik skala likert, yaitu skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2007:134). Skala likert memiliki 2 bentuk pernyataan, yaitu: pernyataan positif dan pernyataan negatif. Dalam penelitian ini pernyataan positif diberi skor 4,3,2, dan 1 sedangkan pernyataan negatif diberi skor 1,2,3, dan 4. Bentuk pilihan jawaban dalam penelitian ini terdiri dari : “Sangat Sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS)”.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati atau variabel penelitian (Sugiyono, 2007: 148). Secara umum instrument dalam penelitian ini adalah:

1. Menggunakan kuesioner dengan metode tertutup yaitu pilihan jawaban sudah ditentukan oleh peneliti dan responden tidak diberikan alternatif jawaban
2. Indikator-indikator dari variabel dijabarkan oleh peneliti berupa pernyataan-pernyataan sehingga diperoleh data kualitatif, kemudian data tersebut oleh peneliti diubah menjadi data kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analisis statistika
3. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari instrument *self management* dan perilaku prokrastinasi akademik.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif deskriptif dengan bantuan Software SPSS 21.0 yang berguna untuk mendeskripsikan data dari hasil penelitian pada variabel *self managemen* dan prokrastinasi akademik, sehingga diketahui sebaran datanya. Dalam penentuan kategorisasi skor dalam pemilihan sampel didasarkan pada Azwar (2012:146) yaitu:

1. Skor Maksimum: 4 x jumlah butir pernyataan
2. Skor Minimum: 1 x jumlah butir pernyataan
3. Mean ideal: $\frac{1}{2} \times (\text{Skor maksimum} + \text{skor minimum})$
4. Standar deviasi : $\frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$

Hasil perhitungan diatas tersebut selanjutnya digunakan untuk menentukan kategorisasi untuk setiap variabel dengan menggunakan ketentuan yang terdapat pada table 2. berikut ini.

Tabel 2. Batasan Kategori Self Management dan Prokrastinasi Akdemik

Rumus	Kategori
$X \geq (Mi + 1,0 \text{ SD})$	Tinggi
$(Mi - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (Mi + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X < (Mi - 1,0 \text{ SD})$	Rendah

Keterangan :

X : Jumlah skor nilai tes

Mi : Mean ideal

SD : Standar deviasi

Pengujian prasyarat analisis dilakukan dengan uji normalitas dengan menggunakan uji

kolmogorov smirnov dengan taraf signifikansi sebesar 0,05, uji linearitas dengan menggunakan kaidah apabila hasil perhitungan lebih dari 5% maka hubungan antar variabel linear begitupula sebaliknya dan uji hipotesis menggunakan uji korelasi dengan kaidah jika signifikansi kurang dari 0,05 maka hipotesis diterima dan jika signifikansi lebih dari 0,05 maka hipotesis ditolak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Self Management

Diketahui hasil pada variabel *self management* yaitu nilai rata-rata (*mean*) sebesar 64,56, nilai tengah (*median*) sebesar 65, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 69, skor terendah (*minimum*) sebesar 36 dan skor tertinggi (*maximum*) sebesar 80. Sedangkan nilai mean ideal (Mi) sebesar 50 dan standard deviasi (SD) sebesar 10. Hasil kategorisasi variabel *self management* sebagaimana dalam table 3.

Tabel 3. Kategorisasi Self Manegement Mahasiswa BK UNY

Kategor	Kriteria	Rentang	Frekuens	Frekun
i		Kelas	i	si
				Relatif
Tinggi	$X \geq (Mi + 1,0 \text{ SD})$	$X \geq 60$	11	74
Sedang	$(Mi - 1,040 \text{ SD}) \leq X < (Mi + 1,0 \text{ SD})$	$33 \leq X < 60$	33	22

Rendah $X < (Mi - X < 40 - 6$
1,0 SD)

Sumber: hasil olah data spss yang diolah penulis, 2019

Berdasarkan kategorisasi tingkat *self management* mahasiswa BK UNY diketahui bahwa sebanyak 111 mahasiswa memiliki kecenderungan tingkat *self management* yang tinggi, 33 mahasiswa memiliki kecenderungan tingkat *self management* yang sedang dan 6 mahasiswa yang memiliki kecenderungan tingkat *self management* yang rendah.

2. Proktastinasi Akademik

Diketahui hasil pada variabel prokrastinasi akademik yaitu nilai rata-rata (*mean*) adalah 57,7, nilai tengah (*median*) sebesar 54, nilai yang sering muncul (*mode*) sebesar 49, skor terendah (*minimum*)sebesar 43 dan skor tertinggi (*maximum*) sebesar 90. Sedangkan nilai mead ideal (*Mi*) sebesar 62,5 dan standar deviasi (*SD*) sebesar 12,5. Hasil kategorisasi variabel prokrastinasi akademik sebagaimana dalam table 4.

Tabel 4. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK UNY

Kategor i	Kriteria Kelas	Frekuen si	Frekuns i Relatif
Tinggi	$X \geq (Mi + 1,0 \text{ SD})$ $X \geq 72,5$	19	12,6
Sedang	$(Mi - 1,0 \text{ SD}) \leq X < 72,5$	52	

$(Mi + 1,0 \text{ SD})$

Rendah $X < (Mi - X < 52,5 - 35,3$
1,0 SD)

Sumber: hasil olah data SPSS yang diolah penulis, 2019

Berdasarkan kategorisasi tingkat Prokrastinasi Akademik mahasiswa BK UNY diketahui bahwa sebanyak 19 mahasiswa memiliki kecenderungan tingkat Prokrastinasi Akademik yang tinggi, 78 mahasiswa memiliki kecenderungan tingkat Prokrastinasi Akademik yang sedang, dan 53 mahasiswa yang memiliki kecenderungan tingkat Prokrastinasi Akademik yang rendah.

Pembahasan

1. Self Management Mahasiswa BK UNY

Tingkat *Self Management* mahasiswa BK FIP UNY terbagi menjadi 3 kategori yakni kategori “Tinggi” sebanyak 111 mahasiswa (74%), kategori “sedang” sebanyak 33 mahasiswa (22%) dan kategori “rendah” sebanyak 6 mahasiswa (4%). Artinya *Self Management* mahasiswa BK FIP UNY menunjukkan taraf tinggi mencapai 74% dari populasi yang ada. Hal tersebut menunjukkan bahwa *Self Management* yang dimiliki oleh mahasiswa BK FIP UNY dapat dikatakan sudah baik.

Self management mahasiswa BK FIP UNY cenderung baik, dikarenakan pada dasarnya beberapa mahasiswa BK UNY memiliki manajemen waktu yang baik sehingga dapat membagi waktu antara tugas kuliah dengan tugas

non kuliah. Selain itu, beberapa mahasiswa BK UNY juga lebih mengutamakan akademiknya ketimbang kegiatan lain seperti UKM, berorganisasi maupun bekerja sehingga *self management* dalam konteks akademiknya tergolong dalam kategori baik.

Dikalangan mahasiswa secara umum *self management* mempunyai arti yang begitu penting, dikarenakan pada dasarnya masa-masa tersebut merupakan dimana seseorang sedang berusaha menemukan jati dirinya serta cenderung labil. Apabila *self management* pada seseorang kurang baik maka seseorang tersebut akan sangat mudah terpengaruh dengan kondisi lingkungan sekitarnya, yang nantinya akan berakibat pada ketidakfokusan terhadap apa yang telah menjadi tujuan awal. Selain itu, juga akan menyebabkan munculnya sifat menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang dibebankan kepadanya.

Semakin baik *self management* seseorang, maka kinerja seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan semakin baik, sebaliknya jika *self management* seseorang kurang baik, maka orang tersebut dalam menyelesaikan pekerjaan cenderung kurang disiplin dan menunda-nunda pekerjaan sehingga hasil kurang memuaskan. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat aspek aspek keterampilan *self management* yang melekat pada diri seseorang.

Menurut Gie (2000: 78-80) menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan *self management* dalam belajar bagi siswa yaitu: (1) pendorongan diri (*self motivation*) adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan

berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan (2) penyusunan diri (*self organization*) adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi siswa dengan hasil yang diinginkan (3) pengendalian diri (*self control*) adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan. (4) pengembangan diri (*self development*) adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seseorang.

2. Proktastinasi Akademik Mahasiswa BK UNY

Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK FIP UNY terbagi ke dalam 3 kategori. kategori “tinggi” sebanyak 19 mahasiswa (12,6%), kategori “sedang” sebanyak 78 mahasiswa (52%) dan kategori rendah sebanyak 53 orang (35%). Artinya *Self Management* mahasiswa BK FIP UNY menunjukkan taraf tinggi mencapai 74% dari populasi yang ada. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa BK FIP UNY mempunyai perilaku prokrastinasi akademik.

Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BK FIP UNY cenderung tinggi, dikarenakan banyaknya tugas dari setiap mata kuliah sehingga cenderung membuat mahasiswa

keteteran atau kurang waktu dalam mengerjakannya. Selain kuantitas tugas, kualitas dari tugas yang diberikan setiap mata kuliah juga cenderung berat sehingga semakin menambah waktu dalam menyelesaikannya.

Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian di luar negeri yang dilakukan oleh Fitriya (2013) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan pelajar pada lingkungan yang lebih kecil. Sekitar 25% sampai dengan 75% prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Hardiyanti (2016) di organisasi MUEC (*Muhammadiyah University English Course*) sebanyak 20 subjek didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 80% dari subjek melakukan prokrastinasi dengan alasan 1.) kurang mood dalam mengerjakan tugas, 2) ada hal yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas 3.) kurangnya mengelola diri dan mengelola waktu.

Alasan tersebut sejalan dengan aspek-aspek yang terdapat dalam perilaku prokrastinasi akademik pada seseorang. Menurut Van Wyk, Schouwenburg aspek-aspek prokrastinasi adalah sebagai berikut (Ferrari, Johnson, & McCown: 1995: 82):

a. Menunda-nunda menyelesaikan tugas. Prokrastinator mengetahui bahwa tugas-tugasnya harus segera diselesaikan, namun kenyataannya prokrastinator menunda untuk memulai mengerjakan atau menunda untuk

segera mengerjakan tugasnya yang tadinya telah dikerjakan sebelumnya.

- b. Kelambatan dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas-tugasnya, karena mempersiapkan diri secara berlebihan yang nantinya akan menjadi tindakan yang tidak berguna.
 - c. Ketidaksesuaian antara rencana belajar dengan tindakanyang dilakukan. Prokrastinator yang telah menyusun rencana belajar pada umumnya tidak melakukan atau melakukan sebagian rencana yang telah disusunnya, karena waktu dalam rencana belajar digunakan untuk melakukan kegiatan yanglain. Hal tersebut mengakibatkan penundaan dalam mengerjakan tugas dan akhirnya individu terlambat dalam mengumpulkan tugas.
 - d. Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dari pada belajar. prokrastinator cenderung untuk mencari dan melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak mendukung penyelesaian tugasnya dan lebih dan lebih menyenangkan dari pada harus merasa menderita karena mengerjakan tugasnyaa.
3. Hubungan antara *Self Management* dengan perilaku Prokrastinasi Akademik mahasiswa BK FIP UNY.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa BK FIP UNY pengujian hipotesis *Self Management* berhubungan negatif terhadap Prokrastinasi Akademik. Adapun nilai signifikansi yang di

dapat sebesar 0,000 hal tersebut berarti $<0,005$. Artinya *self management* berhubungan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa BK FIP UNY. Oleh karena itu penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK FIP UNY.

Salah satu cara dalam perencanaan tujuan hidup yang baik yaitu dengan *self management*. Menurut Gantina Komalasari dkk. (2011: 180), *self management* merupakan “prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri”. Dalam strategi ini, individu terlihat pada sebagian atau menyeluruh komponen utama yaitu: menentukan perilaku target, mengawasi perilaku, menentukan langkah yang akan dilaksanakan, pelaksanaan langkah dan proses evaluasi. Seorang peserta didik di perguruan tinggi atau yang biasa disebut mahasiswa merupakan calon tenaga profesional yang akan menjadi pendorong bangsa. Mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, membuat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak ke kampusan (Siallagan, 2011).

Seorang Mahasiswa ketika mendapatkan suatu mata kuliah, seyogyanya harus mempersiapkan segala hal yang berhubungan dengan mata kuliah tersebut. Apabila mendapat mata kuliah praktik, maka mereka juga harus mempersiapkan segala keperluan yang digunakan dalam praktik seperti alat peraga dan laporan hasil dari praktik tersebut. Mahasiswa yang

mempunyai *self management* yang baik, tentunya dapat membagi waktu antara tugas kuliah, tugas rumah/kos, tugas pekerjaan dan waktu bermain. Mahasiswa yang mempunyai *self management* baik ketika di kos atau rumah dan akan berangkat ke kampus tentunya terlebih dahulu mempersiapkan segala peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan ketika di kampus. Sebaliknya ketika mahasiswa yang mempunyai *self management* yang kurang baik maka akan kesulitan dalam mengatur pekerjaan ataupun tugas kuliah dan mengakibatkan adanya penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Penundaan pekerjaan atau tugas biasa disebut prokrastinasi. Penundaan pekerjaan tersebut dapat terjadi karena berbagai macam alasan.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiyawan (2011) menyatakan bahwa Alasan mengapa individu melakukan prokrastinasi akademik: a. Siswa tidak bisa mengatur waktu mengerjakan tugas, b. Siswa mengerjakan tugas pada jam pelajaran lain saat guru sedang menerangkan, c. Siswa tidak memperhatikan saat guru sedang menerangkan.

Alasan tersebut sesuai dengan aspek-aspek prokrastinasi menurut van Wyk diatas, Schouwenburg (Ferrari, Johnson, & McCown: 1995: 82) yang menyatakan bahwa aspek-aspek prokrastinasi sebagai berikut: a) Menunda-nunda menyelesaikan tugas, b) kelambatan dalam mengerjakan tugas, c) ketidaksesuaian antara rencana belajar dengan tindakanyang dilakukan dan d) melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *self management* mahasiswa BK FIP UNY adalah 111 mahasiswa (74%) termasuk dalam kategori tinggi dan 33 (22%) mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dan 6 (4%) mahasiswa termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan kategorisasi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa BK FIP UNY memiliki kecenderungan *self management* dengan kategori tinggi.
2. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK FIP UNY adalah 19 mahasiswa (12,6%) termasuk dalam kategori tinggi, 78 mahasiswa (52%) termasuk dalam kategori sedang dan 53 mahasiswa (35,3%) termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan kategorisasi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa BK FIP UNY memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik dengan kategori sedang.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa BK FIP UNY

Bagi mahasiswa BK diharapkan dapat meningkatkan pengelolaan dan pengaturan *self management* agar dapat menyelesaikan segala macam tugas yang berkaitan dengan akademik dengan maksimal.

2. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan penelitian lanjut mengenai hubungan *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik dengan tinjauan yang berbeda dan memperdalam aspek-aspek yang lain agar dapat informasi yang lebih mendalam dan lengkap

DAFTAR PUSTAKA

- Siallagan. Anthony. (2011). *Analisis Permintaan Wisatawan Nusantara Obyek Wisata Batu Kursi Siallagan Kecamatan Simanindo Kabupaten Samosir*. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Darmawan, D. (2014). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fitriya dan Lukmawati. (2016). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*. Jurnal Psikologi Islami Vol.2 No. 1(publikasi).
- Ferrari, J.R., Johnson, J. L., &McCown, W. G. (1995) *Procrastination and task avoidance: theory, reseach, and treatment*. New York: Plenum Press.

Komalasari Gantina & Wahyuni Eka.
(2011). *Teori dan teknik konseling*.
Jakarta: Indeks.

Gie, T.L. (2000). *Manajemen dan Motivasi*.
Jakarta: Balai Pustaka Aksara.

Hardiyanti, Astria. (2016). *Hubungan
Antara Manajemen Diri dengan
Prokrastinasi Akademik pada
Mahasiswa Anggota MUEC UMS*.
Jurnal (Publikasi). Universitas
Muhammadiyah Surakarta.

Ghufron M. Nur. (2003). *Hubungan Kontrol
diri dan Presepsi Remaja Terhadap
Penerapan Disiplin Orang Tua
dengan Prokrastinasi Akademik*.
Skripsi (tidak diterbitkan) Yogyakarta
: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Nugrasanti, Reni (2006) *Hubungan antara
locus of control dan prokrastinasi
akademik mahasiswa*. Skripsi
thesis, Universitas Tarumanagara.

Setiyawan, Aris. (2013). *Hubungan Self
Managemnent dan Self Competence
dengan Perilaku Prokrastinasi
Akademik pada Siswa Kelas XI
Jurusan Teknik Instalasi Tenaga
Listrik SMK Negeri 2 Yogyakarta*.
Skripsi (dipublikasi). Universitas
Negeri Yogyakarta.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan
pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d*.
Bandung: Alfab