

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah berasal dari *bahasa inggris procrastination* yang berasal dari dua kata yakni “*pro*” berarti maju kedepan dan “*cratinus*” memiliki arti besok. Jadi prokrastinasi memiliki arti keputusan untuk menunda satu kegiatan atau pekerjaan yang penting sampai hari berikutnya. Kemudian lebih memilih melakukan kegiatan yang kurang penting namun menyenangkan baginya. Prokrastinasi adalah aktivitas membuang-buang waktu dalam pengerjaan tugas yang mengakibatkan ketidaksenangan dan kegagalan untuk mengerjakan apa yang sewajibnya dikerjakan. Ellis dan Knaus dalam Ferrari mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu perilaku menunda dalam memulai serta menyelesaikan tugas. Dahulu, penundaan dilihat sebagai menifestasi perilaku dari ketidakpandaian dalam manajemen waktu.

Prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkungan akademis dan siswa sering melakukan prokrastinasi tugas-tugas akademis. Burka dan Yuen mencatat pada umumnya siswa siswa yang memiliki masalah yang serius dalam prokrastinasi cenderung menjadi, malas, tidak disiplin atau tidak dapat mengatur waktu mereka sendiri. Solomon dan Rothblum berpendapat bahwa sebagian besar alasan siswa melakukan prokrastinasi adalah takut gagal, cemas perfeksionis, dan kurang percaya diri. Noran

mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh siswa. Siswa yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnyayang sebenarnya tidak begitu penting daripada tugas yang seharusnya diselesaikan lebih dahulu.<sup>1</sup>

Tuckman mengungkapkan bahwa mahasiswa cenderung menghindari mengerjakan tugas-tugas yang sulit dan berupaya mencari hal yang menyenangkan yang mudah diperoleh. Perilaku menunda menyelesaikan tugas penting dan mengalihkan tugas yang lebih menyenangkan di sebut prokrastinasi, sedangkan orang yang melakukan kegiatan menunda tugas di sebut procrastinator yang berkaitan dengan bidang akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.<sup>2</sup>

Yusuf mengemukakan bahwasanya prokrastinasi adalah salah satu faktor yang menimbulkan stress pada banyak mahasiswa. Dimana stress tingkat tinggi dapat menimbulkan prokrastinasi akademik yang tinggi. Untuk mengatasi hal itu biasanya mahasiswa mencari hal-hal untuk menyenangkan diri sendiri guna mengurangi stress yang mereka rasakan. Interaksi dengan individu lain dapat menangani stress serta kondisi menekan lainnya, dengan

---

<sup>1</sup> Risky Muji Sih Arnani , Hardi Santosa, Sumiyem, “upaya mereduksi prokrastinasi siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing pada siswa kelas VIII” *jurnal konseling Pendidikan islam*, Vol.3, No.2 (juli 2022),h. 375.

<sup>2</sup> Binti khumaerah “prokrastinasi akademik mahasiswa di masa pandemic covid 19” *jurnal penelitian psikologi*, Vol. 3, No. 01(juni 2022),h. 4.

berinteraksi Bersama dengan orang yang terdekat, individu dapat melepaskan perasaan stress yang bersumber dari dukungan social yang di dapat.<sup>3</sup>

## 2. Ciri- ciri prokrastinasi akademik

Ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferarri antara lain:

### a. Menunda mengerjakan tugas yang ada

Prokrastinator cenderung menunda mengerjakan tugas atau kegiatan meskipun ia tahu bahwa tugas tersebut harus diselesaikan. Terdapat kemungkinan jika tugas tersebut sudah dikerjakan namun belum selesai dan prokrastinator melakukan sebuah penundaan yang berkala untuk menyelesaikan.

### b. Mengabaikan keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Waktu yang dibutuhkan dalam prokrastinator untuk menyelesaikan tugas lebih banyak daripada individu lain. Waktu yang ada ia gunakan untuk mempersiapkan diri, melakukan hal-hal yang ia butuhkan tanpa memperhitungkan limit waktu yang ada. Perilaku yang dilakukan tersebut dapat menghambat keberhasilan untuk menyelesaikan tugas yang ada.

### c. Memiliki kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator tidak bisa mengatur waktu dalam mengerjakan tugas yang menyebabkan timbulnya ketidaksiplinan dalam dirinya. Dari segala perencanaan yang ia buat kebanyakan tidak dilakukan, sehingga

---

<sup>3</sup> Putri Wirda Utami “hubungan antara dukungan social dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa”, *jurnal Pendidikan tambusai*, Vol.7, No.1, (2023), h.2347.

memunculkan ketidaksesuaian antara perencanaan dan aktualisasi. Akibat muncul dari ketidaksesuaian tersebut yakni adanya keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas.

d. Mendahulukan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan

Pelaku prokrastinasi memiliki kecenderungan untuk mendahulukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang lebih penting. Kegiatan lain yang prokrastinator lakukan dapat menyebabkan tersitanya waktu yang seharusnya ia gunakan untuk menyelesaikan tugas yang lebih penting malah digunakan untuk kegiatan yang dapat merugikan dirinya sendiri yaitu bermain dan menghiburdirinya untuk sesaat saja.<sup>4</sup>

### 3. Faktor faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Menurut Ferrari, ada dua faktor yang menjadi sebab munculnya prokrastinasi akademik antara lain:

1) Faktor internal

a) Kondisi fisik

Kondisi fisik memicu seseorang melakukan prokrastinasi. Saat kondisi fisik individu sedang kurang sehat atau kurang fit, individu akan merasa kurang bersemangat dalam melakukan sesuatu, sehingga pekerjaannya akan tertunda.

---

<sup>4</sup> Zaki Nur Fahmawati, "self regulated learning untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa Muhammadiyah boarding school SMP Muhammadiyah 5 tulangan" *journal of sustainable research*, Vol.2, No.1,(2023).h.144.

b) Kondisi psikologis

Kondisi psikologis dapat terbagi beberapa aspek antara lain: motivasi intrinsik efikasi diri dan control diri.

c) Motivasi intrinsik

Motivasi dapat membuat individu untuk melakukan sesuatu. Motivasi intrinsik merupakan motivasi untuk melakukan tindakan tanpa adanya pengaruh yang berasal dari luar, namun seseorang melakukan sesuatu karena hadirnya pengaruh diri dalam dirinya sendiri.

d) Efikasi diri

Steel mengemukakan bila efikasi diri berperan penting terkait munculnya prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda. Terdapat beberapa penelitian yang memiliki hasil bahwa adanya hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi.

e) Kontrol diri

Ursia, Saputra, Susanto menjelaskan kontrol diri ialah kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya sendiri dengan memutuskan prioritas yang akan dilakukan, menempatkan diri dengan hal-hal baik dan juga dapat mempertimbangkan dampak yang akan terjadi dikemudian hari.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal dipengaruhi oleh aspek diluar diri yang bisa membuat prokrastinasi akademik muncul, diantaranya yaitu pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah serta

lingkungan masyarakat. pada Kawasan yang memiliki pengendalian rendah akan lebih sering muncul kegiatan menunda akan lebih sering muncul di banding dengan Kawasan pengendalian yang tinggi. Hal ini disebabkan lingkungan tidak menuntut individu untuk menyelesaikan tugasnya, selain itu selain itu lingkungan yang memiliki kawasan pengendalian yang rendah dapat membuat individu tidak terkontrol. Ferrari dan Olivete mengungkapkan bahwa pengasuhan otoriter yang dilakukan sang ayah dapat menimbulkan kebiasaan prokrastinasi yang kronik, sedangkan perlakuan yang otoritatif dapat membentuk kepribadian yang tidak prokrastinasi.<sup>5</sup>

#### **4. Aspek aspek prokrastinasi akademik**

Menurut Ferrari, terdapat 4 aspek dalam prokrastinasi akademik:

a) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya sendiri, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mengerjakan atau untuk menyelesaikannya.

---

<sup>5</sup> Lenny Florensia Anggraeni, "kontrol diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA di kota X yang kecanduan game online", *jurnal cakrawala ilmiah*, Vol. 2, No.5, (januari 2023), h.4.

b) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

Menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan kegiatan yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas, tanpa memikirkan batas waktu yang dimilikinya.

c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. seseorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain atau diri sendiri.

d) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting dibandingkan mengerjakan tugas.<sup>6</sup>

## B. *Self Management*

### 1. Pengertian *self management*

*Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseling mengarahkan perubahan perilakunya

---

<sup>6</sup> Lenny Florensia Anggraeni, "kontrol diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA di kota X yang kecanduan game online", *jurnal cakrawala ilmiah*, Vol. 2, No.5, (januari 2023), h.4.

sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.<sup>7</sup> *Self management* atau manajemen diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk mengendalikan berbagai unsur dalam diri seperti fisik, emosi, perasaan, pikiran dan perilaku untuk mencapai hal-hal yang baik dan terarah meskipun upaya itu sulit. *Self management* merupakan bentuk paling dasar dari perilaku kebebasan seseorang dalam mengambil keputusan sendiri dari situasi yang sedang dihadapi hingga sebuah kontrol diri yang dimunculkan tanpa adanya kendala dari pihak luar.

Menurut Sa'diyah *self management* merupakan teknik konseling dalam behavior, yang mempelajari perilaku atau tingkah laku individu manusia yang bertujuan untuk merubah perilaku maladaptive menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu proses yang dimana individu manusia mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilannya konseling itu berada pada tangan konseli. Konselor itu sendiri berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu sebagai motivator bagi konseli.<sup>8</sup>

Pengelolaan diri atau *self management* menurut sukadji adalah prosedur yang dimana individu mengatur dirinya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat dalam beberapa komponen yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan,

---

<sup>7</sup> Agussalim “penerapan teknik self management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA NEGRI 26 BONE”*jurnal psikologi islam*, (Desember 2021),h.6.

<sup>8</sup> Jaenudin, Dwi Endrasto Wibowo, Sabar Lesmana “efektivitas self management terhadap keterlambatan menyerahkan tugas pada masa pandemic covid-19”*jurnal bimbingan konseling*, Vol.17,No2 (Desmber2020),h.47.

melaksanakan prosedur dan mengevaluasi prosedur tersebut. Sedang menurut Cormier *self management* atau pengelolaan diri adalah suatu proses perubahan perilaku dan dalam prosesnya konseli mengarahkan suatu perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik *teurapetik*.<sup>9</sup> *Self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan. Teknik *self management* adalah teknik perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan atau pemantauan yang dilakukan oleh subjek sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.<sup>10</sup>

Berdasarkan beberapa hasil penelitian, terdapat beberapa metode pelatihan. Pelatihan *self management* merupakan pendekatan behavior cognitive. menurut Mulyadi & Rivai menyatakan bahwa pelatihan merupakan bagian dari Pendidikan yang menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan diluar system Pendidikan yang berlaku dalam waktu yang relative singkat dengan metode yang lebih mengutamakan pada praktek daripada teori.<sup>11</sup>

## 2. Tujuan *self management*

Tujuan *self management* antara lain untuk meningkatkan kemampuan social dan komunikasi serta untuk mengurangi perilaku yang

---

<sup>9</sup> Sumarginingsih, Arifah Romawat, "Efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri" *jurnal ilmu Pendidikan, psikologi, bimbingan konseling*. Vol.2, No.1(2021), h.17.

<sup>10</sup> Beti Malia Rahma Hidayati "efektivitas *self management* sebagai upaya peningkatan *self regulated learning* siswa kelas VII Sunan Ampel, Pare", *journal an-nafs*, Vol.3, No.1, (1 juni 2018), h.24.

<sup>11</sup> Sugiarto, Rahma Widyana & Nanda Yunika yang berjudul "efektifitas pelatihan *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa Sma N1 sedayu" *jurnal psikologi Universitas Muhammadiyah lampung*, Vol.3 No.1, (februari 2021), h.22

merugikan diri sendiri dan orang lain. Menurut Gie *self management* dapat meningkatkan rasa tanggung jawab siswa, mengatur kemampuan yang dimiliki siswa, mengatasi perilaku yang kurang baik, dan mengendalikannya untuk mencapai kedisiplinan belajar dan tentunya bilamana kedisiplinan belajar akan meningkatkan motivasi belajar siswa serta prestasi belajar siswa akan lebih sempurna.<sup>12</sup> Tujuan dari teknik *self management* ini yakni untuk mengatur perilakunya sendiri maupun orang lain dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama bisa menentukan tujuan, sebaiknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling.<sup>13</sup>

Sementara, Safarino mengemukakan ada empat tujuan *self management* yaitu:

- a). Usaha menjadi lebih efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari
- b). Untuk menghentikan kebiasaan negative yang tidak diinginkan
- c). Untuk mengembangkan perilaku gaya hidup yang diinginkan
- d). Untuk menguasai keterampilan yang sulit

Tujuan teknik *self management* menurut Ratna adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan perilaku, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah perubahan pada peningkatan perilaku yang dianggap tidak

---

<sup>12</sup> Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati, “ Pentingnya pendekatan *self management* dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di masa pandemic covid”. Vol.4.No.2 (2021),h 187.

<sup>13</sup> Masita kadir “pengaruh *self management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas”,*journal of art, humanity& social studies*, Vol.3,No.1(2023),h.196.

baik atau salah. Perubahan perilaku menuju perilaku yang lebih baik merupakan awal seseorang individu mampu menyelesaikan tugas perkembangan sesuai dengan usia pada tahap perkembangannya.<sup>14</sup>

*Self management* merupakan merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku individu manusia yang merubah perilaku *maladaptive* menjadi *adaptif*. Pendekatan behavior atau dikenal juga dengan modifikasi perilaku yaitu pendekatan yang mempelajari tentang tingkah laku manusia, bertujuan untuk merubah perilaku *maladaptive* menjadi perilaku *adaptif*. Konseling behavior memiliki asumsi bahwa setiap tingkah laku dapat di pelajari: tingkah laku lama dapat di diganti dengan tingkah laku yang baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.

Dalam konseling behavior terdapat beberapa teknik konseling, namun dalam penelitian ini peneliti mengambil hanya satu teknik yaitu teknik *self management*.<sup>15</sup> Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan *self management* adalah untuk memperbaiki kebiasaan negative yang tidak diinginkan dan mengembangkan perilaku yang positif agar menjadi lebih efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari dari tujuan *self management* ini, diharapkan konseli dapat menangani perilaku prokrastinasi akademik dengan cara mengatur perilakunya agar mampu mengelolah perilaku, pikiran dan perasaan dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu.

---

<sup>14</sup> Apriani Zahrah Efendi “efektivitas *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X SMAN 2 Banguntapan”, (2020),h.25.

<sup>15</sup> Halimatus Sa’diyah, “penerapan *self management* untuk mereduksi agresifitas remaja”,*jurnal ilmiah counsellia*, Vol.6, No.2 ()

### 3. Aspek aspek *self management*

Menurut Gie, *self management* atau manajemen diri memiliki beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

#### a) Pendorong diri (*self motivation*)

Pendorong diri (*self motivation*) merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya.

#### b) Penyusunan diri

Penyusunan diri (*self organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan *self management*. Penyusunan diri adalah pengaturan sebaik baiknya terhadap pikiran, tenaga waktu, tempat benda dan sumberdaya lainya dalam kehidupan seorang siswa.

#### c) Pengendalian diri (*self control*)

Pengendalian diri (*self control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.

Pengendalian diri menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil sebuah keputusan.

d) Pengembangan diri (*self development*)

Pengembangan diri (*self development*) adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.<sup>16</sup>

4. Faktor-faktor *self management*

Menurut Dambo & Seli apabila individu sudah mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* akan dengan mudah menjalankan teknik ini:

- a) Penyusunan tujuan
- b) Pengatur emosi
- c) Pengatur waktu
- d) Pengaturan lingkungan fisik dan sosial

Menurut Cormier mengemukakan bahwa macam-macam tahapan *self management* ada tiga yaitu:

---

<sup>16</sup> Sugiarto Rahma WIdyana, Nanda Yunika, "efektivitas pelatihan *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa SMA N 1 Sedayu" *jurnal psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, Vol.3, No.1, (februari 2021) h.25.

a) *Self monitoring* (pemantauan diri)

*Self monitoring* adalah suatu proses dimana klien mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri mereka dan interaksi mereka dengan situasi lingkungan.

b) Stimulus kontrol

Dapat digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku-perilaku yang diinginkan.

c) *Self reward*

Digunakan pada sasaran perilaku penguat ketika pelaksanaannya diikuti oleh respon yang ditargetkan.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Masita Kadir, Syamsul Bachri Thalib, Suciani Latif, “pengaruh *self management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas”, *journal of art, humanity & social studies*, Vol.3, No.1 (2023), h.196.