

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF-MANAGEMENT* DALAM
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA MAN 1 PAREPARE**



OLEH

**MIFTAHUL JANNAH
NIM: 2020203870232003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 M/ 1446 H

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF-MANAGEMENT* DALAM
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA MAN 1 PAREPARE**



OLEH

**MIFTAHUL JANNAH
NIM: 2020203870232003**

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 M/ 1446 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan *Self-management* Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa MAN 1 Parepare

Nama Mahasiswa : Miftahul Jannah

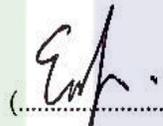
Nomor Induk Mahasiswa : 2020203870232003

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah B-1759/In.39/FUAD.03/PP.00.9/08/2023

Disetujui oleh:

Pembimbing Utama : Emilia Mustary, M.Psi. (.....) 

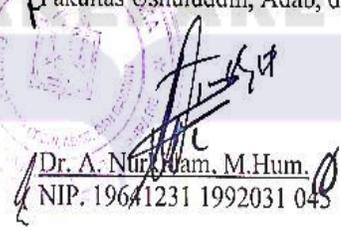
NIP : 19900711 201801 2 001

Pembimbing Pendamping : Astinah, M.Psi. (.....) 

NIP : 19910418 202012 2 020

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah


Dr. A. Nur Ham, M.Hum.
NIP. 19641231 1992031 045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan *Self-management* Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa MAN 1 Parepare

Nama Mahasiswa : Miftahul Jannah
Nomor Induk Mahasiswa : 2020203870232003
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah B-1759/In.39/FUAD.03/PP.00.9/08/2023

Tanggal Kelulusan : 11 Juli 2024

Disahkan oleh Komisi Penguji:

Emilia Mustary, M.Psi. Ketua (.....)

Astinah, M.Psi. Sekretaris (.....)

Nur Afiah, M.A. Anggota (.....)

Nurul Fajriani, M.Si. Anggota (.....)

Mengetahui,

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Dr. A. Nurhidam, M.Hum.
NIP. 19641231 1992031 045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ مُحَمَّدٍ سَيِّدِنَا وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Penulis menghanturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ibunda penulis yaitu Fatimah Mahbub dan Ayahanda Zainuddin Bohari tercinta dimana dengan pembinaan dan berkah doa dan tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik pada waktunya.

Penulis telah merima banyak bimbingan dan bantuan dari Ibu Emilia Mustary, M.Psi. dan Ibu Astinah, M.Psi. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih. Selanjutnya juga Menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.

2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. sebagai “Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah” atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Ibu Emilia Mustary, M.Psi. selaku dosen penanggung jawab program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
4. Bapak Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag. Selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan, motivasi dan nasehatnya dalam berbagai hal.
5. Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktu mereka untuk melayani setiap keperluan dalam pemenuhan dalam penelitian ini.
6. Saudaraku tercinta Nurhuzaifah dan Suami yang telah memberikan saya motivasi dan semangat kepada penulisan dalam menyelesaikan skripsi.
7. Nurainun Samad dan Nurannisa Fitriani, sahabat tersayang yang selalu memberikan dukungan dan semangat, serta berbagi suka dan duka dalam penulisan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat penulis sejak SMP, yaitu Nurrahmah Ramadhani dan Nining yang selalu mengerti kesibukan saya serta memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman seperjuangan penulis dari awal kuliah sampai hingga saat ini Izzah Amelia Islami, Reski Amalia, Hasmiani, Nurul Azmi Arifin, dan Mutmainnah yang selalu setia membantu disetiap proses masa perkuliahan.

10. Teman kampus penulis Yuni Asmirasari yang memberikan semangat maupun bantuan informasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Teman-teman mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang selalu memberikan semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis tak lupa pula mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun material hingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah swt. berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat dan pahala-Nya.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 29 Juli 2024

Penulis



Miftahul Jannah
NIM: 2020203870232003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Miftahul Jannah
NIM : 2020203870232003
Tempat/Tgl. Lahir : Parepare, 08 April 2003
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan *Self-management* Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa MAN 1 Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 29 Juli 2024

Penyusun,



Miftahul Jannah

NIM.2020203870232003

ABSTRAK

MIFTAHUL JANNAH *Efektivitas Pelatihan Self-management Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa MAN 1 Parepare*, “dibimbing oleh ibu Emilia Mustary selaku pembimbing utama dan ibu Astinah selaku pembimbing pendamping.”

Penelitian ini membahas tentang efektivitas pelatihan *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Parepare. *Self-management* adalah suatu kemampuan individu untuk dapat mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Rancangan penelitian ini menggunakan *quasi experimental pretest-posttest with control group design*. Sampel terdiri dari 22 siswa, 11 kelompok eksperimen dan 11 kelompok kontrol siswa. Hasil dari pemberian perlakuan (*self-management*) dianalisis menggunakan uji Man Whitney untuk melihat perbedaan antara nilai *posttest* kelas eksperimen dan kontrol, uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan uji N Gain untuk melihat efektivitas suatu pelatihan.

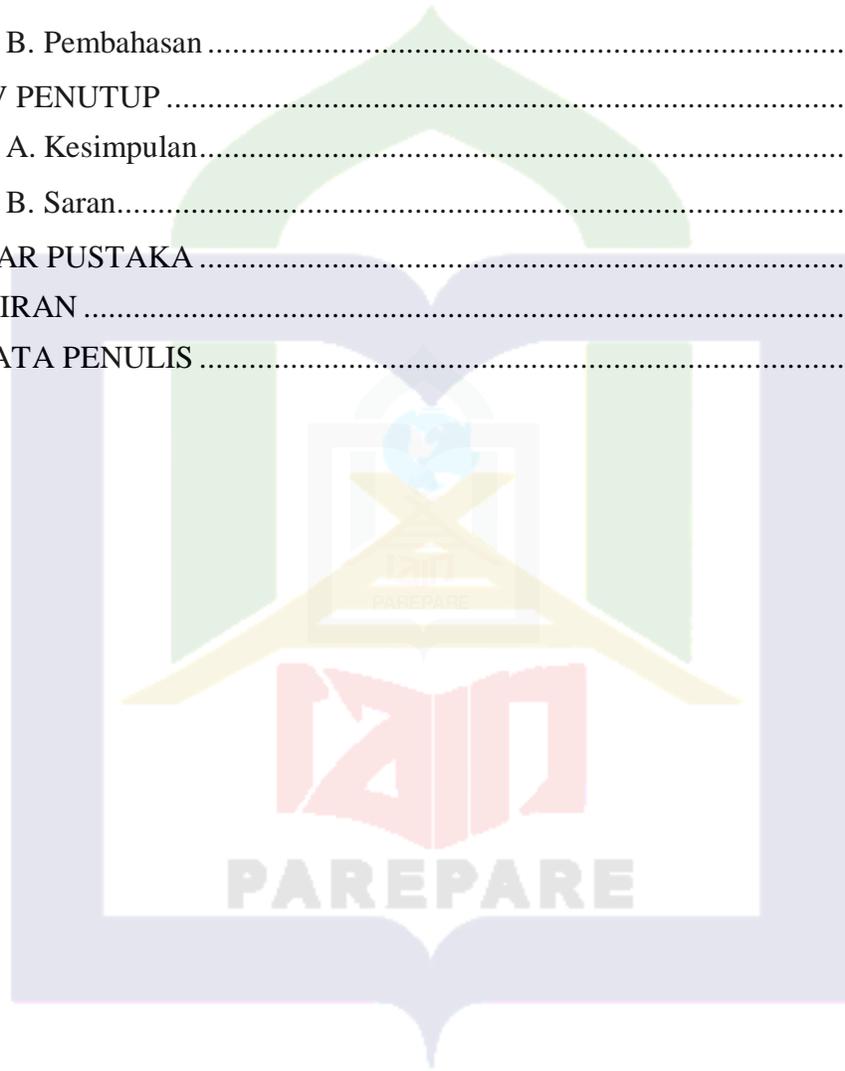
Berdasarkan uji Man Whitney (nilai $0,000 < 0,05$) dan uji Wilcoxon (nilai $0,003 < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, serta sebelum dan sesudah intervensi. Uji N Gain menunjukkan nilai $0,7151$, yang menandakan efektivitas pelatihan *self-management* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Parepare. Implikasi dari penelitian ini mengajarkan siswa untuk menjadi lebih bertanggung jawab, mandiri, produktif, dan efisien dalam mengatur waktu belajar.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, *Self-management*, Siswa

DAFTAR ISI

	Halaman
OLEH	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Kegunaan Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Tinjauan Penelitian Relevan.....	15
B. Tinjauan Teori	20
C. Kerangka Pikir	41
D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Identitas Variabel.....	46
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	47
D. Instrumen Penelitian	48
E. Populasi dan Sampel	50

F. Pelaksanaan Penelitian	51
G. Teknik Pengumpulan dan Pengelolaan Data.....	54
H. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	64
A. Hasil Penelitian.....	64
B. Pembahasan	73
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	I
BIODATA PENULIS	XLIV



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
3.1	<i>Pre-Post Test With Control Group Design</i>	45
3.2	Blueprint Prokrastinasi Akademik	47
3.3	Rincian Pelaksanaan Sesi-Sesi Pelatihan <i>Self-management</i>	48
3.4	Skor Skala Likert	48
3.5	Standar Pembagian Kategori	48
3.6	Hasil uji validitas prokrastinasi akademik	56
3.7	Interpretasi Nilai r	58
3.8	Hasil Uji Reliability instrumen prokrastinasi akademik	58
3.9	Kriteria Tingkat G Nain Skor Maltzer, David. E (2002)	62
4.1	Kategori Prokrastinasi Akademik	64
4.2	Kategori Kelompok Subjek Penelitian	65
4.3	<i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	66
4.4	Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	66
4.5	Uji Normalitas	68
4.6	Uji Homogenitas	70
4.7	Uji Mann Whitney	71

4.8	Uji Wilcoxon	72
4.9	Uji N Gain	72



DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	43
4.1	Diagram Mean dari <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	67



DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
1	Kuesioner Penelitian	II
2	Modul Pelatihan <i>Self-management</i>	XI
3	Surat Penetapan Pembimbing	XXVI
4	Surat Izin Penelitian Ke Dinas Penanaman Modal Parepare	XXVII
5	Surat Izin dari Kampus IAIN Parepare	XXVIII
6	Surat Selesai Meneliti	XXIX
7	Tabulasi Data Prokrastinasi Akademik	XXX
8	Tabulasi <i>Pretest-Postest</i>	XXXI
9	Hasil Perhitungan Statistik	XXXIII
10	Dokumentasi	XXXV
11	Biodata Penulis	XLIV

PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha

د	Dal	D	De
ذ	Dhal	Dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik keatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef

ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (')

2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I

اُ	Dammah	U	U
----	--------	---	---

b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيّ	fathah dan ya	Ai	a dan i
اُوّ	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفًا : kaifa

حَوْلًا : haula

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اِيّ	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis diatas
اِيّ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis diatas
اُوّ	dammah dan wau	Ū	u dan garis diatas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah [t]
- Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *Rauḍah al-jannah* atau *Rauḍatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *Al-madīnah al-fāḍilah* atau *Al-madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *Al-hikmah*

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *Al-Haqq*

الْحَجُّ : *Al-Hajj*

نُعْمٌ : *Nu'ima*

عُدُّوْا : *'Aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia ditransliterasi seperti huruf maddah (i).

Contoh:

عَرَبِيٌّ : 'Arabi (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

عَلِيٌّ : "Ali (bukan 'Alyy atau 'Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari katayang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contoh:

الشَّمْسُ : al-syamsu (bukan asy-syamsu)

الزَّلْزَلَةُ : al-zalزالah (bukan az-zalزالah)

الْفَلْسَفَةُ : al-falsafah

الْبِلَادُ : al-bilādu

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan arab ia berupa alif. Contoh:

تَأْمُرُونَ : ta'murūna

النَّوْءُ : al-nau'

سَيِّئٌ : syai'un

أَمْرٌ : umirtu

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *Sunnah*.

Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī zilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafz lā bi khusus al-sabab

9. *Lafz al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilahi* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ *Dīnillah*

بِاللَّهِ *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ *Hum fi rahmmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan kepada pedoman ejaan Bahasa Indonesia

yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur'an

Nasir al-Din al-Tusī

Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: *Ibnu Rusyd*, *Abū al-Walīd Muhammad* (bukan: *Rusyd*, *Abū al-Walid Muhammad Ibnu*)

Naşr Hamīd Abū Zaid, ditulis menjadi *Abū Zaid*, *Naşr Hamīd* (bukan: *Zaid*, *Naşr Hamīd Abū*)

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang di bakukan adalah:

swt. = *subhānāhu wa ta'āla*

saw. = *şallallāhu 'alaihi wa sallam*

a.s	=	' <i>alaihi al-sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir Tahun
w.	=	Wafat Tahun
QS../...: 4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab

ص	=	صفحة
دم	=	بدون مكان
صلعم	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
دن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها/إلى آخره
ج	=	جزء

beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu di jelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : editor (atau, eds. [kata dari editors] jika lebih dari satu orang editor).
Karena dalam bahasa Indonesia kata “edotor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

et al. : “dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari et alia). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.

Terj : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga untuk penulisan karta terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya

Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan juz.

No.: Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan menengah ke atas ialah tahap krusial dalam perjalanan pendidikan yang memberikan landasan kuat untuk perkembangan pribadi dan profesional siswa. Ini adalah masa di mana siswa dapat mengeksplorasi minat, memperdalam pengetahuan, dan merencanakan masa depan dalam pendidikan tinggi atau dunia kerja. Melalui pendidikan individu dapat mengembangkan karier individu untuk mewujudkan cita-citanya.

Landasan keberhasilan dan daya saing masa depan suatu bangsa terletak pada pendidikan. Ketika masyarakat mengalami perubahan yang konstan, bidang pendidikan harus beradaptasi. Meskipun kewajiban pokok dari murid adalah belajar, tidak seluruhnya murid mempunyai kemampuan yang baik dalam mengatur waktu pembelajarannya, serta situasi ini juga dialami oleh mereka selama menjalani pendidikan.¹

Salah satu kategori di dalam akademik di tingkat menengah di Indonesia adalah Madrasah Aliyah Negeri (MAN), yang ialah institusi pendidikan yang berada di bawah naungan Kementerian Agama Indonesia. Pada MAN memiliki

¹Mahruzar Susan Wijaya dan Prasetyo Budi Widodo, “Studi Perbedaan Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Jenis Pendidikan Pada Siswa Setingkat SMA di Kayen Pati,” *Jurnal EMPATI* 2, no. 4 (2013): 246–55.

berbagai bidang keilmuan seperti keagamaan, bahasa, pengetahuan alam, dan pengetahuan sosial. Sebagai perbandingan, SMA yang disebut sebagai Sekolah Menengah Atas merupakan tipe sekolah menengah atas yang menyusun kurikulum akademik untuk murid yang akan melanjutkan ke tingkatan pendidikan yang lebih lanjut atau ke universitas.

Kurikulum di tingkat SMA yang disebut juga sebagai Sekolah Menengah Atas pada dasarnya serupa dengan kurikulum di MA yang dikenal dengan Madrasah Aliyah, namun perbedaannya terletak pada penekanan yang lebih besar pada akademis keagamaan Islam di Madrasah Aliyah. Adapun mencakup mata pelajaran seperti Al-Quran, akidah, moral, fiqh, Arab, Hadits, serta historis ke Islam (riwayat budaya). Dari segi pelaksanaan secara keseluruhan, kurikulum, proses pembelajaran, dan keberhasilan pendidikan, kesenjangan antara pendidikan madrasah dan sekolah menengah atas sangat minim. Perbedaan tersebut terutama berada pada susunan kurikulum daerah serta regulasi yang diberlakukan oleh Kemendikbud dan Kemenag.²

Menuntun ilmu di akademi, pelajar wajib tetap berkonsentrasi pada tanggung jawab akademis yang perlu diselesaikan serta dikerjakan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Tugas yang dikerjakan ialah tanggung jawab bagi para siswa. Setiap pekerjaan yang ditugaskan oleh pengajar perlu diselesaikan dan

²Ghea Yosita Wardani et al., "Perbedaan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMAN 1) dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Agama (MAN) di Sendawar," *MOTIVASI* 8, no. 1 (2023): 36–39.

dipekerjakan dengan tepat waktu dan tanpa menunda-nunda. Hal ini akan menciptakan kedisiplinan waktu yang lebih baik bagi siswa.

Tugas-tugas yang banyak dan aktivitas yang dilakukan di sekolah akan melatih siswa menjadi individu yang mandiri, kritis dan bertanggung jawab. Akan tetapi beberapa siswa menyalahgunakan hal tersebut sehingga menimbulkan perilaku yang kurang baik. Era modern saat ini terdapat beberapa masalah yang sering muncul di diri siswa yang berdampak bagi pendidikan siswa tersebut. Salah satunya yaitu prokrastinasi akademik.

Kebiasaan sengaja menunda pekerjaan sekolah dengan menggantinya dengan aktivitas lain yang tidak menarik, tidak relevan, tidak mempunyai tujuan yang pasti, atau membuang waktu, mengarah pada dampak atau kerugian negatif bagi pelaku.³ Secara umum, penundaan ini diartikan sebagai kecenderungan tidak rasional agar menunda memulai ataupun menyelesaikan suatu pekerjaan. Perilaku ini melibatkan individu yang cenderung menunda-nunda penyelesaian tugas dalam waktu yang ditentukan maupun diharapkan. Inilah yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Walaupun individu tersebut menyadari pentingnya penyelesaian tugas dan bahkan mempunyai keinginan guna menyelesaikannya, mereka tetap tidak mampu memotivasi diri agar melaksanakan aktivitas tersebut.⁴

³Muhammad Iqbalul Ulum, "Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 2 (2016): 153–70.

⁴Joseph R Ferrari, Judith L Johnson, dan William G McCown, *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (Springer Science & Business Media, 1995).

Berbagai alasan mengapa siswa melakukan prokrastinasi; a) kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar, b) kegiatan ekstrakurikuler, c) menunggu hingga mereka merasa termotivasi atau mood yang baik sebelum mengerjakan tugas, d) ada yang cenderung mengambil kegiatan lainnya yang lebih menyenangkan, e) para pelajar kerap menunda pekerjaan sebab mereka berharap agar teman sekelasnya menyelesaikan tugas terlebih dahulu.⁵

Siswa yang melakukan penundaan dalam urusan akademik tidak bisa dilepaskan dari faktor yang menjadi penyebab perilaku penundaan itu sendiri. Tingkat rendahnya dari perilaku penundaan akademik siswa tergantung pada berbagai elemen yang membentuk pola tindakan tersebut. Berdasarkan Ghufron, Risnawita S serta M Nur, elemen yang memengaruhi penundaan akademisi bisa dibagi menjadi dua kategori: faktor dari dalam yang dikatakan internal serta faktor dari luar atau disebut eksternal. a) Faktor internal mencakup aspek yang berasal dari diri individu yang berdampak terhadap penundaan, seperti keadaan fisik dan keadaan psikologis.⁶ Keadaan fisik mengacu pada kondisi tubuh pelajar yang kurang sehat, sehingga mereka kurang termotivasi dalam menerima sesuatu. Sedangkan kondisi psikologis mengacu pada tingkat emosional individu dalam belajar yang rendah dan rata-rata, sehingga memengaruhi tindakan siswa untuk beraksi. b) Faktor eksternal, di sisi lain, meliputi elemen eksternal yang

⁵Ulum, "Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa."

⁶ Ghufron M. Nur Risnawita S. Rini, *Teori-teori psikologi* (Yogyakarta, 2010).

mempunyai dampak penundaan, seperti cara didik orang tua, lingkungan, dan situasi.

Salah satu kejadian umum yang diamati pada siswa sekolah menengah saat ini adalah perjuangan mereka untuk mengatur waktu secara efektif. Alih-alih menggunakan waktu dengan bijak, banyak siswa yang melakukan aktivitas tidak produktif sehingga mengakibatkan waktu terbuang percuma. Banyak remaja yang memprioritaskan hiburan dibandingkan tanggung jawab akademis. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka yang bekerja hingga larut malam, sering bepergian, menonton televisi dalam waktu lama, kecanduan game online, dan kecenderungan menunda-nunda.⁷

Fakta dari fenomena di atas bisa dijumpai dari satu diantara instansi belajar yang ada di Parepare yakni MAN 1 Parepare. Setelah melakukan observasi di salah satu sekolah tersebut ditemukan sejumlah pelajar yang menunjukkan kebiasaan prokrastinasi akademik. Menurut informasi dari dialog tanya jawab dengan konselor, murid yang menunjukkan karakteristik ini sangat mengganggu dan mengganggu proses pembelajaran berlangsung. Perilaku ini menjadi salah satu keluhan pengajar selama kegiatan pembelajaran sedang dilaksanakan.

Sesudah menjalani sesi tanya jawab terhadap siswa kelas XI, terdapat 8 siswa yang masuk dalam kategori prokrastinasi. Prokrastinasi memiliki beberapa aspek, aspek tersebut meliputi *perceived time* (ketidakmampuan dalam mengatur waktu),

⁷Indri Savitri, "Arti Belajar Penting Ditanamkan Pada Anak Usia Sekolah," *LPTUI*. Diakses Februari, 2012.

perbedaan antara keinginan dengan perilaku yang dihasilkan yang dikenal dengan sebutan *interaction-action gap*, tekanan emosional yang diartikan juga *emosional distress* serta keyakinan terhadap kemampuan atau diartikan *perceived ability*. Dari penjelasan keempat aspek di atas 8 siswa tersebut masuk dalam karakteristik aspek tersebut.

Menurut temuan dari diskusi dengan pendidik di dalam mata pelajaran, terdapat sejumlah pelajar yang dalam proses belajar mengajar banyak melakukan tindakan-tindakan yang mengganggu kelas, sehingga kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran hal itu terjadi karena siswa terlalu hiper aktif sehingga mengganggu pembelajaran. Beberapa siswa juga yang tugasnya tidak dikumpul pada waktu yang ditentukan. Biasanya mereka akan menyusul dalam penyeteroran tugas. Bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugas. Ketika ulangan harian hampir semua kelas mengambil jalan pintas untuk menyontek karena kurang fokus pada pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh empat wali kelas XI yaitu, wali kelas XI IPA 1 mengatakan bahwa siswa biasanya terlambat mengumpulkan tugas dan menunda dalam mengerjakan tugas sehingga sudah menjadi kebiasaan. Wawancara pada wali kelas XI IPA 2 mengatakan bahwa siswa tersebut memiliki perilaku prokrastinasi, siswanya sering terlambat datang sehingga dalam proses pembelajaran di mulai siswa tersebut ketinggalan, hal ini membuat siswa tersebut jadi lambat dalam mengerjakan tugas. Hasil wawancara pada wali kelas XI IPS 1 mengatakan bahwa terdapat siswanya yang mengalami perilaku prokrastinasi.

Siswa tersebut sedang dalam proses pembinaan oleh konselor serta pengajar kelas. Akibatnya melibatkan orang tua, bahkan orangtuanya meminta adanya mediasi kepada pihak sekolah. Terdapat juga siswa IPS 1 kerap mengulur waktu dalam menyelesaikan pekerjaan yang diserahkan oleh pengajar, disebabkan oleh faktor sosial & ekonomi dimana siswa ini menetap di panti asuhan sehingga bebannya terbagi 2 antara tugas sekolah dan kegiatan di panti asuhan yang membuat penyerahan pekerjaan tidak memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan. Selanjutnya, temuan dari sesi tanya jawab pada wali kelas siswa XI IPS 2 mengatakan bahwa adanya siswa yang berperilaku prokrastinasi karena kenakalan remaja dan latar belakang orangtua, kurangnya kontrol dari orangtua membuat siswa menjadi bermalas-malasan, dan siswa tersebut juga terkadang bolos sekolah akibat dari pergaulannya sendiri. Berdasarkan informasi tersebut, bisa dirangkumkan bahwa pelajar di MAN 1 Parepare menunjukkan perilaku prokrastinasi, sehingga diperlukan intervensi lebih lanjut.

Dalam agama Islam, prokrastinasi akademik dianggap sebagai perilaku yang tercela. Meskipun tidak ada penyebutan langsung tentang "prokrastinasi" dalam Al-Qur'an, prinsip penggunaan waktu dengan baik sangat ditekankan. Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk menghargai waktu dan memanfaatkannya secara

efisien.⁸ Setelah menyelesaikan suatu pekerjaan, langsung pindah ke tugas selanjutnya. Ini sesuai dengan ayat Q.S Al-Insyirah/ 94:7 yang menyatakan:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Terjemahnya:

*“Apabila kamu telah selesai mengerjakan suatu urusan maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain”.*⁹

Dalam ayat ini, kita memahami bahwasanya Allah menginginkan agar kita tidak terperangkap pada situasi yang tidak memberikan keuntungan bagi diri kita maupun bagi pihak lain. Islam dengan tegas menentang penundaan pekerjaan, dan mengajarkan pentingnya disiplin dalam mengatur waktu. Ayat ini juga mengajarkan bahwa yang paling merugi adalah orang yang membiarkan waktu berlalu tanpa menyelesaikan pekerjaannya, karena seiring berjalan waktu, beban pekerjaan tersebut akan semakin bertambah dan tidak ada yang bisa menjamin apa yang akan terjadi di hari-hari mendatang.

Prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif yang signifikan pada siswa, sejumlah dampak negatif yang dapat dialami oleh pelajar yang terjebak dalam prokrastinasi akademis termasuk (1) mengalami gangguan pada jadwal tidur serta kebiasaan makan yang tidak seimbang, (2) mengalami peningkatan stres, kecemasan, serta perasaan bersalah yang intens, (3) menghadapi kemungkinan

⁸Triyono Triyono dan Alfin Miftahul Khairi, “Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam),” *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kependidikan* 19, no. 2 (2018): 57–74.

⁹ Al-Qur’an Al Karim.

besar terlibat dalam tindakan kecurangan pembelajaran, (4) penurunan mutu belajar, (5) kurangnya pengembangan manajemen waktu, (6) mendapatkan nilai yang rendah.¹⁰ Studi yang dilaksanakan di Indonesia juga menunjukkan bahwasanya akibat dari prokrastinasi akademis pada pelajar meliputi tingkat kecemasan yang intens, tekanan emosional yang kuat, serta kinerja akademik yang menurun, hal ini sesuai dengan penelitian Widiseno, dkk.¹¹

Beberapa hal solusi untuk menurunkan terjadi prokrastinasi berdasarkan riset-riset yang telah ada diantaranya ialah *self-regulated learning*, ini merupakan treatment yang dapat menurunkan tingkat prokrastinasi selaras dengan riset yang dijalankan oleh Ulum.¹² Kemudian teknik *behavior contract*, riset mengatakan bahwa teknik ini dapat menurunkan tindakan prokrastinasi akademis, ini diperkuat oleh studi Wati dkk.¹³

Salah satu cara untuk menurunkan terjadinya prokrastinasi akademik berdasarkan hasil riset yang ada yakni *self-management*. Pendekatan secara *self-management* ialah metode konsultasi yang digunakan untuk meringankan individu

¹⁰Andi Maulida Rahmania, Widjajaning Budi, dan Dessy Nur Utami, “Gambaran prokrastinasi akademik siswa smp di daerah pesisir Surabaya,” *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 19, no. 01 (2021).

¹¹Widiseno, Luhur Wicaksono Purwanti, dan Luhur Wicaksono, “Studi Deskriptif Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak,” *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak* 1, no. 1 (2017): 1–9.

¹²Ulum, “Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.” Vol. 3 (2016).

¹³Lita Yustina Wati dan Sri Panca Setyawati, “Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa,” in *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, vol. 6, 2023, 424–31.

mengelola dan mengatur perilaku mereka sendiri. Dalam teknik ini, individu bertanggung jawab penuh atas tindakan dan perilaku mereka, sehingga mereka mampu mengendalikan dan mengubah perilaku tersebut. Kebijakan individu ini menjadi faktor utama dalam kesuksesan proses konseling, dengan peran konselor sebagai fasilitator dan motivator yang mendukung individu selama menjalani sesi konseling.¹⁴

Dengan mengembangkan *self-management* yang efektif, siswa dapat lebih baik memahami, mengatasi, dan menurunkan prokrastinasi akademiknya. Mereka membangun keterampilan yang diperlukan untuk mengelola waktu, emosi, dan tugas mereka dengan lebih efisien. Ini membantu mereka meraih keberhasilan akademik dengan lebih baik dan mengurangi stres yang terkait dengan prokrastinasi.

Adapun cara atau menurut Cormier, terdapat tiga jenis strategi manajemen diri yang dikatakan dengan *self-management*, yaitu: (a) pemantauan diri yang diartikan sebagai *self-monitoring*; (b) pengendalian rangsangan yang disebut juga *stimulus-control*; dan (c) penghargaan diri atau dikatakan juga *self reward*. Pada *self-monitoring* siswa secara sadar mengamati perilakunya sendiri dan mencatatnya. Pada *stimulus control* dimana persiapan kondisi lingkungan tertentu untuk

¹⁴Aziz Inmas Prasetya & Nurjannah, "63 | Jurnal At-Taujih," *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 4, no. 1 (2021): 63–72.

melakukan perilaku tertentu dan pada *self-reward* dimana siswa mengelola dirinya, memperkuat respon yang diinginkan.¹⁵

Self-management sangat efektif untuk menurunkan perilaku prokraastinasi. Berdasarkan riset yang dilakukan mengatakan bahwa teknik *self-management* pendekatan konseling behavioral berhasil secara signifikan mengurangi tindakan prokrastinasi akademis di kalangan pelajar akademik setelah menerapkan kontrol terhadap variabel motivasi agar mencapai prestasi, hal ini didukung oleh penelitian Wati dkk.¹⁶ Hal ini sepadan dengan penelitian Saka dkk menyatakan bahwa metode *self-management* terbukti sangat efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada pelajar.¹⁷ Penelitian Larasati dkk juga menjelaskan bahwasanya pada pendekatan *self-management* dalam konseling perilaku dapat mengubah kebiasaan prokrastinasi akademik pada murid.¹⁸

Sejalan dengan penelitian tersebut, Triani mengatakan bahwa pendekatan *self-management* berpengaruh dalam menimalisirkan kebiasaan prokrastinasi akademik pada pelajar akibatnya penerapan teknik *self-management* bisa mengurangi

¹⁵Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: Indeks, 2013).

¹⁶Ni Ketut Chitra Wati, Nyoman Dantes, dan Kadek Suranata, “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik *Self management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik dengan Kovariabel Motivasi Berprestasi,” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 8, no. 2 (2022): 230, <https://doi.org/10.29210/1202222637>.

¹⁷Apolinarius Dari Saka dan Aniek Wirastania, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya,” *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 38, no. 2 (2021): 59–68, <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.

¹⁸Wulan Larasati et al., “Penerapan Konseling Behavior Teknik *Self management* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas 8 Di Smpn 1 Gerih,” *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2022).

kebiasaan penundaan akademik pada murid di SMAN Negeri 9 Makassar.¹⁹ Teknik *self-management* dalam konseling juga dapat dilakukan secara daring menurut studi oleh Padha dan timnya mendefinisikan bahwasanya untuk penerapan *self-management* dalam bimbingan kelompok via Google Meet bisa menurunkan tingkat prokrastinasi akademik belajar murid secara online selama COVID-19 di SMA Dr. Soetomo Surabaya.²⁰ Hasil perolehan pada penelitian Yospina dkk, yang mengungkapkan bahwasanya *self-management* melalui bimbingan kelompok terbukti secara relevan efektif dalam menimalisirikan kecenderungan prokrastinasi di dalam akademik murid. Proses ini dilakukan dengan melatih kemampuan berpikir dan mengarahkan tindakan agar mengoptimalkan kualitas, sehingga memfasilitasi murid dalam memperbaiki kemampuan mereka dalam pengaturan waktu.²¹

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti mengangkat topik penelitian yaitu efektifitas *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Parepare. Faktor yang dipertimbangkan dalam studi ini ialah seiring perkembangan zaman dan juga perkembangan teknologi yang sangat pesat maka

¹⁹ Saffi Triani, Muhammad Anas, dan Nur Fadhilah Umar, “Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 9 Makassar,” *Pinisi Journal of Education*, no. 1 (2022): 1–15.

²⁰ Maria Imelda Bii Padha, Sutijono, Dan Dimas Ardika Miftah Farid, “Pengaruh Penggunaan Teknik Self- Management Dalam Konseling Kelompok Melalui Google Meet Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid- 19 Di Sma Dr. Soetomo Surabaya,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1 (2021).

²¹ Saka dan Wirastania, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya.”

prokrastinasi dikalangan pelajar juga sangat meningkat karena salah satunya dipicu oleh latar belakang penggunaan media yang pada akhirnya pekerjaan dibidang akademik selalu tertunda.

B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan dalam masalah dalam studi ini yaitu apakah pelatihan *self-management* efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik melalui pelajar MAN 1 Parepare?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan sebagaimana telah dikemukakan berdasarkan rumusan permasalahan tersebut, tujuan dari studi ini ialah agar memahami keefektifan pelatihan *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Parepare.

D. Kegunaan Penelitian

1. Aspek teoritis

Studi ini diharapkan dapat menyumbangkan nilai pada dimensi teoritis atau ilmiah. Kegunaan dari riset ini yakni dapat mengetahui perubahan atau pengurangan kecenderungan prokrastinasi dalam akademik melalui pelatihan *self-management* bagi pelajar di MAN 1 Parepare.

2. Aspek Praktis

Studi ini diinginkan dapat berfungsi sebagai referensi baik untuk ilmu pengetahuan sekunder kepada para pelajar/siswa yang terlibat dilingkungan sekolah mengenai pembinaan *self-management* agar menimalisirkan kebiasaan prokrastinasi akademis yang selama ini menjadi permasalahan umum dikalangan para pelajar, dengan menerapkan *self-management* siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Studi yang berkaitan dipergunakan sebagai salah satu pedoman untuk menunjang kesempurnaan penelitian dan juga referensi peneliti terhadap perbandingan. Adapun penelitian terdahulu yang peneliti jadikan bahan pedoman referensi, yaitu:

1. Skripsi Muliana, Sri “*Efektivitas Self-management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh*”, tahun 2020. Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan model *One Group Pretest-Posttest*, yang tidak melibatkan kelompok perbandingan (*control group*). Temuan riset ini mendefinisikan bahwasanya pembinaan dalam pendekatan *self managemnet* berperan efektif dalam menurunkan frekuensi prokrastinasi akademik terhadap pelajar. Perbedaan dengan skripsi tersebut terletak pada desain penelitian, di mana studi ini memanfaatkan model *One Group Pretest-Posttest*, sementara riset yang dilakukan memakai skema *Quasi Eksperiment pretest-posttest*. Meskipun demikian, kedua analisis ini mempunyai persamaan dalam metode evaluasi yang diterapkan serta dalam

pembahasan mengenai pembinaan *self-management* dan prokrastinasi akademik kepada pelajar.²²

2. Skripsi Sarina “*Hubungan Self-management Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI IAIN Palopo Dalam Menyelesaikan Skripsi*”, tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. *Output* studi mengindikasikan adanya keterkaitan yang signifikan diantara *self-management* serta prokrastinasi akademis, seperti yang terungkap melalui uji korelasi produk moment dengan nilai pearson correlation sebesar 0,780, menyiratkan adanya keterkaitan yang penting diantara kedua faktor tersebut. Variansnya dengan riset ini terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian ini mengeksplorasi keterkaitan antara *self-management* serta penundaan akademik terhadap mahasiswa, dengan memanfaatkan pendekatan kuantitatif serta desain korelasi serta menerapkan teknik analisis regresi. Sedangkan penelitian yang dilakukan memanfaatkan analisis kuantitatif eksperimen dengan skema quasi eksperimen serta teknik analisis yang berbeda. Meskipun demikian, kedua penelitian memiliki kesamaan dalam membahas topik tentang *self-management* dan prokrastinasi akademik.²³
3. Jurnal Aulia, Pramitha. dkk “*Penerapan Cognitive Behavior Therapi Dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*”, tahun 2018. Riset ini

²²S R I Muliana, “Efektivitas teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 4 banda aceh skripsi,” 2020.

²³Sarina, “*Hubungan Self management Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI IAIN Palopo Dalam Menyelesaikan Skripsi*,” 2022.

menitikberatkan pada pengurangan prokrastinasi akademik mahasiswa melalui penerapan *cognitive behavior therapy* (CBT). Dengan memanfaatkan rancangan studi kuantitatif berupa desain *one group pretest-posttest*, hasil riset menunjukkan bahwa melalui uji Wilcoxon, CBT dapat memperbaiki aturan-aturan yang tidak membantu mahasiswa agar menurunkan kebiasaan prokrastinasi akademis mereka. Varinas signifikan dibandingkan dengan jurnal itu terletak pada pendekatan intervensi yang dimanfaatkan, di mana studi ini memakai CBT sebagai intervensi untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi, sementara penelitian yang dilakukan menggunakan pelatihan *self-management* untuk siswa dengan teknik analisis yang berbeda. Meskipun begitu, keduanya memiliki kesamaan dalam menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif eksperimen dan mengangkat topik prokrastinasi akademik.²⁴

4. Skripsi Astuti, Aulya Indri “*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMK Negeri 2 Bulukumba Kabupaten Bulukumba*”, tahun 2023. Studi ini memanfaatkan analisis kuantitatif dengan rancangan quasi-eksperimental. *Output* riset ini mengindikasikan bahwasanya pembinaan cara *self-management* mempunyai dampak yang penting di dalam menurunkan

²⁴Pramitha Aulia, Achmad Gimmy Prathama, dan Tutty I Sodjakusumah, “Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Insight* 2, no. 1 (2018): 22–32, <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11920>.

tindakan prokrastinasi tugas di SMK Negeri 2 Bulukumba. Perbedaannya dibandingkan dengan riset yang dilakukan terletak dalam pemanfaatan layanan konseling kelompok yang menekankan cara *self management* agar menangani prokrastinasi akademik, serta metode analisisnya. Namun, kedua penelitian ini memiliki kesamaan dalam menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen, teknik analisis yang digunakan, serta pembahasan tentang *self-management* dan prokrastinasi akademik.²⁵

5. Skripsi Tuparia, Prisilia. “*Hubungan Self Control Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Ambon*”, tahun 2014. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Output dari studi ini mendefinisikan bahwasanya selfcontrol yang signifikan pada pelajar berkorelasi dengan penurunan tindakan penundaan akademik. Analisis yang diterapkan untuk riset ini ialah pendekatan kuantitatif. Riset ini menandakan untuk peningkatan *self-control* pelajar berpotensi mengurangi frekuensi prokrastinasi akademik. Distingsi dengan skripsi terdahulunya terletak pada faktor atau skema terhadap studinya, di mana riset ini mengadopsi desain keterkaitan dengan cara analisis korelasi sedangkan peneliti memanfaatkan kuantitatif eksperimen dengan desain quasi eksperimen.

²⁵ Aulia Indri Astuti, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 2 Bulukumba Kabupaten Bulukumba,” 2022.

Kesamaan antara studi ini serta skripsi tersebut terletak pada fokus keduanya yang mengkaji isu penundaan akademik.²⁶

6. Skripsi Izzul, Ilmi. “*Implementasi Terapi Self-management Dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik di Masa Kuliah Online Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*”, tahun 2022. Studi ini memakai analisis kualitatif melalui evaluasi riset kasus. *Output* dari kajian ini mengungkapkan bahwasanya peserta berhasil mengatasi prokrastinasi akademis mereka serta mengalami tranfomasi positif dalam tindakan serta sikap mereka. Distingsi dengan studi terdahulunya ada pada cara menganalisis informasi yang dimanfaatkan serta intervensi terapi yang melibatkan *self-management* dan doa. Sementara penelitian ini fokus pada penggunaan *self-management* guna menimalisirkan penundaan akademik. Sementara studi terdahulunya memakai cara kualitatif, studi ini mengadopsi analisis bersifat kuantitatif dengan desain eksperimen berupa *Quasi Eksperimental*. Namun, kedua penelitian ini memiliki kesamaan dalam mengangkat masalah yang sama, yaitu penundaan pada akademik.²⁷

Menurut hasil studi terdahulu yang sudah ditemukan sebelumnya, dengan demikian peneliti kali ini mengangkat sebuah judul yang hampir serupa dan

²⁶Prisilia Tuparia, “Hubungan Self-Control dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Ambon” (Program Studi Psikologi FPSI-UKSW, 2015).

²⁷Izzul Ilmi, *Implementasi terapi self management dan doa untuk menangani prokrastinasi akademik di masa kuliah online seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2022, <http://digilib.uinsby.ac.id/52045/>.

membahas tentang efektivitas pelatihan *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Parepare.

B. Tinjauan Teori

1. Prokrastinasi Akademik

a. Definisi Prokrastinasi Akademik

Menurut Knaus, istilah “*procrastination*” bermuasal dari frasa Latin, di mana “*pro*” berarti maju juga “*crastinus*” diartikan hari berikutnya.²⁸ Sinonim dari *cunctation* adalah “*prokrastinasi*,” yang berarti menunda pekerjaan. Knaus mendefinisikan prokrastinasi sebagai kebiasaan otomatis menunda tugas penting hingga waktu lain, yang dapat membawa konsekuensi tertentu.²⁹ Di ranah pendidikan, penundaan ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik, yang mencakup rutinitas agar menunda pelaksanaan tugas-pekerjaan pembelajaran seperti membaca bahan, mempersiapkan ujian, menulis laporan menyelesaikan pekerjaan administratif, menghadiri perkuliahan, dan berbagai kegiatan pembelajaran lainnya. Ferrari menguraikan bahwasanya prokrastinasi merujuk pada kecenderungan agar menunda menyelesaikan atau memulai pekerjaan demi menjalankan aktivitas

²⁸William Knaus, *End procrastination now!: Get it done with a proven psychological approach* (McGraw Hill Professional, 2010).

²⁹William Knaus, *End procrastination now!: Get it done with a proven psychological approach* (McGraw Hill Professional, 2010)

lain yang kurang efektif, yang mengakibatkan kinerja terganggu dan tugas tidak selesai tepat waktu.³⁰

Ferrari juga mendefinisikan bahwasanya prokrastinasi mampu diklasifikasikan menurut jenis pekerjaan yang menjadi prokrastinasi akademik serta non-akademik. Prokrastinasi akademik muncul dalam konteks pekerjaan sekolah atau aktivitas dalam program pembelajaran. Sebaliknya, prokrastinasi non-akademik muncul dalam kegiatan harian, seperti menjeda tugas rumah, terlibat dalam kegiatan yang kurang bermanfaat, serta melewatkan batas waktu yang sudah ditentukan.³¹ "Selain itu, Tuckman juga menyoroti bahwasanya dari prokrastinasi ialah pola kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan maupun memulai pekerjaan dengan menyeluruh agar melaksanakan kegiatan yang kurang produktif, yang menyebabkan kinerja terjeda, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sesuai jadwal, serta sering terlambat menghadiri kelas.³²

Burka dan Yuen menggambarkan prokrastinasi sebagai kebiasaan menunda-nunda suatu pekerjaan hingga waktu atau hari berikutnya.³³

³⁰Aprilina Ramadhani, "Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 3 (2016).

³¹Ienny Florensia Anggraeni Dan Christiana Hari Soetjningsih, "Kontrol Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA di Kota X Yang Kecanduan Game Online," *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 5 (2023): 1857–66.

³²Riza Noviana Khoirunnisa dkk, "Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11, no. 3 (2021): 278–92.

³³ Riza Noviana Khoirunnisa,dkk. "Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemic Covid-19," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11, no. 3 (2021): 278-92.

Schouwenburg dkk, mendefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan sadar individu dalam menunda memulai tugas akademik yang penting dan tidak memenuhi tenggat waktu yang ditetapkan.³⁴ Rothblum dkk, mengartikan prokrastinasi akademik bisa dipahami sebagai kebiasaan agar selalu bisa menjeda pelaksanaan peran akademik serta kerap menghadapi isu yang berkorelasi dengan penundaan atau kelalaian menyelesaikan tugas tersebut.³⁵

Wolter menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi ketika seseorang gagal menyelesaikan tugas akademik sesuai dengan waktu yang diharapkan atau menunda pelaksanaan pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu.³⁶ Muhid menggambarkan prokrastinasi akademik sebagai pola rutinitas dengan kesengajaan menjeda secara sering dalam menyelesaikan tugas-pekerjaan pendidikan, dengan terlibat dalam kegiatan lain yang sebenarnya tidak esensial.³⁷ Silver menyatakan bahwa individu yang mengalami prokrastinasi tidak mempunyai niat agar mengesampingkan atau menghindari pekerjaan yang ada, melainkan mereka cenderung menunda pelaksanaan tugas, sehingga waktu yang seharusnya dimanfaatkan agark

³⁴Ayumi Ramadhita, Agus Tri Susilo, dan Citra Tectona Suryawati, “Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA,” *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 6, no. 1 (2022): 19–27.

³⁵Aenur Radhiatul Ashaf, “Perilaku Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pada Siswa Di SMPN 1 Gantarangeke Kab. Bantaeng),” 2022.

³⁶Bayu Permana, “Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA darul falah cililin,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 3 (2019): 87–94.

³⁷Kaminudin Telaumbanua, “Konsep Dasar Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar,” *Jurnal Warta*, no. 224 (2016): 1–16.

menyelesaikannya menjadi terbuang dengan sia-sia.³⁸ Akibat pada penjeadaan ini, mereka kerap kali tidak mampu menyiapkan pekerjaan sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan.

Menurut Ghufron dan Rini, prokrastinasi akademik mengacu pada pola rutinitas sengaja menunda secara berinambungan dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas, baik saat memulai maupun menyelesaikan tugas yang terkait dengan aspek akademik.³⁹ Sebagai tambahan, Ellis dan Knaus menjelaskan bahwasanya prokrastinasi merujuk pada kebiasaan menjeada tanpa arah yang pasti serta menghindari tanggung jawab yang seharusnya tidak ditunda.⁴⁰ Fenomena ini kerap kali dipengaruhi oleh rasa takut mengenai kemungkinan kepercayaan serta kegagalan bahwasanya segala sesuatu harus dijalankan secara sempurna. Penundaan yang telah menjadi reaksi atau pola yang tetap bisa dipandang sebagai ciri khas dari prokrastinasi.⁴¹

Mengenai pendapat sebelumnya bisa disarikan bahwasanya prokrastinasi akademik ialah kecenderungan seseorang untuk menghindari pengerjaan pekerjaan atau tugas dengan disengaja, yang mengakibatkan

³⁸Risnawita S. Rini, *Teori-teori psikologi*.

³⁹Miftahul Hasanah dan Zidni Immawan Muslimin, "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Perilaku Mencontek pada Siswa SMK 'X' Yogyakarta," *Jurnal Psikologi Integratif* 4, no. 2 (2016): 128–37.

⁴⁰Risnawita S. Rini, *Teori-teori psikologi*.

⁴¹Ghufron M. Nur Risnawita S. Rini, "Teori-Teori Psikologi," (Yogyakarta, 2010).

ketidakselesaian tugas tepat waktu dan memberikan kerugian pada diri sendiri.

b. Karakteristik dari prokrastinasi akademik

Berdasarkan Ferrari dan koleganya, prokrastinasi di dalam konteks akademik menandakan berbagai parameter yang bisa dinilai dan diperhatikan. Berikut adalah penjelasan mengenai parameter tersebut:

1) Kebiasaan Menunda untuk Menyelesaikan dan Memulai Tugas

Prokrastinator menyadari signifikansi menyelesaikan tanggung jawab yang ada, namun mereka kerap kali mengulur-ulur agar memulai pengerjaannya atau menyelesaikannya hingga tuntas.

2) Penundaan dalam Menangani Tugas

Individu yang suka menunda pekerjaan sering memerlukan waktu lebih lama agar menyelesaikan tanggung jawab mereka daripada yang telah ditentukan sebelumnya. Mereka cenderung membuang waktu untuk persiapan yang berlebihan atau melibatkan diri dalam kegiatan yang tidak penting, yang kadang-kadang mengakibatkan ketidaksempurnaan dalam menyelesaikan tugas.

3) Gap Waktu Antara Rencana dan Pencapaian Faktual

Individu yang suka menghindari kerap sekali menghadapi tantangan dalam menjalankan strategi yang sudah mereka buat sendiri. Meskipun mereka telah membuat rencana untuk memulai tugas pada waktu tertentu,

namun seringkali mereka tidak dapat melaksanakannya sesuai rencana, yang akhirnya mampu mengakibatkan ketidakberhasilan atau penghindaran dalam menyiapkan pekerjaannya.

4) Mengambil Aktivitas yang Lebih Menarik

Penunda cenderung menghindari untuk segera mengerjakan tugas dengan sengaja. Mereka memilih agar menghabiskan waktu dengan terlibat dalam kegiatan yang lebih menyenangkan atau menghibur, seperti menikmati musik, berbincang dengan sahabat, menonton, dan membaca, yang akhirnya menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan tugas.⁴²

Berdasarkan pemahaman mengenai prokrastinasi maka perilaku ini memiliki tanda atau ciri-ciri yang dapat dilihat secara panca indra diantaranya yaitu perilaku siswa yang senantiasa menunda-nunda tugas. Siswa akan menyelesaikan tugas dalam jangka waktu yang sangat padat padahal pemberian tugas sebenarnya memiliki waktu yang cukup lama sehingga para siswa yang mengedepankan prokrastinasi bahkan diantara mereka akan melupakan tugas yang telah diberikan. Disamping itu keterhubungan prokrastinasi akademik dan *self-management* mempunyai keterikatan kuat antar elemen, ditinjau dari penelitian Nurmawati dkk dari hasil penelitiannya mengatakan bahwa *self-management* yang rendah mengakibatkan perilaku siswa menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas.

⁴²Ghufron M. Nur Risnawita S. Rini, "Teori-Teori Psikologi,"(Yogyakarta, 2010).

Makin minim kemampuan *self-management* pelajar, makin besar kecenderungan dari prokrastinasinya. Sebaliknya, semakin optimal *self-managementnya*, makin minim akan kecenderungan mereka untuk prokrastinasi.⁴³ Maka sebab itu, sangat krusial bagi pelajar agar mengoptimalkan *self-managementnya* agar dapat mengatasi prokrastinasi akademik dan mencapai prestasi akademik yang optimal.

c. Elemen-elemen prokrastinasi akademik

Berdasarkan Ferrari dan rekan-rekannya, elemen prokrastinasi dalam konteks akademik meliputi empat aspek, yakni:

1) Ketidakmampuan dalam pengelolaan waktu atau disebut *Perceived time*

Adalah karakteristik individu yang kerapsekali menunda pekerjaan. Individu seperti ini seringkali tidak berhasil memenuhi dengan tenggat waktu. Mereka fokus pada saat ini serta cenderung mengabaikan masa depan. Walaupun mereka menyadari bahwa pekerjaan ini harus segera disiapkan, mereka tetap menunda agar menyelesaikan ataupun memulainya. Sebagai akibatnya, mereka seringkali salah dalam meramal masau yang diperlukan agar menyiapkan pekerjaan tersebut.

Individu yang tidak mampu dalam mengatur interval membuat dirinya terjebak dalam penundaan menyelesaikan tugas akademik.

⁴³Zuhrah Zulmahdiyyah Sinaga dan Nurmawati Nurmawati, "The Relationship between *Self management* and Student Academic Procrastination," *Jurnal Neo Konseling* 5, no. 2 (2023): 90–99.

2) *Interaction-Action Gap*, kesenjangan antara keinginan atau tindakan

Kesenjangan antara niat dan tindakan terlihat saat siswa gagal menyelesaikan tugas akademik meskipun mereka ingin melakukannya. Hal ini berkaitan dengan perbedaan antara rencana dan pelaksanaan nyata. Prokrastinator kesulitan menyelesaikan tugas sesuai intervalnya. Seorang pelajar bisa saja telah menentukan periode guna memulai pekerjaan rumahnya, namun ketika saat tersebut tiba, dia tidak menjalankan jadwal yang telah di siap kan sehingga tugasnya terlambat atau bahkan tidak selesai dengan baik.

Meskipun individu mungkin memiliki keinginan yang kuat untuk menyelesaikan tugas sebelum batas waktu, mereka masih cenderung menunda-nunda hingga mendekati batas waktu.

3) *Emotional distress* atau tekanan emosional.

Perasaan cemas sering muncul saat seseorang menunda-nunda. Menunda-nunda bisa membuat pelakunya merasa tidak nyaman dan menimbulkan kecemasan. Awalnya, siswa merasa tenang karena berpikir masih punya banyak waktu. Namun, ketika waktu hampir habis dan tugas belum selesai, mereka mulai merasa cemas.

Prokrastinator cenderung merasakan perasaan tidak nyaman dan cemas sebagai akibat dari kebiasaan menunda-nunda.

4) *Perceived Ability* atau keyakinan terhadap kemampuan.

Walaupun prokrastinasi tidak berkaitan langsung dengan karakter pribadi, namun ketidakpercayaan mengenai kemampuan diri tersendiri bisa membuat individu cenderung akan menunda. Ketakutan akan kegagalan membuat seseorang merasa tidak mampu dan cenderung merasa bertanggung jawab atas kegagalan pribadi. Guna mengatasi perasaan itu, mereka lebih memilih menghindari pekerjaan yang menantang atau memilih kegiatan yang lebih mengasiikan serta masuk akal.

Individu yang memiliki keraguan terhadap kemampuan yang dimilikinya dapat menjadi pemicu perilaku prokrastinasi.⁴⁴

Menurut Tuckman aspek-aspek prokrastinasi akademik terbagi menjadi tiga macam yaitu:

1) Membuang waktu

Aspek ini mengilustrasikan pola tindakan dari individu yang kerap sekali menjeda dalam menyelesaikan maupun memulai pekerjaan tertentu.

2) *Task avoidance* (menghindari tugas)

Aspek ini merujuk pada karakteristik yang menunjukkan individu cenderung cepat menyerah ketika menghadapi tantangan dari

⁴⁴ Luhur Wicaksono, "Prokrastinasi akademik mahasiswa," *Jurnal pembelajaran prospektif* 2, no. 2 (2017).

menyelesaikan tugas, dengan beralih ke aktivitas lain yang dianggap lebih mengembirakan.

3) *Blaming others* (menyalahkan orang lain)

Individu yang suka menunda-nunda biasanya menyudutkan faktor luar ataupun pihak lain sebagai penyebab dari penundaan yang mereka alami. Ini mungkin terjadi karena prokrastinasi menyebabkan kegagalan atau keraguan diri, sehingga mereka cenderung menyalahkan diri di luar diri mereka.⁴⁵

d. Faktor yang memiliki dampak dari prokrastinasi akademik

Berdasarkan pendapat Ferrari dan koleganya, terdapat dua aspek yang berperan dalam prokrastinasi tugas akademik, di antaranya:

1) Sejumlah elemen internal yang dimaksud ialah:

a) Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang kurang baik atau kurang fit dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Saat merasa kurang bersemangat karena kondisi fisik yang kurang, individu cenderung menunda-nunda pekerjaannya.

b) Kondisi Psikologis

⁴⁵ Yuniva Dwi Indah Lestari, "Mengapa Siswa Menunda-Nunda: Pendekatan Kualitatif," *Jurnal Sudut Pandang* 2, no. 12 (2022): 193–200.

Keadaan psikologis bisa dibagi ke dalam sejumlah komponen, seperti kemampuan mengatur diri, keyakinan diri, dan dorongan internal.

c) Motivasi Intrinsik

Motivasi yang berasal dari dalam diri individu tanpa dipengaruhi oleh faktor eksternal. Individu dilatarbelakangi oleh dorongan dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan suatu tindakan.

d) Efikasi Diri

Kepercayaan atau keyakinan seorang mengenai keterampilan diri mereka sendiri mempengaruhi kemungkinan prokrastinasi. Penelitian menunjukkan bahwasanya individu yang mempunyai tingkat keyakinan diri yang kuat biasanya menunjukkan kecenderungan yang lebih minim agar menjalankan prokrastinasi.⁴⁶

e) Kontrol Diri

Kemampuan individu dalam mengatur diri sendiri, memprioritaskan tugas, dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang diambil juga berperan dalam prokrastinasi.

2) Faktor eksternal

⁴⁶Rohmatun Rohmatun dan Taufik Taufik, "Hubungan Self Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Humaniora* 15, no. 1 (2014): 47–54. "Hubungan Self Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Humaniora* 15, no. 1 (2014): 47–54.

Aspek luar juga turut berperan dalam memengaruhi penundaan tugas akademik, seperti lingkungan sosial, suasana sekolah, kondisi keluarga, dan pola pendidikan dari orang tua.⁴⁷

Menurut pendapat Ghufron dan Rini mengungkapkan bahwasanya ada dua elemen yang berkontribusi terhadap prokrastinasi, yang mana kedua elemen ini adalah sebagai berikut:

1) Faktor internal

Faktor internal merujuk pada aspek-aspek yang datang dari dalam diri pelajar, seperti mental dan keadaan fisik. Contohnya, minimnya pemahaman diri agar menyelesaikan tugas tepat waktu.

2) Faktor eksternal

Elemen dari luar ini merujuk pada aspek yang bermula dari luar individu pelajar, seperti kurangnya perhatian dan motivasi dari orangtua, interaksi dengan teman sebaya, dan jumlah tugas yang diterima yang memerlukan penyelesaian dalam waktu yang hampir bersamaan.⁴⁸

Berdasarkan penjelasan di atas terdapat 2 pendapat mengenai elemen yang memengaruhi penundaan akademik, berdasarkan Ferrari serta koleganya, terdapat dua kategori primer yaitu faktor dari dalam yang disebut internal dan eksternal. Dari Internalnya meliputi keadaan fisik, psikologi, motivasi

⁴⁷Anggraeni dan Soetjningsih, "Kontrol Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA di Kota X Yang Kecanduan Game Online."

⁴⁸Ghufron M. Nur Risnawita S. Rini, "Teori-Teori Psikologi," (Jogyakarta, 2010).

intrinsik, efikasi diri dan control diri sementara itu, elemen luar mencakup pola asuh orang tua serta kondisi sekitar seperti komunitas, keluarga, dan pendidik. Di samping itu, Ghufron & Rini menguraikan dua jenis faktor, yakni faktor internal serta eksternal. Pada internalnya terdiri dari aspek psikologis dan fisik, sedangkan dari eksternalnya merupakan elemen yang berasal dari individu itu tersendiri.

2. *Self-management*

a. Definisi *Self-management*

Berdasarkan Cormier & Cormier, *self-management* merupakan metode modifikasi tindakan di mana klien menerapkan pendekatan terapeutik agar mengatur transformasi terhadap sikap mereka sendiri.⁴⁹ Sementara itu, Uno menguraikan bahwasanya *self-management* merujuk pada kewajiban dari pelajar dalam mengontrol tindakan mereka sendiri dengan tujuan agar siswa menjadi lebih mandiri, dapat berdikari, serta mempunyai kemampuan agar memikirkan dimasa akan datang.⁵⁰ Sukadji menjabarkan bahwasanya *self-management* ialah suatu proses di mana seseorang mengelola tindakan dari mereka tersendiri.⁵¹

⁴⁹Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim, dan Diana Ariswanti Triningtyas, "Penerapan teknik *self management* untuk mereduksi agresifitas remaja," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67–78.

⁵⁰Nur Azizah Imran, "Penerapan Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai," 2022.

⁵¹Sa'diyah, Chotim, dan Triningtyas, "Penerapan teknik *self management* untuk mereduksi agresifitas remaja." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67–78.

Suwardani serta rekan-rekannya mendefinisikan *self-management* sebagai teknik dalam mengatur perilaku individu dengan tujuan mencapai kemandirian dan produktivitas dalam hidupnya.⁵² Nasalim menerangkan bahwa *self-management* merupakan sebuah tahapan di mana individu memanfaatkan sejumlah macam strategi atau kalaborasi agar mengatur transformasi terhadap tindakan mereka sendiri. Guna mencapai transformasi yang diinginkan, partisipan wajib secara proaktif memanipulasi elemen internal serta eksternal. Dalam penerapan prosedur *self-management*, individu mengarahkan upaya akan transformasi dengan mengubah elemen dari lingkungan atau mengendalikan konsekuensinya.⁵³

Berdasarkan Indryaningsih *self-management* menggambarkan suatu teknik yang menyediakan seseorang berkewenangan dalam mengendalikan transformasi tindakan mereka sendiri demi kemajuan pribadi. Yates menguraikan bahwa *self-management* ialah pendekatan yang memotivasi individu agar mengambil tanggung jawab dan mengelola tindakannya sendiri guna mencapai kemajuan pribadi.⁵⁴ Gunarsa menyebutkan bahwa manajemen diri yang disebut dengan *self-management* meliputi pemantauan

⁵²Sa'diyah, Chotim, dan Triningtyas." *Cousellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67–78.

⁵³Aprilia Safitri dan H Muhari, "Penerapan Konseling Kelompok Strategi *Self management* Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas Viii B Di Smp Negeri 1 Rengel Tuban," *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Salah*, 2014, 1–11.

⁵⁴Ni Luh Putu Indryaningsih, I Ketut Dharsana, dan Kadek Suranata, "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kela VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 2, no. 1 (2014).

pribadi, penguatan atau *reinforcement*, pemberian penghargaan kepada diri sendiri, *self contacting* yang dikatakan dengan perjanjian pribadi, serta *stimuluscontrol* atau disebut pengendalian rangsangan.⁵⁵

Berdasarkan beberapa pengertian *self-management* yang ditampilkan, jadi bisa disarikan bahwasanya *self-management* ialah keterampilan di mana seseorang mampu mengatur serta mengelola perilakunya secara mandiri, dengan penuh kewajiban mengenai perilakunya agar mencapai kemajuan pribadi.

b. Tujuan *Self-management*

Tujuan dari *self-management* ialah agar mengelola tindakan yang mengalami tantangan, baik kepada diri tersendiri maupun pihak lain. Berdasarkan Sukadji, pendekatan di dalam *self-management* bisa diterapkan guna menangani isu-isu tersebut.⁵⁶ Untuk di konteks konseling, klien serta konselor berkolaborasi supaya merumuskan tujuan yang ingin dicapai. Konselor memberikan panduan kepada klien dalam proses penetapan sasaran, sedangkan klien diharapkan aktif terlibat dalam proses tersebut. Setelah sesi konseling *self-management finish*, di inginka pelajar mampu mengembangkan pola tindakan, pola pikir, serta emosi yang diinginkan,

⁵⁵Gunarsa Singgih, *Konseling dan Psikoterapi gunung mulia* (Jakarta, 2004).

⁵⁶Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT.Indeks, 2014).

yang pada gilirannya bisa mengoptimalkan motivasi agar bisa meraih prestasi.

c. Elemen dari *self-management*

Manajemen diri yang disebut dalam kajian ini sebagai *self-management* merujuk pada rangkaian metode agar mengubah tindakan, perasaan, serta pemikiran. Berdasarkan Yates, elemen yang termasuk dalam prosedur manajemen diri ialah dalam berikut ini:

- 1) Pengelolaan berdasarkan antecedent yang disebut juga dengan *Management by antecedent*: mengatur reaksi terhadap penyebab atau perasaan serta pemikiran yang memicu respons.
- 2) Pengelolaan berdasarkan konsekuensi yang dikatakan juga sebagai *Management by consequence*: mengontrol respon terkait tujuan dari tindakan, perasaan, dan pemikiran yang ingin dicapai.
- 3) Teknik kognitif yang diartikan sebagai *Cognitive techniques*: modifikasi pemikiran, perasaan, dan tindakan.
- 4) Teknik afektif atau *Affective techniques*: transformasi emosi secara seketika.⁵⁷

Menurut pandangan Maxwell, elemen yang ada dalam pengelolaan diri meliputi:

⁵⁷Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, dan Abdul Muhid, "Pentingnya Pendekatan Teknik *Self management* Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review," *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2021): 181–92.

- 1) Manajemen waktu, di mana interval ialah komponen vital dalam pengelolaan diri. Kehidupan harus dikelola dan dikendalikan secara efektif agar meraih target serta pencapaian yang telah ditentukan.
- 2) Hubungan antar manusia, hubungan interpersonal juga merupakan elemen krusial dalam pengelolaan diri, mengingat setiap orang berkaitan dengan pihak lain dalam kehidupan mereka.
- 3) Pandangan diri, perspektif diri timbul disaat seseorang mampu melihat dirinya dari sudut pandang pihak lain.⁵⁸

d. Strategi *self-management*

Cormier mengidentifikasi tiga jenis pendekatan dalam manajemen diri, yaitu: (a) pemantauan diri yang disebut dengan *self-monitoring*; (b) pengendalian rangsangan diartikan sebagai *stimulus-control*; (c) pemberian imbalan kepada diri sendiri yang disebut juga *self-reward*. Adapun penjabarannya ialah dalam berikut ini:

1) *Self-monitoring*

Pada fase ini, individu secara sadar serta teliti memantau serta merekam tindak tanduk mereka. Cormier menguraikan bahwasanya *self monitoring* ialah metode di mana seseorang memeriksa serta mendokumentasikan aspek tertentu mengenai dirinya sendiri serta

⁵⁸Y Rosnali, R. W Nita, dan W Solina, "Profil self- management kedisiplinan belajar peserta didik dan implikasinya terhadap program pelayanan bk di sma negeri 1 linggo sari baganti kabupaten pesisir selatan," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa STKIP PGRI SUMBAR*, 2017, 1–10.

interaksinya dengan lingkungan sekitarnya. Pengawasan diri diterapkan sementara agar mengevaluasi isu karena data yang didapatkan dari observasi bisa menjabarkan transformasi laporan atau fakta lisan individu mengenai tindakan yang bertentangan.

2) *Stimulus-control*

Pengendalian stimulus adalah merancang situasi lingkungan khusus guna memicu tindakan tertentu. Lingkungan berfungsi sebagai sinyal yang memulai reaksi tertentu. Dengan maksud lain, sebelum tindakan adalah rangsangan yang memicu reaksi.

3) *Self-reward*

Penghargaan diri dapat dimanfaatkan sebagai metode agar memotivasi atau memperkuat reaksi yang diinginkan. *Self reward* diterapkan supaya mengoptimalkan frekuensi tindakan yang diharapkan. Menurut Soekadji yang dikutip oleh Mochamad Nursalim, dalam menerapkan penghargaan diri yang efektif, penting untuk mempertimbangkan kondisi berikut: (1) pemberian perkuatan segera; (2) pemilihan batang baja yang sesuai; (4) mengelola situasi; (5) menentukan kualitas penguatan; (6) menyusun strategi untuk memperkuat.⁵⁹

Berdasarkan Wahyudi & Komalasari, *self-management* ada 3 diantaranya:

⁵⁹ (Jakarta: Indeks, 2013)

1) Tahapan Pengamatan Pribadi atau Pemantauan Diri

Pada fase ini, individu secara aktif memperhatikan serta merekam tingkah lakunya dengan teliti.

2) Tahapan Dalam Penilaian Pribadi

Dalam fase ini, ahli konseling membandingkan dokumentasi dari tingkah laku yang dibuat oleh individu. Maksudnya ialah agar menilai seberapa efisien dan efektif program yang diterapkan. Jika tidak berhasil, strategi tersebut perlu diperiksa kembali.

3) Tahap Pemberian Penghapusan, Penghargaan, atau Sanksi (*self-reinforcement*)

Pada fase ini, klien mengatur dirinya sendiri, menegaskan dirinya sendiri, menghilangkan dirinya sendiri, dan memperingatkan dirinya sendiri.⁶⁰

e. Pelatihan *Self-management*

Self-management diajarkan kepada subjek melalui pelatihan. Pelatihan pengelolaan diri menggunakan pendekatan perilaku kognitif. Menurut Mulyadi & Rivai, pelatihan merupakan elemen dari pendidikan yang mencakup proses pembelajaran agar memperbaiki dan memperoleh

⁶⁰Esty Aryani Safithry dan Niky Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self management* Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik: *Counseling Group With Self management Techniques To Reduce Social Prejudice Learners*," *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 33–41.

kemampuan di luar kerangka akademik legal, dalam jangka waktu yang pendek, dengan pendekatan yang lebih fokus pada praktik dibandingkan teori.⁶¹

Metode pelatihan pengelolaan diri pada studi ini dimaksudkan agar meminimalisirkan kecenderungan prokrastinasi terhadap pelajar. Sejalan dengan pendekatan pengelolaan diri yang diusulkan oleh Cormier, yang mencakup *self-monitoring* yang di artikan sebagai pemantauan diri, kontrol terhadap rangsangan atau disebut juga *stimulus control*, dan penghargaan pribadi yang dikatakan juga *self-reward*. Berdasarkan Kumalasi & Wahyuni, pendekatan ini mencakup pemantauan diri, penilaian diri yang diartikan dengan *self-evaluation*, serta juga *self-reinforcement* yang dikatakan dengan juga pemberian dorongan, penghapusan, atau sanksi.

Menurut beberapa pendapat yang dikaji, peneliti akan menggunakan prosedur dalam pendekatan *self-management* dari strategi yang didasarkan dengan Cormier. Adapun prosedurnya sebagai yakni penilaian diri yang disebut dengan *self-monitoring*, *self-reward*, serta *stimulus control*.

⁶¹Sugiarto Sugiarto, Rahma Widyana, dan Nanda Yunika, "Efektivitas Pelatihan *Self management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA N1 Sedayu," *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 2021.

3. Efektivitas Pelatihan *Self-management* Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik

Penundaan akademik ialah perilaku yang menyimpang dimana individu akan merugikan dirinya sendiri karena perilakunya yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan pekerjaan/tugas tertentu. Individu sebenarnya tidak berniat menghindari tugas, tetapi hanya menunda-nundanya. Akibatnya, individu memerlukan waktu yang lebih panjang agar menyiapkan pekerjaan dan tidak bisa menyelesaikannya sesuai tenggat waktu.

Dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik tentu dibutuhkan adanya pelatihan. Pelatihan tersebut yaitu pendekatan manajemen diri. Pendekatan ini ialah cara khusus konseling dan bimbingan yang didasarkan pada model perilaku kognitif. Tujuannya adalah membantu individu membentuk kebiasaan baru yang nyata. Metode ini mempunyai potensi psikologis agar mendukung individu dalam membuat keputusan menggunakan prosedur seperti pemantauan diri, penghargaan diri, dan kontrol stimulus.

Peneliti menggunakan teknik manajemen diri agar memperbaiki rasa tanggung jawab pelajar dalam proses pembelajaran, teknologi ini dirancang guna mendukung murid dalam mengelola diri mereka, memonitor, serta menilai kemampuan diri guna mencapai perbaikan sikap yang lebih positif. Hal ini memungkinkan pelajar agar bertanggung jawab penuh terhadap pembelajaran mereka sendiri. Studi oleh Sri Mulyana menunjukkan bahwa metode pengelolaan diri yang diterapkan terbukti efektif dalam mengurangi

kecenderungan menunda-nunda. Prisilia Tuparia juga menemukan hubungan kuat antara *self-management* dan prokrastinasi. Olehnya itu, peneliti berharap pelatihan teknik *self-management* dapat memberikan efek yang menguntungkan dalam mengoptimalkan kemandirian pelajar tanpa memerlukan bimbingan langsung dari orang tua atau pendidik.

Selain itu, penerapan teknik manajemen diri dalam kelompok bisa jadi lebih efisien dalam mengurangi prokrastinasi dalam konteks akademik. Pendekatan ini memfasilitasi siswa menjadi lebih terorganisir dalam konteks pembelajaran, pengelolaan waktu untuk aktivitas rekreasi, serta pengaturan jadwal untuk berbagai kegiatan. Para penyelidik mengharapkan output dari pelatihan ini bisa terpenuhi dengan optimal. Pengelolaan diri ialah suatu mekanisme di mana individu dibimbing agar mengubah perilaku mereka sendiri. Penerapan ini menjanjikan cara yang efektif untuk mengurangi penundaan akademik.

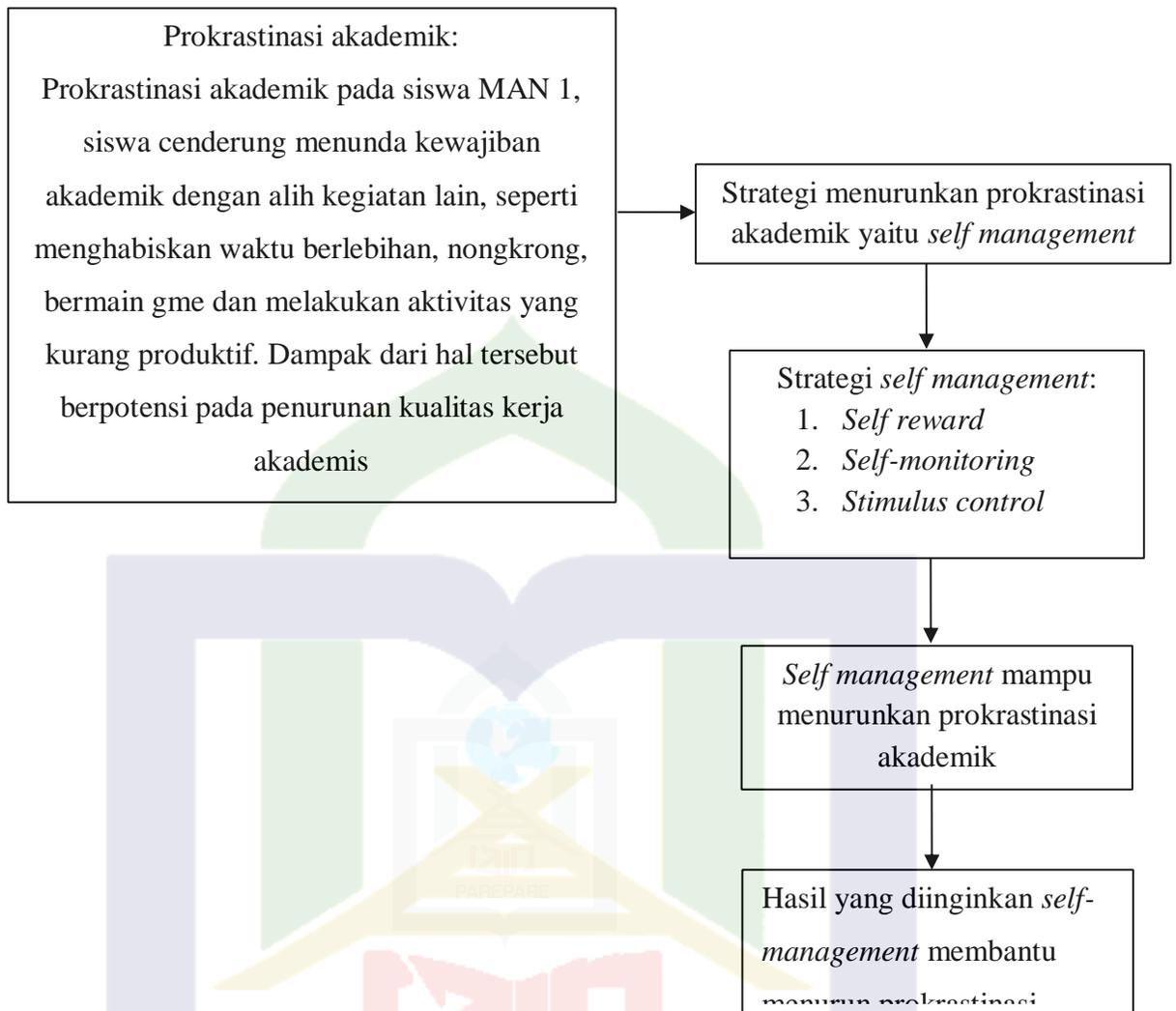
C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir adalah teori konseptual yang menghubungkan faktor-faktor yang telah diidentifikasi sebagai isu penting satu sama lain. Ada beberapa variabel penelitian yang perlu dicermati secara detail dalam penelitian. Tidak hanya mendefinisikan variabel, tetapi juga menjelaskan hubungan antar variabel tersebut.

Studi ini fokus pada peserta didik di angkatan XI MAN 1 Parepare yang memiliki gejala seperti menunda mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas,

cemas atau gelisah dan kesulitan dalam mengatur waktu. Dengan intruksi dari teori Cormier dalam pelatihan *self-management* yang dilakukan selama 15 hari lamanya. Menurunkan tingkat prokrastinasi peneliti menggunakan teori Ferrari yaitu aspek-aspek prokrastinasi akademik. Studi ini dijalankan agar mengevaluasi seberapa signifikan dampak manajemen diri kepadaTingkat prokrastinasi akademik pelajar angkatans XI MAN 1 Parepare. Berikut inii penulisan bagan karangka pikir untuk Memahami landasan berpikir penelitian.





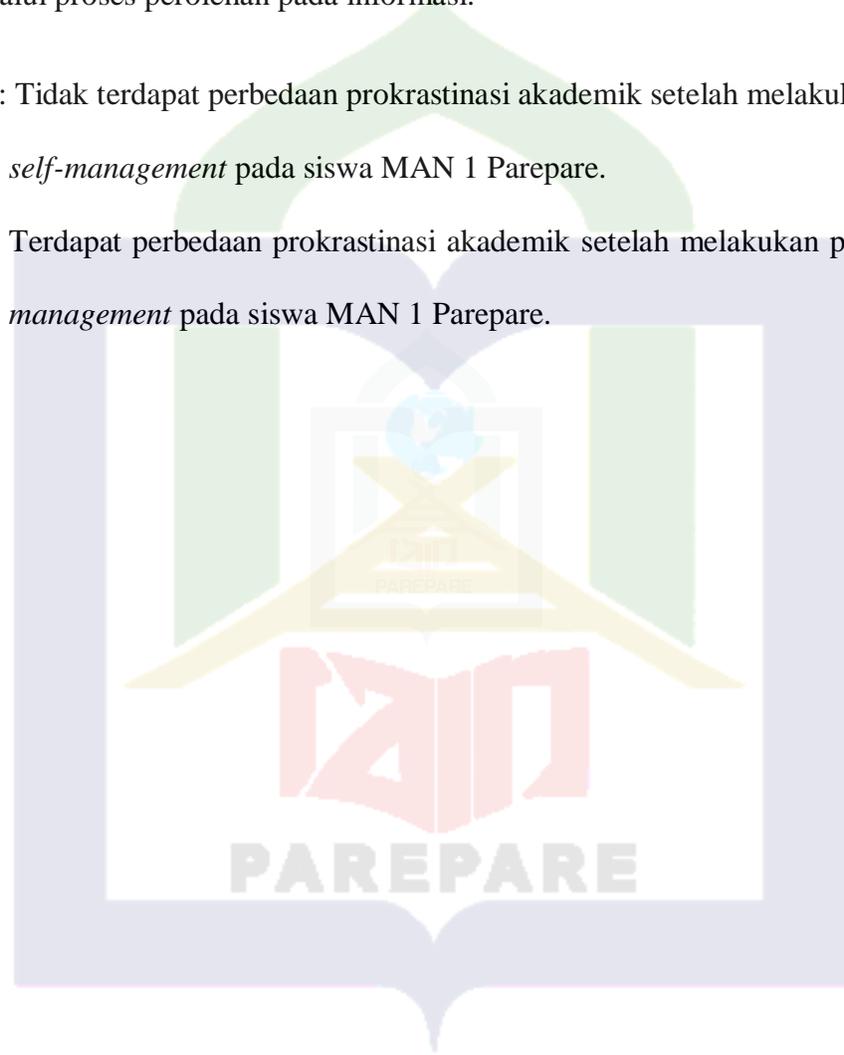
Gambar 2.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah sebuah dugaan awal mengenai sebuah isu yang sifatnya sementara serta belum terverifikasi secara empiris menurut fakta yang ditemukan melalui proses perolehan pada informasi.⁶²

HO: Tidak terdapat perbedaan prokrastinasi akademik setelah melakukan pelatihan *self-management* pada siswa MAN 1 Parepare.

Ha: Terdapat perbedaan prokrastinasi akademik setelah melakukan pelatihan *self-management* pada siswa MAN 1 Parepare.



⁶²Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah metode yang dipilih untuk studi ini. Metode kuantitatif adalah suatu penelitian yang bekerja dengan angka sistematis, terstruktur dan terencana sejak awal. Metode kuantitatif sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiono mengemukakan bahwa metode kuantitatif sejalan dengan filosofi positivis serta sesuai guna mengevaluasi sampel ataupun kelompok tertentu. Teknik ini mencakup perolehan informasi dengan memakai alat riset serta menganalisisnya secara statistik/numerik guna menguji dugaan yang telah ditetapkan.⁶³

Untuk riset ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif dengan desain “*Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group Design.*” Eksperimen yang diterapkan melibatkan manajemen diri agar mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pelajar, yang dilaksanakan sesudah serta sebelum pemanfaatan manajemen diri tersebut. Tahapannya dimulai dengan *pre-test* (01) pada subjek, diikuti dengan perlakuan (P), dan diakhiri dengan *post-test* (02).⁶⁴ PDalam studi eksperimen ini, penyelidik ingin menerapkan perlakuan dan mengevaluasi hasil

⁶³Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

⁶⁴Zafira Ramadhanti dan Budi Purwoko, “Penerapan Teknik Logoterapi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Di SMPN 29 Gresik Bidang Akademik,” *Jurnal BK UNESA* 11, no. 3 (2020).

efeknya. Penilaian dijalankan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pre) serta sesudah perlakuan (post). Pelatihan dilaksanakan dalam dua hari, dengan dua sesi *self-management*. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan memanfaatkan perangkat lunak *computer SPSS* versi 26. Tujuan peneliti menggunakan rancangan tersebut untuk dapat memudahkan dalam menggunakan *self-management* sebagai bentuk perlakuan bagi siswa MAN 1 Parepare. Jika digambarkan seperti disain, maka skema studi akan diatur dalam berikut ini:

Tabel 3.1 *Pre-Post Test With Control Group Design*

Kelompok	Pre test	Perlakuan	Post test
Eksperimen	Y1	X	Y2
Kontrol	Y3	-	Y4

Penjelasan:

X = Intervensi yang diterapkan pada kelompok eksperimen

Y1 = Evaluasi awal (sebelum intervensi) pada kelompok eksperimen

Y2 = Evaluasi akhir (setelah intervensi) pada kelompok eksperimen

Y3 = Evaluasi awal (sebelum intervensi) pada kelompok kontrol

Y4 = Evaluasi akhir (setelah intervensi) pada kelompok kontrol.

B. Identitas Variabel

Menurut Ali variabel adalah objek yang menjadi pusat perhatian penelitian.⁶⁵

Untuk studi bersifat kuantitatif korelasi variabel terhadap obyek yang dikaji karena

⁶⁵ Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: KBM INDONESIA, 2021).

bersifat sebab dan akibat yang terkait dengan faktor bebas dan terikat. Variabel atau yang disinonimkan dalam kajian ini sebagai faktor ialah yang diterapkan dalam studi ini merupakan:

1. Faktor bebas (*independen*), merupakan elemen yang mempengaruhi terciptanya variabel dependen (terikat) dalam suatu eksperimen. Faktor independen dalam studi ini ialah *self-management*.
2. Faktor terikat (*dependen*) adalah elemen yang dipengaruhi atau terpengaruh oleh faktor lain dalam sebuah eksperimen. Variabel yang terikat dalam studi ini adalah prokrastinasi akademik.⁶⁶

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Tempat riset ialah objek atau area yang dimanfaatkan agar melaksanakan suatu studi. Lokasi riset ini terletak di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Parepare, yang beralamat di Jl. Amal Bakti No.09 Soreang, Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi riset didasarkan pada pertimbangan bahwa lokasi tersebut adalah awal mula penulis menemukan masalah tentang kondisi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

2. Waktu

Durasi riset yang direncanakan oleh calon peneliti agar menyelesaikan studi ini selama 6 bulan.

⁶⁶Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

D. Instrumen Penelitian

Alat ukur (instrumen) riset merupakan perangkat yang dimanfaatkan oleh penyelidik agar menemukan serta menilai data kuantitatif terkait faktor yang sedang dikaji.⁶⁷ Instrumen pada studi ini berupa pernyataan yang mengenai prokrastinasi akademik.

Tabel 3.2 Blueprint Prokrastinasi Akademik

No	Aspek/Dimensi	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah item
1	<i>Perceived time</i> (ketidakmampuan dalam mengatur waktu)	Item nomor 1, 3, 5, 7, 9	Item nomor 2, 4, 6, 8, 10	10
2	<i>Interaction-action gap</i> (kesenjangan antara rencana dan kinerja)	Item nomor 12, 13, 15, 18, 20	Item nomor 11, 14, 16, 17, 19	10
3	<i>Emosional distress</i> (adanya rasa cemas ketika menunda mengerjakan tugas)	Item nomor 21, 24, 26, 28, 29	Item nomor 22, 23, 25, 27, 30	10
4	<i>Perceived ability</i> (persepsi terhadap kemampuan)	Item nomor 31, 34, 35, 38,39	Item nomor 32, 33, 36, 37, 40	10
	Total	20	20	40

Tabel 3.3 Rincian Pelaksanaan Sesi – sesi Pelatihan *Self-management*

Sesi	Pelatihan <i>Self-management</i>	Frekuensi
1	Membangun potensi diri	60 menit
	Games	15 menit
	Merencanakan hal-hal yang	60 menit

⁶⁷ Hamni Fadlilah Nasution, “Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif,” *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman* 4, no. 1 (2016): 59–75.

	dilakukan untuk mencapai suatu tujuan	
2	Self-management dalam Islam dan <i>pappaseng</i>	60 menit

Tabel 3.4 Skor Skala Likert

Jawaban	Keterangan	Skor Favorable	Skor Unfavorable
SS	Sangat setuju	5	1
S	Setuju	4	2
N	Netral	3	3
TS	Tidak setuju	2	4
STS	Sangat tidak setuju	1	5

Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan mendukung atau positif mengenai tindakan dari obyek. Sebaliknya, *unfavorable* statement tidak menyenangkan mengandung unsur negatif dan tidak sejalan atau bertentangan dengan sikap yang diungkapkan objek.

Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi diperlukan adanya standar pembagian kategorisasi. Menurut Azwar, tujuan kategorisasi adalah mengelompokkan individu secara sistematis ke dalam tahapan-tahapan terpisah berdasarkan suatu kontinum, dengan memperhatikan atribut-atribut yang diukur.⁶⁸ Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan maka didapatkan hasil ketegori skala prokrastinasi yang diuraikan pada bentuk matriks ini:

⁶⁸ Ayu Merisa, Purwanti Endah Rahayu, dan Krisnova Nastasia, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Regulated Learning Siswa SMK," no. September (2019): 133-40.

Tabel. 3.5 Standar Pembagian Kategori

Kriteria	Kategori	Skor	Jumlah siswa
$X < M - 1SD$	Rendah	< 78	8
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	< 98	45
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	> 98	8

Menurut data dalam tabel sebelumnya, terdapat 7 murid yang termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik yang minim, 45 pelajar dengan kategori prokrastinasi akademik yang ditengah, serta 8 siswa dengan kategori prokrastinasi akademik besar. Dengan demikian, bisa dirangkumkan bahwa jumlah subjek dalam riset ini mencapai 22 pelajar. Namun, murid dengan kategori sedang dan besar dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol yang terdiri dari 11 individu dan kelompok eksperimen yang juga bertotal 11 orang. Pengelompokan subjek kelompok eksperimen dipilih berdasarkan kesediaan siswa dan melihat skor dari kategori untuk diberikan *self-management*.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono, konsep populasi meliputi berbagai entitas atau objek yang mempunyai atribut serta ciri khusus yang dikenali oleh penyelidik agar keperluan analisis dan penarikan kesimpulan.⁶⁹ MAN 1 Kota Parepare memiliki jumlah siswa keseluruhan adalah 216 siswa dengan pembagian dalam 11 (sebelas) kelas.

⁶⁹Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

Dalam studi ini, penyelidik melibatkan kelas XI yang terdiri dari 60 pelajar. Dengan demikian, total populasi dalam riset ini mencapai 60 murid.

2. Sampel

Merupakan segmen dari atribut dan totalitas yang dikuasai oleh kelompok tersebut di artikan sebagai Sampel.⁷⁰ Metode penentuan subjek pada studi ini memanfaatkan pendekatan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Metode dalam seleksi sampel di mana penyelidik memanfaatkan pertimbangan khusus guna menentukan sampelnya merupakan arti dari *Purposive sampling*. Pertimbangan khusus dalam studi ini melibatkan kriteria dalam berikut ini :

- a. Siswa MAN 1 Parepare kelas XI. Siswa kelas XI yang berjumlah 22 orang
- b. Pelajar dengan level prokrastinasi tugas yang moderat hingga tinggi

Kriteria di atas ditentukan berdasarkan skor skala prokrastinasi akademik siswa kelas XI MAN 1 Parepare. Siswa memiliki beberapa aktivitas yang membuat dirinya menunda dalam mengerjakan tugas. Kriteria yang kedua ditentukan karena sasaran studi ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh *self-management*, maka penyelidik menetapkanh pelajar dengan tingkat penundaan tugas yang sedang hingga tinggi.

F. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

⁷⁰Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

Tahap persiapan yaitu adaptasi skala prokrastinasi akademik oleh Ferrari dkk, penyusunan modul pelatihan dan uji coba modul penelitian.

a. Adaptasi skala prokrastinasi akademik

Skala penundaan akademik diambil dari dimensi-dimensi penundaan akademik menurut Ferrari, yang mencakup: kesulitan dalam manajemen waktu yang disebut dengan *Perceived time*, jarak antara interaksi dan tindakan yang dikatakan sebagai *Interaction-Action Gap*, *Emotional distress* yang disebut dengan tekanan emosional, serta keyakinan terhadap kemampuan diri yang kita artikan juga dengan *Perceived Ability*.

b. Penyusunan modul

Modul pelatihan yang diambil dalam riset ini ialah terapi yang dirangkum untuk beberapa bentuk kegiatan bernama “Pelatihan” kepada siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Modul ini disusun berdasarkan arahan dari dosen pembimbing agar layak diberikan kepada siswa saat penelitian. Setelah modul direvisi oleh validator dan sudah mendapat izin penelitian maka selanjutnya menuntukan tanggal untuk melaksanakan pelatihan pengendalian diri.

2. Tahap Pelaksanaan

a. *Pre test*

Sebelum melakukan pelatihan dengan pendekatan *self-management* kepada siswa maka peneliti akan melakukan *pre test* dengan membagikan

kuesioner. Kemudian peneliti akan menempatkan pelajar ke dalam tiga golongan, yaitu golongan dengan kemampuan kecil, golongan dengan kemampuan menengah, serta golongan dengan kemampuan tinggi. Pelajar yang termasuk dalam golongan menengah serta tinggi akan menerima penanganan khusus.

b. Pelaksanaan perlakuan

Pelatihan ini dilakukan pada tanggal 16 april dalam beberapa sesi yang telah dirancang. Menurut Notoatmodjo Jarak antara pelaksanaan *post-test* dan *pre-test* adalah 15 hari.⁷¹ Jika interval waktu terlalu singkat, ada kemungkinan responden masih mengingat persoalan-pertanyaan dari tes pertama. Sehingga pelaksanaan intervensi dilakukan selama 15 hari yang dipantau langsung oleh peneliti.

c. *Post test*

Kegiatan *post test* dilakukan sesudah subjek menerapkan 15 hari modul pelatihan. Ini dilaksanakan guna memahami apakah ada transformasi setelah *treatment* dijalankan.

⁷¹KAMELIA SINAGA, "The Effect Of Counseling On Knowledge And Attitudes Toward Menarche In Class Vii Students Of MTSN 1 Kuta Baroe Kec. Idi Tunong Kab. East Aceh In 2019," *Jurnal Ilmiah Maksitek* 5, no. 3 (2020): 37–47.

G. Teknik Pengumpulan dan Pengelolaan Data

1. Teknik pengumpulan data

Dalam studi ini, terdapat dua metode guna menemukan data, yaitu melalui angket atau biasa disebut juga kuesioner serta dokumentasi.

a. Kuesioner

Kuesioner merupakan sekumpulan persoalan yang dirancang berdasarkan variabel dari studi. Perolehan data melalui kuesioner dianggap efisien karena partisipan hanya perlu memilih dari alternatif jawaban yang telah diatur.⁷² Skala Likert digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik, yang memungkinkan responden memberikan tanggapan terhadap pernyataan dengan skor yang ditentukan, baik untuk pernyataan positif (5,4,3,2,1) maupun negatif (1,2,3,4,5).

b. Dokumentasi

Penyelidik dapat memanfaatkan berbagai bentuk sumber data dalam penelitian, termasuk jurna; kegiatan, koleksi foto, buku catatan, surat dan sebagainya, dikenal sebagai dokumentasi.

Dokumen adalah rekaman peristiwa yang telah terjadi. Dokumen bisa berupa teks yang ditulis oleh individu, gambar, atau karya-karya penting lainnya.⁷³

⁷² Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: KBM INDONESIA, 2021)

⁷³ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

2. Teknik Pengelolaan Data

Analisis data dalam studi ini dilakukan dengan menggunakan SPSS yang disebut dengan *Statistical Product and Service Solutions* versi 25. SPSS ialah satu diantara perangkat lunak statistik yang paling umum diterapkan dibandingkan dengan program statistik lainnya yang mana aplikasi SPSS digunakan untuk penelitian. - penelitian ilmiah dan penelitian sosial.

a. Uji Validitas

Tes validitas diterapkan agar mengevaluasi keabsahan suatu angket. Sebuah survei dianggap sah jika persoalan yang diajukan mampu mengungkapkan informasi relevan yang berkaitan dengan tujuan survei.⁷⁴

Uji ini membantu menentukan apakah setiap pertanyaan dalam kuesioner dapat secara efektif mengukur keadaan sebenarnya dari responden dan memperbaiki kualitas kuesioner. Untuk mengevaluasi kesesuaian suatu item, biasanya dilaksanakan pemeriksaan signifikansi terhadap koefisien korelasi dengan tingkat Sig. 0,05. Ini mengartikan bahwa sebuah elemen dianggap sah jika korelasinya dengan skor total elemen menunjukkan hasil yang signifikan.

⁷⁴Rita Intan Permatasari, "Pengaruh Pengembangan Karier dan Disiplin Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil (PNS) Staf Umum Bagian Pergudangan Penerbangan Angkatan Darat (Penerbad) Di Tangerang," *Jurnal Ilmiah M-Progress* 12, no. 1 (2022).

Tabel 3.6 Hasil pemeriksaan validitas prokrastinasi akademik

No. Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,575	0,304	Valid
2	0,125	0,304	Tidak valid
3	0,369	0,304	Valid
4	0,072	0,304	Tidak valid
5	0,642	0,304	Valid
6	0,205	0,304	Tidak valid
7	0,451	0,304	Valid
8	0,566	0,304	Valid
9	0,458	0,304	Valid
10	0,147	0,304	Tidak valid
11	0,048	0,304	Tidak valid
12	0,615	0,304	Valid
13	0,474	0,304	Valid
14	0,487	0,304	Valid
15	0,590	0,304	Valid
16	0,540	0,304	Valid
17	0,304	0,304	Tidak valid
18	0,587	0,304	Valid
19	0,221	0,304	Tidak valid
20	0,659	0,304	Valid
21	0,600	0,304	Valid
22	0,431	0,304	Valid
23	0,320	0,304	Valid
24	0,487	0,304	Valid
25	0,332	0,304	Valid
26	0,356	0,304	Valid
27	0,058	0,304	Tidak valid
28	0,681	0,304	Valid
29	0,415	0,304	Valid
30	0,242	0,304	Tidak valid
31	0,660	0,304	Valid
32	0,228	0,304	Tidak valid
33	0,347	0,304	Valid
34	0,366	0,304	Valid
35	0,568	0,304	Valid
36	0,429	0,304	Valid
37	0,512	0,304	Valid

38	0,545	0,304	Valid
39	0,346	0,304	Valid
40	0,224	0,304	Tidal valid

Sumber : Olah data SPSS versi 25.

Instrumen ini diuji coba pada siswa MAN 2 Parepare kelas XI dengan jumlah responden 40 orang, sehingga r tabel yaitu 0,304 dengan nilai signifikansi 5%. Item ditetapkan sah apabila skor dari r hitung $>$ r tabel. Dari tabel 3.4 yang ditampilkan, sebanyak 40 item yang di uji, 11 item tidak sah dan 29 item yang dinyatakan sah.

b. Uji Reliabilitas

Tes reliabilitas digunakan guna menilai kuesioner sebagai indikator dari suatu kosntruk atau variabel. Sebuah survei dianggap mampu dipercaya apabila respons individu mengenai persoalan-pertanyaan tersebut tetap stabil atau konsisten dari masa ke masa.⁷⁵

Proses perhitungan reliabilitas dijalankan dengan platform computer *Statistical Package For The Social Sciences* yang disebut juga dengan SPSS. Penafsiran koefisien reliabilitas ini berpedoman pada buku Manajemen Penelitian karya Suharsimi Arikunto yaitu memanfaatkan interpretasi koefisien korelasi ataupun skor r yang diperoleh.

⁷⁵Rita Intan Permatasari, "Pengaruh Pengembangan Karier dan Disiplin Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil (PNS) Staf Umum Bagian Pergudangan Penerbangan Angkatan Darat (Penerbad) Di Tangerang," *Jurnal Ilmiah M-Progress* 12, no. 1 (2022).

Tabel 3.7 Interpretasi Skor r

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 - 1,00	Tinggi
Antara 0,600 - 0,800	Cukup
Antara 0,400 - 600	Agak Rendah
Antara 0,200 - 0,400	Rendah
Antara 0,000 - 0,200	Sangat rendah (tidak berkorelasi)

Pengujian reliabilitas dimaksud guna menyakinkan bahwa instrumen yang sudah disusun benar efektif dalam mengukur dan menghasilkan data yang valid. Berikut merupakan uji reliabilitas alpha cronbach's:

Tabel 3.8 Output Reliability instrumen prokrastinasi akademik

Reliability Statistik	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,906	29

Berdasarkan tabel 3.6 *output* pemeriksaan reabilitas pada alat prokrastinasi akademik mendapatkan nilai koefisien 0,906 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut dikatakan kehandalan sebab skor dari Cronbach Alpha diperoleh melebihi dari 0,60.

H. Teknik Analisis Data

1. Pengujian Prasyarat Analisis
 - a. Penguujian Normalitas

Informasi yang diperoleh harus dicek normalitasnya terlebih dahulu. Uji normalitas menentukan apakah data riset terdistribusi secara normal maupun tidak. Pendistribusi informasi yang normal merupakan prasyarat primer sebelum menjalankan evaluasi statistik parametrik (pemeriksaan t sampel berpasangan dan tes t sampel independen). Sedangkan informasi yang tidak normal memanfaatkan evaluasi bersifat non parametrik (tes Wilcoxon dan pemeriksaan Mann Whitney). Dua jenis pemeriksaan normalitas yang umum dimanfaatkan dalam statistik parametrik, yaitu tes Kolmogorov – Smirnov dan pemeriksaan Shapiro – Wilk. Pemeriksaan normalitas Shapiro-Wilk digunakan pada studi ini karena jumlah sampelnya kecil atau minimum daripada 50.

Informasi yang berdistribusi dengan normal ditunjukkan jika skor signifikansinya dalam line skor *Shapiro-Wilk* menandakan hasil yang melebihi dari 0,05. Pengolahan informasi yang digunakan untuk studi ini adalah memanfaatkan platform *software SPSS* versi 25. Standart pemeriksaan normalitas antara lain:

- 1) Apabila Sig. > 0,05 maka data ini berdistribusi secara normal
- 2) Jika Sig. <0,05 maka informasi tidak berdistribusi dengan normal

b. Uji Homogenitas

Jika sebelumnya berdistribusi normal maka langkah selanjutnya adalah persamaan dua varian atau disebut juga dengan pemeriksaan homogenitas.

Tujuan dari tes homogenitas ialah agar menentukan apakah pendistribusian data riset antara dua faktor ataupun lebih bersifat homogen atau tidak. Uji homogenitas *One Way Anova* digunakan dalam penelitian ini.⁷⁶ Kriteria uji homogenitas diformulasikan dalam berikut ini:

- 1) Jika skor Sig. maksimum dari 0,05, berarti variansi antara dua kelompok atau lebih ialah serupa atau homogen.
- 2) Apabila hasil Sig. minimum dari 0,05, maka variansi antara kelompok tersebut dianggap tidak homogen atau bervariasi.

2. Uji Hipotesis

Maksud dari pemeriksaan hipotesis ialah agar menjawab pertanyaan dari riset yang awalnya didasarkan pada dugaan dengan memanfaatkan metode statistik, sehingga hasilnya bisa dianggap signifikan secara statistik. Dalam penelitian ini, hipotesis dibagi menjadi dua: H_0 yang disebut dengan hipotesis nol dan H_a dikenal dengan sebutan hipotesis alternatif. Penjelarasannya ialah berikut:

- a. H_0 menetapkan bahwa tidak ditemukan variansi sebelum serta sesudah disediakan pelatihan *self-management* kepada siswa MAN 1 Parepare.

⁷⁶Sofyan Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Pemandangan Manual & SPSS* (Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2013).

- b. H_a mengidentifikasi bahwasanya ditemukan perbedaan sebelum serta sesudah diberikan pelatihan *self-management* kepada siswa MAN 1 Kota Parepare.

Uji hipotesis yang dimanfaatkan ke dalam studi ini yakni:

- a. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tes Mann Whitney dimanfaatkan agar mengevaluasi perbedaan antara rerata kelompok kontrol dan eksperimen yang bersifat bebas. Dari informasi pada studi ini, yang juga dalam format urutan ranking maka digunakan uji Mann Whitney.

Metode analisis data yang diterapkan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 25. Selain itu, sebelum data di input pada SPSS, kedua kelompok dikelompokkan sebelumnya dalam gain score.

Berikut ialah kriteria untuk pemeriksaan *Mann Whitney*:

- 1) Apabila skor Asymp. Sig. (2-tailed) minim dari 0,05, maka (H_a) akan diterima, menunjukkan adanya varian.
- 2) Jika skor Asymp. Sig. (2-tailed) maksimum pada 0,05, maka H_a akan mengalami penolakan, menunjukkan tidak ditemukannya perbedaan.

- b. Uji Beda *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Uji ini dimanfaatkan agar mengkaji signifikansi hipotesis perbandingan dari *pretest* serta *posttest* golongan eksperimen yang saling berkorelasi apabila persyaratan data yang diolah termasuk bentuk ordinal atau tidak

berdistribusi normal. Oleh karena itu, riset ini memanfaatkan pemeriksaan Wilcoxon guna mengevaluasi perbedaan antara dua sampel. Output dari data yang diperoleh dibantu dengan bantuan SPSS versi 25. Adapun kriteria pengujian *Wilcoxon* antara lain:

- 1) Apabila skor dari Asymp. Sig. (2-tailed) minim dari 0,05, maka (H_a) akan mengalami penerimaan, menunjukkan adanya varian yang signifikan.
- 2) Jika hasil Asymp. Sig. (2-tailed) maksimum pada 0,05, maka (H_a) akan ditolak, mendefinisikan tidak ditemukan varian yang signifikan.

3. Uji N Gain Skor

Tujuan pemeriksaan N gain adalah guna menentukan efektivitas suatu intervensi dalam studi desain kelompok tunggal pre-post-test dan kelompok pembanding. N Gain score dijalankan dengan mengkalkulasikan selisih antar pre dan post test. Menggunakan rumus normal gain:

$$\text{N Gain: } \frac{\text{Skor Pre test} - \text{Skor Post test}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor Pre test}}$$

Tabel 3.9 kriteria Tingkat G Nain Skor Maltzer, David. E (2002)

Nilai rata-rata N Gain Skor	Kriteria
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang

$g > 0,3$	Rendah
-----------	--------



BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Parepare yang terletak di Jl. Amal Bakti No.09 Soreang Kota Parepare Sulawesi Selatan. Studi ini memanfaatkan jenis riset quasi eksperimen dengan memberikan *pretest* dan *posttest* kepada kelompok eksperimen. Variabel untu studi ini terdapat dua faktor, faktor bebas yaitu yang, memberikan pengaruh atau faktor X (*Self-management*) dan faktor terikat yaitu faktor yang diberi pengaruh atau variabel Y (Prokrastinasi Akademik).

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identifikasi Responden

Studi ini dilaksanakan dengan mempublikasikan angket kepada siswa MAN 1 Parepare. Sampel untuk riset ini bertotal 60 pelajar yang merupakan perwakilan dari kelas XI IPA 1&2 – XI IPS 1&2. Siswa yang mempunyai prokrastinasi akademik yang tinggi serta sedang.

Tabel 4.1 Kategori Prokrastinasi Akademik

Kategori	Frekuensi
Rendah	7
Sedang	45
Tinggi	8
Total	60

Merujuk pada tabel 4.2 yang ditampilkan, dapat dijumpai bahwa terdapat 7 pelajar dalam kategori rendah, 45 pelajar dalam golongan sedang, serta 8 murid dalam kategori tinggi. Maka sebab itu, siswa yang tergolong dalam kategori sedang dan tinggi akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 4.2 Kategori Kelompok Subjek Penelitian

Kelompok	Jumlah
Eksperimen	11
Kontrol	11
Total	22

Dari tabel 4.2 menandakan bahwasanya dalam riset ini menggunakan kelompok eksperimen dengan jumlah 11 siswa dan kelompok kontrol dengan jumlah 11 siswa. Adapun yang masuk dalam kelompok eksperimen adalah siswa yang mempunyai tingkatan prokrastinasi sedang dan tinggi sesuai dengan nilai prokrastinasinya.

b. Deskripsi Data *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pretest merupakan tahap awal sebelum melakukan pelatihan *self-management* dengan membagikan kuesioner pada subjek. Kuesioner dibagikan kepada kelompok kontrol serta eksperimen untuk mendapatkan output nilai *pretest* yang akan dibandingkan nantinya dengan output *posttest* kedua golongan. Dari temuan *pretest* kelompok kontrol serta eksperimen ditemukan data dalam berikut ini:

Tabel 4.3 *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Data	Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol
N	11	11
Minimum	91	92
Maximum	106	105
Mean	98,45	96,55
Std. Deviation	5,854	4,569

c. Deskripsi Data *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Posttest yang merupakan tahap akhir sesudah dilakukan pelatihan *self-management* dengan membagikan kuesioner pada subjek. Kuesioner dibagikan pada grup eksperimen juga kontrol untuk mendapatkan output dari *posttest* yang akan dibandingkan nantinya dengan hasil *pretest* kedua kelompok. Dari hasil *posttest* golongan kontrol serta eksperimen ditemukan dalam berikut ini:

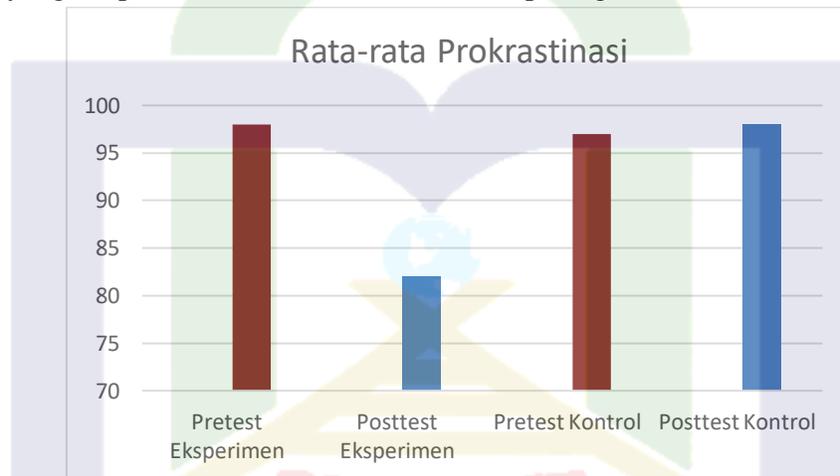
Tabel 4.4 Data *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Data	Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol
N	11	11
Minimum	70	94
Maximum	88	105
Mean	81,55	98,45
Std. Deviation	6,729	3,643

Dari tabel 4.4 diperoleh hasil mean *posttest* terhadap golongan dari eksperimen mencapai 81,55. Rerata *posttest* terhadap golongan eksperimen termaksud kategori sedang. Sedangkan hasil mean *posttest* dalam golongan

kontrol ialah 98,45. Rerata *posttest* terhadap golongan kontrol termasuk kategori sedang.

Data *pretest* serta *posttest* diambil dengan tujuan untuk membandingkan hasil dari *pretest* (tahap awal) dan *posttest* (tahap akhir) sekaligus membandingkan kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dengan kelompok kontrol. Perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang eksperimen dan kontrol bisa dilihat pada gambar di bawah:



Gambar 4.1 Diagram Mean dari *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Menurut gambar 4.1, rerata skor *pretest* pada golongan eksperimen lebih tinggi daripada skor *pretest* pada golongan kontrol. Namun, rerata hasil *post-test* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan nilai *post-test* pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *pretest* kelompok eksperimen mengalami peningkatan dibandingkan dengan nilai *post-test* kelompok eksperimen. Sebaliknya, nilai *post-test* kelompok eksperimen menurun dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

2. Pengujian Prasyarat Analisis Data

Pengujian normalitas bertujuan agar menentukan apakah informasi yang dimanfaatkan mengikuti distribusi secara normal atau tidak. Data yang dievaluasi mencakup skor pada pretest dan posttest dari kelompok eksperimen serta kontrol. Informasi ini diuji menggunakan uji normalitas Shipiro-Wilk. Pengujian data tersebut dikatakan apabila:

Apabila skor Sig. melebihi 0,05, maka data dianggap terdistribusi secara normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi minim dari 0,05, maka data tidak mengikuti distribusi normal.

Hasil dari pemeriksaan normalitas dengan memanfaatkan SPSS versi 25 untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi dengan normal atau tidak bisa ditemukan pada tabel di bawah:

Tabel 4.5 Uji Normalitas

Kelompok	Kolmogriv-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test Eksperimen	,268	11	,026	,849	11	,042
Post-test Eksperimen	,222	11	,136	,843	11	,034
Pre-test Kontrol	,275	11	,020	,793	11	,008
Post-test Kontrol	,204	11	,200	,933	11	,438

Sumber: SPSS for Windows ver. 25

Pada tabel 4.6, dapat dilihat bahwa data dianggap mengikuti distribusi normal jika nilai signifikan lebih dari 0,05 (sig/p-value > 0,05). Hasil perhitungan analisis menggunakan SPSS menunjukkan bahwa:

Berdasarkan uji normalitas di atas bisa didefenisikan dalam berikut ini:

- 1) Skor signifikansi nilai pre-test uji normalitas Kolmogorov-Smirnov kelas eksperimen sebesar 0,026 yang berarti nilai tersebut $< 0,05$. Jadi bisa diartikan informasi tersebut tidak berdistribusi dengan normal. Sedangkan nilai signifikansi uji normal Shapiro-Wilk sebesar 0,042 yang berarti nilai tersebut $< 0,05$. Jadi bisa didefenisikan informasi ini tidak berdistribusi secara normal.
- 2) Nilai signifikansi nilai postes tes normal Kolmogorov-Smirnov kelas senilai 0,136 yang diartikan skor ini $> 0,05$. Jadi dapat dikatakan datanya berdistribusi normal. Sedangkan hasil Sig. pemeriksaan normal Shapiro-Wilk sebesar 0,034 yang berarti nilai tersebut $< 0,05$. Jadi mampu didefenisikan data ini tidak berdistribusi dengan normal.
- 3) Nilai signifikansi uji normal Kolmogorov-Smirnov terhadap hasil pre-test golongan kontrol senilai 0,020 yang berarti nilai tersebut $< 0,05$. Jadi mampu diartikan informasi ini tidak berdistribusi secara normal. Sedangkan nilai signifikansi uji normal Shapiro-Wilk sebesar 0,008 yang berarti nilai tersebut $< 0,05$. Jadi bisa didefenisikan informasi inia tersebut tidak berdistribusi dengan normal.
- 4) Nilai signifikansi nilai post-test uji normal Kolmogorov-Smirnov kelas kontrol sejumlah 0,200 yang diartikan juga hasil ini $> 0,05$. Jadi dapat dikatakan datanya berdistribusi normal. Sedangkan skor Sig. pemeriksaan

normalitas Shapiro-Wilk sebesar 0,438 yang berarti nilai tersebut $> 0,05$.

Jadi bisa didefinisikan datanya berdistribusi dengan normal.

- 5) Untuk data dari kelas yang tidak berdistribusi secara normal, maka akan dilaksanakan uji statistic non parametric, yakni pemeriksaan Man Whitney dan Uji Wilxocon.

a. Uji Homogenitas

Sebelum melakukan pemeriksaan hipotesis, dalam studi ini dilakukan dengan pemeriksaan homogenitas yang tujuannya guna mengetahui ada atau tidaknya tingkat variasi informasi dari output post-test golongan kontrol dan eksperimen. Kriteria pengujian yang dapat dikatakan homogenitas apabila data signifikansinya $> 0,05$. Pada studdi ini memanfaatkan pemeriksaan *One Way Anova* dalam menghitung uji homogenitas dengan membandingkan dua varians dalam bantuan SPSS versi 25.

Tabel 4.6 Uji Homogenitas

Levene Statistic	Dfl	df2	Sig.
4,317	1	20	.051

Sumber: SPSS for Windows ver.25

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah pemeriksaan homogenitas diterapkan pada kelas kotrool dan eksperimen, baik pada skor dari pretest maupun posttest, kedua kelas tersebut menunjukkan nilai signifikan $> 0,05$. Sehingga, perbedaan dari informasi *pretest* serta *posttest* dari kedua kelas tersebut bersifat homogen atau sama.

b. Pengujian Hipotesis

1) Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 4.7 Uji Mann Whitney

Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	66,000
Z	-3,982
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

Dari tabel diatas terlihat bahwa setelah dilakukan uji hipotesis Man Whitney skor Asymp.Sig (2-tailed) senilai 0,000 yang diartikan hasil ini < 0,05. Jadi bisa didefenisikan ditemukan varians antara output postes kelas eksperimen dan kelas kontrol. Karena adanya perbedaan tersebut, maka mampu disarikan bahwa dugaan penelitian ini “diterima”. Maka demikian bisa diartikan terdapat varians keterlambatan akademik siswa MAN 1 Parepare setelah dilakukan pelatihan *self-management*.

2) Pemeriksaan Beda *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Pemeriksaan Wilcoxon Signed Rank dalam penelitian digunakan guna memahami varians hasil sebelum serta sesudah diberikah pelatihan *self-management* terhadap kelompok eksperimen.

Tabel 4.8 Uji Wilcoxon

	Post test - Pre test
Z	-2,943 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan uji hipotesis Wilcoxon hasil dari Asymp.Sig (2-tailed) pada kelas eksperimen sejumlah 0,003 yang artinya nilai tersebut $< 0,05$. Adapun nilai Z dalam uji ini mengukur seberapa jauh perbedaan antara kedua kelompok tersebut. Maka tingkat perbedaan antara kelas eksperimen sebesar -2,943, karena adanya perbedaan tersebut, sehingga dapat dirangkumkan bahwa hipotesis dalam studi ini “diterima”. Dengan kata lain, terdapat perbedaan signifikan antara hasil pengisian kuesioner prokrastinasi akademik pada pretest dan posttest untuk kelompok eksperimen.

c. Uji N-Gain Score

Tabel 4.9 Uji N Gain

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
N_Gain	11	,35	1,00	,7151	,22371
Valid N (listwise)	11				

Pada tabel di atas sesuai dengan hasil dari uji N gain score menunjukkan bahwa nilai mean sebesar 0,7151. Sebagaimana jika merujuk pada kriteria

tingkat N gain score Maltzer dan David, nilai tersebut berada pada kriteria tinggi karena $> 0,7$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efektivitas pelatihan *self-management* siswa di MAN 1 Parapare berada pada kategori yang tinggi.

B. Pembahasan

Riset yang dijalankan peneliti menunjukkan bahwa hipotesis menyatakan adanya perbedaan antara prokrastinasi akademik sebelum melakukan pelatihan *self-management* dan sesudah melakukan pelatihan *self-management* pada siswa MAN 1 Parepare. Hasil penelitian di lapangan dengan memanfaatkan jenis studi bersifat kuantitatif *quasi eksperimen pre-post test with control group design* menggunakan angket sebagai instrument dan dokumentasi pengumpulan data, didapatkan bahwa pelatihan *self-management* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa, dilihat dari setelah melakukan pelatihan *self-management* di sekolah menengah atas MAN 1 Parepare.

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa pelatihan *self-management* efektif dalam menimalisirkan perilaku penundaan akademik pada siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan dilakukannya uji N-Gain score. Pada pemeriksaan ini dimaksudkan agar memahami seberapa kuat efektivitas pelatihan *self-management* dalam menimalisirkan penundaan akademik pelajar. Pada nilai N-Gain score sebesar 0,7151. Menurut Maltzer David. E menyatakan bahwa nilai N-Gain score pada *pretest-postest* termaksud pada kategori tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Muliana yang menyatakan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi tingkat prokratinasi akademik siswa. Pada penelitian tersebut Sri Mulana menjelaskan bahwa siswa cenderung menggunakan waktu mereka untuk aktivitas menyenangkan seperti melakukan kegiatan membaca, menonton, bersosialisasi dengan teman, serta mendengarkan musik, yang mengakibatkan berkurangnya waktu yang dialokasikan untuk menyelesaikan tugas akademik.⁷⁷ Oleh karena itu, diperlukan arahan untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam menetapkan prioritas utama sebagai pelajar, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas akademik tanpa terganggu oleh aktivitas lainnya.

Temuan studi ini juga konsisten dengan riset yang dilakukan oleh Sarina, yang mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara *self managemnet* dan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa disebabkan oleh ketidakmauan untuk menyelesaikan tugas serta kecenderungan untuk lebih fokus pada aktivitas lain, dan kurangnya pemahaman terhadap tugas yang diberikan, tidak percaya diri, pengaruh teman dan adapula yang terkendala kondisi properti.⁷⁸

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah menyimpulkan bahwa *self-management* terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Efektivitas manajemen diri dikarenakan individu mampu mengelola diri

⁷⁷ Muliana, "Efektivitas teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sma negeri 4 banda aceh skripsi." 2020.

⁷⁸ Sarina, "Hubungan Self Management Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI IAIN Palopo Dalam Menyelesaikan Skripsi." (2022).

mereka sendiri, yang mencakup aktivitas seperti merangsang pikiran, memberikan motivasi, dan menunjukkan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan tugas serta pengembangan diri sebagai pelajar.⁷⁹ Selain itu, temuan dari penelitian Khairani dkk temuan risetnya menunjukkan bahwa konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-management* memiliki dampak yang “sangat positif” dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Ini terjadi karena konseling kelompok dengan pendekatan manajemen diri memungkinkan pelajar untuk belajar dengan serius dan berkomitmen kepada dirinya sendiri untuk mengubah perilaku tersebut. Dari komitmen ini, siswa juga belajar dari kegagalan mereka dalam mengubah perilaku dan berani menerima konsekuensi seperti hukuman yang disepakati bersama. Akhirnya, mereka berhasil menunjukkan perilaku yang baik, seperti segera memulai tugas, menyelesaikannya dengan cepat, mampu mengatur waktu dengan baik, dan tidak lagi menunda-nunda tugas.⁸⁰

Kajian yang dijalan oleh Siregar Mawardi dan koleganya menunjukkan bahwa *self-management* mempengaruhi prokrastinasi akademik. *Self-management* berfungsi sebagai mekanisme pengaturan diri yang membantu mahasiswa dalam mengendalikan perilaku mereka, sehingga mengurangi risiko terjadinya prokrastinasi akademik. Studi ini juga memperkuat pendapat bahwa semakin

⁷⁹ Nurhidayatullah Nurhidayatullah, “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 12 Makassar,” *Educandum* 5, no. 1 (2019): 180–87.

⁸⁰ Siti Khairani, “Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management di Kelas X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin,” *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 4, no. 3 (2021).

efektif manajemen diri seseorang, semakin rendah kemungkinan mereka untuk mengalami prokrastinasi akademik.⁸¹

Penelitian yang dilakukan oleh Rohman Aris Ainur menyimpulkan bahwa penurunan perilaku prokrastinasi akademik dapat dicapai secara efektif melalui penerapan teknik *self-management*. Manajemen diri membantu siswa dengan hati-hati menghindari kondisi yang dapat mengganggu perilaku yang ingin diubah dan mencegah timbulnya masalah atau perilaku yang tidak diinginkan. Dengan kata lain, siswa dapat mengelola pikiran, emosi, dan tindakan mereka, sehingga meningkatkan kesadaran akan hal-hal yang negatif dan mendorong perkembangan aspek-aspek yang positif.⁸²

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa dkk menyimpulkan bahwa teknik *self-management* adalah cara yang efektif untuk mengurangi perilaku negatif prokrastinasi akademik pada siswa. Mereka berasumsi bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku negatif yang bisa diubah melalui teknik konseling dengan pendekatan perilaku. Prokrastinasi akademik terjadi karena rendahnya kemampuan siswa dalam bertanggung jawab, mengelola, mengatur, dan mengendalikan diri dengan efektif.⁸³

⁸¹ Mawardi Siregar, Syiva Fitria, dan Ema Damayanti, "Pengaruh Self management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 1 (2022): 403–9.

⁸² Aris Ainur Rohman, "Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo," *Jurnal BK UNESA* 10 no, 3 (2019): 27–35.

⁸³ Khairunisa Khairunisa, A Muri Yusuf, dan Firman Firman, "Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 2 (2022): 85–96.

Terdapat pengaruh terhadap teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Self-management* terjadi karena siswa berusaha untuk memotivasi dirinya sendiri, mengelola seluruh unsur dalam dirinya, mencapai apa yang ingin dicapainya dan mengembangkan karakternya menjadi lebih baik. Tujuannya untuk membantu siswa mengendalikan seluruh unsur yang ada, termasuk pikiran, perasaan, dan tindakannya, sehingga pada akhirnya dapat mencapai perkembangan yang optimal dan menyelesaikan sendiri masalah terkait penundaan tugas. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jeehana Dwi Astuti tahun 2019 menyatakan bahwa teknik *self-management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa.⁸⁴

Pada pelaksanaan pelatihan *self-management* penelitian ini juga mengurangi perilaku negatif pada prokrastinasi akademik siswa hal ini dapat dilihat dari proses pelaksanaan pelatihan tersebut, pada proses pelatihan *self-management* beberapa siswa yang mengikuti pelatihan tersebut ikut serta aktif dalam sesi tanya jawab, pada sesi tanya jawab ini siswa memberikan pertanyaan yang terkait dengan materi yang telah dijelaskan disamping itu adapula sesi *intermezzo* dimana fasilitator memberikan games akademik yang berkaitan dengan *self-management* agar proses pelatihan tidak membuat siswa jenuh. Hal ini membuat siswa lebih disiplin lagi dan mengasah pengetahuan mereka setelah mengikuti pelatihan tersebut.

⁸⁴ Jeehana Dwi Astuti, "Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Management," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 3 (2019): 225–35.

Kemudian siswa diberikan lembar evaluasi berupa *worksheet*. Manfaat dari memberikan *worksheet* ini siswa dapat lebih produktif dan mampu mengatur waktunya dalam mengerjakan tugas serta memberikan pencapaian terhadap dirinya dari apa yang telah siswa capai, dan memudahkan mereka mengatasi kebiasaan buruk sehingga lebih termotivasi dalam belajar. *Worksheet* ini juga akan membantu siswa untuk mengetahui skala prioritas mereka. Diantaranya siswa yang mengikuti pelatihan *self-management* diberikan tugas untuk memilih 3 mata pelajaran yang menjadi prioritasnya serta diminta untuk membuat schedule dengan tujuan membantu mereka mengembangkan rutinitas belajar yang lebih terstruktur, produktif, dan berkelanjutan.

Berdasarkan teori Ferrari dkk, menjelaskan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu *perceived time* (ketidakmampuan dalam mengatur waktu), *interaction-action gap* (kesenjangan antara keinginan/tindakan), *emotional distress* (tekanan emosional) dan *perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan) sehingga menurunnya aspek-aspek tersebut menandakan bahwa pelatihan *self-management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji non-parametric uji *mann whitney* untuk mencari tahu apakah terdapat perbedaan pelatihan *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Parepare. Hasil uji *mann whitney* yaitu sebesar 0,000 yang artinya $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan pada pengisian kuesioner prokrastinasi akademik oleh kelompok eksperimen dan kontrol. Adapun dalam hal ini hasil menunjukkan H_0

di tolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan setelah melakukan pelatihan *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Parepare.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji non-parametric uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pada kelompok eksperimen. Hasil uji Wilcoxon yaitu sebesar 0,003 yang artinya $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner prokrastinasi akademik *pretest-posttest* kelompok eksperimen. Adapun dalam hal ini hasil menunjukkan H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan setelah melakukan pelatihan *self-management* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Parepare.

Hasil uji mann whitney dan uji Wilcoxon menyatakan bahwa nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini terdapat perbedaan sebelum melakukan pelatihan *self-management* dan sesudah melakukan pelatihan *self-management* pada siswa MAN 1 Parepare.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah diuraikan dalam skripsi ini, yang membahas tentang tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah pelatihan *self-management* pada siswa MAN 1. Maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self-management* terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Parepare.

B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang ada dalam skripsi ini, untuk mengoptimalkan maka diajukan saran-saran yang sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya hasil yang maksimal dan diharapkan agar tujuan yang telah ditetapkan tercapai dengan baik, Adapun saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK

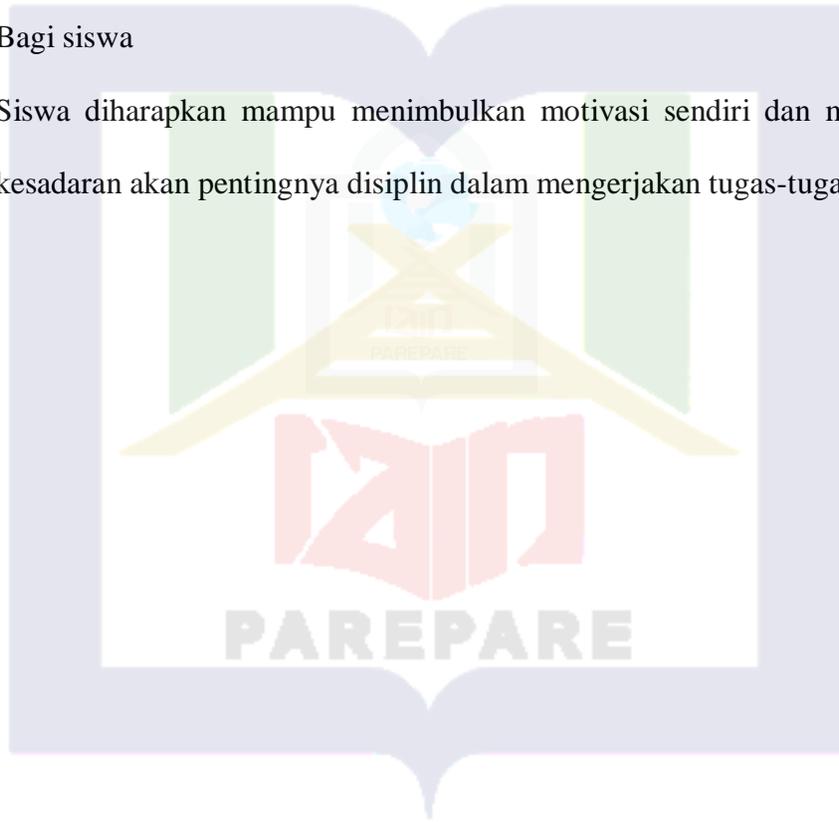
Guru bimbingan dan konseling diharapkan bisa bekerja sama dengan guru mata pelajaran untuk lebih memperhatikan dan memotivasi siswa yang sering menunda tugas akademik. Penelitian diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling bahwa teknik *self-management* salah satu teknik yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan mengenai prokrastinasi akademik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini terbatas pada sampel yang digunakan, sehingga penelitian selanjutnya dapat mencakup ruang lingkup yang lebih luas atau menggunakan sampel dengan karakteristik berbeda. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pelatihan *self-management* dengan perencanaan yang lebih baik, sehingga kekurangan dan hambatan yang mungkin terjadi dapat diminimalisir.

3. Bagi siswa

Siswa diharapkan mampu menimbulkan motivasi sendiri dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya disiplin dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.



DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al Karim.

- Anggraeni, Lenny Florensia, dan Christiana Hari Soetjningsih. “Kontrol Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Di Kota X Yang Kecanduan Game Online.” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 5 (2023): 1857–66.
- Ashaf, Aenur Radhiatul. “Perilaku Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pada Siswa Di SMPN 1 Gantarangkeke Kab. Bantaeng),” 2022.
- Astuti, Aulia Indri. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 2 Bulukumba Kabupaten Bulukumba,” 2022.
- Astuti, Jeehana Dwi. “Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Teknik *Self-management*.” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 3 (2019): 225–35.
- Aulia, Pramitha, Achmad Gimmy Prathama, dan Tutty I Sodjakusumah. “Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Pengurangan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Insight* 2, no. 1 (2018): 22–32. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11920>.
- Ferrari, Joseph R, Judith L Johnson, dan William G McCown. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media, 1995.
- Hasanah, Miftahul, dan Zidni Immawan Muslimin. “Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Perilaku Mencontek pada Siswa SMK ‘X’ Yogyakarta.” *Jurnal Psikologi Integratif* 4, no. 2 (2016): 128–37.
- Ilmi, Izzul. *Implementasi terapi self-management dan doa untuk menangani prokrastinasi akademik di masa kuliah online seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2022. <http://digilib.uinsby.ac.id/52045/>.
- Imran, Nur Azizah. “Penerapan Teknik *Self-management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai,” 2022.
- Indryaningsih, Ni Luh Putu, I Ketut Dharsana, dan Kadek Suranata. “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kela VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 2, no. 1 (2014).
- Khairani, Siti. “Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-management* di Kelas X IPS SMA Negeri 11 Banjarmasin.” *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 4, no. 3 (2021).

- Khairunisa, Khairunisa, A Muri Yusuf, dan Firman Firman. "Implementasi Teknik *Self-management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 2 (2022): 85–96.
- Khoirunnisa, Riza Noviana, Miftakhul Jannah, Damajanti Kusuma Dewi, dan Satiningsih Satiningsih. "Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11, no. 3 (2021): 278–92.
- Knaus, William. *End procrastination now!: Get it done with a proven psychological approach*. McGraw Hill Professional, 2010.
- Kumalasari, Gantina, Eka Wahyuni, dan Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT.Indeks, 2014.
- Larasati, Wulan, Ibnu Mahmudi, Asroful Kadafi, Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, Kata Kunci, / Keywords, dan : Abstrak. "Penerapan Konseling Behavior Teknik *Self-management* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas 8 Di Smpn 1 Gerih." *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* 6, no. 1 (2022).
- Lestari, Yuniva Dwi Indah. "Mengapa Siswa Menunda-Nunda: Pendekatan Kualitatif." *Jurnal Sudut Pandang* 2, no. 12 (2022): 193–200.
- Merisa, Ayu, Purwanti Endah Rahayu, dan Krisnova Nastasia. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Regulated Learning Siswa SMK," no. September (2019): 133–40.
- Muliana, Sri. "Efektivitas teknik *self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa sma negeri 4 banda aceh skripsi," 2020.
- Nasution, Hamni Fadlilah. "Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif." *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman* 4, no. 1 (2016): 59–75.
- Nurhidayatullah, Nurhidayatullah. "Penerapan Teknik *Self-management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 12 Makassar." *Educandum* 5, no. 1 (2019): 180–87.
- Nurjannah, Aziz Inmas Prasetya &. "63 | Jurnal At-Taujih." *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 4, no. 1 (2021): 63–72.
- Nursalim, Mochamad. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks, 2013.
- Padha, Maria Imelda Bii, Sutijono, dan Dimas Ardika Miftah Farid. "Pengaruh Penggunaan Teknik Self- Management Dalam Konseling Kelompok Melalui Google Meet Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid- 19 Di Sma Dr. Soetomo Surabaya." *G-Couns*:

- Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1 (2021).
- Permana, Bayu. “Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA darul falah cililin.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 3 (2019): 87–94.
- Permatasari, Rita Intan. “Pengaruh Pengembangan Karier dan Disiplin Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil (Pns) Staf Umum Bagian Pergudangan Penerbangan Angkatan Darat (Penerbad) Di Tangerang.” *Jurnal Ilmiah M-Progress* 12, no. 1 (2022).
- Rahmania, Andi Maulida, Widjajaning Budi, dan Dessy Nur Utami. “Gambaran prokrastinasi akademik siswa smp di daerah pesisir Surabaya.” *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 19, no. 01 (2021).
- Ramadhani, Aprilina. “Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 3 (2016).
- Ramadhanti, Zafira, dan Budi Purwoko. “Penerapan Teknik Logoterapi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Di Smpn 29 Gresik Bidang Akademik,” N.D.
- Ramadhita, Ayumi, Agus Tri Susilo, dan Citra Tectona Suryawati. “Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA.” *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 6, no. 1 (2022): 19–27.
- Risnawita S. Rini, Ghufron M. Nur. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta, 2010.
- Rohman, Aris Ainur. “Penerapan Strategi *Self-management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo.” *Jurnal BK UNESA* 10 no, 3 (2019): 27–35.
- Rohmatun, Rohmatun, dan Taufik Taufik. “Hubungan Self Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” *Jurnal Penelitian Humaniora* 15, no. 1 (2014): 47–54.
- Rosnali, Y, R. W Nita, dan W Solina. “Profil self- management kedisiplinan belajar peserta didik dan implikasinya terhadap program pelayanan bk di sma negeri 1 linggo sari baganti kabupaten pesisir selatan.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa STKIP PGRI SUMBAR*, 2017, 1–10.
- Sa’diyah, Halimatus, Muh Chotim, dan Diana Ariswanti Triningtyas. “Penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi agresifitas remaja.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67–78.
- Safithry, Esty Aryani, dan Niky Anita. “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-management* Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik: Counseling Group With *Self-management* Techniques To Reduce Social Prejudice

- Learners.” *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 33–41.
- Safitri, Aprilia, dan H Muhari. “Penerapan Konseling Kelompok Strategi *Self-management* Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas Viii B Di Smp Negeri 1 Rengel Tuban.” *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Salah*, 2014, 1–11.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM INDONESIA, 2021.
- Saka, Apolinarius Dari, dan Aniek Wirastania. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya.” *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 38, no. 2 (2021): 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>.
- Sarina. “Hubungan *Self-management* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI IAIN Palopo Dalam Menyelesaikan Skripsi,” 2022.
- Savitri, Indri. “Arti belajar penting ditanamkan pada anak usia sekolah.” *LPTUI. Diakses Februari*, 2012.
- Sinaga, Kamelia. “The Effect Of Counseling On Knowledge And Attitudes Toward Menarche In Class Vii Students Of MTSN 1 Kuta Baroe Kec. Idi Tunong Kab. East Aceh In 2019.” *Jurnal Ilmiah Maksitek* 5, no. 3 (2020): 37–47.
- Sinaga, Zuhrah Zulmahdiyyah, dan Nurmawati Nurmawati. “The Relationship between *Self-management* and Student Academic Procrastination.” *Jurnal Neo Konseling* 5, no. 2 (2023): 90–99.
- Singgih, Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi gunung mulia*. Jakarta, 2004.
- Siregar, Mawardi, Syiva Fitria, dan Ema Damayanti. “Pengaruh *Self-management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 1 (2022): 403–9.
- Siregar, Sofyan. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Pemanduan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2013.
- Sugiarto, Sugiarto, Rahma Widyana, dan Nanda Yunika. “Efektivitas Pelatihan *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA N1 Sedayu.” *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 2021.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Suryanti, Dyah Eka, Anissa Parmawati, dan Abdul Muhid. “Pentingnya Pendekatan Teknik *Self-management* Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review.” *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2

- (2021): 181–92.
- Telaumbanua, Kaminudin. “Konsep Dasar Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar.” *Jurnal Warta*, no. 224 (2016): 1–16.
- Triani, Saffi, Muhammad Anas, dan Nur Fadhilah Umar. “Penerapan teknik *self-management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 9 Makassar.” *Pinisi Journal of Education*, no. 1 (2022): 1–15.
- Triyono, Triyono, dan Alfin Miftahul Khairi. “Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam).” *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kependidikan* 19, no. 2 (2018): 57–74.
- Tuparia, Prisilia. “Hubungan Self-Control dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Ambon.” Program Studi Psikologi FPSI-UKSW, 2015.
- Ulum, Muhammad Iqbalul. “Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 2 (2016): 153–70.
- Wardani, Ghea Yosita, Diana Imawati, Silvia Eka Mariskha, Nuraida Wahyu Sulistyano, dan Titia Herawati. “Perbedaan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMAN 1) dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Agama (MAN) di Sendawar.” *MOTIVASI* 8, no. 1 (2023): 36–39.
- Wati, Lita Yustina, dan Sri Panca Setyawati. “Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.” In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, 6:424–31, 2023.
- Wati, Ni Ketut Chitra, Nyoman Dantes, dan Kadek Suranata. “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik *Self-management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik dengan Kovariabel Motivasi Berprestasi.” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 8, no. 2 (2022): 230. <https://doi.org/10.29210/1202222637>.
- Wicaksono, Luhur. “Prokrastinasi akademik mahasiswa.” *Jurnal pembelajaran prospektif* 2, no. 2 (2017).
- Widisenso, Luhur Wicaksono Purwanti, dan Luhur Wicaksono. “Studi Deskriptif Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak.” *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak* 1, no. 1 (2017): 1–9.
- Wijaya, Mahruzar Susan, dan Prasetyo Budi Widodo. “Studi Perbedaan Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Jenis Pendidikan Pada Siswa Setingkat SMA di Kayen Pati.” *Jurnal EMPATI* 2, no. 4 (2013): 246–55.

LAMPIRAN





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH ISLAM JL.
Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307**

**VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN PENULISAN
SKRIPSI**

NAMA MAHASISWA : MIFTAHUL JANNAH
NIM : 2020203870232003
FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JUDUL : EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF-MANAGEMENT*
DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI SISWA
MAN 1 PAREPARE

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan Hormat,

Berkenan dengan pelaksanaan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI SISWA MAN 1 PAREPARE”, maka saya memohon kesediaan saudara/i untuk mengisi kuesioner ini dengan penilaian secara objektif. Data dari saudara/i akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademis penelitian semata. Atas kesediaan dan partisipasi saudara/i dalam mengisi kuesioner ini saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Hormat saya,

Miftahul Jannah

I. Identitas Siswa

Nama:

Kelas:

Jenis Kelamin:

II. Pengantar

Angket ini disebarakan bertujuan untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan sikap-sikap prokrastinasi akademik dan atas kesediaan Anda untuk ikut berpartisipasi dalam pengisian angket ini peneliti ucapkan terimakasih.

III. Petunjuk Pengisian

1. Sebelum menentukan jawaban, bacalah petunjuk pengisian angket dengan cermat.
2. Angket ini terdiri dari 40 butir pernyataan yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik.
3. Berikan tanda rumpit (\surd) pada kolom jawaban yang Anda pilih sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
4. Jawablah pernyataan yang telah disediakan dengan jujur dan sesuai keadaan yang sebenarnya.
5. Semua jawaban yang diberikan tidak ada yang benar dan salah.
6. Pengisian angket ini tidak akan memengaruhi nilai Anda di sekolah.

IV. Keterangan Huruf Pilihan

SS: Sangat Setuju

S: Setuju

N: Netral

TS: Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

V. Pernyataan Kuesioner Uji Coba

No	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya seringkali terlena bermain <i>game</i> lebih dari waktu yang saya tentukan sehingga menunda pekerjaan tugas saya					
2	Waktu yang saya targetkan untuk menyelesaikan tugas kerap kali sesuai dengan rencana awal					
3	Saya bersikap santai-santai karena merasa memiliki waktu banyak dalam menyelesaikan tugas					
4	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas akademik/PR					
5	Saya mengulur waktu dalam mengerjakan tugas sehingga membuat tugas akademik saya tidak selesai tepat waktu					
6	Saya langsung mengerjakan tugas segera setelah tugas akademik diberikan.					
7	Ketidakhahaman terhadap tugas yang sedang dikerjakan membuat saya jadi lambat dan menunda untuk menyelesaikan tugas					
8	Tugas yang diberikan oleh guru banyak, sehingga saya tidak ingin menunda untuk mengerjakannya					
9	Saya terlalu sibuk melakukan hal-hal yang sifatnya refreshing (rekreasi, jalan-jalan, dll) sehingga membuat saya menjadi menunda mengerjakan tugas					
10	Saya lebih baik mengerjakan tugas daripada bermain <i>game</i> sehingga membuat saya mengumpulkan tugas dengan tepat waktu					
11	Saya selalu mengerjakan tugas/PR lebih cepat dari waktu yang dijadwalkan					
12	Ketika saya harus mengerjakan tugas akademik sesuai jadwal yang sudah saya tentukan, saya cenderung lebih memilih untuk bersantai					
13	Saya sering mengikuti kebiasaan teman-teman untuk tidak mengerjakan tugas padahal sebelumnya saya berniat untuk mengerjakannya.					

14	Saya memprioritaskan tugas yang satu dengan tugas lainnya karena sudah saya jadwalkan waktu pengerjaannya					
15	Ketika saya sudah merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah maka saya terpaksa tidak masuk sekolah untuk menambah waktu pengerjaan tugas					
16	Saya mengatur alarm untuk mengerjakan tugas 30 menit lagi tetapi saya menundannya 5x hingga saya tertidur.					
17	Saya tidak pernah mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline tugas yang telah ditentukan guru					
18	Waktu luang yang sudah saya sediakan untuk mengerjakan tugas saya gunakan untuk melakukan hobi sehingga membuat saya menunda menyelesaikan tugas sekolah					
19	Saya tetap mengerjakan tugas tadi malam meskipun ada rasa malas yang harus di lawan					
20	Saat mengerjakan tugas, saya selalu tergoda untuk menonton acara hiburan di tv selama beberapa jam sehingga tugas saya tidak selesai					
21	Saya merasa stress karena terlalu banyak tugas yang menumpuk sehingga ketika deadline tugas semakin dekat membuat saya tidak menyelesaikan tugas dengan baik					
22	Rasa bosan tidak membuat saya bermalasan dalam menyelesaikan tugas					
23	Suasana hati yang buruk/sedih tidak mempengaruhi semangat saya dalam mengerjakan tugas					
24	Saya merasa putus asa ketika banyak tugas sekolah saya yang tertunda sehingga mengakibatkan tugas saya tidak selesai					
25	Saya senang jika mendapatkan banyak tugas sekolah					
26	Banyaknya tugas yang tertunda membuat saya gelisah ketika memikirkannya sehingga saya tidak mengerjakan tugas tepat waktu					
27	Suasana hati/mood yang baik membuat saya dapat mengerjakan tugas dengan tetap waktu					

28	Saya merasa frustrasi karena seringkali tidak dapat melawan sikap menunda pekerjaan untuk segera mengerjakan tugas akademik saya.					
29	Saya merasa cemas ketika memikirkan banyaknya tugas yang harus saya selesaikan tetapi saya tetap tidak mengerjakannya					
30	Saya dapat dengan mudah meredakan perasaan cemas ketika saya berhasil mengerjakan tugas.					
31	Saya merasa sulit untuk memulai tugas akademik karena terlalu banyak berpikir tentang betapa sulitnya pekerjaan tersebut.					
32	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas tanpa terganggu oleh distraksi seperti ngobrol atau bercerita dengan teman.					
33	Saya merasa puas ketika saya dapat mengerjakan tugas akademik dengan baik					
34	Saya belum begitu yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas tanpa terganggu oleh distraksi seperti ngobrol atau bercerita dengan teman.					
35	Saya merasa mampu untuk mengerjakan tugas di akhir-akhir menjelang deadline waktu sehingga saya melakukan penundaan mengerjakan tugas					
36	Saya percaya bahwa pengalaman atau pengetahuan sebelumnya membantu saya dalam menyelesaikan tugas dengan baik					
37	Saya dapat berpikir dengan cerdas saat mendekati deadline tugas sehingga saya cenderung mengerjakan tugas beberapa waktu sebelum waktu pengumpulan					
38	Saya menunda pengerjaan tugas karena merasa belum puas dengan apa yang sudah saya kerjakan sebelumnya.					
39	Saya belum begitu yakin terhadap kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas sehingga membuat saya terhambat dalam					

	menyelesaikan tugas tepat waktu					
40	Saya merasa yakin memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi sehari-hari.					

VI. Pernyataan Kuesioner Valid

No	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya seringkali terlena bermain game lebih dari waktu yang saya tentukan sehingga menunda pekerjaan tugas saya					
2	Saya bersikap santai-santai karena merasa memiliki waktu banyak dalam menyelesaikan tugas					
3	Saya mengulur waktu dalam mengerjakan tugas sehingga membuat tugas akademik saya tidak selesai tepat waktu					
4	Ketidakhahaman terhadap tugas yang sedang dikerjakan membuat saya jadi lambat dan menunda untuk menyelesaikan tugas					
5	Tugas yang diberikan oleh guru banyak, sehingga saya tidak ingin menunda untuk mengerjakannya					
6	Saya terlalu sibuk melakukan hal-hal yang sifatnya refreshing (rekreasi, jalan-jalan, dll) sehingga membuat saya menjadi menunda mengerjakan tugas					
7	Ketika saya harus mengerjakan tugas akademik sesuai jadwal yang sudah saya tentukan, saya cenderung lebih memilih untuk bersantai					
8	Saya sering mengikuti kebiasaan teman-teman untuk tidak mengerjakan tugas padahal sebelumnya saya berniat untuk mengerjakannya.					
9	Saya memprioritaskan tugas yang satu dengan tugas lainnya karena sudah saya jadwalkan					

	waktu pengerjaannya					
10	Ketika saya sudah merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah maka saya terpaksa tidak masuk sekolah untuk menambah waktu pengerjaan tugas					
11	Saya mengatur alarm untuk mengerjakan tugas 30 menit lagi tetapi saya menundannya 5x hingga saya tertidur.					
12	Waktu luang yang sudah saya sediakan untuk mengerjakan tugas saya gunakan untuk melakukan hobi sehingga membuat saya menunda menyelesaikan tugas sekolah					
13	Saat mengerjakan tugas, saya selalu tergoda untuk menonton acara hiburan di tv selama beberapa jam sehingga tugas saya tidak selesai					
14	Saya merasa stress karena terlalu banyak tugas yang menumpuk sehingga ketika deadline tugas semakin dekat membuat saya tidak menyelesaikan tugas dengan baik					
15	Rasa bosan tidak membuat saya bermalasan dalam menyelesaikan tugas					
16	Suasana hati yang buruk/sedih tidak mempengaruhi semangat saya dalam mengerjakan tugas					
17	Saya merasa putus asa ketika banyak tugas sekolah saya yang tertunda sehingga mengakibatkan tugas saya tidak selesai					
18	Saya senang jika mendapatkan banyak tugas sekolah					
19	Banyaknya tugas yang tertunda membuat saya gelisah ketika memikirkannya sehingga saya tidak mengerjakan tugas tepat waktu					
20	Saya merasa frustrasi karena seringkali tidak dapat melawan sikap menunda pekerjaan untuk segera mengerjakan tugas akademik saya.					
21	Saya merasa cemas ketika memikirkan banyaknya tugas yang harus saya selesaikan tetapi saya tetap tidak mengerjakannya					
22	Saya merasa sulit untuk memulai tugas					

	akademik karena terlalu banyak berpikir tentang betapa sulitnya pekerjaan tersebut.					
23	Saya merasa puas ketika saya dapat mengerjakan tugas akademik dengan baik					
24	Saya belum begitu yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas tanpa tergodanya oleh distraksi seperti ngobrol atau bercerita dengan teman.					
25	Saya merasa mampu untuk mengerjakan tugas di akhir-akhir menjelang deadline waktu sehingga saya melakukan penundaan mengerjakan tugas					
26	Saya percaya bahwa pengalaman atau pengetahuan sebelumnya membantu saya dalam menyelesaikan tugas dengan baik					
27	Saya dapat berpikir dengan cerdas saat mendekati deadline tugas sehingga saya cenderung mengerjakan tugas beberapa waktu sebelum waktu pengumpulan					
28	Saya menunda pengerjaan tugas karena merasa belum puas dengan apa yang sudah saya kerjakan sebelumnya.					
29	Saya belum begitu yakin terhadap kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas sehingga membuat saya terhambat dalam menyelesaikan tugas tepat waktu					

Mengetahui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Emilia Mustary, M.Psi
NIP: 19900711 201801 2 001



Astinah, M.Psi
NIP: 19910418 202012 2 020

MODUL
PELATIHAN
SELF-MANAGEMENT

Disusun oleh:
Miftahul Jannah

**“JANGAN HANYA MELIHAT JAM, TAPI PAHAMILAH BAHWA SETIAP
DETIK ADALAH KESEMPATAN BARU UNTUK MENGUBAH HIDUPMU.”**

PAREPARE

BIODATA PELAKSANA

PEMATERI/FASILITATOR:

Nama: Ritawati, S.Pd.

Tempat/Tgl lahir: Kombiling, 30-12-1984

Jenis kelamin: Perempuan

Alamat: Jln.H.A. M ARSYAD

RT/RW: 003/006

Kel/Desa: WATTANG SOREANG

Kecamatan: SOREANG

Kab/Kota: PAREPARE

Provinsi: SULAWESI SELATAN

Agama: ISLAM

Jabatan/profesi: Guru Bimbingan Konseling (BK)

PENDAMPING FASILITATOR:

Nama: Miftahul Jannah

Nim: 2020203870232003

A. Pendahuluan

Pelatihan “*Self-management* atau pengelolaan diri” merupakan sebuah pelatihan yang dirancang bagi siswa MAN 1 Parepare yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Pelatihan ini bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Pada pelatihan ini berfokus untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pengelolaan diri, sehingga dengan pengelolaan diri perilaku prokraastinasi akademik siswa dapat menurun.

Jika perilaku prokrastinasi ingin dikurangi dalam diri maka perlu dibentuk secara perlahan sehingga individu merasakan hasil dari menurunnya perilaku tersebut yang dimana nantinya sudah berhasil melatih dirinya maka individu dapat menjalankan proses pembelajaran yang efektif serta akan menjadi lebih bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain bahkan akan menjadi bekal untuk masa depannya. Karena dengan menurunnya prokrastinasi akan membawa dampak positif bagi individu itu sendiri.

Self-management merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristic dan kognitif sosial. hal ini membantu konseli menyelesaikan masalah karena di dalam teknik ini menekankan pada konseli untuk mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih baik. Alasan pengguna teknik *Self-management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik karena sebagai penyembuhan sehingga diharapkan siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi mampu untuk berubah, memotivasi serta menurunkan perilaku prokrastinasinya.

Materi pelatihan *self-management* untuk menurunkan prokrastinasi di bagi menjadi dua hari:

Hari 1, sesi 1 “Mengapa kita perlu memahami *self-management*”, sesi 2 “Menuliskan apa yang ingin di capai”. Sesi 1 diberi judul “mengapa kita perlu memahami *self-management*” yang membahas tentang *self-management* dan aspek *self-management*. Sesi 2 diberi judul “Menuliskan apa yang ingin di capai”

yang membahas tentang hal-hal yang ingin diubah dan ingin dicari pada worksheet *self-management*.

Hari 2, sesi 1 “Memaparkan tentang ayat mengenai *self-management*.” Hal ini dilakukan untuk menyadarkan peserta bahwa pengelolaan diri merupakan hal penting untuk diterapkan agar membuahkan hasil yang bagi peserta. Pelatihan pengelolaan diri disusun berdasarkan hasil asesmen kebutuhan yang berawal dari permasalahan tingginya perilaku prokrastinasi akademik, yang kerap kali dialami oleh siswa MAN 1 Parepare. Tingginya tingkat prokrastinasi siswa biasanya karena siswa kesulitan dalam mengelolah waktunya. Diharapkan melalui pelatihan ini dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

B. Tema Pelatihan

Tema pelatihan ini yaitu “*self-management* untuk menurunkan prokrastinasi akademik”

C. Tujuan Pelatihan

Adapun tujuan dari pelatihan ini adalah:

1. Peserta dapat memahami makna dari *Self-management*
2. Peserta dapat mengetahui manfaat dari *Self-management*
3. Peserta dapat merasakan manfaat perubahan dalam diri dari *Self-management*
4. *Self-management* dapat mengurangi prokraastinasi akademik.

D. Sasaran Pelatihan

Sasaran pelatihan ini adalah siswa MAN 1 Parepare yang termaksud dalam kategori prokrastinasi yang sedang dan tinggi.

E. Pelaksanaan Pelatihan

Sesi/Hari 1	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1. Membangun potensi diri	09.00-09.30	Perkenalan dan aturan	Saling berkenalan dan menjelaskan aturan yang telah ada.

	09.30-10.15	Materi <i>self-management</i>	Menjelaskan tentang apa itu <i>self-management</i> dan jenis-jenisnya
	10.15-10.35	Games	Memberikan games kepada peserta dan menampilkan video
	10.35-11.00	Istirahat	
2. Merencanakan hal-hal yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan	11.00-11.30	Mengisi worksheet <i>self-management</i>	Memberikan worksheet pada peserta yang telah disediakan
	11.30-12.00	Menyimpulkan dan menutup	Memberikan kesimpulan
Sesi/Hari 2	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1. <i>Self-management</i> dalam Islam dan <i>pappaseng</i>	08.30-09.35	Materi ayat mengenai keterkaitan <i>self-management</i> serta menutup pertemuan	Menjelaskan tentang ayat, <i>pappaseng</i> dan menutup pertemuan

F. Pemanduan Materi

1. Prosedur Perkenalan dan Aturan

Perkenalan dan Aturan

Waktu: 30 menit

- Membuka pelatihan secara resmi perkenalan antara fasilitator dan peserta

- Menciptakan suasana yang akrab, hangat dan nyaman
- Memberikan penjelasan kepada peserta tentang tujuan pelatihan yang diadakan.
- Fasilitator membuat komitmen dengan peserta untuk mengikuti seluruh rangkaian pelatihan
- Mengidentifikasi harapan peserta mengikuti kegiatan pelatihan.

2. Sesi 1

Topik: *Self-management*

Waktu: 45 menit

Tempat: Ruang kelas MAN 1

Media: LCD

Tujuan: Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai *self-management*.

Keluaran

PETUNJUK PELAKSANA/ INSTRUKSI

- Fasilitator mengajak peserta pelatihan berdoa sebelum memulai kegiatan. (Assalamualaikum bagaimana kabarnya adik-adik peserta? sebelum memulai alangkah baiknya kita membaca doa)
- Fasilitator menyampaikan materi. (Pada hari ini saya akan menyampaikan materi mengenai *self-management*)
- Fasilitator memberikan games dan menampilkan video kepada peserta (Baik adik-adik sekalian, kita akan bermain game agar pelatihan lebih menarik dan setelah itu saya akan menampilkan video dan tolong di simak baik-baik ya)

3. Sesi 2

Topik: Merencanakan hal-hal yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan

Waktu: 30 menit

Tempat: Ruang kelas MAN 1

Media: LCD

Tujuan: Melatih peserta untuk mengelola diri dengan mencatat hal apa saja yang ingin diubah serta apa saja yang ingin dicapai.

PETUNJUK PELAKSANA/ INSTRUKSI

- Fasilitator membagikan worksheet kepada peserta (Saya akan membagikan lembaran worksheet)
- Fasilitator menjelaskan maksud dan tujuan worksheet yang telah dibagikan. (Setiap kegiatan yang kita lakukan sehari-hari seringkali hanya berjalan begitu saja tanpa adanya perencanaan atau penyesuaian waktu. Banyak hal yang perlu kita perhatikan terutama kegiatan diluar sekolah, terkadang kita hanya melakukan kegiatan yang tidak begitu penting sehingga melupakan kewajiban, seperti mengerjakan tugas sekolah. Kali ini, saya mengajak anda semua untuk berlatih mengelola diri dan menghargai setiap aktivitas sehari-hari. Setelah anda mendapatkan worksheet *Self-management*. Silahkan kalian tuliskan apa saja yang ingin Anda ubah dan ingin Anda capai).
- Fasilitator menginformasikan kepada peserta bahwa pengelolaan diri ini dilakukan selama 14 hari secara mandiri. (Worksheet ini akan kalian bawa pulang dan di isi dengan perencanaan kalian untuk mengelola waktu kalian jadi lebih baik terdapat 3 lembar yang dibagikan dan setiap peserta harap untuk mengisi 3 mata pelajaran yang selama ini tugas-tugasnya yang kalian tunda atau terlambat bahkan tidak mengerjakannya. Hal ini dilakukan untuk kalian dapat mencapai tujuan tertentu)

- Fasilitator menutup kegiatan dengan mengajak peserta membaca doa (Sekian pelatihan pada hari ini, sampai jumpa di pelatihan berikutnya wassalamualaikum wr wb)

4. Hari 2

Sesi 1, “Menjelaskan ayat dan pappaseng mengenai *self-management*”

Topik: *Self-management*

Waktu: 45 menit

Tempat: Ruang kelas MAN 1

Media: LCD

Tujuan: Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai keutamaan *self-management* melalui ayat.

Keluaran

PETUNJUK PELAKSANAAN/ INSTRUKSI

- Fasilitator mengajak peserta pelatihan berdoa sebelum memulai kegiatan. (Assalamualaikum, bagaimana kabar kalian? senang bertemu kalian kembali)
- Fasilitator menyampaikan maksud pelatihan yang dilaksanakan (Sebelumnya saya sudah mengatakan pada pertemuan pertama bahwa akan ada pelatihan di hari ke 2 dan alhamdulillah kita masih sempat berkumpul pada hari ini)
- Fasilitator menyampaikan materi (Saya akan menyampaikan materi tentang ayat *self-management* dan keterkaitannya dengan pappaseng)
- Fasilitator kemudian membuka sesi tanya jawab. (Setelah saya menyampaikan materi tadi, para peserta dipersilahkan untuk bertanya)

- Fasilitator menutup pertemuan dengan doa (sebelum menutup pelatihan ini saya harap dapat bermanfaat bagi peserta dan terima kasih telah meluangkan waktu kalian, ini adalah sesi terakhir pada pertemuan kita sebelum ini berakhir alangkah baiknya kita berdoa)

5. Pemberian Games

Pada pemberian game ini, fasilitator menerapkan game yaitu Team Games Turnament (TGT). TGT adalah sebuah turnamen yang melibatkan permainan tim atau permainan kelompok. Dalam konteks ini, peserta atau tim berkompetisi satu sama lain dalam berbagai jenis permainan yang memerlukan kerjasama, koordinasi, konsentrasi di antara anggota tim. Permainan ini akan melibatkan mengenai *self-management*.

Fasilitator akan memberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan strategi *self-management*. Hal ini dilakukan agar peserta mampu untuk merefleksi apa yang terjadi dalam dirinya sehingga membuat perubahan setelah mengikuti game tersebut.

G. Materi

1. Definisi *Self-management*

Yates menyebutkan bahwa *self-management* adalah suatu strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri. Sehingga *self-management* terdiri dari 4 aspek yaitu, Management by antecedent: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon, Management by consequence: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai, Cognitive techniques: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan dan Affective techniques: perubahan emosi secara langsung.

Menurut Woolfolk, *self-management* yang efektif ialah seorang individu yang mampu memajemen perilaku sendiri dan pengambilan tanggung jawab atas tindakan sendiri, serta penggunaan prinsip-prinsip belajar perilaku untuk mengubah perilaku. Pelajar membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, manajemen waktu, berkolaborasi dalam proses belajar dan membangun hubungan yang dapat dipercaya. Dapat dikatakan *self-management* adalah suatu tindakan dimana kita akan membuat diri untuk menjadi lebih baik dalam mengendalikan dirinya. Dari hasil pendapat pendapat diatas dapat kita simpulkan bahwa *self-management* itu adalah suatu cara mengelola diri atau suatu usaha memotivasi diri. *Self-management* sangat diperlukan bagi manusia agar dapat menjadi manusia yang mempunyai manfaat bagi kehidupan sehari-hari khususnya bagi siswa karena lebih banyak kegiatan-kegiatan yang dilakukan.

2. Tujuan *Self-management*

Tujuan dari *self-management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Menurut Sukadji, masalah-masalah tersebut dapat ditangani dengan menggunakan teknik yang ada dalam *self-management*. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, dan konseli harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan siswa dapat mempola perilaku, pikian, dan perasaan yang diinginkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi berprestasi.

3. Strategi *self-management*

Menurut Cormier ada tiga macam strategi *self-management*, yaitu:

a. Self-monitoring

Dalam tahap ini subjek dengan sengaja dan dengan cermat mengamati perilaku sendiri dan mencatatnya. Menurut Cormier monitor diri adalah

proses yang mana konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan.

b. *Stimulus-control*

Stimulus-control adalah persiapan/perencanaan kondisi lingkungan tertentu untuk memicu/melaksanakan perilaku tertentu.

c. *Self-reward*

Self-reward dapat dipakai sebagai cara memperkuat atau menumbuhkan respon yang diinginkan. Pemberian penghargaan terhadap pencapaian yang telah dilakukan.

4. Aspek-aspek *self-management*

Self-management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* menurut Yates adalah:

- a. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
- b. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- c. *Cognitive techniques*: pengubahan pikiran, perilaku dan perasaan.
- d. *Affective techniques*: pengubahan emosi secara langsung.

Self-management penting untuk para siswa karena membantu mereka mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjadi mandiri, disiplin, dan efektif dalam belajar. Keterampilan ini tidak hanya berdampak pada kesuksesan akademik siswa, tetapi juga pada kehidupan mereka secara keseluruhan.

5. Definisi *Pappaseng*

Pappaseng adalah pesan orangtua dahulu yang berisi petunjuk, nasihat dan amanat yang harus dilaksanakan agar menjalani hidup dengan baik. Keterkaitan "*pappaseng*"/kearifan lokal dalam manajemen diri menciptakan fondasi yang kuat bagi individu dalam mengelolah kehidupan pribadi mereka

sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku dalam budaya setempat.

Dalam pappaseng dijelaskan bahwa kemalasan itu memang tidak mmembunuh dan tidak membinasakan, akan tetapi orang yang malas akan hidup merana dan sengsara. Berikut pappaseng dibawah ini:

“Matukpae’, bajapae, temmapappura jamang-jamang.”

Terjemahan: sebentar, besok, nanti akan menyelesaikan pekerjaan.

Suatu pekerjaan tidak baik ditunda-tunda jika tidak ada rintangan besar yang menghambatnya. Pekerjaan yang selalu tertunda pelaksanaannya dapat menimbulkan kerugian, khususnya kerugian waktu. Oleh karena itu pappaseng tersebut mencela orang yang akan melakukan suatu pekerjaan dengan berkata sebentar, besok dan nanti karena ketiganya merupakan penghambat pekerjaan. Orang yang selalu menunda waktu berarti tidak pernah memulai dan barang siapa yang tidak pernah memulai berarti tidak pernah pula mengakhiri.

Al-Qur’an menjelaskan untuk tidak menunda-nunda waktu sesuai dengan ayat dibawah ini Q.S Al-Insyiraah 94/7.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Terjemahannya: “Apabila kamu telah selesai mengerjakan suatu urusan maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain.”

Dalam ayat ini kita paham bahwa Allah tidak ingin kita terjebak pada suatu keadaan yang tidak mendatangkan manfaat bagi kita sendiri dan orang lain, dari ayat ini juga kita paham bahwa Islam sangat tidak menganjurkan manusia terutama umat muslim untuk menunda pekerjaan, dan dari ayat ini juga kita belajar bahwa Islam adalah agama yang mengajarkan kedisiplinan waktu. Orang yang paling rugi adalah yang membiarkan waktu itu berlalu dan dia masih memiliki pekerjaan yang harus dituntaskan. Karena seiring berjalan

waktu pekerjaan itu akan menjadi beban untuk dirinya dan tidak ada yang bisa memprediksi hari esok.

Islam menganjurkan kita untuk tidak menunda-nunda waktu, dalam Islam Allah menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu kapanpun dan dimana pun, seperti dalam Q.S Al-Ashr 103/1-3 menyebutkan:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Terjemahannya: “(1) Demi masa, (2) Sungguh, manusia berada dalam kerugian, (3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia memang benar-benar berada dalam kerugian apabila tidak memanfaatkan waktu yang telah diberikan oleh Allah secara optimal untuk mengerjakan perbuatan-perbuatan baik.

PROCRASTINATE NO MORE!

Nama

Ada yang bisa saya bantu?

Mengapa tugas itu perlu untuk di jadikan sebagai prioritas?

1

2 **Buatlah schedule** **Kenali apa yang telah kamu capai!**

Perkirakan jumlah waktu yang diperlukan dalam mengerjakan tugas

3 Tugas	Waktu
<input type="text"/>	<input type="text"/>

4

5

YOU CAN DO IT!



DAFTAR PUSTAKA

- Indryaningsih, Ni Luh Putu, I Ketut Dharsana, dan Kadek Suranata. “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kela VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 2, no. 1 (2014).
- Kumalasari, Gantina, Eka Wahyuni, dan Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT.Indeks, 2014.
- Knaus, William. *End procrastination now!: Get it done with a proven psychological approach*. McGraw Hill Professional, 2010.
- Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*. (Jakarta: Indeks, 2013)
- Rahmawati, S. “Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Psiko Utama* 5, no. 2 (2017): 60–73.
- Rosnali, Y, R. W Nita, dan W Solina. “Profil self- management kedisiplinan belajar peserta didik dan implikasinya terhadap program pelayanan bk di sma negeri 1 linggo sari baganti kabupaten pesisir selatan.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa STKIP PGRI SUMBAR*, 2017, 1–10.
- Ramadhani, Aprilina. “Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 3 (2016).
- Suryanti, Dyah Eka, Anissa Parmawati, dan Abdul Muhid. “Pentingnya Pendekatan Teknik *Self-management* Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review.” *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2021): 181–92.
- Triyono, Triyono, dan Alfin Miftahul Khairi. “Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam).” *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kependidikan* 19, no. 2 (2018): 57–74.

Widisenso, Luhur Wicaksono Purwanti, dan Luhur Wicaksono. “Studi Deskriptif Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak.” Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak 1, no. 1 (2017): 1–9.



Surat Penetapan Pembimbing



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
 Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
 PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor: B-1759/In.39/FUAD.03/PP.00.9/08/2023

31 Agustus 2023

Hal : **Surat Penetapan Pembimbing Skripsi**

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. **Emilia Mustary, M.Psi.**
2. **Astinah, M.Psi.**

Di-
Tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dibawah ini:

N a m a	: MIFTAHUL JANNAH
N I M	: 2020203870232003
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi	: EFEKTIVITAS CBT (COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY) DALAM MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI MAN 1 PAREPARE

Bersama ini kami menetapkan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing skripsi pada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat Penetapan ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab. Kepada bapak/ibu di ucapkan terima kasih

Wassalamu Alaikum Wr.Wb



Dekan,

[Handwritten Signature]
 Dr. A. Nurkidam, M.Hum
 NIP.19641231 199203 1 045

Surat Izin Penelitian Ke Dinas Penanaman Modal

		SRN IP0000171
PEMERINTAH KOTA PAREPARE DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU <i>Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmpstp@pareparekota.go.id</i>		
REKOMENDASI PENELITIAN Nomor : 171/IP/DPM-PTSP/3/2024		
Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian. 3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.		
Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :		
M E N G I Z I N K A N		
KEPADA		
NAMA	: MIPTAHUL JANNAH	
UNIVERSITAS/ LEMBAGA	: INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE	
Jurusan	: BIMBINGAN KONSELING ISLAM	
ALAMAT	: JL. MAYOR ABD. ZAINUDDIN NO. 17 PAREPARE	
UNTUK	: melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :	
JUDUL PENELITIAN	: EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF-MANAGEMENT DALAM MENURUNKAN PROKRASITINASI AKADEMIK SISWA MAN 1 PAREPARE	
LOKASI PENELITIAN	: KEMENTERIAN AGAMA KOTA PAREPARE (MAN 1 PAREPARE)	
LAMA PENELITIAN	: 26 Maret 2024 s.d 26 April 2024	
a.	Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung	
b.	Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan	
Dikeluarkan di: Parepare		
Pada Tanggal : 28 Maret 2024		
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA PAREPARE		
		
Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM		
Pembina Tk. 1 (IV/b)		
NIP. 19741013 200604 2 019		
Biaya : Rp. 0.00		

• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1

• Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah

• Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**

• Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai Sertifikasi Elektronik



Surat Izin Penelitian Ke MAN 1 Parepare



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor : B-674/In.39/FUAD.03/PP.00.9/03/2024

25 Maret 2024

Lamp : -

Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.
Walikota Parepare
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
Di-
Tempat

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Yang bertandatangan dibawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare menerangkan bahwa:

Nama	: MIFTAHUL JANNAH
Tempat/Tgl. Lahir	: Parepare, 8 April 2003
NIM	: 2020203870232003
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: JL. Mayor Abdullah Zainuddin No.17 Kel. Mallusetasi

Bermaksud melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi sebagai salah satu Syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Adapun judul Skripsi :

EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF-MANAGEMENT DALAM MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MAN 1 PAREPARE

Untuk maksud tersebut kami mengharapkan kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian di wilayah Kota Parepare terhitung mulai tanggal **25 Maret 2024 s/d 25 April 2024**.

Demikian harapan kami atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Wassalamu Alaikum Wr. Wb

Dekan,

Dr. A. Nurkadam, M.Hum.
NIP. 19641231 199203 1 045



Surat Keterangan Selesai Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PAREPARE
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KOTA PAREPARE

NSM : 131173720029, NPSN : 40320498, Akreditasi : A
 Jl. Amal Bakti, Bukit Harapan, Kec. Soreang, Kota Parepare ☎0421-21289
 Website : <https://man1-Parepare.sch.id>, Email : man1parepare@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-177/Ma.21.16.01/TL. 00/05/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD RIDWWAN AR, S. Ag., M. Pd.I
 NIP : 197001262007011015
 Pangkat : Pembina / IV.a
 Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Parepare

Menerangkan bahwa:

Nama : MIFTAHUL JANNAH
 NIM : 2020203870232003
 Fak/Program Studi : Usuluddin Adab, Dan Dakwa/Bimbingan Konseling Islam

Benar telah melakukan penelitian Mulai Maret s.d. April di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Parepare, berdasarkan surat Pemerintah Kota Parepare Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor: 171/IP/DPM-PTSP/3/2024 tanggal 28 Maret 2024 perihal permohonan izin penelitian/wawancara, untuk memperoleh data dalam penyusunan Skripsi yang bersangkutan dengan judul "EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF-MANAGEMENT DALAM MENURUNKAN PROKRASINASI AKADEMIK SISWA PADA MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KOTA PAREPARE".

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 27 Mei 2024

Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1



Tabulasi Data Variabel Prokrastinasi Akademik

No	Nama Lengkap	Kelas	Jenis Kelamin	No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	Total		
1	MF	XI	laki-laki	-	2	3	3	3	4	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	1	2	4	3	2	5	3	2	3	76	Rendah	
2	NA	XI	perempuan	-	3	2	2	3	5	3	2	1	4	1	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	1	5	3	3	5	3	3	4	83	Sedang	
3	MZS	XI	laki-laki	-	2	3	2	4	5	2	2	2	4	2	2	3	2	3	4	4	2	3	4	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	88	Sedang	
4	S	XI	perempuan	-	3	3	2	2	5	2	1	3	5	4	2	3	3	3	5	5	3	3	5	4	1	3	3	1	3	5	5	4	4	95	Sedang	
5	NFA	XI	Perempuan	-	2	3	4	5	3	4	4	2	3	1	4	3	5	4	3	4	4	1	5	3	2	3	5	5	1	5	3	1	2	94	Sedang	
6	AS	XI	Laki laki	-	4	4	5	2	5	4	5	3	5	2	3	4	5	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	104	Tinggi	
7	SNR	XI	Perempuan	-	2	2	2	4	4	3	4	2	3	2	2	3	2	4	3	4	2	3	4	4	4	2	1	3	4	4	3	3	3	86	Sedang	
8	MADR	XI	Laki-laki	-	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	91	Sedang	
9	Y	XI	Laki-laki	-	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	3	2	4	2	2	4	88	Sedang	
10	LM	XI	Perempuan	-	3	5	5	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	4	5	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	1	2	3	100	Tinggi	
11	I	XI	Laki-laki	-	3	4	4	4	3	1	1	5	2	2	3	3	3	3	4	5	4	3	3	3	2	3	5	3	3	4	4	2	3	90	Sedang	
12	RA	XI	Laki laki	-	2	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	2	4	84	Sedang
13	MBU	XI	Lakilaki	-	3	4	4	4	3	1	2	1	4	2	2	3	3	3	4	5	4	2	3	3	2	3	5	3	3	4	2	3	3	88	Sedang	
14	MID	XI	Lakilaki	-	4	4	3	5	3	4	5	4	5	5	1	5	5	5	4	3	3	1	3	3	4	4	4	3	4	3	2	5	2	108	Tinggi	
15	PET	XI	perempuan	-	3	2	4	3	4	4	3	2	4	1	2	4	2	4	3	3	2	3	2	2	4	4	3	5	3	3	5	3	3	91	Sedang	
16	HTL	XI	perempuan	-	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	Sedang	
17	AM	XI	lakilaki	-	4	1	1	4	4	1	1	3	4	1	1	2	3	4	4	1	4	3	2	1	3	5	3	2	4	4	4	3	4	78	Rendah	
18	A	XI	lakilaki	-	4	1	1	5	5	1	1	1	4	1	1	4	2	2	4	5	1	3	2	2	5	2	1	5	4	1	5	5	2	5	83	Sedang
19	AS	XI	lakilaki	-	5	2	2	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	4	3	4	5	4	5	93	Sedang
20	MA	XI	lakilaki	-	3	3	2	2	4	2	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	3	4	4	3	2	3	72	Rendah
21	KR	XI	perempuan	-	1	2	2	3	4	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	5	2	3	4	3	2	2	79	Sedang	
22	H	XI	Laki laki	-	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	93	Sedang	
23	ZAN	XI	Laki laki	-	3	2	2	3	4	2	1	1	3	2	3	3	2	4	3	4	5	2	4	3	3	3	4	4	2	5	3	3	2	85	Sedang	
24	HN	XI	perempuan	-	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	4	3	5	3	3	3	4	88	Sedang		
25	S	XI	Laki-laki	-	4	1	1	4	5	2	2	4	1	1	4	2	2	4	5	1	4	3	5	2	1	5	4	1	5	5	2	5	87	Sedang		
26	WM	XI	perempuan	-	4	1	2	3	3	3	2	1	4	1	3	2	3	3	5	3	5	3	5	3	3	2	5	3	5	3	5	3	5	91	Sedang	
27	MH	XI	perempuan	-	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	5	1	3	1	3	5	2	5	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	2	82	Sedang	
28	N	XI	Laki laki	-	3	3	2	2	5	3	3	2	4	1	2	3	3	5	4	2	3	1	5	4	5	4	5	3	3	4	3	3	4	94	Sedang	
29	HB	XI	lakilaki	-	2	3	2	4	4	2	3	5	4	4	2	3	1	4	2	4	3	3	3	4	4	5	3	2	4	4	3	3	4	95	Sedang	
30	SAF	XI	lakilaki	-	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	5	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	88	Sedang	
31	AR	XI	lakilaki	-	3	3	2	5	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	3	4	4	3	2	3	3	5	3	82	Sedang	
32	FMS	XI	lakilaki	-	3	3	2	2	4	1	2	2	4	2	2	3	3	5	4	3	3	3	3	2	3	2	5	2	3	4	3	3	2	83	Sedang	
33	S	XI	Laki laki	-	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	96	Sedang	
34	MA	XI	Laki laki	-	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	2	3	2	5	3	1	3	2	2	2	2	2	5	3	2	4	4	2	69	Rendah		
35	MF	XI	Laki laki	-	4	2	2	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	2	4	2	5	5	3	3	3	3	5	3	2	5	94	Sedang		
36	SR	XI	perempuan	-	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	4	3	3	5	4	2	4	3	3	4	89	Sedang	
37	WTR	XI	Perempuan	-	4	2	1	4	4	3	4	1	5	3	2	5	2	1	3	3	2	1	3	4	4	2	5	3	3	4	2	3	4	87	Sedang	
38	H	XI	lakilaki	-	4	3	5	3	5	3	5	4	3	4	4	5	3	4	3	3	2	1	5	2	4	3	4	5	3	5	4	3	3	105	Tinggi	
39	IAR	XI	perempuan	-	2	3	3	3	5	2	2	1	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	5	3	2	5	4	2	3	82	Sedang	
40	AAS	XI	lakilaki	-	3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	3	5	4	2	2	3	3	4	3	5	4	3	4	4	3	4	95	Sedang	
41	LM	XI	perempuan	-	2	4	2	5	1	1	3	2	5	1	3	4	4	2	1	1	4	1	3	5	5	3	5	4	5	5	5	3	5	94	Sedang	
42	MAH	XI	lakilaki	-	1	2	2	4	4	1	1	1	4	3	1	1	1	2	5	1	4	1	2	5	1	3	5	1	1	5	1	3	1	87	Rendah	
43	MI	XI	lakilaki	-	5	1	1	5	5	5	5	4	4	4	5	2	3	2	5	3	5	1	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	3	106	Tinggi	
44	M	XI	Perempuan	-	2	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	5	3	2	3	4	1	5	3	4	3	2	3	2	4	2	2	4	92	Sedang	
45	N	XI	Perempuan	-	3	3	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	1	2	5	3	2	4	4	2	2	88	Rendah	
46	MS	XI	Perempuan	-	3	3	4	3	4	5	2	3	3	2	4	4	2	3	5	3	2	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	94	Sedang	
47	F	XI	Perempuan	-	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	1	2	2	4	3	2	3	2	4	5	3	2	5	4	2	4	3	3	3	83	Sedang	
48	MN	XI	Lakilaki	-	3	4	3	3	4	2	3	3	4	2	1	4	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	5	5	3	5	3	4	5	94	Sedang	
49	S	XI	Lakilaki	-	2	3	2	1	4	3	2	4	4	1	1	3	1	1	3	2	3	2	1	2	4	2	5	4	4	3	2	4	77	Rendah		
50	O	XI	lakilaki	-	5	4	3	3	4	2	4	4	3	3	5	3	2	3	4	3	3	1	2	3	3	2	2	4	2	4	3	2	3	89	Sedang	
51	SMR	XI	Perempuan	-	1	5	1	1	5	1	5	5	5	1	5	1	1	5	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	1	5	3	1	1	79	Sedang
52	MAS	XI	lakilaki	-	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	1	3	3	4	3	5	3	3	96	Sedang	
53	MAB	XI	Laki laki	-	1	3	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	3	5	1	1	1	4	5	1	5	1	1	5	3	1	1	82	Rendah	
54	AR	XI	Lakilaki	-	1	5	2	5	3																											

Tabulasi *Pretest-Postest*

Responden	Kelas Eksperimen		Kelompok kontrol	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
1	95	80	94	94
2	106	88	104	103
3	93	86	101	100
4	91	70	93	96
5	95	76	94	94
6	94	83	105	105
7	106	88	95	101
8	94	70	94	96
9	106	87	92	100
10	100	85	94	96
11	103	84	96	98
Mean	98	82	97	98

HASIL PERHITUNGAN STATISTIK (SPSS)

Uji Validitas

		Altern_01	Altern_02	Altern_03	Altern_04	Altern_05	Altern_06	Altern_07	Altern_08	Altern_09	Altern_10	Altern_11	Altern_12	Altern_13
Altern_01	Pearson Correlation	1	.116	.282	-.045	.600**	.061	.344*	.140	.550**	-.208	.032	.349*	.415**
	Sig. (2-tailed)		.474	.077	.782	.000	.709	.030	.388	.000	.197	.843	.027	.008
N		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Altern_02	Pearson Correlation	.116	1	-.129	.617**	-.281	.629**	-.232	-.011	-.104	.353*	.573**	-.112	-.364*
	Sig. (2-tailed)	.474		.426	.000	.079	.000	.150	.947	.524	.026	.000	.493	.021
N		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Altern_03	Pearson Correlation	.282	-.129	1	-.269	.362*	-.237	.549**	.209	.143	-.393*	-.030	.304	.349*
	Sig. (2-tailed)	.077	.426		.093	.022	.141	.000	.195	.380	.012	.854	.057	.027
N		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Altern_04	Pearson Correlation	-.045	.617**	-.269	1	-.369*	.641**	-.223	.134	-.272	.412**	.571**	-.158	-.368*
	Sig. (2-tailed)	.782	.000	.093	.019	.000	.000	.167	.410	.089	.008	.000	.331	.020
N		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Altern_05	Pearson Correlation	.600**	-.281	.362*	-.369*	1	-.230	.413**	.376*	.537**	-.023	-.197	.564**	.552**
	Sig. (2-tailed)	.000	.079	.022	.019		.153	.008	.017	.000	.887	.222	.000	.000
N		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Altern_06	Pearson Correlation	.061	.629**	-.237	.641**	-.230	1	-.331*	.227	-.119	.470**	.743**	-.272	-.240
	Sig. (2-tailed)	.709	.000	.141	.000	.153		.037	.180	.463	.002	.000	.090	.136
N		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Altern_07	Pearson Correlation	.344*	-.232	.549**	-.223	.413**	-.331*	1	.261	.332*	.439**	.439**	.453**	
	Sig. (2-tailed)	.030	.150	.000	.167	.008	.037		.104	.036	.006	.006	.003	

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,906	29

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre-test Eksperimen (SGDM)	,268	11	,026	,849	11	,042
	Post-test Eksperimen (SGDM)	,222	11	,136	,843	11	,034
	Pre-test Kontrol (Konvensional)	,275	11	,020	,793	11	,008
	Post-test Kontrol (Konvensional)	,204	11	,200*	,933	11	,438

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	4,318	1	20	,051
	Based on Median	1,571	1	20	,224
	Based on Median and with adjusted df	1,571	1	12,888	,232
	Based on trimmed mean	3,811	1	20	,065

Uji Mann-Whitney

Test Statistics^a

	Hasil
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	66,000
Z	-3,982
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	Post test - Pre test
Z	-2,943 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Uji N-Gain

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
N_Gain	11	,35	1,00	,7151	,22371
N_GainPersen	11	37,10	106,00	75,8039	23,71288
Valid N (listwise)	11				

DOKUMENTASI PENELITIAN



PELATIHAN



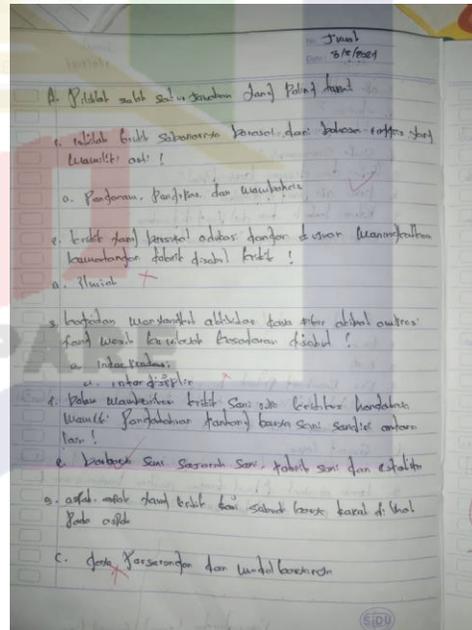
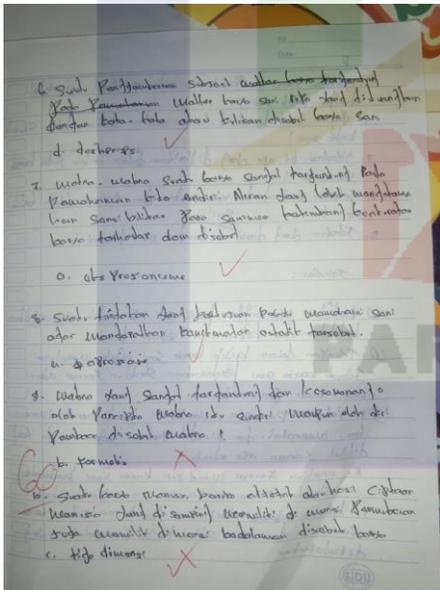
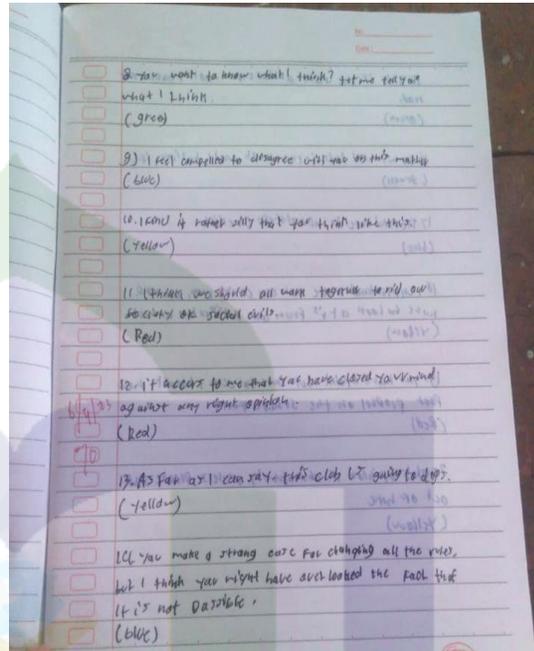
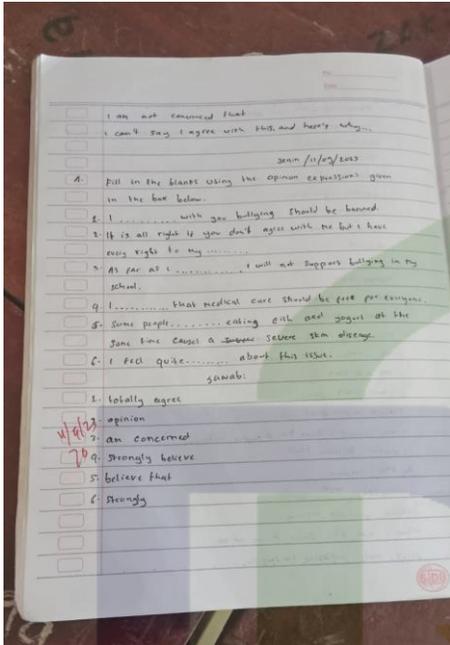


Posttest





Nilai nilai



PROCRASTINATE NO MORE!

Nama: Suhassyyika

Ada yang bisa saya bantu?

Mengapa tugas itu perlu untuk di jadikan sebagai prioritas?

1. kimia : faham mengapa gaya Suda dgn pelajaran kimia : Walaupun saya agak kearah dan mengerjakan tugas yg diberikan.

Buatlah schedule

Kenali apa yang telah kamu capai!

2. Malam Senin : 18.35
Senin : 18.00

4. Mengerjakan tugas dengan tepat dan mengerjakan tugas yg diberikan

Perkirakan jumlah waktu yang diperlukan dalam mengerjakan tugas:

Tugas	Waktu
kimia	00 10.35

Perikan diri kamu reward atau penghargaan

5. Mengerjakan tugas dan Saudara Saya Makan bersama - sama.

YOU CAN DO IT!

PROCRASTINATE NO MORE!

Nama: Wahdani Manda

Ada yang bisa saya bantu?

Mengapa tugas itu perlu untuk di jadikan sebagai prioritas?

1. Ekonomi, karena pelayanan ini so paling sulit untuk di j

Buatlah schedule

Kenali apa yang telah kamu capai!

2. malam minggu : 19.05

4. setelah sy belajar ekonomi sy jadi tau tentang perkembangan ekonomi.

Perkirakan jumlah waktu yang diperlukan dalam mengerjakan tugas:

Tugas	Waktu
ekonomi	09 30-10

Perikan diri kamu reward atau penghargaan

5. Jalan-jalan bersama saudara-kus

YOU CAN DO IT!

PROCRASTINATE NO MORE!

Nama: AHMAD SYAWAL

Ada yang bisa saya bantu?

Mengapa tugas itu perlu untuk di jadikan sebagai prioritas?

1. Tidak bisa dihindari karena waktu yg akan terlewat bila kerja yang harus selesai sebelum waktu yang ditetapkan pada proyek yg kita miliki masing-masing

Buatlah schedule

Kenali apa yang telah kamu capai!

2. minggu 20.00 - 20.30

4. Datar. Pelajaran bola saya telah mendapat nilai 85

Perkirakan jumlah waktu yang diperlukan dalam mengerjakan tugas:

Tugas	Waktu
PJOK	20.00 - 20.30

Perikan diri kamu reward atau penghargaan

5. setelah mengerjakan bermain bola dengan teman-teman. Tanpa ada gangguan

YOU CAN DO IT!

BIODATA PENULIS



Miftahul Jannah, lahir tanggal 08 April 2003 di Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Zainuddin Buchari dan Ibu Fatimah Mahbub. Penulis bertempat tinggal di Jl. Mayor Abdullah Zainuddin, Kecamatan Ujung Kelurahan Mallusetasi. Penulis berkebangsaan Indonesia dan Beragama Islam. Adapun riwayat pendidikan penulis yaitu mulai masuk Taman Kanak-kanak di TK Nurul Huda Labukkang, kemudian melanjutkan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 9 Parepare tahun 2008-2014, Kemudian melanjutkan pendidikan ke Madrasah Tsanawiyah (MTs) DDI Taqwa Parepare pada tahun 2014-2017, kemudian melanjutkan lagi pendidikan ke Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Parepare pada tahun 2017-2020. Kemudian pada tahun 2020 penulis melanjutkan pendidikan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Kerja (PPL) di Rumah Belajar Cinta Damai (RBCD) Parepare dan melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Baraka Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang pada tahun 2023. Untuk memperoleh gelar Sarjana Bimbingan Konseling Islam penulis mengajukan skripsinya dengan judul *“Efektivitas Pelatihan Self-Management Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa MAN 1 Parepare”*.