

**HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA
MA ASSA'IDIYAH MANYAR GRESIK**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun Oleh:

**Nisaaur Rofidah
NIM 21102020002**

Dosen Pembimbing:

**A.Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si
NIP. 19750427 200801 1 008**

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

2025

HALAMAN PENGESAHAN



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-395/Un.02/DD/PP.00.9/03/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF MANAGEMENT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MA ASSA'IDIYAH MANYAR GRESIK

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NISAAUR ROFIDAH
Nomor Induk Mahasiswa : 21102020002
Telah diujikan pada : Senin, 10 Maret 2025
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: 67d3e0a75efe7



Penguji I
Nailul Falah, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 67d2880242c23



Penguji II
Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 67d3b64fe3244



Yogyakarta, 10 Maret 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 67d3e79ded345

HALAMAN PERSETUJUAN



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 Saudari:

Nama : Nisaaur Rofidah
NIM : 21102020002
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Management* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di MA. Assa'adiyah Manyar Gresik

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 berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 24 Februari 2025
Mengetahui:

Dosen Pembimbing

Ketua Prodi

Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si
NIP 19750427 200801 1 008

Zaen Musyirifin, M. Pd. I.
NIP 19900428 202321 1 029

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nisaaur Rofidah
NIM : 21102020002
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Hubungan Antara Self Management dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik* 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, 24 Februari 2025

Yang menyatakan,



Nisaaur Rofidah
NIM 21102020002

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillaahirrohmaanirrohiim

Alhamdulillah

Dengan rasa bangga dan syukur yang mendalam, karya ini peneliti persembahkan untuk ibu tercinta, ibu Dewi Fatimah yang senantiasa mendoakan, mendukung, serta memberikan fasilitas terbaik atas setiap langkah yang peneliti tempuh. Terimakasih sudah menjadi orang tua terbaik dan mencintai serta menerima dengan tulus dan mencurahkan segala kasih sayang dan cintanya. ibu adalah sumber kekuatan serta motivasi utama peneliti untuk menyelesaikan studi khususnya dalam kepenulisan skripsi ini.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Sesungguhnya Allah Tidak Membebani Seseorang
Melainkan Sesuai Dengan Kemampuannya”

(Al Baqarah:286)¹



¹ Al Qur'an Al Karim dan Terjemahannya, Departemen Agama RI, Jakarta : Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran. 2015

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia serta rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Antara *Self Management* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di MA. Assa’idiyah Manyar Gresik” sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial dengan baik. Tugas Akhir Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada seluruh pihak yang sudah sangat berjasa dalam kepenulisan Tugas Akhir Skripsi ini, ucapan terimakasih disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing, memberikan doa, dan arahan selama masa studi.
5. Bapak A. Said Hasan Basri, S. Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah memberikan arahan, motivasi, serta dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi hingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Seluruh dosen program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, motivasi, serta pengalaman kepada peneliti selama proses perkuliahan.

7. Bapak Abdul Aziz selaku kepala sekolah dan bapak Faiq selaku guru BK yang telah membantu dan mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik
8. Adik Khoirotul Amaliah, dan Kakak Noer Indah Arofia dan Zilda Nikmatin yang telah memberikan peneliti semangat, motivasi dan arahan selama hidup.
9. Teman-teman BKI angkatan 21 terkhusus Putri Zafronul, Ismah Annisa Nurhaliza, Muhammad Imanul Haq, Hazimah Balqis, Esti Musafida, Ahadia Aulia dan Alifiyah Safina yang menjadi pelengkap kehidupan peneliti selama masa perkuliahan.
10. Teman-teman HMPS BKI 2022-2023 yang menjadi tempat untuk peneliti berproses dan bertumbuh.
11. Teman-teman KKN 114 Gedong Karanganyar terkhusus Sekar Galuh, Nindi dwi istiqomah dan Ade Nabila yang selalu memberikan semangat dan memotivasi selama pengerjaan skripsi.
12. Terkhusus Albet Puja Prasetia yang telah memberikan motivasi, memberikan dukungan baik moril maupun materil dan menemani peneliti dari awal penyusunan Skripsi hingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik,
13. Kepada peneliti, terimakasih sudah senantiasa bangkit dari keterpurukan dan berjuang untuk impian-impian yang dilangitkan. Terimakasih sudah melangkah sejauh ini dengan perjuangan yang tidak mudah, berani mengambil keputusan di luar zona nyaman, dan tetap berproses serta bertumbuh dalam segala hal. Semoga selalu dikelilingi hal-hal baik.

Atas segala doa, dukungan, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan kepada peneliti, semoga digantikan oleh Allah SWT. dengan hal-hal yang lebih baik.

Kedepannya, semoga skripsi ini bermanfaat bagi banyak pihak. Peneliti menyadari dan memohon maaf atas kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti menerima saran, kritik, serta masukan sehingga menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 23 Februari 2025
Peneliti



Nisaur Rofidah
NIM 21102020002



ABSTRAK

Nisaaur Rofidah (21102020002) Hubungan Antara *Self Management* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di Ma Assa'idiyah Manyar Gresik, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

Penundaan yang dilakukan siswa yang berkaitan mengenai bidang akademiknya disebut prokrastinasi akademik. Salah satu cara untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan *Self Management*. *Self management* penting untuk meningkatkan kemampuan individu, mengelola perilaku individu dalam mengarahkan dan mengatur diri sendiri guna meningkatkan kemampuan dan mencapai kemajuan diri. Tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara *Self Management* dengan prokrastinasi akademik siswa di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik. Jenis penelitian ini adalah penelitian *field research* dengan Pendekatan Deskriptif kuantitatif. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan Skala *Self management* dari teori Gie, dan skala Prokrastinasi akademik dari teori Ferrari dkk. Penelitian ini dilakukan kepada seluruh siswa aktif di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik yang berjumlah 84 dan sampel yang digunakan adalah teknik *sampling jenuh*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *pearson product moment* menggunakan *IBM SPSS for windows versi 30.0*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self management* dan prokrastinasi akademik Di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik diperoleh nilai sig 0,000 ($p > 0.05$). Dengan nilai signifikansi interval korelasi berjumlah -0.831 yang mempunyai hubungan korelasi sangat kuat. Faktor penyebab prokrastinasi salah satunya adalah karena kurangnya kemampuan dalam Manajemen waktu, kontrol diri rendah dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Peran dan keterlibatan guru BK sangat penting bagi siswa dalam meningkatkan *self management* dan menurunkan perilaku prokrastinasi akademiknya.

Kata Kunci: *Self Management*, Prokrastinasi Akademik, Siswa

ABSTRACT

Nisaaur Rofidah (21102020002) Relationship Between Self Management With Student Academic Procrastination At Ma Assa'idiyah Manyar Gresik, Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

Procrastination by students related to their academic field is called academic procrastination. One way to reduce academic procrastination behavior is with Self Management. Self management is important to improve individual abilities, manage individual behavior in directing and regulating themselves in order to improve their abilities and achieve self-progress. the purpose of this study is, to identify whether there is a relationship between Self Management and academic procrastination of students at MA. Assa'idiyah Manyar Gresik. This type of research is field research with a quantitative descriptive approach. The measuring instrument in this study uses the Self management scale from Gie's theory, and the academic procrastination scale from the theory of Ferrari et al. This research was conducted on all active students at MA. Assa'idiyah Manyar Gresik which amounted to 84 and the sample used was saturated sampling technique. The data analysis technique uses pearson product moment correlation using IBM SPSS for windows version 30.0. The results of this study indicate that there is a negative and significant relationship between self management and academic procrastination in MA. Assa'idiyah Manyar Gresik obtained a sig value of 0.000 ($p > 0.05$). With the significance value of the correlation interval totaling -0.831 which has a very strong correlation. One of the factors causing procrastination is due to lack of ability in time management, low self-control and doing activities that are more fun. The role and involvement of counseling teachers is very important for students in improving self-management and reducing their academic procrastination behavior.

Keywords: *Self Management, Academic Procrastination, Students*

DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA <i>SELF MANAGEMENT</i> DENGAN.....	i
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA.....	i
MA ASSA'IDIYAH MANYAR GRESIK.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Kajian Pustaka.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	16
A. Tinjauan Tentang Prokrastinasi Akademik.....	16
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	16
2. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	18
3. Aspek-Apek Prokrastinasi Akademik.....	20
4. Karakteristik Individu yang Melakukan Prokrastinasi Akademik.....	24
5. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	27
6. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Bimbingan dan konseling Islam.....	29
B. Tinjauan Tentang <i>Self Management</i>	31

1.	Pengertian <i>Self Management</i>	31
2.	Tujuan <i>Self Management</i>	33
3.	Manfaat <i>Self Management</i>	34
4.	Aspek-Aspek <i>Self Management</i>	36
5.	Teknik–Teknik <i>Self Management</i>	38
6.	<i>Self Management</i> dalam prespektif Bimbingan dan Konseling Islam. ..	41
C.	Dinamika Hubungan Antara <i>Self Management</i> Dengan Prokrastinasi Akademik.	44
D.	Hipotesis.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....		49
A.	Jenis Penelitian.....	49
B.	Variabel Penelitian	49
C.	Definisi Operasional Variabel	50
D.	Populasi dan Sampel	51
E.	Metode Pengumpulan Data.....	52
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	56
G.	Pelaksanaan dan Hasil Uji Coba Skala	57
1.	Pelaksanaan Uji Coba Skala.....	57
2.	Hasil uji coba skala	58
H.	Metode Analisis Data	63
1.	Analisis Deskriptif	63
2.	Uji Normalitas.....	63
3.	Uji Linearitas.....	64
4.	Uji Hipotesis.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		66
A.	Persiapan penelitian (proses perizinan).....	66
B.	Pelaksanaan Penelitian	67
C.	Analisis Data	67
1.	Analisis Deskriptif	67
2.	Uji Normalitas.....	74
3.	Uji Linearitas.....	75
4.	Uji Hipotesis.....	76
D.	Pembahasan.....	78
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN		84

A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	91



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	51
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Management</i> (Sebelum uji coba).....	54
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik (Sebelum uji coba)	54
Tabel 3.4 Kriteria Koefisien Reliabilitas.....	57
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala <i>Self Management</i>	59
Tabel 3.6 Aitem Skala <i>Self Management</i>	60
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik.....	60
Tabel 3.8 Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....	62
Tabel 3.9 Hasil Reliabilitas Aitem	62
Tabel 4.1 Detail Responden	68
Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan <i>Self Management</i> dan Prokrastinasi Akademik .	70
Tabel 4.4 Deskriptif Kuantitatif <i>Self Management</i>	70
Tabel 4.5 Deskriptif Kuantitatif Prokrastinasi Akademik	71
Tabel 4.6 Rumus Perhitungan Jarak Interval	71
Tabel 4.7 Distribusi Kategorisasi Skor <i>Self Management</i>	72
Tabel 4.8 Distribusi Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik	73
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	76
Tabel 4.11 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	77
Tabel 4.12 Hasil Interpretasi Koefisien Korelasi	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Bagan Dinamika Hubungan Antara <i>Self Management</i> dan Prokrastinasi Akademik	47
Gambar 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Gambar 4.2 Distribusi Kategorisasi Skor <i>Self Management</i>	72
Gambar 4.3 Distribusi Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Self Management</i> sebelum uji coba	93
Lampiran 2 Prokrastinasi Akademik sebelum uji coba.....	94
Lampiran 3 Skoring Uji Coba <i>Self Management</i>	97
Lampiran 4 Skoring Uji Coba Prokrastinasi Akademik	98
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Management</i>	99
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Skala prokrastinasi Akademik	100
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Management</i>	101
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	101
Lampiran 9 Skala <i>Self Management</i> setelah uji coba.....	101
Lampiran 10 Skala prokrastinasi akademik setelah uji coba	102
Lampiran 11 Skoring Instrumental <i>Self Management</i> di MA. Assa'idiyah.....	105
Lampiran 12 Skoring Instrumental Prokrastinasi Akademik di MA. Assa'idiyah	106
Lampiran 13 Uji Normalitas	107
Lampiran 14 Uji Linearitas	107
Lampiran 15 Hasil Uji Hipotesis.....	108
Lampiran 16 surat professional judgment.....	108
Lampiran 17 Surat Izin penelitian di MA. Assa'idiyah	109
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian di MA. Assa'idiyah	110
Lampiran 19 Biodata Peneliti.....	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan merupakan suatu proses seorang individu belajar dalam mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Melalui pembelajaran seorang individu dapat meningkatkan kualitas perilaku, pengetahuan, kreatifitas, serta informasi dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Pembelajaran juga diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh guru kepada seorang pelajar guna meningkatkan pemahaman ilmu, pengetahuan, keterampilan dan membentuk sikap serta kepercayaan diri pada peserta didik. Berdasarkan Undang- Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional menjelaskan bahwa “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”.²

Siswa Sekolah Mengengah Atas (SMA) merupakan suatu jenjang pendidikan menengah yang ditempuh selama tiga tahun yang mengutamakan penyiapan siswa dalam melanjutkan Pendidikan yang lebih tinggi. Saat seorang siswa mulai menginjak jenjang SMA, siswa akan memiliki aktivitas yang cukup banyak dalam hal akademik maupun non akademik. Seorang guru kerap kali memberikan tugas kepada siswa agar siswa dapat meningkatkan kemandirian dan dapat menambah pengetahuan serta memenuhi nilai yang ditetapkan sekolah hingga beban akademik siswa semakin bertambah apabila seorang

² Nurhayati, Nurul Azmi. 2022. Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021-2022. *Journal Of Education*. Vol. 2(2).

siswa tersebut tidak mengerjakan tugas sekolahnya.³

Berdasarkan hasil observasi penelitian Rahmantyo Bahtiar terhadap beberapa siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Turen Tahun Pelajaran 2021/2022, adanya pemberian tugas yang banyak menimbulkan dampak negatif pada seorang siswa, dalam hal ini banyak siswa yang memiliki kebiasaan dalam menunda penyelesaian tugas sekolah. Hal tersebut merupakan karakteristik dari seorang individu yang melakukan prokrastinasi. Siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi pada umumnya akan mengerjakan tugas ketika sudah mendekati tenggat pengumpulan tugas. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Turen, dapat diketahui bahwa dari 100% siswa dalam satu kelas, lebih dari 85% berperilaku prokrastinasi, bahkan pada beberapa kelas tertentu, hampir 95% siswa yang melakukan prokrastinasi.⁴

Proses menjalankan pendidikan tidaklah mudah, banyak peserta didik yang sering kali menghadapi masalah belajar, seperti sulit untuk mengatur waktu, pemilihan metode yang tepat untuk belajar, dan permasalahan tugas sekolah, hal tersebut dapat memicu terjadinya penurunan kemampuan akademik sehingga menyebabkan pada menurunnya nilai akademik pada siswa.⁵

³ Zahra, Y., & N. Hernawati. 2015. Prokrastinasi Akademik Menghambat Peningkatan Prestasi Akademik Remaja Di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*.8(3):163-72

⁴ Rahmantyo Bahtiar. 2022. *Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Turen*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Slam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

⁵ Bestari Laia, "Improving The Student's Ability In Speaking By Using Debate Technique The Tenth Grade Of SMK Negeri 1 Aramo," Vol. 04, No. 01, Hlm 1–19, 2019.

Penundaan yang dilakukan siswa yang berkaitan mengenai bidang akademiknya disebut prokrastinasi akademik. Janah menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan sebuah penundaan dalam merespon tugas akademik seperti kesulitan memulai dan menyelesaikan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, bahkan lebih memilih mengerjakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugasnya. Hal tersebut dapat mengganggu proses belajar siswa yang mengakibatkan siswa belajar tidak maksimal.⁶

Akinsola & Tella menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun pelaku tahu bahwa dampak negatif yang akan terjadi. Penunda-nundaan tugas inilah yang membuat siswa tidak bisa mencapai prestasi yang baik.⁷ Prokrastinasi akademik Menurut Ghufron dan Rini digunakan untuk menunjukkan kecenderungan perilaku menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademis.⁸ Menurut Harefa Prokrastinasi akademik adalah penundaan pekerjaan yang berdampak buruk bagi pelakunya. Prokrastinasi akademik atau penundaan ini akan berdampak penurunan prestasi belajar siswa dan berimbas pada kualitas dan kuantitas hasil belajarnya.⁹

⁶ Apsari., Ermida Dan Florentna Yuni. 2012.” Pelatihan SAT (Self Regulation, Assertiveness, Time Management) Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA” *Jurnal Psikologi Indonesia*. 1(1).

⁷ Akinsola, M. K, Tella, A., & Adeyinka T. Correlates Of Academic Procrastination And Mathematics Achievement Of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal Of Mathematics, Science & Technology Education*, 3 (4), 363-370. 2007

⁸ Ghufron, M.N. Dan Rini R.S. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media (2017).

⁹ Bestari Laia Et Al., “Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Nias Selatan,” *Jurnal Ilmiah Aquinas*, No. 1, Hlm.162–168, 2022

Prokrastinasi tidak hanya terjadi pada seorang akademisi, namun dapat terjadi tanpa melihat usia, gender, maupun status, baik sebagai seorang pekerja atau pelajar. Berdasar dari penelitian yang telah dilakukan oleh Munawaroh menjelaskan bahwa sebesar 17,2% siswa SMP Muhammadiyah Yogyakarta memiliki prokrastinasi tinggi, 77,1% memiliki tingkat prokrastinasi sedang dan 5,7% memiliki tingkat prokrastinasi rendah.¹⁰ Penelitian yang dilakukan oleh Eko putro juga menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi pada siswa SMA Negeri se kota Magelang sebesar 36% tergolong tinggi, 53% tergolong sedang, 9% tergolong rendah dan 2% sangat rendah.¹¹ Berdasarkan hal tersebut terlihat jelas bahwa prokrastinasi tidak hanya terjadi pada tingkat SMP namun juga tingkat SMA.

Menurut Yip dan Leung prokrastinasi akademik merupakan keinginan seseorang untuk mulai menunda menyelesaikan tugas akademiknya. Banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya yaitu *time management* yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat prokrastinasi akademik siswa. Apabila siswa tidak memiliki *time management* yang baik, maka akan kesulitan membagi waktu dengan baik. Bagi sebagian besar siswa yang memiliki *self management* yang buruk, terkadang sulit untuk membagi waktu antara tugas di luar akademik yang cukup padat dan tugas akademik yang hanya mendapat sedikit perhatian.¹²

¹⁰ Martika. Munawaroh, Said. A. Dan Saputra, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 2, No. 1, Hlm. 26–31, 2017, Doi: 10.17977/Um001v2i12017p026.

¹¹ S Hijrah Eko Putro, "Model Konseling Kelompok Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 5, No. 1, Hlm. 15–22, 2016

¹² K-Y. Yip And M.-T. Leung, "The Structural Model Of Perceived Parenting Style As Antecedent On Achievement Emotion, Self-Regulated Learning And Academic Procrastination Of

Hana Hanifah dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat sepuluh faktor penyebab prokrastinasi sehingga siswa lambat menyelesaikan tugas, yang terdiri dari: kecemasan, rendah diri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, disorganisasi waktu, disorganisasi lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurang asertif, permusuhan dengan orang lain, stres dan kelelahan.¹³ Sedangkan menurut Ghufron dan Rini, faktor yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik ada dua yaitu Faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, seperti kondisi fisik, tingkat intelegensi, trait, tingkat motivasi, dan batas waktu. Sedangkan Faktor eksternal yaitu faktor yang terdapat di luar diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, seperti pola asuh orang tua, keluarga, teman dan lingkungan.¹⁴

Salah satu cara untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan *Self Management*. Manfaat *Self Management* bagi individu menurut Gantina dan Komalasari adalah dapat pengubah lingkungan fisik agar perilaku yang tidak dikehendaki akan sulit hingga tidak bisa dilakukan, Pengubahan lingkungan sosial sehingga orang di sekitar ikut serta dalam mengontrol tingkah lakunya dan Mengubah kebiasaan yang tidak dikehendaki agar menjadi sesuatu yang hanya bisa dilakukan di waktu atau kondisi

Undergraduates In Hong Kong,” Applied Psychology Readings, Pp. 171– 190, 2016,
Doi: 10.1007/978-981-10-2796-3_12

¹³ Hana Hanifah Fauziah, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung” *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 2, No. 2, (Desember 2015), Hlm125

¹⁴ Ghufron, M.N. Dan Rini R.S. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media (2017).

tertentu.¹⁵ Dalam hal ini guru BK berperan penting terhadap siswanya dalam membantu meningkatkan *self management* nya agar terhindar dari perilaku menunda-munda atau prokrastinasi akademik. Melalui bimbingan yang diberikan, guru BK dapat membimbing siswa untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri, mengajarkan mereka cara mengelola diri, teknik mengontrol diri dan mengambil keputusan yang bijaksana, sehingga siswa dapat mulai mengubah kebiasaan buruknya menjadi kebiasaan baik yang lebih bermanfaat dan menghindarkan diri dari kebiasaan menunda-munda.

MA Assa'idiyah merupakan sekolah menengah atas swasta yang berbasis pada agama Islam dan juga memberikan pendidikan umum yang sesuai dengan kurikulum K13 berdasarkan Peraturan Menteri Agama. Sekolah ini berfokus pada membentuk nilai-nilai karakter melalui agama Islam. Di sisi lain Sekolah ini juga memiliki tingkat prokrastinasi yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru BK di sekolah tersebut, Siswa Assa'idiyah memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, dan yang memiliki tingkat prokrastinasi tertinggi daripada kelas lain yaitu siswa kelas XI. Hal ini disebabkan oleh banyaknya kegiatan diluar tugas akademiknya dan lebih memilih melakukan aktivitas yang disukainya seperti bermain media sosial, kontrol diri rendah, nongkrong dan bermain game daripada mengerjakan tugasnya.¹⁶

Selain wawancara dengan guru BK, peneliti juga mewawancarai salah satu ketua kelas di kelas XI. Didapatkan bahwa kelas XI rata-rata 70-75%

¹⁵ Gantina Komalasari Dan Eka Wahyuni, Teori Dan Teknik Konseling, 181. 9

¹⁶ Wawancara dengan bapak Faiq, Guru BK MA. Assa'idiyah Manyar Gresik pada 4 September 2024.

melakukan prokrastinasi, siswa yang melakukan prokrastinasi akademik di kelas XI kebanyakan mengerjakan tugas pada saat hari pengumpulan tugas tersebut. Selain kelas XI, pada kelas X dan XII pun sebagian besar siswa nya melakukan prokrastinasi. Hal ini disebabkan karena siswa-siswa terlalu asik bermain media sosial dan nongkrong diluar yang menyebabkan individu saling menyontek tugas milik temannya yang sudah selesai di kerjakan, telat mengumpulkan tugas dan bahkan ada yang menulis jawaban tugasnya ketika sedang mengoreksi bersama dengan guru mata pelajarnya.¹⁷

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara *Self Management* dengan prokrastinasi akademik pada siswa di MA. Assa'idiyah Gresik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang pemasalahan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *Self Management* dengan prokrastinasi akademik siswa di MA Assa'idiyah Manyar Gresik?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu, untuk mengidentifikasi hubungan antara *Self Management* dengan prokrastinasi akademik siswa di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik.

¹⁷ Wawancara dengan FR, Ketua Kelas XI di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik pada 10 September 2024.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian pada penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi dengan tema yang sama oleh para peneliti berikutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan wawasan tentang pentingnya *Self Management* bagi siswa dalam menghadapi tuntutan tugas sekolah.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dengan penelitian ini bisa menjadi bahan masukan guru BK dalam pengembangan praktek Bimbingan Konseling dan proses pembelajaran bagi siswa maupun masyarakat sekitar

E. Kajian Pustaka

Bagian kajian pustaka menjelaskan tentang penelitian yang relevan dengan masalah yang akan diteliti. Adapun Penelitian yang dipandang memiliki kaitan dengan judul yang disusun angkat, yaitu:

1. Penelitian pertama pada *Journal of Education* Volume 2 Nomor 1 Tahun 2022 yang ditulis oleh Nurhayati Br Silalahi, Nurul Azmi Saragih. Universitas Muslim Nusantara AL-Washiliyah yang berjudul Hubungan antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X SMKN 6 Medan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMKN 6 Medan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi, penelitian ini siswa kelas X di SMK Negeri 6 Medan, dengan sampel sebanyak 49 siswa

yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel acak dari populasi sebanyak 324 siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMKN 6 Medan. Uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,513, yang berarti semakin baik manajemen waktu siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mereka. Data yang dikumpulkan dari 49 siswa menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, yang berkontribusi pada prokrastinasi akademik. Kesimpulannya, manajemen waktu yang efektif sangat penting untuk mengurangi prokrastinasi akademik.¹⁸

Persamaan penelitian di atas dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Peneliti di atas juga menggunakan metode kuantitatif. Perbedaannya yaitu penelitian di atas menggunakan subjek siswa kelas X, sedangkan peneliti menggunakan subjek seluruh siswa di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik. Selain itu penelitian di atas juga meneliti tentang manajemen waktu, sedangkan penelitian ini meneliti tentang *Self Management*.

2. Pada jurnal *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 yang ditulis oleh Mawardi Siregar, Syiva Fitria, Ema Damayanti Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Langsa yang berjudul *Pengaruh Self*

¹⁸ Nurhayati, Nurul Azmi. 2022. Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021-2022. *Journal Of Education*. Vol. 2(2).

Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat lebih fokus pada pengaruh *Self Management* yang dimiliki mahasiswa akhir pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, penelitian ini bertujuan. subjek penelitian ini adalah 71 Mahasiswa semester 8 di Prodi BKI IAIN Langsa. Responden dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan alat skala likert yang dan analisis data menggunakan teknik korelasi *produc moment* dengan bantuan SPSS 24.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Self Management* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruhnya sebesar 26 % yang ditunjukkan berdasarkan nilai R Square (R^2) sebesar 0,260. Artinya, terdapat 74,0 % faktor lainnya yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik Mahasiswa dan tidak menjadi kajian dalam penelitian ini.¹⁹

Persamaan penelitian di atas dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang *Self Management* dan prokrastinasi akademik. Peneliti di atas juga menggunakan metode kuantitatif. Perbedaannya yaitu penelitian di atas menggunakan subjek Mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek seluruh siswa di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik.

¹⁹ awardi. S, Syifa. F, Ema. D, “Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” *Jurnal Penidkan Dan Konseling* Vol. 4, No.1, Hlm 304-309 2022

3. Jurnal karya Gayatri Adhicipta Pertiwi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, yang berjudul Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. Penelitian di atas bertujuan untuk mengetahui pengaruh stress akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif yang menggunakan subjek 100 mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dan signifikan stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan nilai f hitung $>$ f tabel ($52.153 > 2.70$) dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Kontribusi pengaruh (R^2) stress akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0.518. Selain itu terdapat juga pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik Yang artinya semakin tinggi stres akademik maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik dengan koefisien beta (β) = 0.281, serta nilai t hitung $>$ t tabel ($3.738 > 1.984$) dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Terdapat juga pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik Yang artinya semakin tinggi manajemen waktu maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah manajemen waktu akan semakin tinggi prokrastinasi akademik dengan koefisien beta (β) = $-.571$, serta t hitung $>$ t tabel ($-7.588 > 1.984$) dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$).²⁰

Persamaan Penelitian di atas dengan penelitian ini adalah memiliki persamaan yang meneliti tentang prokrastinasi akademik dan metode penelitian yang sama yaitu kuantitatif. sementara perbedaannya adalah penelitian di atas meneliti tentang stres akademik dan manajemen waktu pada mahasiswa, namun pada penelitian ini meneliti tentang *Self Management* dan subjeknya adalah seluruh siswa di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik.

4. Skripsi karya Miranda Putri, fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Lampung, Bandar Lampung, yang berjudul Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling Fkip Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021. Tujuan dari penelitian di atas adalah untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktifis

²⁰ Gayatri A. Pertiwi, Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademi, *Jurnal Imiah Psikologi*, Volume.8 No.4 | Desember 2020, Hlm.738-749 Doi : 10.30872/Psikoborneo

Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasi. Penelitian di atas dilakukan di Universitas Lampung pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan Konseling yang berlokasi di Kota Bandar Lampung dengan subjek Mahasiswa/i aktivis organisasi Prodi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung dari angkatan 2018-2020 yaitu 32 orang angkatan 2018, 48 orang angkatan 2019, 54 orang angkatan 2020 dengan total populasi sebanyak 134 orang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Manajemen Diri dan Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Aktif Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung Tahun Akademik 2020/2021. Hasil perolehan korelasi manajemen diri dan prokrastinasi akademik sebesar $r_{hitung} = 0,451 > 0,1996 r_{tabel}$, artinya semakin tinggi manajemen diri, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik dan sebaliknya, semakin rendah manajemen diri maka akan semakin tinggi juga prokrastinasi akademik.²¹

Persamaan penelitian di atas adalah meneliti 2 variabel yang sama, yaitu *Self Management* dan prokrastinasi akademik. Sedangkan

²¹ Miranda Putri, *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktif Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling Fkip Universitas Lampung Tahun Ajaran 2020/2021*. Universitas Lampung, 2022

perbedaannya adalah penelitian di atas meneliti pada waktu Covid-19. Selain itu juga subjek dari penelitian di atas adalah mahasiswa yang aktif berorganisasi sedangkan penelitian ini menggunakan subjek seluruh siswa di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik.

5. Jurnal karya Diena Ardini Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda, yang berjudul Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. Penelitian di atas bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen diri dan orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik kepada Mahasiswa aktif dan organisasi di BEM KM Universitas Mulawarman Samarinda Penelitian di atas menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjeknya adalah 100 anggota BEM KM Universitas Mulawarman Samarinda yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pada manajemen diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan nilai C.R sebesar $-7.899 \leq 1.96$ dan nilai P sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya manajemen diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik menunjukkan nilai C.R sebesar $-1.823 \leq 1.96$ dan nilai P sebesar $0.068 > 0.05$ yang artinya orientasi masa depan tidak memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik.²²

²² Diena Ardini, Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi, *Jurnal Psikoborneo* Vol 5,

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian ini adalah sama- sama meneliti tentang *Self Management* dan prokrastinasi akademik, Perbedaannya adalah penelitian di atas memiliki tiga variabel yang mana ada 1 variabel yang berbeda yaitu pada variabel orientasi masa depan, Sedangkan pada penelitian ini hanya menggunakan dua variabel yaitu *Self Management* dan prokrastinasi akademik. Selain itu juga subjek dari penelitian di atas adalah mahasiswa yang aktif berkuliah dan organisasi sedangkan penelitian ini menggunakan subjek seluruh siswa di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik.

Berdasarkan kajian pustaka di atas, peneliti menjadikannya sebagai bahan acuan dalam menyusun penelitian sehingga tidak terjadi kesamaan yang fatal. Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian terdahulu yang terletak pada metode penelitian, populasi dan sample penelitian, Lokasi penelitian, tujuan penelitian, rumusan masalah. Hasil dari kajian Pustaka di atas yaitu tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi seringkali dikaitkan dengan rendahnya tingkat *Self Management* pada individu. Letak kebaruan penelitian ini dengan penelitian terdahulu mengenai variabel *Self Management* dan prokrastinasi akademik adalah terletak pada subjeknya. MA. Assa'idiyah merupakan suatu lembaga yang dinaungi oleh Yayasan Pondok Pesantren (YPP) Assa'idiyah. Siswa di MA. Assa'idiyah dibagi dua, yaitu ada siswa reguler dan siswa yang juga menjadi santri di PP Assa'idiyah. Sehingga terdapat perbedaan antara siswa

regular yang memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas dan siswa yang menjadi santri di PP Assa'idiyah yang cenderung mempunyai kegiatan yang cukup padat.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Self Management* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di MA. Assa'idiyah Manyar Gresik” belum pernah diteliti.



BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijawab melalui analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik Kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dan prokrastinasi akademik pada siswa MA. Assa'idiyah Manyar Gresik. Nilai koefisien korelasi *self management* dan prokrastinasi akademik sebesar 0.000 dengan $p < 0.5$. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi atau nilai r pada analisis korelasi *self management* dengan prokrastinasi akademik menunjukkan sebesar -0.831 yang artinya semakin tinggi *self management* yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula prokrastinasi akademiknya. Berdasarkan hasil analisis korelasi memberikan arti bahwa *self management* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 83%.

Berdasarkan analisis wawancara yang sudah dilakukan, diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa adalah kurangnya kemampuan dalam manajemen waktunya dan lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, selain itu juga kontrol diri yang rendah dan fasilitas bimbingan konseling yang kurang memadai juga berpengaruh. Peran guru dalam membantu siswa mengembangkan *self management* dan kontrol diri yang baik, guna mengurangi Tingkat prokrastinasi akademik siswa.

B. Saran

Berdasarkan penelitian, analisis dan pembahasan yang telah di jelaskan oleh peneliti, maka peneliti memiliki beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Bagi Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengatur dirinya, memanajemen waktunya dan Belajar dengan sungguh-sungguh. Hal ini penting untuk meningkatkan potensu akademik siswa

2. Bagi Sekolah

Bagi Sekolah disarankan untuk memperkuat program bimbingan konseling dengan memberikan dukungan kepada guru BK melalui pelatihan dan fasilitas yang memadai. Hal ini akan membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat dapat mencoba melakukan penelitian dengan metode penelitan yang lain, seperti eksperimen dengan dibarengi dengan wawancara guna mendapatkan data yang lebih akurat dan lengkap

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz, dan Siti Fitriana. “Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.” *Sultan Agung Fundamental Research Journal* 2, no. 1 (2021).
<http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safjr/article/view/13576> .
- Abdilah, Riyan. “Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020.” Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020. <http://repository.radenintan.ac.id/9230/1/SKRIPSI%202.pdf>.
- Akinsola, M. K, Tella, A., & Adeyinka T. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3 (4), 363-370.
- Al-Qur'an, al-Insyirah 7-8, Al-Qur'an dan terjemahnya (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 596
- Azwar, S. 2010. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Ed. 1. Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Basri A. S., (2017). “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas,” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14(2): 15, <http://202.0.92.5/dakwah/hisbah/article/view/1201>
- Bunga. 2016. *Korelasi Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa BPI Fakultas Dakwah Dan Komunikasi IAIN Raden Fatah Palembang)*. (Skripsi). Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang. Palembang, Sumatera Selatan.
- Burhan, N. Ikram, Mochammad dan Herman. “Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosail Universitas Negeri Makassar.” *Social Landscape Journal* (2019). <http://eprints.unm.ac.id/16675/>.
- Diamond Triccia, Alvira dan Atriska Dewi Kurniasari. “Penerapan Pelatihan Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa.” *Prosding Seminar Nasional*, Surabaya, 21 September 2019. <http://preceeding.semnaslp3m.unesa.ac.id/indek.php/Artikel/article/view/31>.

- Ferrari, J. R. 2011. *AARP Still Procrastinating?: The No-Regrets Guide to Getting It Done*. John Wiley & Sons.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. 1995. Procrastination and task avoidance: *Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Ghufron.M. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Regulasi Diri dalam Belajar.*Jurnal IAIN Kudus*, 2014.2(1), hlm 136-149
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S., Teori-Teori Psikologis, ed. by Rose Kusumaningratri, 1st edn (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010)
- Ghozali. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang
- Gie, T.L., 1995. *Cara Belajar yang Efisien Jilid II Edisi keempat (diperbaharui)*. Liberty, Yogyakarta
- Gie, T.L. 1996. *Strategi Hidup Sukses*. Liberty, Yogyakarta.
- Hafizhuddin, M.I. *Hubungan Antara Self Disclosure Melalui Status Wa Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surabaya*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surabaya. 2019.
- Hardiyanti, A. *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Anggota MUEC UMS*. (Skripsi). Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta, Jawa Tengah. 2016
- Fauziah, H. H. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung” *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2) (Desember 2015), Hlm 123-132.
- Ilyas. *Hubungan self regulated learning dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 1 Stabat*. Thesis. Universitas Medan Area. 2016
- Joseph R. Ferrari, “*Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done*” (New York: Willey, 2010), 2.
- Ferrari, J.L. Johnson, dan W.G. Mc Cown. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment*.[Springer US](http://www.springer.com), 2013.
- Junaidi, M. *Hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis BEM di lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya*. (Skripsi). Doctoral dissertation, IAIN Sunan Ampel Surabaya. Surabaya. 2010. <http://digilib.uinsby.ac.id/23635/>.

- Kadafi, Asroful, Asroful Kadafi, Rizki Ramatus Mardiyah, and Ninik Komsiya Desy Rahmawati. 2019. "Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Bimbingan Kelompok Islami." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 4(2):181–93.
- Kartadinata, I & Tjundjing, S. 2008. Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Indonesian Psychological Journal*. 23 (2): 109-119.
- Kunti, N. 2017. *Pengaruh self efficacy dan time management terhadap prokrastinasi akademik musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Kunwijaya, Indrajati, ME Wibowo, and Awalya. 2018. "Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik *Self Management*." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 7(4):44–48.
- Kurnia, H. *Pengaruh Keaktifan Berorganisasi Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Universitas Cokroaminoto Yogyakarta*. *Academy of Education Journal*, 5(2). 2014 <https://doi.org/10.47200/aoej.v5i2.120>
- Laia, B "Improving the Student's Ability in Speaking by Using Debate Technique the Tenth Grade of SMK Negeri 1 Aramo," 4(01), Hlm 1–19, 2019
- Laia. B. et al., (2022). "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan," *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 1, Hlm.162–168.
- Munawaroh. M, Said. A, dan Wahyu. S. (2017). "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*,. 2(1). Hlm. 26–31.
- Muyana, S.(2018) Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8 (1), 45 –52.
- Nott, Melissa, Leah Wiseman, Tanya Seymour, Shannon Pike, Tana Cuming, and Gemma Wall. 2021. "Stroke Self-Management and The Role of Self-Efficacy." *Disability and Rehabilitation* 43(10).
- Pertiwi, G.A Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademi, *Jurnal Imiah Psikologi*, Volume.8 No.4 | Desember 2020, Hlm.738-749 Doi : 10.30872/Psikoborneo
- Putra,M.D. dkk. nalisis Pengaruh Regulasi Diri, Keaktifan Berorganisasi, dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis (studi kasus Mahasiswa Aktifis FEB UMS). *Prosiding 16th Urecol: Seri Pendidikan dan Humaniora 2022*

- Pragita, Annisa “*Hubungan Anantara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Pinang*”.(Skripsi).Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area. 2022
- Putro. S. H. (2016).“Model Konseling Kelompok Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa,” *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1). Hlm. 15–22.
- Rahmania, E. W. Agustina, dan A. Rahayuni, “Analisis Manajemen Waktu Mahasiswa Aktivis Iain Surakarta,” *Jurnal Kaji. Keislam. Multi-Perspektif*, Vol. 1, No. 2, Hlm 347–376, 2021, Doi: <https://doi.org/10.22515/literasi.v1i2.3720>
- Santoso, A dan Prasetyo, A (2020). Hubungan Self Monitoring Dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget Pada Siswa Sma Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 9 (Nomor 6), hlm 482-489
- Saputra, P.(2022). ‘*Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19*’ Hal 36 (Universitas Mulawarman).
- Sari. I, Lubis, (2018). “*Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*”. 4(2). Hlm. 90–98.
- Sarinah. Skripsi. *Hubungan Self Management dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BKI IAIN palopo dalam menyelesaikan skripsi. IAIN Palopo.2022*
- Singgir D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: libri, 2011):25
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JPKD:4(1). Research & Learning in Primary Education*
- Solomon, L. j, & Rothblum, E, D. (1984). Academic Procrstination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates, *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Bandung
- Triyono, & Rifai, M.E. 2018. Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Edisi 2018. CV Sindunata. Sukoharjo
- Wattimena, Elizabeth Putri. 2015. *Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*. (Skripsi). Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Salatiga, Jawa Tengah.
- Yates, (1986). *Self Management: The Sience and The Art of Helping Yourself*.

California: Ward Sworth Publishing.Co.

- Yip. K-Y and Leung, (2016). “The Structural Model of Perceived Parenting Style as Antecedent on Achievement Emotion, Self-regulated Learning and Academic Procrastination of Undergraduates in Hong Kong,” *Applied Psychology Readings*, pp. 171– 190, doi: 10.1007/978-981-10-2796-3_12.
- Yulianda, Muthia dan Rita Syofyan. “Pengaruh Motivasi Belajar, Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Padang.” *Jurnal EcoGen* 1, no. 2, 2018. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pek/article/view/4767>
- Zuraida. “Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama.” *Jurnal Psikologi Kognisi* 2, no. 1 (2019). <http://ejournal.potensi-utama.ac.id/ojs/index.php/KOGNISI/article/view/452>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA