



## **PENERAPAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI DAPAT MENGURANGI KEBIASAAN PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA STKIP MUHAMMADIYAH ENREKANG**

**MULIYADI; M. YASDAR; FITRIYANI SULAIMAN**

Email: [muliyadibk@gmail.com](mailto:muliyadibk@gmail.com)

**STKIP Muhammadiyah Enrekang, Indonesia**

<b>Keyword</b>	<b>Abstrak</b>
<b>Teknik Manajemen diri, Prokrastinasi; Akademik</b>	<p>Penelitian ini dilakukan di STKIP Muhammadiyah Enrekang dengan jumlah 8 orang. Masalah dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Gambaran pelaksanaan teknik manajemen diri untuk mengatasi prokrastinasi akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. (2) Untuk mengetahui gambaran kebiasaan prokrastinasi Mahasiswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik manajemen diri Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. (3) untuk mengetahui Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. Subjek penelitian ini diberi perlakuan untuk mengetahui bagaimana tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. Diakhir penelitian ini akan diberikan perlakuan untuk mengetahui penerapan teknik manajemen diri untuk mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. Instrumen pengukuran prokrastinasi akademik Mahasiswa ini berupa angket dan observasi. Teknik analisis data statistik deskriptif. Hasil penelitian diperoleh (1) kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang sebelum diberi penerapan teknik manajemen diri berada dalam kategori tinggi, namun setelah diberi teknik manajemen diri yang terdiri dari 4 sesi, maka tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa mengalami penurunan yaitu pada kategori rendah. (2) terdapatnya perbedaan tingkat kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa sebelum dan sesudah diberi teknik manajemen diri menunjukkan bahwa penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. (3) Melalui Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa karena strategi ini dapat membantu Mahasiswa untuk membuat manajemen dalam dirinya sehingga para Mahasiswa dapat dengan mudah mengatur waktunya. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang.</p>

## HowToCite##

**Muliyadi; M. Yasdar; Fitriani Sulaeman.** (2017). Penerapan Teknik Manajemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul - Jurnal Pendidikan*, 1(2), 92-103

Keyword	Abstract:
<b>Self-Management, Procrastination</b>	<i>This research was applied to 8 students who have academic procrastination behavior in STKIP Muhammadiyah Enrekang. The study aimed at discovering: (1) the description of the implementation of self-management techniques to overcome students' academic procrastination habits in STKIP Muhammadiyah Enrekang; (2) the description of the implementation of students' procrastination habits before and after the self-management techniques was conducted in STKIP Muhammadiyah Enrekang; (3) the application of self-Management techniques to address students' academic procrastination habits STKIP Muhammadiyah Enrekang. Subjects of this study were given the treatment to examine the level of student academic procrastination in STKIP Muhammadiyah Enrekang. At the end of this study, the treatment was given to determine the effect of self-Management technique to reduce students' academic procrastination habits in STKIP Muhammadiyah Enrekang. Instruments used to measure students' academic procrastination were in forms of questionnaire and observation. Data were analyzed using descriptive statistics analysis. The results of the study revealed that (1) the students' academic procrastination habits was in high category before self-management technique was given, but after being given a self-management technique in 4 sessions, the level of academic procrastination of students decreased to low category; (2) there were differences in levels of students' academic procrastination habits before and after self-management technique was given that the technique could decrease students' academic procrastination habits in STKIP Muhammadiyah Enrekang. (3) This strategy could help students build their self management so they could easily arrange their time. The conclusion of the study was the application of management technique could reduce students' academic procrastination habits in STKIP Muhammadiyah Enrekang.</i>

## PENDAHULUAN

Masa remaja menurut Ali (2011:9) berlangsung antara umur dua belas tahun sampai dua puluh satu tahun bagi wanita dan tiga belas tahun sampai dengan dua puluh dua tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia dua belas atau tiga belas tahun sampai dengan tujuh belas atau delapan belas tahun adalah remaja awal, dan usia tujuh belas atau delapan belas tahun sampai dengan dua puluh satu atau dua puluh dua tahun adalah remaja akhir.

Masa remaja juga dianggap sebagai masa topan-badai dan stress (storm and stress), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri sendiri. Kalau terarah dengan baik, maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi kalau tidak terbimbing, maka bisa menjadi seorang yang tak memiliki masa depan dengan baik.

Prestasi belajar Mahasiswa merupakan suatu istilah yang menunjukkan derajat keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan belajar setelah melakukan proses belajar dari suatu program yang telah ditentukan. Memasuki era globalisasi sekarang ini Mahasiswa dituntut dapat meningkatkan kemampuan dan keahlian, disiplin, kreatif dan dapat bersaing dengan Mahasiswa lain. Namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Masih banyak Mahasiswa yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, pemilihan metode belajar yang sesuai, mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas-tugas dari kampus dan sebagainya. Itu semua merupakan salah satu bentuk ketidaksiapan yang dapat menghambat terciptanya generasi muda yang berkualitas.

Jika seseorang, dalam hal ini MahaMahasiswa mempunyai kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan, maka dapat dikatakan sebagai ciri-ciri orang yang melakukan prokrastinasi akademik (Ghufron dan Risnawita, 2012:158-159).

Pertama kali istilah prokrastinasi digunakan oleh Brown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Ghufron dan Risnawita 2012:151). Prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron dan Risnawita 2012:149). Sedangkan prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas (Ghufron dan Risnawita, 2012:155). Rothblum dkk (1986) dalam Putri dkk (2008:3) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut. Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penghindaran atau menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik yang mempunyai batas waktu, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya dan

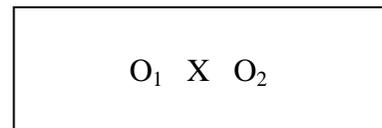
tidak begitu penting sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu” (Arikunto, 2006).

Ada bermacam-macam desain penelitian baik yang termasuk *pre eksperimental*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *pre-eksperimental design* karena hanya ada satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol. yang akan mengkaji penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa di STKIP Muhammadiyah EnrekangBaraka. Desain penelitian yang digunakan adalah “ *one-group pretest-posttest design*”

Dalam penelitian, desain ini dilakukan untuk membandingkan hasil pretest dengan hasil posttest. Desain yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar: 3.1 Desain penelitian

( Tuckman, 1999:160)

Keterangan :

- $O_1$  : Pengukuran pertama(awal) sebelum subjek diberi perlakuan
- $X$  : Treatmen atau perlakuan (*Self Regulation Learning*)
- $O_2$  : Pengukuran kedua setelah subjek diberi perlakuan

Prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari tahap perencanaan, *pretest*, pemberian manajemen diri dan *posttest*, adapun alur pengembangannya sebagai berikut :

1. Identifikasi subjek, yaitu menetapkan Mahasiswa yang akan dijadikan subjek penelitian.
2. Pelaksanaan *pre-test* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang prokrastinasi akademik.
3. Pemberian manajemen diri terhadap subjek eksperimen.
4. Pelaksanaan *post-test* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang muatannya sama dengan *pre-test* yang berisi item pertanyaan tentang prokrastinasi akademik.
5. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih *score* antara *pre-test* dan *post-test* untuk subjek eksperimen. Nilai selisih (*gap score*) inilah yang dibandingkan dengan uji *wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ungkapan "*procrastination is a strange phenomenon*" mengindikasikan bahwa fenomena ini merupakan suatu yang kompleks karena melibatkan dimensi emosi, keterampilan, pikiran atau sikap dan faktor lainnya yang tidak disadari. Dinamika "menunda" antar individu dan atar tugas bersifat individual. Oleh karena itu, perlu pemahaman yang mendalam tentang bagaimana dan mengapa individu mengalami prokrastinasi merupakan sebuah langkah penting.

Masalah prokrastinasi akademik masih dianggap "*strange phenomenon*" karena bersifat kompleks. Menurut McCown (Haycock, 1998) dalam perspektif behavioristik, prokrastinasi merupakan kebiasaan yang dipelajari. Sebaliknya,

berdasarkan teori psikodinamik prokrastinasi merupakan mekanisme untuk menghindari kecemasan atau perlawanan terhadap orang tua yang terlalu menuntut atau mengabaikannya. Dalam literatur, masih jarang dijumpai bagaimana model intervensi prokrastinasi akademik dan fakta dilapangan menunjukkan bahwa fenomena ini dari waktu ke waktu semakin mengemuka. Oleh karena itu, sekolah khususnya konselor dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk meminimalkan gejala prokrastinasi akademik pada siswa.

Stell (2007) mengemukakan bahwa seorang individu akan menghindari stimulus yang dianggap tidak menyenangkan, semakin stimulus tersebut dianggap tidak menyenangkan maka semakin besar pula kemungkinan seseorang tersebut untuk menghindar darinya (dalam hal ini, penundaan tugas). Apabila hal ini terjadi maka penyelesaian tugas menjadi terhambat sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan gejala ini sudah termasuk prokrastinasi akademik.

Fenomena prokrastinasi akademik dikalangan pelajar bukan lagi menjadi rahasia umum terjadi, walaupun istilah prokrastinasi sendiri kurang dikenal dalam masyarakat awam namun tindakan atau perilaku yang mengindikasikan prokrastinasi akademik nampak jelas terlihat.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 8 subjek penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa sebelum diberi perlakuan berada dalam kategori tinggi bahkan ada beberapa berada dalam kategori sangat tinggi. Adapun gejala-gejala yang ditimbulkan akibat kebiasaan prokrastinasi akademik adalah seringnya terlambat mengumpulkan tugas dengan alasan masih banyak waktu untuk mengerjakan, masih belum mendapatkan referensi yang cukup dalam membuat tugas

yang perfec. Dengan adanya situasi tersebut, upaya untuk menghadapi Mahasiswa yang menunjukkan kebiasaan prokrastinasi akademik siswa, dapat diberikan latihan *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reinforcement*. Melalui teknik ini diharapkan Mahasiswa mampu mengelola dirinya dengan baik dalam kehidupannya sehari-hari sehingga dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademiknya.

Manajemen diri dalam penelitian ini mempunyai deskripsi singkat yaitu suatu strategi yang memberikan kesempatan kepada Mahasiswa untuk memilih sendiri teknik yang akan digunakan untuk merubah kebiasaan *mal adaptif* untuk mencapai tujuannya dimana Mahasiswa dapat mengelola dan mengatur dirinya sendiri. Strategi ini tergolong dalam kelompok *behaviorisme* yaitu kelompok yang menjadi obyek kliennya untuk melakukan perubahan sesuai yang diinginkan dengan bantuan seorang pembimbing atau konselor.

Teknik manajemen diri ini dilaksanakan dalam bentuk bimbingan pribadi dan diskusi antar Mahasiswa dilakukan berpasangan. Proses kegiatan ini menuntut Mahasiswa untuk lebih aktif dalam melakukan proses perubahan sikap.

Hoare (Mulyono, 2007) mengemukakan bahwa *manajemen diri* merupakan salah satu di antara 33 jenis *self* pada manusia yang perlu dikembangkan sejak dini. Selanjutnya, Yates (Mulyono, 2007) mengemukakan bahwa manajemen diri adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam mengarahkan perilakunya dengan menggunakan suatu siasat atau kombinasi siasat terapi agar mampu berperilaku positif dan produktif. Manajemen diri itu merupakan salah satu cara yang lazim digunakan dalam tradisi bimbingan dan konseling. Penggunaannya dapat dikenakan kepada berbagai sasaran perilaku.

Manajemen diri merupakan salah satu bentuk latihan yang mudah sekaligus murah. Hal ini sangat efektif dan efisien apabila diterapkan di sekolah untuk membantu para Mahasiswa yang mengalami berbagai masalah yang diakibatkan rendahnya pengetahuan tentang diri sendiri. Manajemen diri ini sangat mendukung dalam merubah pola kebiasaan buruk siswa. Manajemen diri juga merupakan bentuk perilaku Mahasiswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar Mahasiswa bisa lebih mandiri, lebih *independent* dan dapat memprediksi masa depannya.

Penggunaan manajemen diri dalam ikhtiar bimbingan dapat mendidik dan membiasakan peserta didiknya mampu berperilaku positif sejak dini. Itu dimungkinkan karena siasat manajemen diri itu merupakan bentuk perubahan perilaku yang dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh individu yang bersangkutan, bukan diarahkan atau (bahkan) dipaksakan oleh orang lain (pembimbing). Manajemen diri juga berdasarkan diri pada tanggung jawab individu untuk bertindak melalui manipulasi peristiwa-peristiwa eksternal dan internal.

Keunggulan manajemen diri yaitu: (1) pelaksanaannya yang cukup sederhana. (2) penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain. (3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya. (4) Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

Dalam proses pelaksanaan teknik manajemen diri untuk mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik siswa, ada 3 tahap latihan yang diberikan kepada subjek penelitian. Adapun ketiga tahap latihan itu adalah *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reinforcement*.

*Self monitoring* atau pengawasan diri merupakan proses dimana klien mengobservasi dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dan interaksi dengan situasi lingkungan. Pada tahap ini Mahasiswa mengobservasi dan mencatat kegiatan-kegiatannya sehari-hari, tujuannya agar Mahasiswa memahami perilakunya dan kemudian dapat mengidentifikasi perilaku yang ingin mereka ubah. Selanjutnya mencatat frekuensi-frekuensi dari perilaku yang ingin mereka ubah itu.

Sebelum kegiatan *self monitoring* ini dimulai, peneliti terlebih dahulu menanyakan kesiapan responden untuk mengikuti kegiatan. Setelah semua Mahasiswa atau subyek penelitian siap dan berpatisipasi aktif dalam kegiatan, maka kegiatan pun dilanjutkan. Kegiatan selanjutnya yaitu mengisi lembar kegiatan, tapi sebelum itu terlebih dahulu menjelaskan tentang *self monitoring* dan tujuan dari kegiatan ini.

Tahap selanjutnya yaitu latihan *stimulus control* atau kendali stimulus. Kendali stimulus merupakan perubahan perilaku yang dilakukan oleh Mahasiswa dengan cara mengenali rangsangan-rangsangan yang mengendalikan perilaku, mengurangi kemungkinan bertemu dengan rangsangan yang menyebabkan timbulnya perilaku yang tidak diinginkan, meningkatkan rangsangan yang dapat menyebabkan timbulnya perilaku yang diinginkan, dan mengubah konsekuensi atau waktu kegiatan-kegiatan sebelumnya yang merugikan digantikan dengan pola baru yang mendukung pencapaian tujuan perilaku yang diinginkan. *Stimulus control* menurut Kanfer (Cormier & Cormier, 1985) digunakan sebagai susunan awal kondisi lingkungan yang membuat kondisi dari lingkungan itu tidak meningkatkan terwujudnya sikap yang tidak diinginkan. Pada tahap ini Mahasiswa mencatat penyebab timbulnya perilaku-perilaku yang

tidak diinginkan kemudian menetapkan tindakan positif sehingga mampu mengendalikan timbulnya perilaku-perilaku negatif tersebut.

Seperti pada pelaksanaan latihan *self monitoring*, pada latihan *stimulus control* ini juga Mahasiswa mengisi lembar kegiatan dan melakukan diskusi berpasangan. Berdasarkan hasil observasi pada saat kegiatan berlangsung, Mahasiswa lebih aktif dibandingkan pada saat latihan *self monitoring*. Diskusi antar Mahasiswa juga berjalan dengan baik dan sebagian besar Mahasiswa mulai mengajukan pertanyaan.

Tahap terakhir dari latihan manajemen diri adalah *self reinforcement* atau penguatan diri. *Self reinforcement* digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Penguatan disini (baik dari dalam maupun dari luar) adalah sesuatu yang apabila diadministrasikan mengikuti salah satu perilaku sasaran, cenderung dapat melestarikan atau meningkatkan peluang perilaku sasaran itu di masa mendatang.

Kelebihan *self reinforcement* dibandingkan dengan penguatan yang diadministrasikan dari luar menurut Cormier & Cormier (1985) adalah bahwa dengan penguatan diri seseorang dapat menggunakan dan menerapkannya secara mandiri. *Self reinforcement* dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu positif dan negatif. Dalam *reinforcement* positif, seseorang menghadirkan suatu stimulus positif ke dalam dirinya sendiri setelah berusaha melakukan suatu perilaku tertentu. *Reinforcement* negatif melibatkan penghilangan stimulus negatif setelah melakukan perilaku sasaran.

Dari dua bentuk *reinforcement* positif dan negatif, menurut Cormier & Cormier (1985) berdasarkan kajian dari berbagai hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa *reinforcement* positif lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran. Oleh sebab itu, yang lebih dianjurkan penggunaan *reinforcement* positif.

#### a. *Pertemuan Pertama*

Pertemuan pertama diadakan tanggal 13 Januari 2015 bertempat DI Kampus STKIP Muhammadiyah Enrekang dengan materi tentang pelaksanaan *Pretest* berupa pemberian angket yang berisi daftar pertanyaan tentang kebiasaan prokrastinasi akademik. Ada beberapa Mahasiswa yang sempat bertanya bahwa untuk apa angket ini diisi? Lalu peneliti menjelaskan tujuan dari pengisian angket tersebut, dalam penjelasan tersebut peneliti berkata bahwa beberapa pertanyaan di angket tersebut ada item-item yang biasa adik-adik lakukan, atau biasa terjadi, jadi tolong dijawab sesuai dengan yang pernah adik-adik perbuat dan pengisian angket ini tidak akan kakak perlihatkan kepada pihak Kampus terutama kepada Dosen, hal ini bapak lakukan untuk menjaga privasi adik-adik di Kampus.

Setelah peneliti menjawab pertanyaan dari subjek penelitian, maka semua subjek penelitian langsung mengisi angket yang ada diatas meja mereka. Setelah selesai peneliti mengambil semua angket yang ada diatas meja sambil menyampaikan kepada subjek peneliti jadwal pertemuan selanjutnya. Pelaksanaan *pretest* ini dilakukan selama satu hari.

#### b. *Pertemuan Kedua*

Pertemuan kedua diadakan pada tanggal 14 Januari 2015 yang bertempat di ruang kelas. Pada tahap ini peneliti memberikan penjelasan mengenai teknik manajemen diri, sebelum pemberian lembar

kegiatan *self monitoring* peneliti terlebih dahulu membangun rapport kepada subjek penelitian. Setelah itu, peneliti menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan (*self monitoring*) kemudian peneliti memberi kesempatan kepada subyek penelitian untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya.

Setelah subyek penelitian mengisi lembar kerja *self monitoring*, Mahasiswa diberi kesempatan berdiskusi secara berpasangan mengenai hasil latihan *self monitoring* tersebut dan selanjutnya peneliti memberikan balikan kepada subyek peneliti. Setelah itu, observer melaporkan hasil pengamatannya kepada peneliti. Sebelum kegiatan berakhir peneliti menanyakan kesiapan dan komitmen subjek penelitian untuk berpindah atau melanjutkan ke sesi berikutnya dan semua Mahasiswa mengatakan siap dan berkomitmen untuk melanjutkan ke sesi berikutnya. Menjelang berakhirnya kegiatan, peneliti mengumumkan jadwal kegiatan berikutnya.

#### c. *Pertemuan Ketiga*

Tanggal 17 Januari 2015. Adapun kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu pemberian latihan *stimulus control*. Seperti pertemuan sebelumnya peneliti membina hubungan baik dengan subyek penelitian. Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu latihan *Stimulus control*. Setelah itu, Mahasiswa diberi kesempatan mengisi lembar kerja *stimulus control*.

Setelah subyek penelitian selesai mengisi lembar kerja, kemudian peneliti memberi kesempatan kepada subyek penelitian untuk melakukan diskusi secara berpasangan tentang hasil penelitian. Kemudian mereka mengemukakan tanggapan tentang hasil diskusi.

Karena berhubung waktu, maka peneliti menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan, kemudian observer

melaporkan hasil pengamatannya, dan peneliti menutup kegiatan sambil mengucapkan terima kasih atas partisipasi Mahasiswa dalam kegiatan *stimulus control* serta mengumumkan jadwal pelaksanaan selanjutnya.

**d. Pertemuan Keempat**

Tanggal 19 Januari 2015. Adapun kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu pemberian latihan *self reinforcement*. Seperti pertemuan sebelumnya peneliti membina hubungan baik dengan subyek penelitian. Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu latihan *self reinforcement*. Setelah itu, Mahasiswa diberi kesempatan mengisi lembar kerja *self reinforcement*. Dimana lembar kegiatan ini berisi komitmen diri yang buat oleh siswa.

Setelah subyek penelitian selesai mengisi lembar kerja, kemudian peneliti memberi kesempatan kepada subyek penelitian untuk membacakan komitmen diri yang telah mereka buat yang kemudian ditanggapi oleh temannya.

Karena berhubung waktu, maka peneliti menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan dan mengharapkan Mahasiswa konsekuen dengan komitmen diri yang telah mereka buat. Kemudian observer melaporkan hasil pengamatannya, dan peneliti menutup kegiatan sambil mengucapkan terima kasih atas partisipasi Mahasiswa dalam kegiatan *self reinforcement* dan menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya.

**e. Pertemuan Kelima**

Pada tanggal 20 Januari 2015 peneliti melakukan evaluasi kegiatan terhadap subyek penelitian. Adapun

kegiatan yang dilaksanakan yaitu melakukan diskusi terhadap subyek penelitian tentang hasil-hasil kegiatan sebelumnya, hambatan-hambatan yang dirasakan Mahasiswa pada saat pengaplikasian manajemen diri. Selanjutnya, peneliti memberikan *feedback* dan menjawab semua pertanyaan dari subyek penelitian kemudian peneliti juga membagikan lembar respon siswa. Setelah semua lembar respon selesai diisi, peneliti mengakhiri kegiatan dan mengucapkan terima kasih telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

**f. Pertemuan Keenam**

Tanggal 21 Januari 2015, peneliti memberikan *posttest* terhadap subjek eksperimen yaitu pemberian angket penelitian yang berisi pernyataan tentang prokrastinasi akademik, seperti halnya pada pelaksanaan *pretest*. Demikian pelaksanaan teknik manajemen diri di STKIP Muhammadiyah Enrekang.

**1. Gambaran Kebiasaan Prokrastinasi Mahasiswa Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Teknik Manajemen Diri Di STKIP Muhammadiyah Enrekang**

Kebiasaan prokrastinasi MahaMahasiswa terjadi karena Mahasiswa tidak memiliki rasa tanggung jawab atas apa yang menjadi tugasnya sebagai mahasiswa. Dengan kebiasaan prokrastinasi akademik yang sering dilakukan oleh mahaMahasiswa maka mereka kurang dapat mengaktualisasikan potensi diri mereka masing-masing. Berikut gambaran kebiasaan prokrastinasi akademik mahaMahasiswa sebelum dan setelah diberikan teknik manajemen diri.

Tabel 4.1: Data Tingkat Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Sebelum (*Pretest*) Dan Setelah (*Posttest*) Diberikan Teknik Manajemen Diri di STKIP Muhammadiyah Enrekang.

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
142-158	Sangat tinggi	2	25 %	0	0 %
125-141	Tinggi	3	37.5 %	0	0 %
108-124	Sedang	2	25 %	2	25 %
91-107	Rendah	1	12.5 %	2	25 %
74-90	Sangat rendah	0	0	4	50 %
<b>Jumlah</b>		<b>8</b>	<b>100%</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Sumber : Hasil Angket Penelitian

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik manajemen diri untuk mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik siswa, tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang Baraka, yaitu sebanyak 2 responden (25%) berada pada kategori sangat tinggi, 2 responden (25%) berada pada kategori sedang, kemudian kategori tinggi sebanyak 3 responden (37.5%) dan 1 responden (12.2 %) berada pada kategori rendah. Hal ini berarti bahwa tingkat kepercayaan diri Mahasiswa di SMP Negeri 1 Parepare berada pada kategori tinggi.

Setelah diberikan teknik manajemen diri untuk mengurangi prokrastinasi akademik Mahasiswa sebanyak 6 kali pertemuan, tingkat kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang Baraka mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat

Tabel 4.3 hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*.

dari tingkat kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa yang berada dalam kategori rendah dan sedang masing-masing 2 responden (25%), untuk kategori sangat rendah 4 responden (50%), dan untuk kategori tinggi dan sangat tinggi sebanyak 0 responden (0%).

## 2. Pengaruh Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengatasi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di SMPN 4 Baraka.

Untuk mengetahui signifikan perbedaan tingkat kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan digunakan uji statistic non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Test Statistics <sup>a</sup>	
	pretest - posttest
Z	-1.838 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066
a. Based on positive ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Uji Wilcoxon (Z) ini merupakan uji beda parameter rata-rata untuk dua sampel berpasangan. Berdasarkan uji statistic tersebut, dilihat dari perbedaan skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, diperoleh perhitungan Z dimana dinilai statistic uji Z yang kecil yaitu -1.838 dan nilai sign.2-tailed Sign <  $\alpha$  ( $0,005 < 0,05$ ). Dengan demikian ditarik kesimpulan bahwa pemberian teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang sebelum diberi perlakuan berupa teknik manajemen diri dalam kategori tinggi bahkan ada yang sangat tinggi.
2. Gambaran kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang sesudah diberi perlakuan berupa teknik manajemen diri berada dalam kategori rendah.
3. Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] A.T., Andi Mappiare. (2006). Kamus Istilah Konseling dan Terapi. Jakarta: Rajawali Pers.
- [2] Abdurrahman, Mulyono. (2007). *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

- [3] Abimanyu, Soli. 1983. *Teknik Pemahaman Individu (Teknik Non Tes)*. Makassar: FIP UNM.
- [4] Ali, Taufik, 2011, Analisa Hubungan Implementasi Multimedia Pada Learning Management System Terhadap Kemampuan MahaMahasiswa Dalam Penguasaan Materi Belajar, Universitas Riau, Riau.
- [5] Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [6] Astriyani, Dian Novita. 2010. *Kemampuan Manajemen Diri MahaMahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang*. Skripsi: Tidak diterbitkan.
- [7] Bayyan, Muhid. 2009. Peranan Gerakan Pramuka Dalam Menanamkan Sikap Sosial Pada Mahasiswa kelas VII MTs Negeri Surakarta II Tahun Pelajaran 2013/ 2014. *Skripsi*: UMS (Tidak Diterbitkan).
- [8] Birner, L. (1994). Procrastination: It's Role in Tranference and Counter Transference. *Psychoanalytic Review*. Vol.80, No.4, 541-558.
- [9] Bruno, J.B., & Yuen, Lenora. 1998. *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. USA :Member of the Persues Book Group.
- [10] Cormier, W. H. dan Cormier. L.S. 1985. *Interviewing Strategis For Helpers*. Monterey, California: Publishing Company.
- [11] Djamarah, dan Aswan Zain. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- [12] Elizabeth A, Velammd, dan Jamila P. 2012. *Phytochemicals of the Seagrass Syringodium isoetifolium and It's*

- Antibacterial and Insecticidal Activiti.* European Journal of Biological Science 4 (3); 63-67.
- [13] Ellis, A., Knaus, W.J. (1977). *Overcoming Procrastination.* New York: Institute for Rational Living.
- [14] Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & McCown, W.G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment.* New York: Plenum Press.
- [15] Ghufron, M. Nur & Rini R.S. (2010). *Teori-teori psikologi.* Jogjakarta: Ar-ruzz media
- [16] Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- [17] Goleman Daniel, 2006, *Kepemimpinan Berdasarkan Kecerdasan Emosional,* PT. Gramedia Pustaka Utama, Bandung.
- [18] Handayani, W., Hariwibowo, & Andi, S. (2002). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi.* Jakarta: Salemba Medika.
- [19] Haycock, G. 1998. *Disorder Of The Kidney And Urinary Track.* In: Rennie JM, editor Robertson's textbook of neonatology. China: Elsevier.
- [20] Jonathan, Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [21] Knaws, W. 2010. *End Procrastination Now!. Get it Done with a Proven Psychological Approach.* New York: McGraw-Hill.
- [22] Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni. 2011. *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta: Pt Indeks.
- [23] Milgram, M. E. (1991). *Procrastinate later.* Melbourne: Schwartz & Wilkinson.
- [24] Moh. Nasir. Ph.D., 1983, *Metodologi Penelitian,* Jakarta; Ghalia Indonesia
- [25] Muzakkir. 2012. *Pengaruh Penerapan Konseling Perilaku Kognitif dan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di SMP Negeri 1 Kulawi Selatan Provinsi Sulawesi Tengah.* Thesis Tidak diterbitkan. Makassar: PPs UNM
- [26] Nursalim, Mochamad. dkk. 2005. *Strategi Konseling.* Surabaya: Unesa University Press.
- [27] Peters, Jan Hendrik, 1999. *Service Management,* Jakarta, Trisakti University Jakarta.
- [28] Prijosaksono, A., 2001, *Self Mangement Series.* Jakarta: Gramedia
- [29] Pulkinen, L. 1994. *Personal Control Over Development. Identity Formation and Future Orientation as Components of Life Orientation: A Developmental Approach* dalam "Jurnal Developmental Psychology". Number 30. 260-271.
- [30] Putri Mellyawati Eka, dkk. 2008. *Sistem Pengolahan Citra Digital.* Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Makassar: Makassar
- [31] Rachmahana, R.S. (2001) *Dorongan Mencari Sensasi Dan Perilaku Pengambilan Resiko Pada Mahasiswa.* Jurnal PSIKOLOGIKA.

- [32] Rinanda R. dkk. 2006. Kajian Sifat Dasar Manajemen Diri. Laporan Hasil Penelitian Balai Penelitian. Kuok. Tidak Dipublikasikan
- [33] Singgih D, Gunarsa, 2003. Psikologi Perkembangan. Jakarta ; BPK Gunung Mulia.
- [34] Soetarlinah, Soekadji. (1983). *Modifikasi Perilaku : Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Yogyakarta: Lyberty.
- [35] Solomon, L.J.& Rothblum, E.D. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*, Journal of Counseling Psychology, 31,504-510.
- [36] Steel, Piers. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. Canada : University of Calgary
- [37] Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- [38] Sutrisno Hadi. 1989. Metodologi Research. Yogyakarta : Andi Offset
- [39] Tiro, Arif. 2002. *Statistika Dasar*. Makassar: Andira Publisher.
- [40] Tuckman B.W. 1999. *Conducting Educational Research Fith Edition*. New York: Harcourt Brace college Puplisher.
- [41] Wahyuni Sri, 2007. *Prokrartisasi Akademik Ditinjau dari Disiplin Orang Tua di SMA Negeri 4 Makassar*, Skripsi, Fakultas Psikologi: UNM
- [42] Wulandari, Sri W. (2008). Seni Grafis Yogyakarta dalam Wacana Seni Kotemporer. Bandung : ITB.
- [43] Wyk, L. V. (2004). *The Relationship Between Procrastination and Stress in The Life of The High School Teacher*.
- [44] Disadur dari <http://www.vanwyk.cc/publications/lie-sel/dissertation.pdf>