

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jenjang perguruan tinggi merupakan jenjang yang belum tentu dialami oleh setiap manusia. Tidak semua manusia bisa merasakan pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi walaupun banyak dari mereka yang ingin mengenyam pendidikan sampai jenjang perkuliahan. Sebagai individu mereka selalu dituntut untuk dapat aktif dan mendapat nilai yang terbaik dalam setiap mata kuliahnya.

Seorang mahasiswa dalam mengikuti kegiatan belajar di kampus harus menanamkan rasa tanggung jawab pada diri masing-masing. Mahasiswa diuntut untuk memiliki tanggung jawab seperti belajar dengan giat, mengerjakan tugas, dan mentaati peraturan kampus. Namun tidak semua mahasiswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik. Pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan dalam tugas-tugas akademiknya, perilaku menunda tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Proses pendidikan di perguruan tinggi mempunyai perbedaan dengan proses pendidikan yang di lakukan oleh lembaga pendidikan lainnya, materi yang diberikan dalam perguruan tinggi kepada mahasiswa memiliki tingkat yang lebih kompleks dan luas serta tuntutan yang lebih tinggi daripada lembaga pendidikan di bawahnya. Sebagai seseorang yang belajar di perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang produktif sejak awal, antara lain dengan cara menyelesaikan tepat waktu berbagai tugas

yang berkaitan dengan perkuliahan yang menjadi kewajibannya¹.

Proses pendidikan di perguruan tinggi menjadi salah satu pendidikan yang mampu mengasah kemampuan mahasiswa dalam proses pembelajarannya sehingga mahasiswa dituntut untuk memiliki tanggung jawab atas tugas yang diberikan. Proses pembelajaran tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat menampilkan perilaku produktif sehingga mahasiswa mampu menerapkan perilaku tersebut ke dalam dunia pekerjaan nanti. Setiap mahasiswa dikatakan berhasil apabila mampu dalam melakukan manajemen diri untuk mengatur setiap aktivitasnya supaya dapat berjalan dengan baik². Sedangkan mahasiswa yang tidak mampu dalam melaksanakan tugas yang direncanakan biasanya merencanakan kembali untuk melaksanakan di hari berikutnya. Hal itu tentu saja dapat menyebabkan kegagalan mengerjakan tugas. Kecenderungan seseorang untuk menghindari dalam memulai tugas, atau menunda-nunda pekerjaan, mengerjakan dan mengakhiri suatu pekerjaan disebut dengan prokrastinasi. Sedangkan prokrastinasi akademik yaitu prokrastinasi yang terjadi di dalam ranah akademik, contohnya di kuliah atau di kampus yang berhubungan dengan tugas-tugas formal.³

Dalam ajaran Islam yang sangat menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melakukan segala sesuatu, seperti firman Allah SWT dalam Al-qur'an surah Al-

¹ Fauziah, H, H, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, (Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(2), 2015). h. 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>

² Putri, N, I, & Edwina, T, N, *Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*, (Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran) 124-140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020>. h. 242

³ Rahmatia & Halim, *Model pengentasan sikap prokrastinasi akademik (studi pengembangan berbasis cognitive behavior therapy)*, (Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, 1(2), 2015). h. 133-149.

Ashr ayat 1-3 yang menjelaskan tentang manusia dalam kerugian kecuali yang beriman baik dan mampu memanfaatkan waktu:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa. Sungguh, manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (QS. Al-Ashr: 1-3).⁴

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia yang tidak dapat menggunakan masanya dengan sebaik-baiknya termasuk golongan yang merugi. Melalui surah *Al-Ashr* diisyaratkan bahwa pengelolaan waktu yang tidak baik mengakibatkan kehancuran dan kebinasaan. Manusia yang bijak akan selalu mengalokasikan waktu yang dimiliki untuk memperteguh keimanan, beriman saleh, dan saling mewasiatkan kebenaran serta saling mewarisi kesabaran.⁵ Islam sebagai ajaran yang sempurna telah memerintahkan umatnya untuk selalu menghargai waktu yang dimiliki dan tidak menunda pekerjaan.

Prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin “pro” yang mempunyai arti mendorong maju dan tambahan kata “*crastinus*” yang memiliki arti keputusan besok, dua kata tersebut digabungkan menjadi kalimat prokrastinasi yang berarti menunda sampai hari selanjutnya⁶. Prokrastinasi berkaitan dengan ketakutan seseorang mengalami

⁴ Kementerian Agama RI, *Al Qur'an dan terjemah*, Edisi Penyempurnaan, (Jakarta, Balitbang Kemenag RI. 2019). h. 908

⁵ Darmadi, *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), h. 322-333.

⁶ Ghufron & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2019). h.132

kegagalan, tidak menyukai pekerjaan yang diberikan, tidak sanggup berdiri sendiri, melawan aturan, dan sulit membuat keputusan. Perilaku prokrastinasi dapat digambarkan melalui empat hal yaitu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu hal, memberikan dampak negatif, melibatkan tugas yang dipersepsikan sulit, dan menghadirkan emosional yang buruk bagi pelaku⁷.

Prokrastinasi merambah ke berbagai bidang kehidupan termasuk dalam bidang akademik. Menurut Ferrari, dkk dalam Saman⁸ ada beberapa indikator tertentu guna melihat prokrastinasi akademik yakni perilaku menunda untuk mulai mengerjakan tugas dan untuk menyelesaikan tugas, terlambat dalam mengumpulkan tugas, kesenjangan waktu antara niat dan pelaksanaannya, serta melakukan kegiatan lain yang lebih menarik. Terdapat enam bidang tugas akademik yang dilakukan oleh prokrastinator dalam penundaan tugasnya, yaitu menunda tugas paper, tugas ujian, tugas-tugas administratif, menyelesaikan tugas-tugas akademik umum, persiapan ujian, dan menghadiri pertemuan kuliah⁹.

Kebanyakan prokrastinasi berkaitan dengan rasa takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan¹⁰. Prokrastinasi juga biasa dilakukan karena prokrastinator merasa menemukan aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan

⁷ Ghufon & Risnawita, *Teori-teorih.* 136

⁸ Saman, A, *Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)*, (Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, (3)2,2017). h. 55-52.

⁹ Ghufon & Risnawita, *Teori-teori....h.* 138

¹⁰ Muhammad Ilyas, & Suryadi, (2017). *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*, (An-Nida Jurnal Pemikiran Islam, 41(1), (2017). h. 71-82.

daripada mengerjakan kewajibannya¹¹.

Prokrastinator sadar bahwa tugasnya harus segera dikerjakan dan diselesaikan. Namun prokrastinator cenderung menunda tugas tersebut dan justru memilih kegiatan lain yang lebih menarik.

Dari sudut pandang *cognitive-behavioral* prokrastinasi akademik terjadi disebabkan karena adanya pemikiran irrasional yang dimiliki individu. Pemikiran tersebut disebabkan karena kesalahan persepsi menilai sebuah tugas. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang sulit dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*)¹². Oleh karenanya, seseorang yang merasa tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menyelesaikan tugas lebih memilih untuk menunda-nunda tugasnya. Lebih lanjut hasil penelitian Fauziah¹³ menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa berhubungan dengan rasa cemas yang dimiliki individu, perasaan takut tidak berhasil membuat tugas, ketidakmampuan untuk mempresentasikan materi di depan kelas, tidak menyukai tugas yang diberikan dosen, bergantung kepada teman, tidak mampu mengontrol diri untuk menyelesaikan tugas, dan mempunyai kesulitan untuk mengambil keputusan.

Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif yang jelas pada diri perilaku misalnya berkurangnya batas waktu mengerjakan sehingga hasil tugas menjadi tidak optimal. Prokrastinasi juga menimbulkan kekacauan pada ranah akademik individu, termasuk di dalamnya menjadikan kebiasaan belajar yang buruk, menurunnya motivasi belajar, nilai akademik menurun, bahkan dapat membuat

¹¹ Rahmatia & Halim, *Model Pengentasan*h. 133-149.

¹² Ghufon & Risnawita, *Teori-Teori*h.140

¹³ Fauziah, H, H, *Faktor-Faktor* h. 123-132.

individu, dikeluarkan dari kampusnya atau *dropt out*. Ferrari dalam Ilyas dan Suryadi¹⁴ menyatakan orang-orang yang menghindar atau kesal dengan tugas yang berat atau sulit akan menderita tekanan secara psikologis yang merugikan. Orang tersebut akan menimbulkan pandangan yang negatif dalam konteks penghindaran tugas yang berat atau sulit.

Maka dari itu perlunya kesadaran diri dalam mengontrol perilaku prokrastinasi ini sehingga mahasiswa mampu mencapai hasil belajar yang lebih baik, salah satu cara yang dapat digunakan yaitu dengan melakukan *Self Management*. Teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku mal adaptif menjadi adaptif, dimana tingkah laku maladaptif yaitu kebiasaan menunda-nunda waktu akan dihilangkan dengan cara memperkuat tingkah laku baru yang lebih adaptif yaitu rajin masuk kuliah dan mengerjakan tugasnya.

Peneliti menyimpulkan teknik *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab mahasiswa dalam tugas sehingga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, karena teknik *self management* berusaha untuk menghilangkan perilaku lama yang bersifat tidak baik, mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu serta meningkatkan kesadaran dalam diri individu.

Dengan teknik *self management* mahasiswa dapat memonitor dirinya dengan mengetahui dan memahami bentuk perilaku yang akan diubah, setiap mahasiswa dapat menentukan tujuan yang ingin dicapai

¹⁴ Muhammad Ilyas, & Suryadi, *Perilaku Prokrastinasih.* 71-82.

serta menentukan penguatan untuk memotivasi dalam mencapai tujuannya.

Dalam penerapan teknik *self management*, konselor dapat mengaplikasikan teknik khusus untuk mengentaskan permasalahan klien salah satunya teknik *self management*. Teknik *self management* atau yang lebih dikenal dengan pengelolaan diri merupakan salah satu teknik khusus dalam bimbingan dan konseling yang diadopsi dari pendekatan kognitif behavioral dan berupaya membantu individu untuk membangun kebiasaan-kebiasaan baru yang bersifat realita. Perilaku prokrastinasi akademik teknik *self management* dengan tiga tahapan yang meliputi *self monitoring*, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman.

Dalam pelaksanaan teknik *self management* konseli dituntut aktif dan dapat bekerja sama selama proses konseling berlangsung, agar tujuan yang diinginkan tercapai yaitu mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (tidak menyelesaikan tugas kuliah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien dan lain-lain) dan dapat meningkatkan kedisiplinan dan kemampuan bahasa/komunikasi. Penerapan *self management* ini ditentukan oleh diri mahasiswa tersebut, konselor yang melakukan konseling hanya memberikan motivasi dan penanaman mengenai pembangunan diri konseli. Serta tujuan teknik inilah mengubah perilaku mal adaptif yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan bertanggung jawab dan kontrol diri yang tidak efektif.¹⁵

¹⁵ Komalasari, G., Wahyuni, & Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT. Indeks, 2011) h. 156

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada Program Studi BKI UIN SMH Banten angkatan 2019, dari hasil observasi awal menemukan bahwa indikator prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi BKI UIN SMH Banten angkatan 2019, antara lain malas mengerjakan tugas sehingga individu lebih cenderung mencontek tugas pada teman satu kelasnya, seperti tugas membuat makalah, tugas membaca materi kuliah dan tugas mata kuliah yang lain, individu juga suka menunda belajar saat akan menghadapi ujian dan baru ketika besoknya akan ujian malamnya baru membaca materi kuliah, sehingga dalam pelaksanaan ujian mahasiswa tersebut akan mengandalkan teman untuk menjawab soal ujian dan terkesan terburu-buru, individu juga sering terlambat mengikuti perkuliahan di kampus sehingga banyak materi yang pada akhirnya tertinggal dari teman-temannya yang lain.

Hal ini juga dikonfirmasi oleh Knaus dalam Muhammad Syukur dkk yang menyatakan bahwa ada beberapa alasan mengapa seseorang melakukan penundaan, yaitu: a) miskin manajemen waktu, penundaan berarti kurangnya kemampuan untuk mengelola waktu dengan bijak. Sehingga berakibat individu memilih menunda mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawabnya karenanya prioritas dan tujuan tidak termanajemen dengan baik; b) sulit berkonsentrasi, memikirkan hal lain saat mengerjakan tugas atau konsentrasi terganggu oleh hal lain di luar tugas tersebut misalnya memikirkan makanan, memikirkan pacar, dan lain sebagainya; c) takut gagal. Rasa takut akan kegagalan bisa membuat seseorang berhenti dalam menyelesaikan tugas, rasa takut seperti tidak berhasil dalam bidang apapun atau tidak puas dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas. d) bosan mengerjakan tugas, bosan dengan tugas

pekerjaan saat ini membuat seseorang menunda menyelesaikan tugasnya.¹⁶

Pengelolaan waktu yang kurang baik menjadi faktor pertama penyebab terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi BKI UIN SMH Banten angkatan 2019. Beberapa diantara informan penelitian masuk dalam organisasi baik internal maupun external kampus. Dalam pelaksanaannya informan penelitian terkadang tidak mampu memutuskan yang mana harus di prioritaskan terlebih dahulu. Mereka kebanyakan lebih memilih untuk mengikuti kegiatan organisasi di banding dengan mengikuti kuliah, jika kuliah dan kegiatan mereka berbenturan waktunya. Selain informan cenderung menunda-nunda dalam melakukan tugas yang diberikan oleh dosen dan bahkan memilih untuk tidak bekerja.

Hal ini kemudian menjadi penyebab keterlambatan penyelesaian kuliah dan lulus tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Faktor yang kedua adalah sulit berkonsentrasi dalam menjalani proses akademik dikampus. Ada banyak hal yang menyebabkan konsentrasi mahasiswa ini terbagi. Salah satu yang paling berpengaruh adalah *game online* yang saat ini sedang merekaandrungi. Bahkan terkadang mereka tidak masuk kuliah karena pada malam harinya mereka begadang main *game* atau bahkan bermain media sosial seperti menonton *youtube* berjam-jam. Dan saat mereka memaksakan untuk masuk kuliah, mereka didalam kelas malah hanya merasakan kantuk.

¹⁶ Muhammad Syukur dkk, *Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa*, (Jurnal Neo Societal; Vol. 5; No. 4; Oktober 2020 E-ISSN: 2503-359X;) h. 374-380.

Faktor yang terakhir adalah informan merasa sangat mudah bosan saat mengerjakan tugas. Tugas yang datanginya bertubi-tubi dari dosen membuat mereka jenuh. Apalagi banyak faktor pengganggu lain yang terkadang lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas. Mereka lebih menyukai membaca berita-berita atau bermain di media sosial. Hal ini menyebabkan terkadang tugas mereka terbengkalai. Akibatnya mereka kemudian tidak lulus pada mata kuliah tersebut.

Dari beberapa faktor yang dikemukakan, beberapa mahasiswa mengalami hal tersebut sehingga banyak dikalangan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Berbagai alasan muncul pada mahasiswa yang sedang dalam penyelesaian, mulai dari faktor psikologi maupun faktor fisik. Setelah melakukan wawancara, mahasiswa yang merupakan informan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar dipengaruhi oleh faktor psikologis atau faktor-faktor yang berada dalam diri individu. Hal ini di tunjukkan melalui banyaknya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi karena alasan kepribadian seperti mudah bosan, tidak percaya diri, tidak dapat berkonsentrasi, bahkan ada yang kurang percaya diri terhadap hasil kinerjanya sendiri sehingga membutuhkan orang lain untuk membantunya menyelesaikan tugasnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Erwan Nurhidayatullah,¹⁷ tentang Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 12 Makassar, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi eksperimental design*. Dan populasi penelitan sebanyak 95

¹⁷ Erwan Nurhidayatullah, *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 12 Makassar*, (Educandum: Volume 5 Nomor 1 Juni 2019) h. 180 diakses pada 18 Maret 2023.

orang. Adapun sampel penelitian sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok penelitian menggunakan teknik proporsional random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik dan observasi. Analisis data menggunakan analisis data deskriptif dan analisis inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat prokrastinasi akademik siswa berdasarkan hasil *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Kemudian hasil *Posttest* menunjukkan pada kelompok eksperimen, kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan masih tetap berada pada kategori tinggi. (2) Pada saat pelaksanaan teknik *self control*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. Artinya siswa mengikuti kegiatan teknik *self control* dengan baik (3) Penerapan teknik *self control* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 12 Makassar.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi BKI UIN SMH Banten”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat teridentifikasi masalah antara lain:

1. Teridentifikasi adanya mahasiswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi BKI UIN SMH Banten.

2. Terdapat mahasiswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dalam hal menunda mengerjakan tugas dan menunda belajar saat dilaksanakan ujian di kelas BKI D UIN SMH Banten.
3. Perilaku prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif yaitu tidak memiliki pengelolaan waktu yang baik sehingga sering terlambat dalam mengerjakan tugas pada mahasiswa
4. Mahasiswa lebih mendahulukan permainan komputer, *handphone* dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas.
5. Masih terbatasnya penggunaan pendekatan konseling untuk menekankan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Dari pembahasan penulis agar tidak meluas dan berfokus terhadap pembahasannya, penulis membatasi masalah yang terdapat dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, pada Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi BKI UIN SMH Banten.

Adapun rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi BKI UIN SMH Banten?
2. Bagaimana perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi BKI UIN SMH Banten sebelum dan sesudah diberikan teknik *Self Management* ?
3. Bagaimana efektivitas teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa program studi BKI UIN SMH Banten?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pelaksanaan teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi BKI UIN SMH Banten.
2. Untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi BKI UIN SMH Banten sebelum dan sesudah diberikan teknik *Self Management*.
3. Untuk mengetahui efektivitas teknik *Self Management* bisa mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi BKI UIN SMH Banten.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis
Penelitian ini memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan dalam rangka mengatasi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa di kampus, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar mahasiswa. Serta sebagai pijakan dan rujukan referensi bagi pembaca maupun peneliti lainnya.
2. Manfaat secara praktis
 - a. Bagi prodi, penelitian ini memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan tentang ciri prokrastinasi akademik sehingga dapat langsung diberikan teknik *self management* dengan berbagai strategi.
 - b. Bagi individu, penelitian ini memberikan kesadaran akan pentingnya kebiasaan belajar yang baik untuk meningkatkan prestasi belajar di kampus sehingga tidak menerapkan kebiasaan menunda dan malas dalam mengerjakan tugas mata kuliah.

F. Definisi Operasional

1. *Self Management*

Self management sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan mal adaptif atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik.¹⁸

Peneliti memilih teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan alasan karena teknik ini bertujuan membantu mahasiswa dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik, yaitu mahasiswa dapat bertanggung jawab melalui teknik *self management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. *Treatment* diberikan melalui teknik *self management* dengan menerapkan tiga tahapan meliputi *self monitoring*, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman, yang terekam secara tertulis melalui lembar pengamatan *self monitoring*, lembar identifikasi *reward* dan target perubahan perilaku. Lembar latihan *self monitoring* berfungsi untuk memonitoring diri pada saat perilaku prokrastinasi akademik muncul dan *treatment* yang dapat dilakukan oleh masing-masing individu. Pemberian *reward* berfungsi untuk memperkuat perilaku sasaran. Sementara, target perubahan tingkah laku berfungsi untuk mengetahui perubahan tingkah laku sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment* dalam

¹⁸ Erwan Nurhidayatullah. *Penerapan Teknik ...* h. 182 diakses pada 18 Maret 2023.

self monitoring.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi, yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan tujuan belajar tidak dapat tercapai. Perilaku prokrastinasi akademik adalah kegiatan yang bertujuan untuk menunda atau mengalihkan tugas akademiknya pada tiga area akademik yang meliputi: miskin manajemen waktu, sulit berkonsentrasi, takut gagal.

Prokrastinasi akademik yang dimaksud adalah kebiasaan individu dalam mengerjakan tugas akademik seperti menunda mengumpulkan tugas, menunda mempelajari materi saat ujian dan banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas yang bersifat menghibur sehingga mempengaruhi kedisiplinan mahasiswa dalam mengatur waktu belajar mahasiswa.

3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada suatu perguruan tinggi.¹⁹ Mereka yang terdaftar dapat disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

¹⁹ Sudarman, Paryati. *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*. (Bandung: Simbiosis Rekatama Media. 2004.) h. 32

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *self management* dengan 3 tahapan yang meliputi *self monitoring*, tahap evaluasi diri, tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Penulis mengambil mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) semester akhir angkatan tahun 2019 kelas D yang mengalami prokrastinasi akademik karena kebiasaan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik di Kampus Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.