

**SELF MANAGEMENT MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA YANG
BEKERJA PART TIME DALAM MENGATASI PROKRASTINASI**

AKADEMIK



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Disusun Oleh:

Ismi Luthfiyyanah

NIM 20102020061

Pembimbing:

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

NIP 19900428 2023211 029

**PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2024**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1337/Un.02/DD/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : **SELF MANAGEMENT MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA YANG BEKERJA PART TIME DALAM MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ISMI LUTHFIYYAH
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020061
Telah diujikan pada : Jumat, 02 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



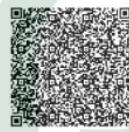
Ketua Sidang
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66c80f41a5122



Penguji I
Dr. Irsyadunnas, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 66c7f22cd9b8e3



Penguji II
Moh. Khoerul Anwar, S.Pd.,M.Pd., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 66c6deb4407ae



Yogyakarta, 02 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 66c89b55a11e8

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
REPUBLIC OF INDONESIA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ismi Luthfiyyah
NIM : 20102020061
Judul Skripsi : *Self Management dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja Part Time di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosahkan.
Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 26 Juli 2024

Pembimbing,

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP 19610704 199203 1 001

Mengetahui:
Ketua Prodi,

Slamet, S.Ag., M.Si.
NIP 19691214 199803 1 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ismi Luthfiyyanah
NIM : 20102020061
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: "Self Management dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja Part Time di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta" adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 26 Juli 2024
Yang menyatakan,



Ismi Luthfiyyanah
NIM 20102020061

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan sebagai bukti rasa cinta dan sayang yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta, Abah Suharjo dan Mama Mujiati. Ketulusan hati, rasa kasih dan sayang tanpa syarat, usaha dan pengorbanan baik finansial maupun non finansial yang sangat luar biasa diberikan, doa-doa yang tak pernah putus untuk putrinya hingga berada pada titik sekarang. Terima kasih untuk segala hal yang telah diberikan, semoga Allah SWT menjaga keluarga kami.



MOTTO

وَالْعَصْرُ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ
أَمْتُوا وَعَمِلُوا الصَّلِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۝
وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

Artinya: “Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.” (Q.S. Al-‘Aṣr: 3)¹



¹ <https://nu.or.id/superapp>, diakses pada hari Rabu, 10 Juli 2024.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, segala puji serta syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul “***Self Management Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang Bekerja Part Time dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik***”. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor Univeritas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag. M.Si. selaku kepala program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, yang telah memberikan wadah bagi peneliti untuk berproses di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam melalui berbagai kesempatan pendeklegasian mahasiswa.
4. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I. selaku dosen pembimbing akademik, yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam menjalani proses perkuliahan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

5. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi peneliti, yang telah sabar membimbing dan mengarahkan sehingga peneliti dapat menuntaskan skripsi dengan baik.
6. Seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu dan arahannya selama mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh staff bagian akademik yang telah memberikan pelayanan dan segala keperluan peneliti dalam urusan akademik.
8. EC, KHF dan ZB, sebagai informan utama. Terima kasih sudah ...
9. BE, ML dan IT, sebagai informan pendukung. Terima kasih atas bantuan dalam memberikan informasi dan data tambahan pada penelitian saya.
10. Keluarga besar Bapak Suharjo, Abah, Mamah, Mas Opik, Mba indah, Mba Latifah, Fatimah. Terima kasih atas doa, kasih dan sayang serta segala bentuk dukungan, bantuan, semangat sehingga menjadi motivasi tersendiri bagi saya.
11. Keluarga Besar di Tasikmalaya, yang telah menjadi orang tua, kakak, dan adik, selama KKN. Keluarga besar Bi Nur, Pak Kuwu dan Ibu Kuwu, Pak Sekdes, teh Sinta sekeluarga, Pak RT dan Bu RT, teh Deti sekeluarga, anak-anak TPA dan PAUD Kebon Bencoy, pemuda pemudi Kebon Bencoy, Ibu-ibu KWT, dan seluruh warga Mekarwangi yang telah membantu dan menerima kami dengan baik.
12. Teman-teman KKN Mekarwangi Tasikmalaya, Arham, Alif, Jul, Joni, Rizky, Riska, Caca, Kachop, Landung, terima kasih atas pengalaman hebat dan sudah berjuang bersama.

13. Keluarga besar BKI 2020, terima kasih atas kesan dan kebersamaan belajar di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
14. Keluarga besar Kamasita dan Fokabte, sudah menjadi teman sekaligus saudara di perantauan.
15. Keluarga besar Difikom yang sudah memberi kesempatan belajar dan mengenal hal baru.
16. Keluarga besar Mitra Ummah, sudah memberi kesempatan berproses dan pengalaman terbaik.
17. Keluarga besar MTs LBA Yaketunis, terima kasih atas pengalaman, ilmu dan teman baru yang luar biasa.
18. Tim PPL, Nadia, Ajeng, Ilma, terima kasih atas kerjasamanya.
19. Inisial R yang selalu menemani prosesku, menjadi teman berdiskusi, memberikan *support*, yang selalu sabar dan menerima saya dengan baik, dan mengembalikan mood. Terima kasih telah membuat saya menjalani sebagian hari terasa lebih ringan.
20. Sahabat Jannah, Pina dan Hani, semoga Allah selalu mempermudah urusan kita.
21. Ica, Isma, Elfa, Iyas. Terima kasih atas pertemanannya, semoga selalu sukses kedepannya.
22. Keluarga besar Esque khususnya tim timbul 9, Callista dan Mas Yunus.
23. Terima kasih Ismi Luthfiyyah, diri saya sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang hingga sampai pada titik ini. Mampu melewati berbagai hal meski banyaknya tekanan dari dalam maupun luar, dan tidak pernah memutuskan

untuk menyerah sesulit apapun proses yang sedang dialami dalam penggerjaan skripsi.

24. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, sehingga penulis sangat terbuka mengenai kritik dan saran masukan yang membangun. Tidak lupa diucapkan terimakasih dan mohon maaf kepada seluruh pihak yang terlibat semoga bentuk kebaikan kalian mendapat balasan dan keberkahan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya. *Aamiin Yarabbal'alamin.*

Yogyakarta, 7 Juli 2024

Penyusun



Ismi Luthfiyyanah

ABSTRAK

Ismi Luthfiyyanah, 20102020061 Skripsi “*Self Management Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang Bekerja Part Time dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*” Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

Rekap data yang diperoleh dari Kasubbag Tata Usaha Dakwah dan Komunikasi, terdapat 252 mahasiswa angkatan tahun 2018-2019 yang belum menyelesaikan tugas akhir. Fenomena ini menunjukkan adanya dugaan keterlambatan dalam menyelesaikan masa studi yang diakibatkan oleh prokrastinasi akademik dan kesulitan dalam mengelola dirinya sendiri (*self management*) salah satunya pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Prokrastinasi akademik seringkali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan kualitatif *field research* yang analisa data dijelaskan dalam bentuk deskriptif. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui gambaran langkah-langkah *Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga subjek utama yang telah memenuhi kriteria dan tiga subjek pendukung. Sedangkan objek penelitiannya adalah langkah-langkah dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja *part time* di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa langkah-langkah *self management* dilakukan melalui empat langkah yang meliputi (1) Pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu pengamatan diri dan mencatat perilaku, mengendalikan penyebab dari masalah dan menghasilkan konsekuensi. (2) Self Reinforcement yang positif (*self reward*) upaya yang melibatkan pemberian penghargaan pada diri sendiri setelah mencapai target dan berkontribusi pada peningkatan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan pekerjaannya. (3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) meliputi upaya Individu membuat perencanaan, meyakini semua yang ingin diubahnya, menuliskan peraturan dan menanggung resiko untuk dirinya sendiri. (4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*). Kemampuan untuk mengatur diri sendiri dalam hal waktu dan prioritasnya.

Kata Kunci: *Prokrastinasi akademik, self management, Mahasiswa pekerja part time*

ABSTRACT

Ismi Luthfiyyah, 20102020061 Thesis "Self Management of Students of the Faculty of Da'wah and Communication UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta who Work Part-Time in Overcoming Academic Procrastination" Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

A recap of data obtained from the Head of the Subdivision of Da'wah Administration and Communication, there are 252 students of the 2018-2019 batch who have not completed their final project. This phenomenon shows that there is an alleged delay in completing the study period caused by academic procrastination and difficulties in managing themselves (self-management), one of which is in students who work part-time. Academic procrastination is often not a special concern for some students. This research is a qualitative descriptive research using a qualitative field research approach in which data analysis is explained in descriptive form. This researcher aims to find out an overview of self-management steps in overcoming academic procrastination in students who work part-time at the Faculty of Da'wah and Communication UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The subjects in this study are three main subjects that have met the criteria and three supporting subjects. Meanwhile, the object of the research is steps in overcoming academic procrastination in students who work part-time at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The data collection technique in this study uses interview, observation and documentation methods. Based on the results of the study, it is known that self-management steps are carried out through four steps which include (1) Self-monitoring (self-monitoring), namely self-observation and recording behavior, controlling the causes of problems and producing consequences. (2) Positive Self Reinforcement (self reward) an effort that involves giving rewards to oneself after achieving the target and contributing to increasing student motivation in completing their work. (3) Contracting or agreement with oneself (self-contracting) includes the individual's efforts to make a plan, believe everything he wants to change, write down the rules and bear the risk for himself. (4) Mastery of stimuli (self-control). The ability to set oneself in terms of time and priorities.

Keywords: Academic procrastination, self-management, Part-time worker students

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	5
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	12
F. Kajian Pustaka.....	13
G. Kerangka Teori.....	16
1. Tinjauan Tentang <i>Self management</i>	16
2. Tinjauan Tentang Prokrastinasi Akademik	23
3. Tinjauan Tentang Mahasiswa Pekerja <i>Part time</i>	36
H. Metode Penelitian	42
1. Jenis Penelitian	42
2. Subyek dan Obyek Penelitian.....	43
3. Metode Pengumpulan Data	47
4. Uji Keabsahan Data	51
5. Analisis Data	53
BAB II GAMBARAN UMUM <i>SELF MANAGEMENT</i> MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA	

YOGYAKARTA YANG BEKERJA <i>PART TIME</i> DALAM MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK	56
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	56
B. Masalah Prokrastinasi Akademik yang Sering dilakukan.....	68
BAB III LANGKAH-LANGKAH <i>SELF MANAGEMENT</i> MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA YANG BEKERJA <i>PART TIME</i> DALAM MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK	72
A. Pemantauan Diri (<i>self monitoring</i>)	73
B. Reinforcement yang Positif (<i>self reward</i>).....	81
C. Kontrak atau Perjanjian dengan Diri Sendiri (<i>self contracting</i>).....	85
D. Penguasaan terhadap Rangsangan (<i>self control</i>)	93
BAB IV PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	103
C. Kata Penutup	104
DAFTAR PUSTAKA.....	106
LAMPIRAN	110



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Profil Subjek Penelitian	45
Tabel 1. 2 Daftar Subjek Pendukung	46
Tebel 1. 3 Wawancara Tidak Terstruktur	49
Tabel 2. 1 Gambaran Umum Subjek Penelitian	66
Tabel 2. 2 Masalah Prokrastinasi Akademik Subjek Penelitian	70
Tabel 3. 1 Hasil Pembahasan Penelitian	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	110
Lampiran 2	114
Lampiran 3	128
Lampiran 4	131



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang terkandung dalam proposal skripsi yang berjudul “*Self Management* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang Bekerja *Part time* dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik” maka penulis perlu memberikan penegasan dan batasan istilah yang ada sehingga diperoleh pengertian yang jelas dan tidak menimbulkan salah pemaknaan yaitu sebagai berikut:

1. *Self management*

Self management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).²

Sejalan dengan pengertian di atas, dapat dipahami bahwa individu dikatakan mampu menerapkan *Self management* atau manajemen diri adalah individu yang mampu mengamati dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan (*self monitoring*), individu yang

² Gunarsa, D. Singgih, *Konseling dan Psikoterapis*. (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), p. 232.

mampu memberikan penguatan terhadap perilakunya dengan konsekuensi yang dihasilkan sendiri (*self reward*), individu yang mampu melakukan suatu perjanjian terhadap dirinya sendiri (*self contracting*), dan individu yang mampu melakukan modifikasi berkaitan dengan dirinya yang telah dilakukan sebelumnya (*stimulus control*).³

2. Mahasiswa yang Bekerja *Part time*

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang bersekolah di perguruan tinggi.⁴ *Part-time* berasal dari Bahasa Inggris yaitu *part* yang berarti paruh atau separuh dan *time* berarti waktu. Kerja *part-time* adalah kerja sampingan yang dimana jam kerjanya dapat disesuaikan dengan kebutuhan pekerjanya. Disejumlah negara, banyak pekerja musiman yang hanya bekerja paruh waktu sesuai dengan musim yang sedang terjadi dalam waktu tiga jam.⁵

Mahasiswa yang bekerja *part time* dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang menempuh pendidikannya sebagai mahasiswa semester 7 yang juga memempunyai kegiatan lain di luar kegiatan kuliahnya yaitu kerja sampingan dengan hanya bekerja paruh waktu (*part time*) yang dapat disesuaikan dengan

³ Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT. Indeks, 2016).

⁴ W. J. S poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta: PN Balai pustaka, 1976), hlm. 619

⁵ Wirawan, *Manajemen Sumber Daya Manusia Indonesia*,(Jakarta: Raja Grafindo Indonesia, 2015).

kebutuhan pekerjaannya, seperti fotografer, guru les atau privat, penulis *freelance* dan yang lainnya.

3. Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi adalah salah satu fakultas dari delapan fakultas yang ada di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Fakultas dakwah berdiri pada tanggal 30 September 1970 dengan surat keputusan Menteri Agama Nomor 254 tahun 1970. Fakultas Dakwah dan Komunikasi saat ini memiliki lima program studi yaitu Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), Manajemen Dakwah (MD) dan Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS).⁶

4. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Universitas Islam Negeri (UIN) adalah bentuk perguruan tinggi Islam negeri di Indonesia yang menyelenggarakan pendidikan akademik pada sejumlah disiplin ilmu pengetahuan dibawah Kementerian Agama (Kemendagri). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta merupakan lembaga pendidikan atau perguruan tinggi Islam tertua di Indonesia.

5. Prokrastinasi Akademik

Menurut Brown dan Holzman dalam buku Teori-Teori Psikologi menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan untuk selalu atau hampir menunda penggerjaan tugas akademik, dan

⁶ UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, "Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi" <https://uin-suka.ac.id/id/page/universitas/80-fdk> (diakses pada 9 Desember 2023, pukul 08.55).

selalu atau hampir mengalami kecemasan yang mengganggu pada saat melakukan prokrastinasi.⁷

Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu perilaku menunda-nunda pekerjaan tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time*, sehingga kurang atau tidak mampu dalam mengatur dan membagi waktu serta mengakibatkan timbulnya kecemasan-kecemasan yang juga mengakibatkan menurunnya minat belajar dan rendahnya nilai akademik.

Berdasarkan penegasan judul di atas dapat disimpulkan bahwa maksud dari penelitian yang berjudul “*Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik” adalah upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan (*self management*), sehingga ia dapat menghindari dan mengatasi kencenderungan terhadap perilaku menunda-nunda tugas (prokrastinasi) akademik sebagai mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang juga memiliki kegiatan lain yaitu sebagai pekerja *part time*.

⁷ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 150.

B. Latar Belakang

Jenjang perguruan tinggi merupakan perjalanan pendidikan lanjutan bagi siswa sekolah menengah atas dengan gelar mahasiswa. Deputi Menteri Bidang Koordinasi Peningkatan Kualitas Pendidikan Dan Moderasi Beragama (Kemenko PMK) Prof. R. Agus Sartono mengatakan, dari sekitar 3,7 juta lulusan SMA, SMK dan MA tiap tahunnya, baru 1,8 juta yang masuk perguruan tinggi. Jumlah ini menunjukkan ada sekitar 1,9 juta anak muda di Indonesia belum bisa merasakan bangku perkuliahan.⁸ Menurut Robert (Dalam Elma Mardelina & Ali Muhsin) Kebutuhan akan hidup yang kian meningkat pula membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mampu mencukupi kebutuhan pendidikan dan juga untuk biaya hidupnya. Beberapa mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja. Fenomena peran ganda mahasiswa, yakni kuliah sambil bekerja sudah banyak ditemukan.⁹

Seiring dengan berkembangnya zaman berbagai jenis kebutuhan semakin meningkat dan kompleks. Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan primer bagi setiap manusia karena pendidikan juga menjadi salah satu aspek dalam meningkatkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas bagi bangsa dan negara. Kelancaran mahasiswa dalam pendidikannya ditentukan oleh pemenuhan kebutuhan yang beragam, antara lain seperti kebutuhan membeli perlengkapan menulis, biaya *fotocopy*, biaya tugas dan praktik, biaya internet dan berbagai biaya lainnya untuk

⁸ <https://www.kompas.com> diakses pada hari Rabu, 10 Juli 2024.

⁹ Elma Mardelina and Ali Muhsin, ‘Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik’, *Jurnal Economia*, 13.2 (2017), 201 <<https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>>.

menunjang kebutuhan pendidikan. Terlebih lagi tambahan biaya hidup untuk mahasiswa rantau, seperti bulanan kos, makan, dan transportasi yang merupakan kebutuhan primer. Dari beberapa kebutuhan tersebut, sebagian mahasiswa memilih bekerja *part time* untuk dapat mencukupi kebutuhannya.

Selain karena adanya tuntutan yang mengharuskan mahasiswa memenuhi kebutuhannya, ada juga mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang bekerja untuk mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman. Motif mahasiswa UIN Sunan Kalijaga dalam bekerja paruh waktu disebabkan kurang produktifnya waktu luang mereka sehingga terbuang kepada hal-hal yang tidak produktif dan saat berada pada suatu titik tertentu timbul kesadaran dari diri yang mendorong untuk mengubah kebiasaan tersebut beralih kepada kegiatan yang lebih produktif seperti bekerja paruh waktu. Kemudian sebuah karakteristik yang dimiliki oleh jenis pekerjaan paruh waktu (*part time*) menimbulkan daya dorong atau motivasi yang kuat terhadap mahasiswa untuk melakukan pekerjaan paruh waktu, hal ini disebabkan karena pekerjaan paruh waktu (*part time*) memiliki jadwal kerja yang fleksibel yang bisa dikerjakan kapan saja dan tidak mengganggu jadwal kuliah.

Pada kenyataannya mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja masih banyak yang merasa kesulitan dalam mengatur waktu kuliah dan waktu kerja, apalagi jika pekerjaannya bersifat terikat. Maka munculah kendala atau resiko yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja *part time*

yaitu seperti jadwal kuliah bentrok dengan jadwal kerja, kelelahan karena energi yang sudah terkuras akibat bekerja sehingga perkuliahan menjadi terganggu, bahkan resiko yang sering ditemui adalah ketika memilih kuliah sambil bekerja, justru akan menyebabkan mahasiswa tersebut menjadi malas berkuliahan dikarenakan lebih suka bekerja yang mendapatkan gaji.¹⁰

Salah satu masalah yang seringkali dialami mahasiswa yang bekerja *part time* adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda-nunda penyelesaian suatu tugas akademik, dan mengalami kecemasan yang mengganggu pada saat melakukan prokrastinasi.¹¹ Maka seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi.¹²

Hasil penelitian Elma Mardelina & Ali Muhsin menemukan bahwa persentase antara mahasiswa yang bekerja *part time* dengan mahasiswa yang tidak bekerja lebih banyak mahasiswa yang bekerja *part time* yaitu 56% mahasiswa yang bekerja *part time* dan 44% mahasiswa yang tidak bekerja. Penelitian ini juga menguji perbedaan prestasi akademik antara

¹⁰ Setiawan, B. A., & Legowo, M. (2018). *Kerja paruh waktu mahasiswa universitas negeri surabaya (studi fenomenologi pada pengemudi ojek online omahku “ojek mahasiswa ketintang unesa”)*. Paradigma, 6(1).

¹¹ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 150.

¹² *Ibid*, hlm. 150.

mahasiswa yang bekerja *part-time* dengan mahasiswa yang tidak bekerja, perbedaan prestasi akademik ditinjau dari status kerja mahasiswa. Mahasiswa yang bekerja *part-time* memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja, salah satu faktor penyebabnya adalah perilaku penundaan dalam penyelesaian tugas (prokrastinasi akademik).¹³

Masalah prokrastinasi akademik ini sering kali dijumpai dalam kehidupan sehari-hari di kampus. Misalnya, menunda tugas mereview jurnal atau artikel, membuat makalah, terlambat masuk kelas, menunda tugas membaca materi dan lain-lain. Adapun Solomon dan Rothblum dalam buku Teori-teori Psikologi menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh mahasiswa yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan.¹⁴

Fenomena prokrastinasi akademik di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pernah diteliti oleh Basri dengan subjek 185 mahasiswa semester tiga, lima dan tujuh angkatan 2013, 2012 dan 2011. Prokrastinasi akademik ini terjadi di kalangan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Salah satu faktor terjadinya

¹³ Elma Mardelina & Ali Muhsin. (2017). *Mahasiswa Bekerja Part Time dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik*. Jurnal Economia, 13(2).

¹⁴ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 156-158.

prokrastinasi akademik adalah kurangnya internalisasi nilai-nilai agama dalam menjalani kehidupan sehari-hari.¹⁵

Hasil penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa teknik *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab siswa dalam belajar sehingga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa, karena teknik *self management* berusaha untuk menghilangkan perilaku lama yang bersifat tidak baik, mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu serta meningkatkan kesadaran dalam diri siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* memiliki signifikan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Artinya, teknik *self management* efektif untuk mengatasi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari menurunnya skor rata-rata prokrastinasi akademik dari 120,8333 menjadi 77,1667.¹⁶

Berdasarkan rekap data yang diperoleh dari Kasubbag Tata Usaha Dakwah dan Komunikasi, terdapat 252 mahasiswa angkatan tahun 2018-2019 yang belum menyelesaikan tugas akhir.¹⁷ Fenomena ini menunjukkan adanya dugaan keterlambatan dalam menyelesaikan masa studi yang diakibatkan oleh prokrastinasi akademik dan kesulitan dalam mengelola dirinya sendiri (*self management*) salah satunya pada mahasiswa yang

¹⁵ A. Said Hasan Basri, *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas*. (HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam), Vol. 14, No. 2, 2017.

¹⁶ Sri Muliana, *Evektivitas Teknik Self management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh*, Skripsi (Banda Aceh : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2020).

¹⁷ Kasubbag Akademik FDK, Laporan Data Mahasiswa Aktif Angkatan 2018-2019, Sumber Data dari Sistem Informasi Akademik, Jum'at 01 Desember 2023.

bekerja *part time*. Dugaan ini didukung dengan hasil penelitian Sera tentang hubungan management waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, artinya semakin efektif manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi akademik, demikian juga sebaliknya semakin tidak efektif manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.¹⁸

Kemampuan mengelola diri (*self management*) merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap individu, terutama pada mahasiswa. Pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan merupakan hasil dari pengelolaan diri setiap individu, sehingga mendorong adanya peningkatan terhadap perbuatan yang baik dan menghindari diri terhadap hal-hal yang tidak baik. Pengelolaan diri merupakan suatu proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang diinginkan dapat tercapai. Kemampuan mengelola diri (*self management*) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kedisiplinan

¹⁸ Liza Sera, *Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*. Skripsi (Banda Aceh: Fakultas Psikologi, 2020).

belajar mahasiswa dan kemampuan mengelola diri (*self management*) juga berpengaruh secara signifikan terhadap kreativitas berpikir Mahasiswa.¹⁹

Berdasarkan fenomena yang terjadi seperti yang telah diuraikan di atas menunjukan bahwa mahasiswa pekerja *part time* yang tidak mampu mengelola diri dengan baik akan merasa mendapat tekanan, yang menyebabkan *stress* dan berdampak pada kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik atas kepadatan kegiatan perkuliahan dan pekerjaannya, akibatnya timbul hambatan dalam mencapai keberhasilan akademik dan berpengaruh pada tinggi rendahnya prestasi akademik. Maka dari itu penulis tetarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik” mengingat pentingnya *self management* pada mahasiswa yang bekerja *part time* baik untuk dirinya sendiri maupun untuk lingkungan dan untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan dalam kehidupannya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana langkah-langkah *Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan

¹⁹ Hidayat, M. Y. (2017). *Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self management) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar*. AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam, 4(1), 30-39.

Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis langkah-langkah *Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.”

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai suatu karya ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan wawasan bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta wawasan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

Manfaat dalam segi praktis pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan data, tinjauan umum atau evaluasi akademisi dalam membantu mahasiswa yang memiliki kesulitan mengelola dirinya sendiri (*self management*) dan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, serta sebagai informasi atau masukan bagi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tentang pentingnya manajemen diri agar terhindar dari prokrastinasi akademik.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian diperlukan sebagai suatu referensi, hal ini penulis lakukan sebagai dasar pemikiran, pengayaan akan referensi yang penulis gunakan sebagai penguat dalam penelitian. Sejauh yang peneliti ketahui berdasarkan kajian-kajian pustaka yang didapat, penelitian yang secara khusus membahas tentang “*Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik” belum peneliti temukan. Namun, ada beberapa karya tulis ilmiah tentang *self management* dan prokrastinasi akademik yang dapat dijadikan kajian pustaka yang berkaitan dengan tinjauan tersebut. Beberapa penelitian tersebut antara lain:

1. Penelitian berupa skripsi oleh Muchlis Faruqdin.²⁰ Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari tiga mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang bekerja sambil berkuliah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self management* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Analisis data menunjukkan bahwa ketiga informan memiliki *self management* yang teridentifikasi dari empat aspek, yaitu *management by antecedent*, *management by consequence*, *cognitive techniques*, *affective techniques*. Hasil dari

²⁰ Muchlis Faruqdin, ‘*Self management Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta*’, Psikologi Islam, 8.5.2017, 2022, 2003–5.

penelitian ini menjadi salah satu dasar bagi penulis bahwa *self management* yang dilakukan mahasiswa yang bekerja *part time* untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan melalui langkah-langkah dalam *self management*, seperti *self monitoring*, *self reward*, *self contracting* dan *self control*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa et al. (2019).²¹ Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* untuk mengeksplorasi hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Adapun sampel total 73 mahasiswa semester empat dan lima. Hasil penelitian menunjukkan p-value $0,001 < 0,005$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu rendah cenderung mengalami prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Hasil dari penelitian ini menjadi penguatan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang tinggi cenderung terhindar dari prokrastinasi akademik, sedangkan mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang rendah cenderung mengalami prokrastinasi akademik yang lebih tinggi.

²¹ Nur Khoirun Nisa and others, ‘Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan’, *Journal of Psychological Perspective*, 1.1 (2019), 29–34
<<https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>>.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fidya Rahayudin.²² Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi dampak prokrastinasi akademik terhadap keterlambatan kelulusan. Penelitian ini melibatkan enam mahasiswa semester akhir, satu dosen, dan lima orang yang memiliki hubungan dengan informan. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Pendidikan IPS di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung mengalami prokrastinasi akademik akibat beberapa faktor, seperti kondisi psikis, psikologis, lingkungan, pola asuh orang tua, dan manajemen diri. Kaitannya dengan penelitian yang peneliti teliti adalah menjadi acuan berupa faktor internal prokrastinasi akademik yang meliputi faktor kondisi fisik, lingkungan dan manajemen diri.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayatullah.²³ Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian penelitian ini menjadi bukti dan penguat peneliti pada

²² Fidya Rahayudin, *Dampak Prokrastinasi Akademik pada Keterlambatan Kelulusan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Malang: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2020).

²³ Nurhidayatullah and Erwan, ‘*Penerapan Teknik Self management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 12 Makassar*’, Educandum, 5.1 (2019), 180–87.

penelitiannya bahwa teknik *self management* mahasiswa yang bekerja *part time* juga efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Beberapa penelitian yang dijadikan sebagai kajian pustaka di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku prokrastinasi akademik sudah tidak asing lagi dalam dunia pendidikan. Perilaku prokrastinasi akademik seringkali dilakukan oleh para siswa baik dari tingkat bawah hingga tingkat atas, terlebih lagi pada kalangan mahasiswa. Pemenuhan kebutuhan mahasiswa yang beragam membuat mahasiswa memilih kuliah sambil bekerja *part time*. Adapula Mahasiswa yang bekerja karena ingin mengisi waktu kosongnya. Hal tersebut merupakan awal penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ketika individu tidak mampu mengelola dan menepatkan dirinya sendiri dengan baik. Maka penelitian ini bermaksud untuk mengetahui bagaimana langkah-langkah *Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang *Self management*

a. Pengertian *Self management*

Terdapat beberapa definisi untuk menjelaskan *self management*. *Self management* yaitu suatu dorongan yang bersumber dari dalam diri yang nantinya seseorang bisa mengatur kemampuannya untuk mencapai sesuatu. *Self management* dapat juga didefinisikan dengan gambaran kemampuan seseorang dalam

mengorganisir kapasitas mental dalam meraih tujuan. Sehingga *self management* merupakan perubahan dari dalam diri terkait tindakan yang menggunakan teknik atau pola tertentu.²⁴

Self management berarti mengelola segala unsur potensi diri, mengendalikan keinginan untuk meraih hal-hal yang baik, dan meningkatkan segala sisi dari kehidupannya agar lebih seimbang. *Self management* juga merupakan suatu kemampuan untuk mengelola berbagai hal dalam diri seseorang meliputi pikiran, perilaku, dan perasaan, selain hal tersebut juga berguna untuk menata diri dan lingkungan sekitar lebih memahami apa yang menjadi poin penting dan tidak membedakan dirinya dari orang lain.²⁵

Teknik *self management* juga digunakan untuk mengubah dan mengembangkan perilaku seorang individu dengan lebih menekankan kepada usaha untuk konsisten dan bertanggung jawab kepada individu tersebut dalam melakukan proses perubahan dan pengembangan perilakunya²⁶

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah kemampuan seseorang dalam

²⁴ Nikmatus Sholihah, dkk, “Penerapan Strategi *Self management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya”, Vol. 3 No. 1 (2017), 4.

²⁵ Masduki Asbari dkk, “Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif *Self management*”, Jurnal Edumaspul Vol. 4 No. 1 (2020), 256.

²⁶ Barida, M., & Prasetiawan, H. *Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP*. Jurnal Fokus Konseling, Vol. 4, No. 1, (2018).

mengatur suatu strategi untuk melakukan berbagai kegiatan meliputi pikiran, perilaku, dan perasaan, agar mencapai tujuan yang diinginkan oleh seseorang secara efektif, baik berguna bagi dirinya maupun untuk lingkungan sekitarnya.

b. Ciri-ciri seseorang yang memiliki *self management*

Sementara ciri-ciri seorang yang memiliki *self management* tinggi yaitu mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen yang besar dan melakukan perubahan atas dasar kemauan sendiri.

1) Mengenali diri sendiri

Dapat mengenali diri sendiri bertujuan agar bisa lebih mudah untuk memahami dan merubah sesuatu yang seharusnya dirubah pada dirinya.

2) Mempunyai komitmen yang besar.

Mempunyai komitmen artinya memiliki prinsip yang dipegang teguh sehingga totalitas dalam melakukan sesuatu dan mencapai tujuannya agar hal-hal yang diinginkan dapat berjalan dengan baik.

3) Melakukan perubahan atas dasar kemauan sendiri

Atas dasar kemauan sendiri bukan karena orang lain sehingga seseorang tidak dipengaruhi atau dipaksa dalam melakukan perubahan yang diinginkan. Melakukan perubahan

atas dasar kemauan sendiri akan menghasilkan kepuasan terhadap perubahan yang diinginkan.²⁷

Berdasarkan ciri-ciri di atas, seorang yang memiliki *self management* tinggi seperti yang disebutkan, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri seorang yang memiliki *self management* tinggi yaitu dapat mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen yang besar dan melakukan perubahan atas dasar kemauannya sendiri.

c. Langkah-langkah *Self management*

Menurut Gantina Komalasari langkah-langkah *self management* terdiri dari:

1) Pemantauan diri (*self monitoring*)

Pemantauan diri (*self monitoring*) merupakan suatu proses individu dalam mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini individu biasanya akan melakukan pengamatan, mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

2) Reinforcement yang positif (*self reward*)

Reinforcement yang positif (*self reward*) biasanya digunakan sebagai bantuan terhadap individu dalam

²⁷ Rosida, U. L. *Self-Management pada Mahasiswa yang Sudah Menikah*. (Skripsi: UIN Sunan Ampel, 2021).

mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. ganjaran diri ini bertujuan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran yang dihadirkan oleh diri sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Ada beberapa langkah *self contracting* yang mana dalam tahapannya bertujuan untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan.

Antara lain:

a) Individu membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya.

b) Individu meyakini semua yang ingin diubahnya.

Individu dapat bekerjasama dengan teman atau keluarga dalam menjalani program *self managementnya*.

c) Resiko yang ada dalam program *self management* yang dilakukan individu, akan ditanggungnya.

d) Pada dasarnya semua yang individu harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk individu itu sendiri.

- e) Selama menjalani proses *self management*, individu menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri.

4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode disebut sebagai Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*). Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.²⁸

Berdasarkan langkah-langkah *self management* yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah *self management* terdiri dari pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*self control*).

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self management*

Seseorang mampu menerapkan *self management* dengan baik tentu mempunyai faktor-faktor yang berpengaruh pada dirinya.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* yaitu:

1) Kesehatan (*health*)

Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Karena untuk

²⁸ Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT. Indeks, 2016).

mencapai kesehatan, antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.

2) Ketrampilan (*skill*)

Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukannya atau tidak, maka individu tersebut dapat menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu, sehingga terwujudlah tujuan dalam hidupnya.

3) Aktivitas (*action*)

Seseorang yang memiliki imajinasi moral yang tinggi, maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

4) Identitas diri (*identity*)

Identitas diri adalah sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan.²⁹

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* seseorang yaitu

²⁹ Jaenudin, et al, (2020). *Efektivitas Self management Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas Pada Masa Pandemi Covid-19*. Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.17, No.2, hlm. 43-53.

kesehatan (*health*), ketrampilan (*skill*), aktivitas (*action*), dan identitas diri (*identity*).

2. Tinjauan Tentang Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari Bahasa latin *procrastination* dengan awalan kata “*pro*” yang artinya mendorong maju atau bergerak maju dan dilanjutkan dengan kata “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi “menangguhan” atau “menunda sampai hari berikutnya”.

Istilah prokrastinasi di kalangan ilmuwan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman dalam buku “Teori-Teori Psikologi” yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi.³⁰

Menurut Silver dalam buku “Teori-Teori Psikologi” juga mengatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas

³⁰ R. S. Ghufron, M. N., & Risnawita, ‘Teori-Teori Psikologis’, 2012, p. 202.

yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.³¹

Sedangkan prokrastinasi akademik menurut Rothblum, Solomon dan Murakami dalam *Journal of Counseling Psychology* adalah kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan bermasalah terkait dengan penundaan tersebut.³²

Prokrastinasi akademik dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu sehingga adanya kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tidak segera memulai suatu pekerjaan yang berkaitan dengan tugas akademik. Hal tersebut dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang atau menggantinya dengan melakukan aktivitas lain atau bahkan aktivitas yang tidak diperlukan dan pada akhirnya menimbulkan kecemasan.

b. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Menurut Green dalam buku Teori-Teori Psikologi, jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang

³¹ *Ibid*, hlm. 152.

³² Laura J. Solomon dan Esther D. Rothblum, Academic Procrastination and Cognitive-Behavioral Correlates (*Journal of Counseling Psychology*). Vol.33, hlm. 387.

mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Adapun Solomon dan Rothblum dalam buku “Teori-Teori Psikologi” menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu:³³

1) Tugas mengarang

Tugas mengarang menjadi salah satu tugas yang sering ditunda-tunda oleh mahasiswa, penundaan tugas tersebut meliputi melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis dan mengetik, misalnya membuat makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya.

2) Belajar menghadapi ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.

3) Membaca

Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

³³ Ghufron, M. N., & Risnawita, ‘*Teori-Teori Psikologis*’, 2012, p.156-158.

4) Kerja administratif

Kerja tugas administrative, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar sebagai peserta praktikum dan sebagainya.

5) Menghadiri pertemuan

Menghadiri pertemuan yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri sebuah kegiatan atau acara, seperti menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya.

6) Kinerja akademik secara keseluruhan

Kinerja akademik secara keseluruhan berarti menunda mengerjakan atau menyelesaikan kaitannya dengan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan di atas, jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh mahasiswa adalah tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, tugas membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

c. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk dalam buku Teori-teori Psikologi mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur

dan diamati ciri-ciri tertentu.³⁴ Berikut ini adalah ciri-ciri prokrastinasi akademik:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda dalam penyelesaiannya, sehingga akan memakan waktu lebih lama sampai akhirnya tugasnya terselesaikan.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, mereka juga akan melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya

³⁴ Ibid, hlm. 158-160.

kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri akan tetapi ketika saatnya tiba individu tersebut tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang

prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya.

Akan tetapi, menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan

musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaiannya.

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu:

1) Faktor Internal

a) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan

oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

b) Kondisi psikologi individu

Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi tingkat prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi *intrinsik* yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, jika motivasi *intrinsik* yang dimiliki individu berada pada tingkatan yang rendah, maka akan semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Beberapa hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain rendahnya kontrol diri.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient* atau toleran.

a) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete dalam buku Teori-teori Psikologi menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah dapat menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan procrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* akan menghasilkan anak perempuan yang juga memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination*.

b) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* (toleran) prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, jika terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.³⁵

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat memunculkan

³⁵ *Ibid*, hlm. 163-166.

perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

e. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Dian Aryogo Sutoyo, menunda-nunda adalah salah satu penyakit kronis manusia yang sangat berbahaya. Seorang individu menangguhkan sebuah amal karena berpikir bahwa amal tersebut bisa dikerjakan esok hari. Padahal dengan menunda ia akan menyesal ketika tidak mampu lagi mengerjakan pekerjaan tersebut dilain waktu.

Perilaku yang kurang terpuji ini tentu sangat memprihatinkan, sebab sebagai Negara yang mayoritas penduduknya beragama Islam, seharusnya kita bisa lebih cermat dalam memanfaatkan waktu. Al-Qur'an dan Hadits memberikan perhatian dari berbagai sudut pandang dan bentuk yang beragam terhadap waktu. Al-Qur'an mengulang-ulang pentingnya waktu agar manusia tidak sampai melalaikannya. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-'Ashr: 1-2 :³⁶

³⁶ Dian Aryogo Sutoyo, "Dinamika Psikologi Pendidikan Islam", (Ponorogo: Wade Group, 2020), hlm. 381.

اَنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ اِلَّا الَّذِينَ
 اَمْنُوا وَعَمِلُوا الصِّلَاةَ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ^٥
 وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu dalam kerugian”

Di kalangan para ahli tafsir dan dalam pandangan kaum muslimin, bahwa ketika Allah SWT bersumpah dengan salah satu makhluk-Nya, hal itu dimaksudkan untuk menarik perhatian mereka kepada aspek tersebut dan memperingatkan kepada mereka betapa besar manfaat dan peranan aspek tersebut.

Ayat diatas mengingatkan kita untuk tidak membiasakan diri menunda-nunda pekerjaan. Jika suatu pekerjaan bisa dilakukan pada waktu sore, janganlah kita menundanya hingga esok pagi. Jika suatu pekerjaan bisa dilakukan pada pagi hari, jangan pula kita menundanya hingga sore hari.³⁷

Ada dua bentuk nikmat yang disebutkan oleh Rasulullah SAW yang membuat manusia terlena hingga melupakannya. Kedua nikmat tersebut adalah kondisi sehat dan waktu luang. Keterangan itu disandarkan dari salah satu hadits Shahih Bukhari yang diriwayatkan oleh Ibnu Abas RA. Rasulullah SAW bersabda:³⁸

³⁷ *Ibid*, hlm. 382.

³⁸ *Ibid*, hlm. 383.

نِعْمَتَانِ مَغْبُونُ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنْ
النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

*Artinya: “dua nikmat yang kebanyakan manusia lalai
(tertipu) karenanya adalah nikmat sehat dan waktu yang
luang” (HR. Bukhori).*

Prokrastinasi akademik dalam perspektif bimbingan dan konseling dianggap sebagai suatu masalah karena prokrastinasi sendiri sudah mempunyai makna yang negatif.³⁹ Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar dan perencanaan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁴⁰

Pemikiran irasional atau distorsi kognitif, seperti ketakutan akan kegagalan, perfeksionisme, atau keyakinan bahwa tugas tersebut sangat sulit, sering kali menjadi penyebab utama

³⁹ Ilyas, M. & Suryadi. *Perilaku prokrastinasi siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta.* (An-Nida Jurnal Pemikiran Islam, 2017), 41(1), 71-82.

⁴⁰ Fenti Hikmawati. *Bimbingan dan Konseling.* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2016), hlm. 1.

prokrastinasi.⁴¹ Emosi seperti kecemasan, stres, atau rendah diri dapat memengaruhi motivasi dan menyebabkan penundaan terhadap tugas dan tanggung jawab termasuk akademik.⁴² Kebiasaan buruk dan manajemen waktu yang tidak efektif juga dapat memperburuk prokrastinasi.⁴³

Layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik dapat menggunakan pendekatan konseling kognitif. Konseling kognitif behavior atau disebut sebagai *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah model pendekatan konseling yang digunakan untuk menyelesaikan masalah dengan cara melakukan pembentukan dari sisi kognitif dan perilaku seseorang. Berdasarkan konsep dasar terkait prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa prokrastinasi akademik merupakan hasil dari pemikiran, persepsi, dan pandangan yang irasional yang mengarah pada kesulitan akademik yang dihadapi individu. Sehingga dibutuhkan suatu pendekatan yang memandang masalah individu dari bagaimana cara berpikir, merasa dan berperilaku terhadap diri individu tersebut. Harapan dari CBT dalam penanganan prokrastinasi akademik adalah munculnya perbaikan dari sisi kognitif, memberikan perubahan cara pandang, persepsi,

⁴¹ Steel, Piers. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

⁴² Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.

⁴³ Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.

emosi, dan perilaku dari negatif ke positif. Cara kerja CBT adalah dengan memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan mengedepankan pikiran untuk menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah cara pola pikir dan perasaan individu, konseli diharapkan mampu mengubah perilaku negatifnya menjadi positif.⁴⁴

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling dapat digunakan untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Mahasiswa dapat berinteraksi sekaligus mencari solusi atas permasalahan yang terjadi dengan konselor sehingga mahasiswa dan konselor dapat mencari solusi dan jalan keluar untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

3. Tinjauan Tentang Mahasiswa Pekerja *Part time*

a. Pengertian Mahasiswa Pekerja *Part time*

Pengertian mahasiswa menurut Knopfemacher adalah insan-insan sebagai calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan

⁴⁴ Karyani, N. W. & Dharsana, I. K. *Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Self management dan Teknik Modeling terhadap Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Tipe Belajar*. (Bisma The Journal of Counseling, 2018), 2(1), 31–38.

perguruan tinggi (yang makin menyatuh dengan masyarakat) dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

Kata *Part time* sendiri berasal dari bahasa Inggris yaitu *part* yang berarti paruh atau separuh dan *time* yang berarti waktu. Menurut Nariswari Galih kerja *part time* adalah kerja sampingan yang dimana jam kerjanya dapat disesuaikan dengan kebutuhan pekerjanya. Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenaga kerjaan (UUKT) sendiri tidak membedakan antara pekerja penuh, pekerja paruh waktu, pekerja sementara maupun pekerja pengganti. Pekerja atau buruh di Indonesia menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan atau dalam bentuk lain. Dalam Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 pasal 77 disebutkan bahwa ketentuan jam kerja adalah 7 jam dalam satu hari dan 40 jam dalam satu minggu untuk 6 hari kerja dalam satu minggu dan 8 jam dalam satu hari dan 40 jam dalam satu minggu untuk 5 hari kerja.⁴⁵

Dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa pekerja *part time* adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi dan juga sedang memanfaatkan pengetahuan, keahlian dan keterampilan yang dimilikinya dengan bekerja paruh waktu dengan mengharapkan imbalan jasa untuk memenuhi kebutuhannya.

⁴⁵ Tiara Putri Pritama, “Motivasi Untuk Bekerja Part Time Ditinjau dari Persepsi Terhadap Pentingnya Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di PT. Sari Melati Kencana, Pizza Hut Semarang”, (Skripsi: Sarjana Psikologi, Semarang)

b. Macam-macam Pekerjaan *Part time*

Hampir semua jenis pekerjaan dapat dilakukan dengan *part time* atau paruh waktu, namun juga tergantung kebijakan dari perusahaan itu sendiri. Berikut beberapa macam pekerjaan *part time* menurut Mardelina:⁴⁶

1) Peneliti

Di era yang serba digital, apapun bisa dilakukan dan dapat dengan mudah dalam genggaman tangan. Itulah mengapa website atau blog mulai bermunculan untuk bersaing dalam mendapatkan penghasilan pasifnya dari para pembaca. Banyak diantara mereka yang terkadang tidak sempat menulis, memilih untuk menggunakan jasa menulis untuk website atau blog mereka dengan bayaran tertentu.

2) Desain grafis

Tidak sedikit perusahaan yang membutuhkan jasa pegawai lepas untuk menyelesaikan proyek yang sedang mengalami kenaikan. Mereka biasanya membutuhkan seseorang dengan kemampuan untuk membuat desain gambar, logo, hingga editing video.

3) Programmer

⁴⁶ Mardelina, Elma (2017), “Pengaruh Kerja Part time Terhadap Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.

Banyak sekarang pekerjaan *part time* yang menawarkan pekerjaan untuk pemrograman yakni kemampuan melakukan coding mulai dari program sederhana untuk Android, ios, hingga program dengan skala besar yang membutuhkan kerjasama banyak orang.

4) Fotografi

Orang yang memiliki hobi di dunia fotografi, juga dapat memanfaatkan kamera miliknya sebagai ladang untuk menghasilkan uang tambahan.

5) Pelayan, penjaga toko dan lainnya

Pekerjaan seperti ini dapat dilakukan sepulang kuliah, yang memiliki waktu luang banyak, dengan melamar pekerjaan di restoran, toko, warnet, atau tempat yang membutuhkan seseorang untuk menjaga.

Selain dan lima macam pekerjaan *part time* di atas, sebenarnya masih banyak lagi yang lainnya seperti guru les atau privat, sitter, penjaga rumah, guru PAUD hingga ojek online. Semuanya bisa bisa menjadi ladang uang asal dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan ulet.

c. Manfaat Kerja *Part time*

Ada beberapa manfaat yang diperoleh ketika melakukan kerja *part time*, diantaranya adalah:

- 1) Mendapatkan upah, memperoleh pendapatan tambahan dengan bekerja sambilan dapat membantu dalam masalah perekonomian.
- 2) Mempelajari hal baru, akan ada banyak hal yang didapat dari tempat kerja ataupun saat berkegiatan dalam bekerja, salah satu diantaranya dapat menambah wawasan yang lebih luas di luar studi di perkuliahan.
- 3) Mengasah keahlian sebelum mendapatkan pekerjaan tetap, sebagai aktualisasi diri, keahlian seseorang akan semakin meningkat dan berkembang dengan cara terjun langsung ke masyarakat, yakni dengan bekerja. Kemampuan akan berbagai hal pun dapat ditimba dan diasah pada saat bekerja sambilan sebelum akhirnya mendapatkan pekerjaan tetap.
- 4) Membuat pandai mengatur waktu, bekerja sambilan khususnya bagi mahasiswa, di samping tugasnya untuk belajar, ia juga akan dapat mengatur waktu agar antara belajar dan bekerja serta istirahat seimbang.
- 5) Memperbanyak jaringan dan kenalan, relasi baru dapat terbentuk dari berbagai kegiatan termasuk bekerja. Semakin banyak teman dan kenalan, maka dapat memperluas jaringan seseorang.⁴⁷

⁴⁷ Zahara, A. I. *Aktivitas Dan Hasil Belajar Mahasiswa Kerja Part Time Universitas Negeri Semarang*, (Skripsi: Program Studi Teknologi Pendidikan Jurusan Kurikulum Dan Teknologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa manfaat yang diperoleh dengan melakukan kerja *part time* yaitu memperoleh pendapatan tambahan, mempelajari hal baru, Mengasah keahlian sebelum mendapatkan pekerjaan tetap, membuat pandai mengatur waktu, dan memperbanyak jaringan dan kenalan.

d. Kekurangan Kerja *Part time*

Selain terdapat beberapa keuntungan dalam melakukan kerja *part time*, terdapat pula beberapa kekurangan kerja *part time* yaitu:⁴⁸

- 1) Mahasiswa yang bekerja tidak mendapatkan perlindungan terhadap pekerja seperti pekerja formal pada umumnya.
- 2) Mahasiswa yang bekerja juga kerap disepelekan dan dianggap tidak profesional karena banyak orang yang beranggapan bahwa seorang mahasiswa yang bekerja *part time* adalah mereka yang tidak memiliki kemampuan unggul dan akhirnya banyak yang menyepakati.
- 3) Upah yang diterima kadang tidak sesuai dengan jenis pekerjaan yang dilakukan, mereka biasanya dibayar tidak sesuai dengan upah standar.
- 4) Seorang mahasiswa yang bekerja *part time* tidak memiliki kontrak dengan lembaga atau perusahaan apapun, jadi jenjang karirnya tidak ada, namun tidak menutup kemungkinan

⁴⁸ *Ibid*, hlm. 12.

mahasiswa yang bekerja *part time* akan semakin profesional dalam pekerjaan untuk menunjang karir meskipun tidak secara formal.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa bekerja *part time* juga memiliki beberapa kekurangan yaitu mahasiswa yang bekerja tidak mendapatkan perlindungan, mahasiswa yang bekerja juga kerap disepelekan dan dianggap tidak professional, upah yang diterima kadang tidak sesuai dengan jenis pekerjaan yang dilakukan, dan tidak ada jenjang karir.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk memahami suatu fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, serta tindakan lainnya.⁴⁹

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, hasil penelitian akan disimpulkan setelah data-data atau dokumen dari penelitian terkumpul dalam rangkaian kata-kata yang tertulis sesuai dengan kepentingan dan kebutuhan penelitian. Peneliti bermaksud untuk mengetahui dan memahami secara mendalam suatu fenomena *Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan

⁴⁹ Husain Usman dan Purnomo Setyady Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2000), hlm. 81.

Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Alasan peneliti menggunakan penelitian ini karena pendekatan kualitatif menekankan pada empiris, dimana peneliti akan lebih memahami situasi sosial secara mendalam. Selain dari alasan tersebut, pendekatan kualitatif deskriptif merupakan sebuah data yang bersifat menggambarkan data yang terkumpul dalam bentuk kalimat maupun gambar. Sehingga peneliti bermaksud untuk menyajikan suatu pandangan yang mendetail tentang “*Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik”.

Adapun yang menjadikan fokus penelitian ini yaitu mengkaji langkah-langkah *Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi. Dengan kata lain, hasil penelitian yang berupa data serta keterangan yang berkaitan dengan penelitian tersebut, kemudian akan disajikan dalam bentuk narasi.

2. Subyek dan Obyek Penelitian

a. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang sedang diteliti.⁵⁰ Teknik penentuan subyek pada penelitian ini

⁵⁰ Ibid, hlm. 81.

menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti.⁵¹ Maka dalam pengambilan sampel ini peneliti dapat mempertimbangkan dengan cermat dan strategis dalam menentukan peristiwa untuk dapat dimasukkan dalam sampel penelitian.

Subjek dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu subjek utama dan subjek pendukung. Subjek utama penelitian dipilih dan didapatkan melalui penyebaran angket atau kuesioner secara online melalui WhatsApp. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan subjek utama di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Subyek utama dalam penelitian ini yang akan menjadi sumber dalam memperoleh informasi ditentukan melalui beberapa kriteria. Adapun kriteria subjek utama yang telah ditentukan yaitu:

- 1) Mahasiswa aktif Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2020
- 2) Mahasiswa yang bekerja *part time*
- 3) Pernah melakukan prokrastinasi akademik
- 4) Mahasiswa semester akhir yang melakukan *self management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik

⁵¹ Nyoman Dantes, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : ANDI, 2012), hlm. 46.

- 5) Bersedia memberikan informasi, selama proses pengambilan data berlangsung

Subjek pendukung dalam penelitian ini bertujuan untuk mendukung dan memperkuat data yang telah didapat oleh peneliti. Adapun kriteria subjek pendukung yang telah ditentukan yaitu:

- 1) Merupakan saudara/rekan kerja/teman kuliah/ lainnya yang dapat dijadikan sebagai informan tambahan dalam penelitian ini
- 2) Bersedia memberikan informasi, selama proses pengambilan data berlangsung

Kriteria diatas menjadi acuan peneliti dalam mencari subjek, dan berhasil menemukan tiga subjek utama dan tiga subjek pendukung sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Tiga subjek utama berinisial EC, KHF dan ZB, sedangkan subjek pendukung berinisial BE, ML dan IT.

Tabel 1. 1
Profil Subjek Penelitian

Inisial Subjek	Usia	Program Studi	Perguruan Tinggi
EC	22	Komunikasi Penyiaran Islam	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
KHF	23	Komunikasi Penyiaran Islam	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
ZB	22	Manajemen Dakwah	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Ketiga informan di atas telah memenuhi kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Ketiganya merupakan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2020 yang bekerja *part time*, pernah mengalami prokrastinasi akademik dan melakukan *self management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Peneliti juga menambahkan 3 subjek pendukung sebagai informan yang akan diwawancara perihal subjek utama dengan tujuan untuk mendapatkan data hasil penelitian yang lebih valid melalui pengecekan dengan teknik triangulasi sumber. Ketiga subjek pendukung merupakan teman kerja dan teman kuliah.

Tabel 1. 2
Daftar Subjek Pendukung

Subjek Utama	Subjek Pendukung	Hubungan dengan Subjek Utama
EC	BE	Teman dekat dan teman kelas
KHF	ML	Teman dekat
ZB	IT	Teman kuliah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian dan penelitian.⁵² Adapun objek pada penelitian ini adalah langkah-langkah *Self management mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

⁵² Koentjaraningrat, Metode Penelitian Masyarakat, (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), hlm. 211.

yang bekerja part time dalam mengatasi prokrastinasi akademik
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan proses yang paling penting dalam melaksanakan penelitian karena tujuan dari penelitian untuk mendapatkan data. Untuk memperoleh data informan yang dibutuhkan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data yaitu:

a. Wawancara

Wawancara merupakan proses komunikasi antar peneliti dengan sumber data dengan tujuan untuk menggali data yang bersifat *word view* untuk mengungkapkan makna yang terkandung dalam masalah-masalah yang sedang diteliti. Teknik wawancara pada dasarnya dilakukan dengan dua bentuk yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Teknik wawancara terstruktur dilakukan dengan melalui pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan sesuai dengan permasalahan dan kebutuhan penelitian, sedangkan wawancara tidak terstruktur timbul apabila jawaban yang didapat berkembang di luar pertanyaan-pertanyaan terstruktur, namun tidak lepas dari permasalahan penelitian.⁵³

⁵³ Ajat Rukajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), hlm. 23.

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur karena dalam pelaksanaanya informan bebas menyampaikan ide-ide dan pendapatnya. Tujuan lain dari wawancara tidak berstruktur untuk mendapatkan permasalahan secara terbuka dan peneliti mendengarkan secara teliti serta mencatat apa yang dikemukakan informan.

Tabel. 1.3
Wawancara Tidak Terstruktur

No.	Item Pertanyaan	Aspek
1.	Apakah Anda mengalami prokrastinasi akademik, dan jika ya, kegiatan apa yang menghambat penyelesaian tugas Anda, alasan di balik pemilihan kegiatan tersebut, serta apakah status Anda sebagai mahasiswa yang bekerja paruh waktu memengaruhi perilaku tersebut?	Prokrastinasi Akademik
2.	Bagaimana Anda mengenali diri sendiri dan strategi apa yang Anda gunakan untuk itu, serta sejauh mana Anda telah mengatasi prokrastinasi akademik dan menyadari dampaknya pada hasil tugas akademik? Apa upaya atau tindakan yang Anda lakukan untuk menyikapi masalah tersebut?	<i>Self Monitoring</i>
3.	Bagaimana Anda mengapresiasi diri setelah menyelesaikan pekerjaan atau masalah, apakah Anda selalu memberikan reward pada diri sendiri, dan apakah Anda merasa bersyukur atas peran ganda Anda sebagai mahasiswa dan pekerja paruh waktu?	<i>Self Reward</i>
4.	Bagaimana Anda membuat perencanaan untuk setiap kegiatan atau aktivitas yang Anda lakukan, termasuk peraturan dan konsekuensi yang Anda tetapkan, serta seberapa yakin Anda bahwa perencanaan tersebut dapat mengubah pikiran,	<i>Self Contracting</i>

	perasaan, dan perilaku Anda, dan apakah usaha ini semata-mata untuk diri Anda sendiri?	
5.	Apa hambatan yang Anda hadapi dalam perencanaan, bagaimana Anda mengatasi hambatan tersebut, dan bagaimana Anda menyikapi kegagalan atau ketidaksesuaian terhadap hasil perencanaan? Selain itu, apa yang Anda lakukan untuk tetap konsisten dan pencapaian apa yang telah Anda raih dari perencanaan tersebut, serta pelajaran apa yang Anda ambil dari menjalankan dua peran tersebut?	<i>Self Control</i>

Adapun data yang diperoleh dari wawancara dengan subyek adalah gambaran umum kegiatan sehari-hari subyek baik dalam menjalani peran sebagai mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta maupun kegiatan subyek pada saat bekerja *part time*, dan langkah-langkah *self management* yang dilakukan oleh subyek dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

b. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan kegiatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang bersifat fisikal ataupun mental. Partisipasi pengamat (peneliti) dalam melakukan observasi penelitian dapat dilakukan diberbagai kondisi. Nasution mengungkapkan bahwa ada beberapa tingkatan dalam melakukan

observasi, yaitu partisipasi nihil, partisipasi aktif dan partisipasi penuh dalam penelitian.⁵⁴

Observasi sebagai salah satu instrumen dalam penelitian kualitatif dibagi menjadi dua metode, yaitu observasi partisipan dan non partisipan. Observasi partisipan adalah metode observasi dimana peneliti juga bertindak sebagai anggota yang diamati, hal ini menyebabkan observasi partisipan rentan menjadi bias. Adapun observasi non partisipan adalah observasi dimana peneliti tidak menjadi bagian yang diamati, hal ini yang menjadikan data asil observasi lebih akurat.⁵⁵

Observasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan, karena dimana peneliti tidak terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari untuk mengetahui *Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Melainkan peneliti sebagai pengamat yang independen. Peneliti mencatat, menganalisis dan membuat kesimpulan dalam terkait penerapannya.

Adapun data yang diambil dari observasi ini adalah kondisi fisik subjek dan lingkungan tempat subjek bekerja, Kegiatan subjek

⁵⁴ *Ibid*, hlm. 32

⁵⁵ Joko Subando. *Validitas dan Reabilitas Instrumen Non Tes.* (Klaten: Lakeisha, 2022), hlm. 5.

di tempat bekerja, serta observasi tersamar pada tingkah laku informan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sebuah cara dalam pengumpulan data yang berupa buku, arsip, tulisan, angka, dokumen, serta gambar yang berbentuk laporan sehingga dapat mendukung data penelitian.⁵⁶ Metode dokumentasi pada penelitian ini merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif sebagai cara peneliti dalam mendapatkan data penunjang mengenai dokumentasi yang dibutuhkan dalam penelitian.

Dokumen yang dikumpulkan peneliti dalam memperoleh data yang dapat mendukung penelitian ini berupa data mahasiswa aktif angkatan 2018 hingga 2020 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sertifikat penghargaan, riwayat Indeks Prestasi (IP) akademik, kartu keanggotaan organisasi dan dokumen-dokumen lain.

4. Uji Keabsahan Data

Menurut Sugiyono triangulasi data merupakan teknik pengumpulan yang bersifat menggabungkan dari beberapa teknik pengumpulan data dan sumber yang telah ada. Teknik triangulasi

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*, Alfabeta, CV, 2013.

diantaranya teknik triangulasi sumber, triangulai teknik dan triangulasi waktu.⁵⁷

a. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas suatu data yaitu dengan cara melakukan pengecekan pada data yang telah diperoleh dari berbagai sumber data seperti hasil wawancara, arsip, maupun dokumen lainnya.⁵⁸

b. Triangulasi teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas suatu data yaitu dengan cara melakukan pengecekan pada data yang telah diperoleh dari berbagai sumber yang sama menggunakan teknik yang berbeda. Misalnya data yang diperoleh dari hasil observasi, kemudian dicek dengan wawancara.

c. Triangulasi waktu

Triangulasi waktu untuk menguji kredibilitas suatu data yaitu dengan cara melakukan pengecekan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi pada waktu atau situasi yang berbeda sampai mendapatkan data yang kredibel.

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber. Triangulasi sumber merupakan pengecekan

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2022) hlm. 125.

⁵⁸ *Ibid*, hlm. 128.

ulang data akan dilakukan dengan teknik yang sama pada sumber yang berbeda untuk memastikan kebenaran.⁵⁹

Hasil dari teknik triangulasi sumber adalah data yang diperoleh dari subjek utama yang kemudian dicek kembali kepada subjek pendukung melalui wawancara untuk melihat kesamaan data yang diperoleh, yaitu berupa transkrip wawancara dengan subjek pendukung.

5. Analisis Data

Analisis data adalah proses kegiatan mencari dan menyusun data secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, memilih data yang penting atau tidak penting, menyusun kembali ke dalam kerangka baru dan membuat kesimpulan akhir sehingga dapat dipahami dengan baik oleh diri sendiri dan orang lain.⁶⁰

Analisis dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman, yang mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), p. 61.

⁶⁰ *Ibid*, hlm.244.

analisis data yaitu *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verification*.

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data yang didapatkan saat penelitian di lapangan akan cukup banyak, oleh karena itu peneliti perlu mencatat dengan rinci dan teliti. Mereduksi data berarti merangkum, memilih data pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema dan polanya. Dengan cara reduksi data ini, peneliti akan memiliki gambaran yang lebih jelas sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya atau mencari data lain yang mungkin masih diperlukan.⁶¹

Pada penelitian ini, peneliti menyusun data-data hasil wawancara, observasi dan dokumentasi, kemudian peneliti memilih data pokok dan fokus menganalisis langkah-langkah *Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplay data. Display data merupakan hasil reduksi yang ditampilkan dalam penulisan penelitian yang berupa kalimat naratif. Selain teks naratif disarankan juga untuk menyertakan pendukung

⁶¹ *Ibid*, hlm.247.

seperti grafik, matrik, *network* (jejaring kerja) dan *Chart*. Dengan menyajikan data, maka peneliti akan memudahkan memahami apa yang terjadi, merencanakan tahap selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.⁶²

Pada penelitian ini peneliti melakukan penyajian data dengan menguji data *self management* yang ditemukan saat melakukan penelitian di lapangan. Selanjutnya peneliti memeriksa ulang data untuk mengetahui ada atau tidaknya perkembangan dalam data yang telah didapatkan dan kemudian dianalisis. Dalam penyajian data selanjutnya peneliti mengkategorikan langkah-langkah *Self management* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

c. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing/verification*)

Langkah ketiga dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang telah pasti.

⁶² *Ibid*, hlm.249.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tentang *self management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja *part time*, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah dalam *self management* meliputi 4 langkah, yaitu:

1. Pemantauan diri (*self monitoring*), mahasiswa yang menerapkan *self monitoring* cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Dengan memantau aktifitas akademik maupun pekerjaan mereka sendiri, mereka menjadi lebih sadar akan kecenderungan untuk menunda-nunda dan dapat mengambil tindakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik.
2. *Reinforcement* yang positif (*self reward*), pemberian *reward* atau hadiah kepada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas akademik dapat membantu mengurangi prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang menetapkan sistem *reward* untuk diri sendiri setelah menyelesaikan tugas-tugas cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk menghindari diri dari perilaku prokrastinasi akademik.

3. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penelitian ini menunjukan bahwa *self contracting*, yaitu menetapkan komitmen pada diri sendiri untuk menyelesaikan tugas dalam batas waktu yang ditetapkan, efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Mahasiswa yang membuat kontrak dengan diri sendiri atau perencanaan dengan batas waktu yang ditetapkan cenderung lebih disiplin dan memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.

4. Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*), tingkat *self control* yang tinggi juga terbukti berkorelasi dengan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Mahasiswa yang dapat mengelola implus untuk menunda-menunda dan memiliki control diri yang baik cenderung lebih produktif dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka dan terhindar dari prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan, penggunaan langkah-langkah *self management* ini dapat membantu mahasiswa yang bekerja *part time* dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Strategi ini tidak hanya meningkatkan produktivitas akademik mereka saja, tetapi juga membantu dalam mengelola waktu dengan lebih efektif di tengah-tengah jadwal yang padat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman yang telah didapat oleh peneliti dari proses penelitian ini, terdapat saran yang peneliti anggap perlu diberikan agar dapat diterima dan diperbaiki, adapun saran yang diberikan meliputi:

1. Bagi Individu yang melakukan prokrastinasi akademik

Bagi individu yang mengalami atau melakukan perilaku prokrastinasi akademik diharapkan memahami pentingnya *self management* dalam kehidupan sehari hari dan mengetahui konsekuensi dari perilaku tersebut, serta memahami bahwa semakin baik *self management* yang diterapkan maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik untuk dilakukan.

2. Bagi subjek utama penelitian

Penerapan *self management* yang dilakukan oleh ketiga subjek utama sudah dikatakan baik, namun tetap perlunya peningkatan khususnya pada tahap *self contracting*, yang mana diharapkan subjek mempunyai kontrak atau perencanaan tertulis dalam target waktu yang lebih jelas dan berjangka agar terus konsisten dan maksimal dalam proses serta hasil akhir yang lebih baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian mengenai *self management* pada prokrastinasi akademik masih sedikit ditemui, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih mendalam mengenai *self management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja *part time* dan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumbangsih bagi keilmuan bimbingan dan konseling.

C. Kata Penutup

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat

dan Hidayah-Nya sehingga penelitian yang berjudul "*Self management mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja part time dalam mengatasi prokrastinasi akademik*" UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta" dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti telah berusaha memberikan yang terbaik dalam penyusunan skripsi ini, namun peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat peneliti harapkan agar menjadikan skripsi ini lebih baik. Peneliti ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini, membantu dengan sepenuh hati, baik berupa bantuan spiritual, moral maupun material. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Ajat Rukajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. CV Budi Utama, 2018. p.23.
- Barida, M., & Prasetyawan, H. Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP. *Jurnal Fokus Konseling*, 4.1, (2018).
- Basri, *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas*. (HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam), 14. 2, 2017.
- Dr. Dian Aryogo Sutoyo, M.Si.,Psi., “Dinamika Psikologi Pendidikan Islam”, *Wade Group*, (2020), hlm. 382.
- Faruqdin, Muchlis, ‘*Self management* Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta’, *Psikologi Islam*, 8.5.2017, 2022, 2003–5
- Fidya Rahayudin, *Dampak Prokrastinasi Akademik pada Keterlambatan Kelulusan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Malang: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2020).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S., ‘Teori-Teori Psikologis’, 2012, p. 202
- Gunarsa, D. Singgih, *Konseling dan Psikoterapis*. Jakarta: Gunung Mulia, 2004, p. 232.
- Hidayat, M. Y. Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (*Self management*) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam, 4(1), 2017, 30-39.
- Hikmawati Fenti. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2016, hlm. 1.
- Husain Usman dan Purnomo Setyady Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2000), hlm. 81.
- Hyde, A. et al. (2009). *Understanding Middle School Math*. Heinemann: Portsmouth, NH.

- Ilyas, M. & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *An-Nida Jurnal Pemikiran Islam*, 41(1), 71-82.
- Jaenudin, et al. Efektivitas *Self management* Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas Pada Masa Pandemi Covid-19. *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17.2, 2020. 43-53.
- Karyani, N. W. & Dharsana, I. K. (2018). Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik *Self management* dan Teknik Modeling terhadap Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Tipe Belajar. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 31–38.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT. Indeks, 2016).
- Laura j Solomon dan Esther D. Rothblum, Academic Procrastination and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 33, p. 387.
- Mardelina, Elma, ‘Pengaruh Kerja *Part time* Terhadap Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. (2017).
- Mardelina, Elma, and Ali Muhsin, ‘Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik’, *Jurnal Economia*, 13.2 (2017), 201 <<https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>>
- Masduki Asbari dkk, ‘Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif *Self management*’, *Jurnal Edumaspul*, 4.1 (2020), 256.
- Nikmatus Sholihah, dkk, ‘Penerapan Strategi *Self management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya”, 3. 1 (2017), 4.
- Nisa, Nur Khoirun, Hamid Mukhlis, Dian Arif Wahyudi, and Riska Hediya Putri, ‘Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan’, *Journal of Psychological Perspective*, 1.1 (2019), 29–34 <<https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>>
- Nurhidayatullah, and Erwan, ‘Penerapan Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 12 Makassar’, *Educandum*, 5.1 (2019), 180–87.
- Nyoman Dantes, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : ANDI, 2012), p. 46.

- Sera, *Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.* (Banda Aceh: Fakultas Psikologi, 2020).
- Setiawan, B. A., & Legowo, M. Kerja paruh waktu mahasiswa universitas negeri surabaya (studi fenomenologi pada pengemudi ojek online omahku “ojek mahasiswa ketintang unesa”). *Paradigma*, 6(1). 2018.
- Singgih D. Gunarsa, Konseling Dan Psikoterapi, (Jakarta: Libri, 2011), p. 225.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.
- Sri Muliana, *Evektivitas Teknik Self management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh*, Skripsi (Banda Aceh : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2020).
- Steel, Piers. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Subando, J. *Validitas dan Reabilitas Instrumen Non Tes*, Klaten: Lakeisha, 2022.
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Alfabet, CV. 2010, p. 88.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabet, CV. 2012, p. 337.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*, Alfabet, CV, 2013.
- Sugiyono, (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabet, p. 61
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Alfabet, CV. 2022, p. 125.
- Triani, Saffi, Muhammad Anas, and Nur Fadhilah Umar, ‘Penerapan Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 9 Makassar’, *Pinisi Journal of Education*, 1, 2022, 1–15.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.
- W. J. S poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: PN Balai pustaka, 1976), p. 619.
- Wirawan, *Manajemen Sumber Daya Manusia Indonesia*,(Jakarta: Raja Grafindo

Indonesia, 2015).

Zahara, A. I. *Aktivitas Dan Hasil Belajar Mahasiswa Kerja Part time Universitas Negeri Semarang*, (Skripsi: Program Studi Teknologi Pendidikan Jurusan Kurikulum dan Teknologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2019).

<https://www.kompas.com> diakses pada hari Senin, 5 Agustus 2024.

<https://nu.or.id/superapp>, diakses pada hari Rabu, 10 Juli 2024.

<https://uin-suka.ac.id/id/page/universitas/80-fdk>, diakses pada hari Sabtu, 9 Desember 2023.

