

ARTIKEL

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI NAUTIKA A SMK
PELAYARAN HANG TUAH KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



Oleh:

GALEH SARI MEILINDANI

13.1.01.01.0170

Dibimbing oleh :

- 1. Dra. Endang Ragil W.P, M.Pd.**
- 2. Laelatul Arofah, M. Pd.**

**BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2017



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Galeh Sari Meilindani
 NPM : 13.1.01.01.0170
 Telepon/HP : 085735075350
 Judul Artikel : Keefektifan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018
 Fakultas – Program Studi : FKIP – Bimbingan dan Konseling
 Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
 Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Tel. : (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiatisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui

Kediri, 06 Februari 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

Penulis,

Dra. Endang Ragi W.P., M.Pd.

Laelatul Arofah, M. Pd.

Galeh Sari Meilindani

NIDN. 0726125801

NIDN. 0722069101

13.1.01.01.0170

**Galeh Sari Meilindani |
13.1.01.01.0170
FKIP - Bimbingan dan Konseling**

simki.unpkediri.ac.id

|| 2 ||



Keefektifan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018

Galeh Sari Meilindani

13.1.01.01.0170

Email : Gmeylindani@yahoo.co.id

FKIP-Bimbingan dan Konseling

Dra. Endang Ragil W.P, M.Pd. dan Laelatul Arofah, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Galeh Sari Meilindani: Keefektifan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan peneliti pada saat Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) dimana masih banyak siswa-siswi SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, seperti keterlambatan pengumpulan tugas sekolah, oleh sebab itu perlu dilakukan sebuah tindakan agar perilaku negatif siswa tersebut tidak berpengaruh pada kegagalan dalam belajarnya.

Permasalahan penelitian ini adalah “Apakah Teknik *Self Management* Efektif Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hangtuah Kediri?”. Setelah melihat dari masalah prokrastinasi yang dialami siswa, maka tujuan umum diadakannya penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Keefektifan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri”.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *Pre-Experimental Design*, dengan menggunakan alat pengumpul data berupa angket prokrastinasi akademik siswa. Peneliti memilih untuk menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Analisis data yang digunakan adalah dengan *t-test*. Pemilihan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 5 siswa.

Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai sig.(2-tailed) $0,001 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini juga dibuktikan dari hasil nilai $t_{hitung} 8,485 > t_{tabel} 2,776$, sehingga dari perhitungan tersebut menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun pelajaran 2017/2018. Berdasarkan simpulan dari penelitian ini



direkomendasikan kepada konselor apabila suatu saat ditemukan siswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik diharapkan dapat menerapkan teknik *self management*.

Kata kunci: *self management*, prokrastinasi akademik

I. LATAR BELAKANG

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “*pro*” yang berarti “maju”, ke depan, lebih menyukai dan “*crastinus*” yang berarti “besok. Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.

Ferrari, Johnson dan McCown (dalam Ursia, 2013) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi. Menurut Silver (dalam Endahing, W. 2010: 97) seseorang prokrastinator tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka

hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinasi sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional. Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan perasaan/emosi yang saling terkait.

Ghufon (dalam Endahing, W. 2010: 98) mengemukakan bahwa terjadinya prokrastinasi disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu seperti, 1) kondisi fisik individu, 2) karakter individu, 3) kondisi psikologis individu dan, 4) *problem time management*. Sedangkan faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar individu seperti, 1) gaya pengasuhan orang tua, 2)



kondisi lingkungan, 3) karakteristik tugas dan, 4) penetapan prioritas.

Di bidang Akademik sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi di kalangan siswa. Siswa sering menunda untuk mengerjakan tugas dari guru, baik itu tugas kelompok ataupun tugas individu. Padahal perilaku prokrastinasi ini dapat berdampak buruk bagi siswa tersebut. Prokrastinasi dapat mengakibatkan kecemasan dan rasa bersalah, juga penolakan sosial untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Perasaan ini jika digabung dapat mendorong prokrastinasi berlebihan. Meski dianggap normal bagi manusia sampai batas tertentu, hal ini dapat menjadi masalah jika melewati batas normal.

Berdasarkan beberapa informasi dilapangan, prokrastinasi ternyata sering dilakukan oleh siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri. Hal ini di buktikan dari pengakuan siswa sendiri. Seperti penuturan salah satu siswa kelas XI Nautika A mengaku sering melakukan Prokrastinasi, alasan utamanya yakni rasa malas dan kelelahan, selain itu materi yang sulit dipahami dan juga rasa kurang tertarik terhadap guru

juga menjadi alasan mengapa ia melakukan tindakan prokrastinasi. Menyepelekan tugas terutama yang memiliki tempo waktu pengumpulan yang lama juga membuat tindakan prokrastinasi ini ia lakukan. Akibat yang ia dapat yakni tugas tidak terselesaikan dengan baik, terlalu mengandalkan teman, dan prosentase nilai yang rendah. Berdasarkan penuturan guru Bahasa Inggris, beberapa siswa melakukan prokrastinasi lantaran pengaruh dari teman dan mata pelajaran yang terlalu sulit.

Selain itu, prokrastinasi juga bisa di lihat dari keterlambatan siswa untuk mengumpulkan tugas sekolah. Guru BK mengatakan beberapa siswa sering mengumpulkan tugas melewati batas pengumpulan.

Self Management adalah mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencaai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Gie, dalam Supriyati 2013: 12). Inti dari self management adalah merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan



sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Self management juga tidak terlepas dari adanya faktor-faktor di dalamnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* adalah sebagai berikut: 1) perhatian terhadap waktu, 2) kondisi sosial dan, 3) kendala lingkungan sekitar.

Menurut Gantina Komalasari (2014: 182) *self management* dalam belajar biasanya dilakukan dengan mengikuti tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) tahap monitor diri atau observasi diri, pada tahap ini individu dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti dan menuliskan target yang ingin dicapai/dirubah.
- 2) tahap evaluasi diri, pada tahap ini individu membandingkan hasil catatan tingkah laku yang dibuat oleh individu. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi target. Bila target tidak berhasil dicapai,

maka perlu ditinjau kembali apakah target yang diharapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi.

3) tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman, pada tahap ini individu mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri jika target yang diharapkan tidak tercapai.

Dengan menerapkan *Self Management*, kita dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan tujuan dan misi hidup kita serta dari situ juga kita mulai mengambil peranan aktif dalam mewujudkan realitas kehidupan seperti apa yang kita inginkan.

Teknik *self management* ini pernah diujikan dan digunakan oleh Farida Sholichatun (2013) untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dari penelitian dengan judul “Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII E SMP 1 Negeri Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012/2013”, dari penelitian yang dilakukan Farida menunjukkan bahwa *self management* dapat digunakan untuk



mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

Dari beberapa fenomena prokrastinasi di atas, penulis berharap bahwa perilaku prokrastinasi dapat di atasi menggunakan teknik *self management*. Maka dari itu penulis ingin melakukan pembuktian apakah teknik *self management* efektif digunakan atau tidak, dan untuk itu peneliti mengambil judul “Keefektifan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018”.

II. METODE

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, karena data yang digunakan berupa angka, selain itu untuk memaksimalkan waktu agar penelitian tidak berlangsung dalam waktu yang lama. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Pre-Experimental design* dengan desain rancangan *one group pretest-posttest design*, karena tidak ada perbandingan dengan kelompok kontrol, sehingga satu kelompok

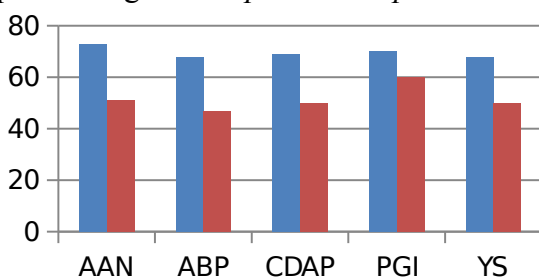
tes diberikan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu teknik *self management*, sedangkan untuk variabel terikatnya yaitu prokrastinasi akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Nautika A tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 23 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 siswa, sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti menggunakan instrumen angket prokrastinasi akademik dengan skala pengukuran *Likert* dalam mencari data, namun sebelum angket dibagikan, peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Jumlah item pada instrumen prokrastinasi akademik berjumlah 55 item, dimana setelah dilakukan uji validitas didapat 26 item pernyataan valid dan 29 item pernyataan yang gugur. Dengan hasil tersebut selanjutnya instrumen disusun kembali dengan jumlah 26 item yang valid dan digunakan sebagai alat pengumpul data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test* dengan signifikansi 5%, dan untuk norma keputusan menggunakan taraf probabilitas/taraf signifikansi 0,05.



III. HASIL DAN KESIMPULAN HASIL

Sebelum dilakukan uji *paired sample t-Test*, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan hasil nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* sebesar 0,466. Karena nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* $0,466 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Karena data dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga untuk analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* yang dibantu dengan program *SPSS 21.0 for Windows*. Dari hasil penghitungan diperoleh taraf sig. (2-tailed) 0,001. Karena taraf sig. (2-tailed) $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Hal ini juga dibuktikan dari hasil t_{hitung} dan t_{tabel} yakni $t_{hitung} 8,485 > t_{tabel} 2,776$ pada taraf signifikansi 5%. Berikut merupakan diagram perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*:



Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa terdapat perubahan hasil *posttest*

dengan *pretest*. Skor yang diperoleh pada hasil *posttest* bervariasi. Hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan perolehan nilai angket dan penurunan kategori. Pada *pretest* menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri pada kategori tinggi, kemudian pada hasil *posttest* menunjukkan penurunan pada kategori rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test*, menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan yakni “teknik *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun pelajaran 2017/2018” diterima.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Kartadinata, I, & Sia, T. 2008. *Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu*. *Anima Indonesia Psychological Journal*, 23 (2). (Online), tersedia:

simki.unpkediri.ac.id

|| 8 ||



http://repository.ubaya.ac.id/23843/1/V_023_N_002_A_002.pdf, diunduh 28 November 2016

Sholichatun, F. 2013. *Penerapan Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012/2013*. Jurnal BK UNESA, 1 (2). (Online), Tersedia: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/2751>, diunduh 8 November 2016

Komalasari, G dkk. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.

Endahing, W. 2010. *Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*. INSAN Journal, 12 (02). (Online), tersedia: http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/4-12_2.pdf, diunduh 7 Januari 2017

Mawarta, P. 2014. *Pengaruh Teknik Self Management untuk Meningkatkan*

Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: UN PGRI.

Supriyati, A. 2013. *Upaya Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII D SMPN 1 Jakenan Pati*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Semarang: UNNES

Ursia, N.R, dkk. 2013. *Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*, 17 (1). (Online), tersedia: <http://repository.ubaya.ac.id/23848/>, diunduh 20 November 2016

Handoko, A. 2013. *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Nisantara Ungaran Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Semarang: UNNES