

TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

FITRIANA AYU LESTARI¹, ROSALIA DEWI NAWANTARA², SRI PANCA SETYAWATI³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}
fitrianaayulestari837@gmail.com¹, rosaliadewi@unpkediri.ac.id²,
sripanca@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Students at this time experience a lot of academic procrastination behavior. Such as the behavior of procrastinating to do and complete school assignments. Which is characterized by the behavior of working on tasks in a limited time, preferring to do things they like rather than doing tasks and so on. The factors that influence the behavior of academic procrastination are categorized into two types, consisting of internal factors and external factors. The impact of this academic procrastination is to disrupt the learning process that will be carried out by students, because this action students tend to learn not optimally due to lack of time. Academic procrastination is usually caused by the lack of ability of students to manage themselves (self-management), because students are less assertive in controlling themselves to start doing their work. Self-management is very influential on student discipline, students who have high self-management are usually more diligent in doing a task or job than students who have low self-management. To reduce this academic procrastination behavior, counseling using self-management techniques is needed.

Keywords: academic procrastination, self management

ABSTRAK

Siswa pada saat ini banyak mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Seperti perilaku menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas sekolah. Yang ditandai dengan perilaku mengerjakan tugas mepet dengan waktu yang ditentukan, lebih suka mengerjakan hal yang disukai daripada mengerjakan tugas dan lain sebagainya. Adapun faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua macam, terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Dampak dari prokrastinasi akademik ini adalah mengganggu proses belajar yang akan dilakukan oleh siswa, karena tindakan ini siswa cenderung belajar tidak maksimal karena kurangnya waktu. Prokrastinasi akademik ini biasanya diakibatkan dari kurang mampunya siswa terhadap mengelola dirinya sendiri (*self management*), karena siswa kurang tegas dalam mengendalikan dirinya sendiri untuk memulai mengerjakan tugasnya. *Self management* ini sangat berpengaruh terhadap kedisiplinan siswa, siswa yang memiliki *self management* yang tinggi biasanya lebih rajin dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan daripada siswa yang memiliki *self management* yang rendah. Untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik ini dibutuhkan konseling menggunakan teknik *self management*.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, *self management*

PENDAHULUAN

Siswa saat ini lebih banyak menghabiskan waktu untuk mencari hiburan daripada menyelesaikan tugas akademik. Hal tersebut dapat dilihat dari kebiasaan jalan-jalan untuk mencari spot foto, bermain game online, nongkrong dengan teman-teman yang akhirnya berakibat tugas-tugasnya terbengkalai dan tidak selesai tepat waktu, serta memperoleh hasil yang tidak maksimal. Sehingga menyebabkan siswa menunda-nunda tugas-tugasnya. Perilaku menunda-nunda tugas inilah yang disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik ini merupakan perilaku yang sering dilakukan oleh kebanyakan siswa. Sehingga hal ini harus segera ditangani. Selain menunda-nunda pekerjaan prokrastinasi akademik biasanya juga bisa ditunjukkan dengan perilaku mengerjakan tugas saat jam-jam terakhir dari waktu yang telah ditentukan. Sehingga hal tersebut sangatlah berpengaruh pada proses dan hasil belajar siswa. Prokrastinasi akademik yang dialami siswa jika tidak diidentifikasi dan berusaha diatasi akan berdampak negatif bagi siswa. Prokrastinasi berakibat pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai dan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Menurut (Ghufroon & Risnawita, 2017) Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin procratination dengan awalan "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "crastinus" yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi "menangguhkan" atau "menunda sampai hari berikutnya". Menurut Ulum (2016) menjelaskan kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik atau tugas sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik. Penundaan tersebut akan menimbulkan dampak internal dan eksternal bagi pelaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi sendiri disebut sebagai procrastinator. Dampak internal yang ditimbulkan berkaitan dengan penyesalan dan merasa bersalah misalnya ketika siswa merasa bahwa tugasnya tersebut sulit untuk dikerjakan dan takut gagal maka dengan pola pikir demikian membuat siswa menunda tugasnya karena takut salah dan gagal. Kemudian dampak eksternal dari penundaan tersebut, siswa mendapatkan teguran dari guru karena tidak menyelesaikan tugasnya dengan segera.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa merupakan perilaku negatif dan tidak bisa dibiarkan secara terus-menerus. Apabila hal ini terus meningkat maka akan berpengaruh pada penurunan prestasi belajar siswa, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik, sehingga bisa saja siswa tidak naik kelas. Menurut Ferrari, dkk., (1995) dalam Triyono dan Khairi (2018) menjelaskan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu, yang meliputi kondisi psikologis dan individu kondisi fisik. Faktor yang terdapat dalam diri individu yang turut mempengaruhi adanya perilaku prokrastinasi akademik berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Individu yang mengalami kelelahan dalam dirinya memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tubuhnya fit dan sehat. Sedangkan untuk faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi terdapat dalam luar diri individu. Seperti kondisi lingkungan, pergaulan maupun kondisi keluarga.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku kebiasaan yang dilakukan oleh siswa. Sehingga hal tersebut bisa ditangani dengan konsep konseling

behavior. Sehingga melalui konseling behavior tingkah laku maladaptif yaitu kebiasaan menunda-nunda waktu akan dihilangkan dengan cara memperkuat tingkah laku baru yang lebih baik. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan serangkaian teknik self management. Menurut nurhidayatullah, dkk (2019) menyatakan bahwa Self-management sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan maladaptif atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik.

Menurut (Komalasari, dkk. 2016) teknik *self management* ini merupakan salah satu bagian dari pendekatan behavioral. Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi eektivitas prosedur tersebut. *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Sehingga dalam hal ini teknik self management digunakan untuk menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dialami siswa.

PEMBAHASAN

Kajian Teori

1. Prokrastinasi Akademik

A. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi yang dalam bahasa inggrisnya procrastinate yang berasal dari bahasa latin yaitu pro dan crastinus. Pro berarti kedepan, bergerak maju, sedangkan crastinus memiliki arti keputusan di hari esok. Arti tersebut apabila melibatkan pelakunya maka akan diucapkannya dengan "aku akan melakukannya nanti". Menurut Schraw dkk. (2007), prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang sengaja untuk menunda tugas atau menunda pekerjaan yang harus dilakukan. Siswa yang prokrastinasi akademik tidak memiliki sejumlah stimulus untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan dalam suatu waktu. (Asri, 2018). Prokrastinasi akademik merupakan bentuk kemalasan di lingkungan akademik siswa. Dampak prokrastinasi adalah dapat mengganggu proses belajar maupun hasil belajar siswa. Mereka banyak membuang waktu dengan sia-sia. Tugas-tugas yang diberikan akan terbengkalai, dan apabila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Menurut Kartadinata dan Tjundjing (2008).

Menurut Jane dan Lenora dalam Suryadi dan Ilyas (2017) Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang menunjukkan munculnya kecenderungan untuk menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas atau pekerjaan , menghindari tugas dan beberapa hal yang dirasa tidak menyenangkan karena dia merasa

mengalami kesulitan dalam mengerjakannya, dan perilaku yang lebih cenderung menyalahkan orang lain maupun diri sendiri sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas yang sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan atau sesuai jadwalnya. Seseorang yang mempunyai kecenderungan perilaku untuk menunda mengerjakan tugas, atau tidak segera mengerjakannya maka disebut dengan prokrastinator. Seorang prokrastinator tidak hanya lemah dalam manajemen waktu melainkan bila dipandang dari sisi psikologis mengalami *anxiety disorder* dan rasa takut akan tugas yang dihadapinya.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda pekerjaan atau menyelesaikan tugas karena adanya faktor tertentu dalam ranah pendidikan yang bersifat akademik yang dilakukan secara berulang sehingga menjadi sebuah kebiasaan.

B. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dalam Triyono dan Khairi (2018) menyatakan bahwa seseorang tergolong prokrastinator jika melakukan antara lain :

1. Menunda untuk memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Prokrastinator saat mendapatkan tugas, maka tidak segera mengerjakan tugas tersebut dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya sempurna. Tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan mulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut dengan alasan yang lain.
2. Terlambat dalam mengumpulkan tugas. Pelaku prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang ditentukan dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja. Hal tersebut terlihat dengan adanya keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, meskipun sudah merencanakan tetapi rencana tersebut sering tidak sesuai karena penyebab tertentu.
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Kondisi ini, pelaku prokrastinasi sengaja menunda tugasnya. Banyak hal yang dapat membuat orang menunda mengerjakan tugas. Ketika suatu tugas dirasa tidak menyenangkan, orang cenderung menghindari tugas yang *aversif* (tidak menyenangkan) tersebut. Hal inilah yang disebut dengan *task aversiveness* (ketidaksenangan dan ketidaknikmatan individu terhadap suatu tugas. Sehingga pelaku prokrastinasi lebih melakukan hal-hal yang dianggap lebih menyenangkan.

C. Faktor Penyebab Prokrastinasi

Ghufro dan risnawita (2010) menyebutkan ada dua faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu, faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal, merupakan faktor yang terdapat dalam diri individu seseorang yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

a) Kondisi fisik individu

Fisik yang lelah mengakibatkan seseorang cenderung untuk menunda pekerjaan lebih tinggi daripada yang tidak. Belum lagi ditambah kuantitas jumlah pekerjaan.

b) Kondisi psikologis individu

Kondisi psikologis dipengaruhi beberapa hal seperti regulasi diri, keyakinan diri, motivasi, harga diri dan trait kepribadian. Orang yang menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dan kurangnya motivasi dari diri sendiri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut akan terjadinya kesalahan.

2) Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu untuk melakukan prokrastinasi, antara lain:

a) Kondisi lingkungan

Lingkungan yang pengawasannya rendah lebih banyak menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Pergaulan siswa juga turut mempengaruhinya.

b) Pola pengasuhan orang tua

Pola asuh orang tua yang otoriter menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa.

c) Penetapan prioritas

Hal ini penting karena agar siswa bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini menjadikan siswa paham akan pekerjaan yang akan diselesaikan terlebih dahulu.

d) Karakteristik tugas

Karakteristik tugas adalah sifat dari tugas sekolah atau pelajaran yang diberikan pada siswa. Jika terlalu sulit, siswa akan cenderung menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut.

2. Teknik Self Management

A. Pengertian Teknik Self Management

Menurut (Komalasari, dkk 2016) Teknik self management ini merupakan salah satu bagian dari pendekatan behavioral. Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi eektivitas prosedur tersebut. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri (*self management*) biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan yang dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (antecedent) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi.

Menurut Komalasari, dkk (2011) menyatakan bahwa teknik *self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu; menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas tersebut. Dalam pelaksanaan teknik self management biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya teknik *self management*. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi.

Dari berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan serangkaian-serangkaian dalam proses konseling yang dimana bertujuan untuk untuk mengubah perilaku, perasaan dan pikiran dengan menekankan kepada tanggung jawab siswa atau konseli untuk mengatur, memantau memahami, dan mengevaluasi setiap perilaku, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan menciptakan proses kemandirian pada diri individu.

B. Tujuan Teknik Self Management

Menurut (Insan Suwanto, 2016) menyatakan tujuan dari self management adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari self management adalah :

1. Proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
2. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.

3. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
4. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
5. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah. (
6. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
7. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pengolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses onseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berahir diharapkan klien dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

C. Tahap-Tahap Teknik Self Management

Menurut Komalasari, dkk (2011), *self Management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah - langkah sebagai berikut :

1. Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseling dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatatat tingkah laku dan frekuensi, intensitas, dan durasi tingkakh laku.

2. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila progam tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai

3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman.

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak negatif pada siswa jika tidak segera ditangani. Sehingga membutuhkan konseling menggunakan teknik self management agar lebih efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Setelah proses konseling self-management berakhir diharapkan siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan; dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan; dapat mempertahankan keterampilannya sampai di luar sesi konseling; serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat. Sehingga berhasil atau tidaknya teknik ini juga tergantung pada konseli dalam melaksanakan dan mempertahankan perubahan perilaku yang ingin dicapai. Karena pada dasarnya, bahwa dalam konseling behavior peran konselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator dan pemberi dukungan kepada konselinya dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti teknik self-management juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling.

SARAN

Dari pembahasan diatas diharapkan bermanfaat bagi Guru BK, konselor maupun siapa saja membutuhkan untuk menanganani masalah yang sama. Bebrapa saran untuk Guru BK maupun Konselor diharapkan untuk lebih perhatian terhadap siswa dan konselinya. Dikarenakan permasalahan seperti ini jika tidak segera diatasi akan sangat berdampak buruk terhadap proses dan hasil belajar siswa sehingga mendapat hasil yang kurang maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Asri, D. N. (2018). Prokrastinasi Akademik. Madiun Jawa Timur: Unipma Press
- Ghufron dan Risnawati. 2010. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Insan Suwanto. 2016. *Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 2016, VOL. 1 NO. 1
- Gufon, Rini Risnawita. (2017). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, D. Singgih. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Ulum, MI. 2016. *Streategi Self-Regulated Learning untuk Menunrunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa*. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Pskikologi* Desember 2016, Vol. 3 No. 2, 153-170.
- Komalasari, G, Wahyuni, & Karsih. (2016) *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Nurhidayatullah, dan Erwan (2019). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 2 Makassar*. *Jurnal Educandum*
- Triyono, dan Khairi (2018). *PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)*. *Jurnal Al Qalam*.