

**PENGARUH STRATEGI *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU
PROKRASITINASI AKADEMIK SISWA KELAS QIRO'AH DI PONDOK
PESANTREN MAHASISWA KHOIRUL HUDA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam Menyelesaikan Program Sarjana

Tarbiyah dan Keguruan



PERPUSTAKAAN UIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLAS k	No. REG : T/2015/KI/065
T-2015 065	ASAL BUKU :
	TANGGAL :

Oleh :

ANA NURFADANA^{KI}

D53211062

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

PROGRAM STUDI KEPENDIDIKAN ISLAM

2015

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh :

Nama : ANA NURFADANA

NIM : D53211062

Judul : **PENGARUH STRATEGI *SELF MANAGEMENT***

**TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS
QIRO'AH DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA KHOIRUL HUDA
SURABAYA.**

Ini telah diperiksa dan disetujui.

Surabaya, 9 juni 2015

Pembimbing



Hj. Ni'matus Sholihah, M.Ag

NIP: 197308022009012003

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh ANA NURFADANA ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji.

Surabaya, 16 Juni 2015

Mengesahkan

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Surabaya

Dekan,



Prof. Dr. H. Ali Mudlofir, M. Ag
NIP: 196311161989031003

Penguji 1,

Hj. Ni'matus Sholihah, M. Ag
NIP: 197308022009012003

Penguji 2,

Machfud Bachtiyar, M. Pd. I
NIP: 197704092008011007

Penguji 3,

Drs. Taufiq Subty, M. Pd. I
NIP: 195506041983031015

Penguji 4,

Dra. Lilik Nofijantie, M. Pd. I
NIP: 196811051995032001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ana Nurfadana
Nim : D53211062
Jurusan : Kependidikan Islam
Program studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Surabaya, 8 Juni 2015


Ana Nurfadana
D53211062

ABSTRAK

Ana Nurfadana, NIM. D53211062. Pengaruh Strategi *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Qiro'ah di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya. Skripsi Program Studi Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya.

Perubahan perilaku agar menjadi lebih baik merupakan kebanggaan yang tidak akan ada habisnya dengan adanya kemampuan dalam mengelola diri sendiri. Strategi *self management* merupakan bantuan professional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh strategi *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh strategi *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas qiro'ah di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif, metode pengumpulan datanya menggunakan skala likert. Populasi dan sampelnya menggunakan jenis sampel total dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Teknik analisis datanya menggunakan korelasi *product moment* dengan di bantu program SPSS versi 16.0. Hasil penelitian diperoleh bahwa ada pengaruh antara strategi *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik dengan bukti hasil analisis korelasi *product moment* adalah -0,489 dengan nilai signifikansi 0,01 ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dan arah negative yang menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi *self management* maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *strategi self management, perilaku prokrastinasi akademik*

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
a. Latar Belakang	01
b. Rumusan Masalah.....	08
c. Tujuan Penelitian	08
d. Kegunaan Penelitian	08
e. Penelitian Terdahulu.....	10
f. Asumsi dan Batasan Penelitian.....	10
g. Definisi Operasional	11
h. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Strategi <i>Self Management</i>	16
1. Pengertian strategi <i>self management</i>	16
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi <i>self management</i>	17
3. Aspek-aspek strategi <i>self management</i>	20
4. Ciri-ciri strategi <i>self management</i>	26

5. Teknik strategi <i>self management</i>	28
B. Perilaku Prokrastinasi Akademik	30
1. Pengertian Perilaku prokrastinasi akademik	30
2. Jenis-jenis perilaku prokrastinasi akademik	32
3. Ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik	36
4. Teori perkembangan perilaku prokrastinasi akademik	40
5. Faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik	44
C. Pengaruh Strategi <i>Self Management</i> Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik	47
D. Hipotesis	49
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan penelitian	50
B. Variabel penelitian	51
C. Teknik pengumpulan data	52
D. Populasi dan sampel	53
E. Instrumen penelitian	54
1. Strategi <i>self management</i>	54
2. Perilaku prokrastinasi akademik	58
3. Teknik analisis data	63
BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	65
B. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	68
1. Sejarah Singkat dan Letak Geografis.....	71
2. Struktur Kepengurusan	71
3. Visi Misi dan Tujuan PPM	72
4. Keadaan Dewan Guru dan Pengurus	72
5. Keadaan siswa.....	73
6. Keadaan sarana dan prasarana	74

C. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis	72
1. Analisis data.....	72
2. Pengujian Hipotesis	79
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN	

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR TABEL

- 3.a Blue print strategi *self management*
- 3.b Blue print perilaku prokrastinasi akademik
- 4.a Data dewan guru dan pengurus
- 4.b Output hasil analisis strategi *self management*
- 4.c Output hasil analisis perilaku prokrastinasi akademik
- 4.d Hasil analisis *product moment*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	surat tugas
Lampiran 2	kartu konsultasi skripsi
Lampiran 3	balasan surat izin penelitian
Lampiran 4	skala strategi <i>self management</i>
Lampiran 5	skala perilaku prokrastinasi akademik
Lampiran 6	data strategi <i>self management</i>
Lampiran 7	data perilaku prokrastinasi akademik
Lampiran 8	hasil uji validitas dan reliabilitas strategi <i>self management</i>
Lampiran 9	hasil uji validitas dan reliabilitas perilaku prokrastinasi akademik
Lampiran 10	hasil analisis <i>product moment</i>
Lampiran 11	dokumentasi

BAB I

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id **PENDAHULUAN** digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Latar Belakang

Sebagai generasi harapan bangsa, mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan eksistensinya di zaman yang akan datang. Mahasiswa merupakan pelajar yang telah menjalankan pendidikannya di perguruan tinggi. Mahasiswa di harapkan untuk menjadi manusia yang berkualitas karena pendidikannya sudah tinggi. Semakin berkembangnya zaman semakin pesat pula persaingan dalam dunia pendidikan dan kerja. Untuk itu sebagai mahasiswa sangatlah penting dalam menjalankan pendidikannya dengan baik.

Menurut Pappola dan Isaiah dalam Arief Yoega menyatakan bahwa kehidupan mahasiswa sebenarnya dibentuk dan dikarakterisasi dengan adanya beberapa *deadline* tugas yang diberikan oleh para dosen yang akhirnya membawa sejumlah besar tanggung jawab pada diri mahasiswa seperti bagaimana harus membuat tugas tepat waktu, bagaimana cara tercepat untuk mengumpulkan bahan-bahan tugas agar dapat terselesaikan dengan baik, kemudian bagaimana cara belajar yang efektif dan efisien sehingga tidak cepat stress dan prestasi akademis yang bagus pun akhirnya dapat diraih.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang peneliti peroleh dari mahasiswa menunjukkan bahwa adanya penundaan pekerjaan tugas yang diberikan. Banyak mahasiswa yang menunda pekerjaannya baik itu tugas

yang diberikan dosen maupun tugas-tugas non-akademik lainnya. Mahasiswa lebih senang mengerjakan tugas ketika waktu yang sudah ditentukan dosen akan habis. Karena mahasiswa bertempat tinggal di pondok pesantren mahasiswa maka tugas-tugas kuliah yang diberikan dosen sering kali terbengkalai. Di dalam pondok terdapat berbagai macam kegiatan yang mana kegiatan-kegiatan pondok cenderung lebih ke kegiatan non akademik akan tetapi dalam pondok juga terdapat kegiatan wajib akademik yang setiap harinya selama tiga jam. Dengan adanya kegiatan-kegiatan dan tugas-tugas yang telah diberikan maka mahasiswa merasa bahwa mereka kurang bisa mengatur waktu dengan baik.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.¹ Prokrastinasi bukan hanya kecenderungan akan tetapi respon tetap dalam mengerjakan tugas-tugas yang tidak disukai. Yang termasuk prokrastinasi akademik yaitu kegagalan dalam mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan pendidik dengan waktu yang telah ditentukan.

¹Tuckman, dalam http://all.successcenterohiohstate.edu/references/procrastinator_APA_paper.htm. diakses pada 4 oktober 2014

Prokrastinasi akademik adalah penundaan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, sedangkan prokrastinasi nonakademik penundaan tugas sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan sebagainya.² Penundaan tugas akademik ini terjadi di setiap kalangan mulai dari Sekolah dasar sampai dengan Perguruan Tinggi. Penelitian ini diberikan kepada kalangan mahasiswa di Surabaya yang bertempat tinggal di pondok pesantren mahasiswa khoirul huda Surabaya. Mahasiswa yang seharusnya dapat menyelesaikan baik tugas akademik maupun non akademik ini terhambat karena beberapa faktor yang menjadikan tugas-tugas tidak terselesaikan dengan tepat waktu.

Keterlambatan merupakan sikap yang perlu untuk dirubah, karena semakin terlambat mahasiswa dalam mengumpulkan tugas semakin banyak dampak negatif yang akan timbul di kehidupan. Terlambat bisa diartikan tidak disiplin dan tidak bertanggung jawab atas pekerjaan yang telah di berikan orang lain, dengan tidak disiplin kehidupan tidak akan pernah maju karena akan menjadi boomerang dan penghalang untuk menuju kesuksesan terutama dalam bidang pendidikan baik formal maupun non-formal. Sehubungan dengan adanya manusia yang berkualitas, dalam ilmu psikologi terdapat istilah prokrastinasi yang disebut dengan perilaku tidak disiplin dalam memanfaatkan waktu.

²Ilfiandra, *PENANGANAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS: Konsep dan Aplikasi*, Jurnal, diakses 4 oktober 2014

Seperti yang diinginkan kebanyakan mahasiswa dan dewan guru yang ada di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda ini adalah menjadi sarjana yang professional religius. Sarjana yang professional merupakan hasil yang diharapkan mahasiswa karena mereka merasa mempunyai dukungan untuk menjadi mahasiswa yang berhasil menjalankan amanah dari orang tua dengan tepat waktu. Dengan adanya fasilitas pondok yang memadai sehingga pendidikan berjalan dengan lancar. Akan tetapi, zaman sekarang teknologi semakin canggih, ada program-program televisi terbaru yang tayang di jam-jam tertentu, bahkan internet yang mudah di jangkau akan menyita waktu belajar mahasiswa. Laptop, *hand phone* dan tab yang semakin lama aplikasinya semakin berkembang, semisal game online, aplikasi-aplikasi lainnya. Dengan berkembangnya teknologi mahasiswa akan semakin senang dengan permainan-permainan game online, *whatshapp*, *facebook* dan media social lainnya. Wajarlah kalau itu masa indahnyanya untuk bermain, tapi alangkah baiknya bermain itu tidak lupa dengan belajarnya. Bahkan tugas-tugas yang harus dikerjakan menjadi terbengkalai hanya karena bersenang-senang.

Dengan demikian perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa perlu untuk diperhatikan, karena sebelum perilaku ini meningkat ada kiranya untuk segera ditangani. Dengan berbagai kemampuan yang telah dilaksanakan ada kiranya perilaku prokrastinasi akademik ini mudah untuk dipengaruhi jika manajemen diri sendiri bisa berjalan efektif.

Pondok pesantren mahasiswa khoirul huda Surabaya merupakan pusat pendidikan bagi mahasiswa yang ingin mencari ilmu tambahan sehingga bisa menjadi bekal untuk kehidupan dunia dan akhirat. Kegiatan-kegiatan akademik dan non akademik di pondok pesantren mahasiswa ini telah terstruktur sehingga terbentuklah kelas-kelas yang dapat menunjang proses belajar mengajar dengan baik dan terkontrol.

Dalam pengamatan, perilaku prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang terjadi di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya. Terkait dengan permasalahan ini disebabkan oleh berbagai faktor-faktor sehingga penundaan tugas yang diberikan guru dan dosen semakin terbengkalai. Oleh karena itu, strategi yang akan dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi adalah strategi *self management*.

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *Self-management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-*

evaluation, self-intervention, self-development. Selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).³

Teknik konseling *self-management* merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior, serta affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan. Secara aplikatif, dapat digunakan pada layanan konseling individual maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan.⁴

Prinsip yang akan ditanamkan kepada siswa-siswi Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya dimulai dengan pemantauan diri, yang mana dengan pemantauan diri siswa-siswi mempunyai batasan-batasan yang harus dilaksanakan. Dari pemantauan diri bisa memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri ketika siswa-siswi mengalami keberhasilan dan kegagalan dengan catatan penghargaan yang bersifat positif. Dalam hal ini *self*

³(<http://en.wikipedia.org/wiki/Self-management>). Diakses 24 oktober 2014

⁴ Gunarsa, dikutip oleh Siti Zakkiyah dan Nandang, *Teknik Self Management*, Jurnal Psikologi. H. 20

management merupakan serangkaian teknis yang merubah perilaku, pikiran dan perasaan.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* menurut Yates adalah: *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon, *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai, *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terrefleksi pada *antecedents* dan *consequence*, *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.⁵

Dengan adanya permasalahan tersebut penulis tertarik untuk meneliti di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya. Dengan adanya permasalahan tersebut sebagai Guru berhak untuk menyelesaikan masalah itu.

Ketika masalah dibiarkan saja maka kegiatan belajar mengajar tidak akan mencapai tujuannya. Berdasarkan uraian tersebut peneliti terdorong untuk

melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Strategi *Self Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Qiro’ah di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya. ”

⁵ Yates, di kutip Siti Nurzakiyah & Nandang Budiman, *teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, Jurnal Psikologi. 6 oktober 2014

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana strategi *self management* yang dilakukan pada siswa kelas qiro'ah di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya ?
2. Bagaimana perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas qiro'ah di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya ?
3. Adakah pengaruh strategi *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas qiro'ah di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui strategi *self management* yang dilakukan pada siswa kelas qiro'ah di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya.
2. Untuk mengetahui perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas qiro'ah di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya.
3. Untuk mengetahui pengaruh strategi *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan pada siswa kelas qiro'ah di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya.

D. Kegunaan Penelitian

Selain melatih peneliti untuk tanggap pada suatu permasalahan pada umumnya, maka hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi :

1. Manfaat Akademik Ilmiah

- a. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritis dalam hal mengembangkan khazanah ilmu pengetahuan, khusus bagi peneliti lain yang berminat untuk meneliti lebih jauh mengenai strategi *self management* dan perilaku prokrastinasi akademik.
- b. Dapat menambah kepustakaan sebagai bantuan dan studi banding bagi mahasiswa di masa mendatang.

2. Manfaat Sosial Praktis

- a. Dapat menambah informasi bagi seluruh mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya terutama mahasiswa Bimbingan dan Konseling.
- b. Dapat dijadikan sebagai salah satu bahan strategi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi agar siswa-siswi bisa menjalankan kegiatan belajar mengajar dengan baik.
- c. Sebagai ilmu tambahan bagi para Guru dan Dosen untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar agar tujuan pendidikan formal atau non-formal tercapai.

d. Sebagai wawasan dan pengalaman bagi peneliti karena peneliti melaksanakan proses secara langsung sehingga menghasilkan penelitian yang baik.

E. Penelitian Terdahulu

1. Hubungan Antara Kemampuan *Self Regulated Learning* dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Cecep Setiawan, dalam penelitian ini menghasilkan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan *self regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi.
2. Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis BEM di Lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya. Makhfudz Junaidi, dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik dimana harga korelasinya bersifat negatif yang artinya semakin tinggi manajemen diri seseorang aktivis maka semakin rendah prokrastinasinya.

F. Asumsi dan Batasan Penelitian

1. Asumsi

Asumsi adalah anggapan dasar dalam suatu penelitian yang menjadi pedoman dalam melaksanakan penelitian, namun asumsi ini hanya sebatas anggapan dasar yang tidak perlu dibuktikan kebenarannya.

- a. Tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa-siswi yang berbeda faktor yang mempengaruhinya, namun kesemuanya dianggap memiliki kesamaan.
- b. Melalui kuisisioner perilaku prokrastinasi yang diberikan kepada siswa-siswi dapat diketahui keadaan responden yang sebenarnya.

2. Batasan Penelitian

Setiap penelitian pasti ada batasannya karena bisa memudahkan pembahasan penelitian tersebut. Demikian ini batasan dalam penelitian ini adalah:

- a. Perilaku prokrastinasi akademik mencakup pembahasan yang cukup luas, maka dalam penelitian ini peneliti mengambil perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi ketika guru dan dosen memberikan tugas-tugas.
- b. Strategi *self management* merupakan rangkaian kombinasi berbagai strategi, sehingga yang digunakan adalah semua unsur namun disesuaikan.
- c. Informan penelitian ini adalah Kepala Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda, Dewan Guru, Ketertiban Siswa-siswi dan lainnya yang ada keterkaitannya dengan penelitian.
- d. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa-siswi Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya.

G. Devinisi Operasional

Self Management : *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli

mengarahkan perubahan perilakuyasendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. *Self-management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnisadalah metode, keterampilan danstrategi yang dapat dilakukan oleh individudalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang merekalakukan, termasuk di dalamnya *goal setting,planning, scheduling, task tracking,self-evaluation, self-intervention, self-development*. Selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).⁶

Perilaku : Segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan.

Prokrastinasi : Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin procrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menanggukhan atau menunda sampai hari berikutnya. Menurut Silver seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga

⁶(<http://en.wikipedia.org/wiki/Self-management>).Diakses 24 oktober 2014

menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.⁷

Akademik : Proses belajar mengajar yang dilakukan di kelas atau dunia persekolahan. Kegiatan akademik meliputi tugas-tugas yang dinyatakan dalam program pembelajaran, diskusi, obesrvasi, dan pengerjaan tugas. Dalam satu kegiatan akademik diperhitungkan tidak hanya kegiatan tatap muka yang terjadwal saja tetapi juga kegiatan yang direncanakan (terstruktur) dan yang dilakukan secara mandiri.

Berdasarkan penjelasan diatas judul ini merupakan rangkaian kegiatan yang merupakan salah satu strategi dalam mengatasi perilaku yang kurang baik. Strategi yang di lakukan akan menjadi cara demi kelancaran tujuan pendidikan.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari lima bab dan pada masing-masing dibagi kedalam sub bab yang salaing berkaitan dengan rincian sebagai berikut:

1. BAB I merupakan pendahuluan yang berisi tentang hal-hal yang terkait dengan landasan berfikir berdasarkan fenomena dan kajian pendahuluan sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian. Pembahasan pada bab ini

⁷ Silver, dalam Green. "Monirity Student, Self Control Of Procrastination" , Journal Of Counseling Psychology, 1982, hal 640

meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penelitian terdahulu, ruang lingkup dan keterbatasan penelitian, definisi operasional dan dilengkapi dengan sistematika pembahasan.

2. BAB II mendiskripsikan kajian pustaka sebagai dasar teoritis dalam penelitian. Dalam kajian teori menjelaskan tentang teori self management yang meliputi : pengertian self management, factor-faktor yang mempengaruhi self management, komponen-komponen self management, self management, proses self management. Kemudian dilanjutkan pembahasan teori tentang prokrastinasi akademik yang meliputi : pengertian prokrastinasi, jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik, ciri-ciri prokrastinasi akademik, dan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik serta hipotesis.

3. BAB III membahas tentang metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. dalam membahas metode penelitian dipaparkan tentang jenis dan rancangan penelitian, variabel, indikator dan instrument penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

4. BAB IV membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan adalah inti dari laporan penelitian yang dimaksud. Pada bab ini dipaparkan tentang hasil temuan penelitian sesuai dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah.

5. BAB V membahas tentang penutup yang terdiri dari kesimpulan dari hasil

penelitian dan juga saran-saran yang dipaparkan peneliti.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB II

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

LANDASAN TEORI

A. STRATEGI *SELF MANAGEMENT*

1. Pengertian Strategi *Self Manajement*

Menurut Cormier adalah “*self management is process in which anay one therapeutich strategy or a combination strategy*”.⁸ *Self management* merupakan pengamatan sikap diri sendiri dan penggunaan berbagai teknik untuk mengubah sikap.⁹

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik..¹⁰

Menurut Suhartini stategi *self management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Sedangkan menerut Astriyani menyatakan bahwa *self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku. Selain itu *self management* juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan

⁸Cormier,L.S,1985,*interviewing For Helper Skill and Cognitif Behfioral Intervension*, California:Publishing Company, h.519

⁹R. Hilgard, Ernest, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1997), h.317

¹⁰(<http://en.wikipedia.org/wiki/Self-management>). Diakses 24 oktober 2014

tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.¹¹

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas maka strategi *self management* merupakan pengelolaan diri yang dilakukan oleh diri sendiri dengan tujuan untuk mengubah perilaku atau sikap dengan harapan untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Dengan strategi *self management* manusia diharapkan untuk bisa menjadi pribadi yang bermanfaat bagi dirinya sendiri sehingga mampu menjalankan misi kehidupannya dengan tepat. Dalam kegiatan belajar, siswa-siswi diharapkan untuk bisa mengatur dan mengelola waktu serta memfokuskan diri untuk mencapai target-target yang telah direncanakan.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Self Management*

Banyak yang mempengaruhi strategi *self management*, diantaranya adalah: Menurut Prijosaksono dengan faktor lingkungan dapat mempengaruhi strategi *self management*. Lingkungan sosial yang menyenangkan, sikap atau respon dari lingkungan akan membentuk sikap terhadap diri seseorang (*self attitude*). Oleh karena itu, individu yang mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungan akan cenderung menerima dirinya, sebaliknya

¹¹ Dian Novita, *Kemampuan Management Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negri Semarang*, (Skripsi: tidak diterbitkan,2010), h.13

lingkungan dapat menjadi hambatan individu untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya yang bisa mempersulit dirinya untuk menerima diri walaupun individu tersebut sadar akan potensi yang dimilikinya. Hambatan-hambatan yang dihadapinya bisa disadari oleh rasisme, jenis kelamin, dan agama.¹²

Terdapat pula faktor-faktor yang mempengaruhi *strategiself management* menurut Ahmad Abdul Jawwad, diantaranya adalah:

a. Perhatian terhadap waktu

Kemampuan strategi *self management* yang dipengaruhi waktu dengan tujuan agar segala yang ingin dikerjakan dapat berjalan secara teratur dan lancar seperti yang diinginkan.

b. Kondisi sosial

Apabila kondisi seseorang baik, tentunya dia bisa memiliki kemampuan strategi *self management* dalam belajar yang baik.

c. Tingkat kondisi ekonomi

Ahmad Abdul Jawwad menyatakan bahwa srategi *self management* juga dapat dipengaruhi ekonomi individu. Jika individu dapat mengatur segala keperluannya, mengutamakan suatu hal yang lebih penting, maka individu akan menuntaskan berbagai urusannya yang berkenaan dengan belajarnya dan dapat

¹² Prijosaksono,A. , *self manangement series*

memenuhi segala kebutuhannya demi mencapai tujuan yang ingin diraihnya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

d. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi pemahaman seseorang pada pentingnya *self management*, bahwa dengan adanya kemampuan *self management* yang baik, dia bisa melalui proses pendidikan dengan baik.¹³

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *strategiself management* seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Gie, adalah:

a. Memotivasi diri

Memotivasi diri (*self motivation*) yaitu dorongan psikologis yang merangsang seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan dalam rangka untuk mencapai tujuan yang didambakan, misalnya karyawan memotivasi dirinya agar dapat melaksanakan kegiatan kantor dengan baik tanpa mengganggu kegiatan hariannya.

b. Pengorganisasian diri

Pengorganisasian diri (*self organizing*) yaitu pengaturan yang baik terhadap pikiran, energy, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lain dalam hidup sehingga semua dapat berjalan dengan tertib dan lancer, misalnya karyawan mengorganisasikan dirinya sedemikian

¹³ Ahmad Abdul Jawwad, *Manajemen Diri*, (Bandung: Savei Generation, 2017), h. 35

rupa sehingga dia dapat mengambil keputusan, tanpa mengingatkan tugas dan pekerjaannya di kantor.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

c. Pengendalian diri

Pengendalian diri (*self control*) yaitu berbagai tekad dan langkah untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengerahkan energy untuk melaksanakan yang harus dilaksanakan sesuai tujuan yang didambakan, misalnya karyawan berusaha untuk melakukan semua tugas dan menyelesaikan pekerjaannya di kantor dengan baik dan tidak dibawa pulang.¹⁴

Faktor-faktor yang mempengaruhi *strategiself management* adalah lingkungan, relasional, kesehatan, keterampilan, aktivitas, identitas diri, kecerdasan, keberanian, ketajaman berfikir, rasa aman, disiplin, memotivasi diri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri.¹⁵

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

3. Aspek-aspek Strategi *Self Management*

Self management dapat membentuk individu kearah yang lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan diubah, ditingkatkan atau dikurangi sehingga mampu membantu individu untuk memotivasi kerja individu.

¹⁴ Gie, T.L., *Strategi Hidup Sukses*, (Yogyakarta: Liberty, 1996), h. 73

¹⁵ Makhfud, *Skripsi "hubungan antara menegemen diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis BEM"* tidak diterbitkan. h,37

Menurut The Liang Gie menyatakan sekurang-kurangnya ada empat aspek

bentuk perbuatan *self management* diantaranya adalah:

a. Pendorongan diri (*self motivation*)

Syarat pertama seorang siswa untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri. Menurut The Liang Gie pendorongan diri (*self motivation*) ialah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Gie juga menyatakan dengan adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari.

Dorongan itu bisa berasal dari dalam diri individu dan juga berasal dari luar individu. Dorongan untuk belajar pada diri seorang siswa bersumber dari diri individu misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju. Sedangkan dorongan yang datang dari luar ialah perintah dari orang tua untuk belajar atau ikut-ikutan teman kursus.

Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Menurut The Liang Gie mengemukakan bahwa “dorongan yang kuat untuk belajar pada diri seorang siswa misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju”.¹⁶

b. Penyusunan diri (*self organization*)

Penyusunan diri (*self organization*) pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula atau mencatat semua kegiatan yang akan dilakukan pada lembar pengingat yang ditempel di dinding atau papan pengumuman.

c. Pengendalian diri (*self control*)

The Liang Gie mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memicu semangat mengikis kesenangan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan

¹⁶ The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Baik edisi kedua*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), h. 78-80

mencari gampangnya, keseganan berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, iklan film, atau ajakan teman senantiasa menghinggapi kebanyakan siswa. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri.

d. Pengembangan diri (*self development*)

Menurut The Liang Gie mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumber daya pribadi dalam diri seorang siswa, adalah:

1. Kecerdasan pikiran: untuk menambah kearifan pengetahuan dan ketrampilan yang berguna dalam hidup.
2. Watak kepribadian: untuk membina budi pekerti yang luhur dan perilaku yang susila.
3. Rasa kemasyarakatan: untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
4. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun rohani.¹⁷

¹⁷ Ibid, h. 77

Dari keempat aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam *self management* terdapat aspek pendorongan diri (*self motivation*), pengendalian diri (*self organization*), penyusunan diri (*self control*) dan pengembangan diri (*self development*). Sehingga dengan keempat aspek ini dapat membentuk individu kearah yang lebih baik dengan disesuaikan perilaku yang harus dirubah.

Aspek-aspek menurut Maxwell antara lain :

a. Pengelolaan waktu

Waktu merupakan hal utama dalam pengelolaan diri. Seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan, juga harus dikelola dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai sasaran dan tujuan dalam kehidupan dan pekerjaan secara efektif dan efisien. Selama ini pengertian mengelola waktu hanya diartikan sebagai cara mengalokasikan waktu secara efektif dan efisien.

b. Hubungan antar manusia

Hubungan antar manusia merupakan pilar utama dalam pengelolaan diri, karena individu selalu berhubungan dengan orang lain dalam semua aspek kehidupan. Hubungan personal yang erat dapat menjadi sumber kekuatan dan pembaruan yang terus menerus. Efektif tidaknya hubungan seseorang dengan orang lain sangat mempengaruhi pencapaian hal-hal terbaik dalam kehidupan, dan

dalam mengembangkan kehidupan yang lebih bermakna baik itu ditempat kerja atau dalam kehidupan ditinggal. Cara berhubungan dengan orang lain merupakan kunci utama kesuksesan. Dalam hidup seseorang membutuhkan teman, sahabat, kekasih, rekan kerja maupun mitra bisnis, juga membutuhkan orang yang dapat diajak berbagai keceriaan, kesedihan, ketakutan, kegagalan dan keberhasilan. Interaksi ini menyentuh dan membangun seseorang pada tingkat kehidupan yang terdalam.

c. Perspektif diri

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Individu yang dapat melihat dan menilai dirinya sehingga individu tersebut jujur dan nyata dalam menilai dirinya. Sehingga individu tersebut memiliki penerimaan diri yang lebih luas yang pada akhirnya akan mempermudah individu dalam pengelolaan diri, tetapi jika individu tidak dapat melihat dirinya seperti yang dilihat oleh orang lain secara jujur dan sesuai kenyataan maka akan mengarah pada suatu kebohongan pada diri sendiri dan individu tersebut akan menciptakan cermin diri yang semu sehingga individu tidak dapat menerima kenyataan dirinya.¹⁸

¹⁸ Prijosaksono.... 78

4. Ciri-ciri Strategi *Self Management*

Agar dapat mengendalikan diri secara langsung maka individu dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, atau hal yang ada disekitar individu tersebut untuk mempengaruhi perilakunya. Ciri-ciri individu yang memiliki *self management* dalam belajar yang tinggi, secara lebih jelas dikemukakan oleh Kanfer dalam Makhfud (2011: 41) yaitu:

1. Menentukan sasaran (*Goal Setting*)

Yaitu menentukan sasaran, target tingkah laku, prestasi yang hendak dicapai merupakan langkah pertama dari program *self management* dalam belajar. Ditetapkannya tujuan untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan dapat dicapai. Tujuan utama seorang siswa yaitu berhasil dalam prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik.¹⁹

2. Memonitor diri sendiri (*Self Monitoring*).

Teknik ini merupakan komponen yang penting dalam metode *self management*. Bentuk aplikasi dari teknik ini bisa dengan cara mencatat atau membuat grafik dari data yang biasa dilihat oleh individu yang bersangkutan sehingga bisa berfungsi sebagai *feed back* sebagai intensi dan juga sebagai penguat (*reinforcer*).

3. Mengevaluasi diri sendiri.

¹⁹Makhfud, *Skripsi "hubungan antara menegemen diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis BEM"* tidak diterbitkan. h,31

Dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi perkembangan dari rencana kerjanya, apakah targetnya tercapai, apakah batas waktunya terpenuhi, apakah konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang sudah ditetapkan itu.

4. Proses penguatan diri (*self reinforcement*).

Teknik menghargai diri sendiri secara positif (*positive reinforcement*) terdiri dari 2 macam yaitu: (1) Mengonsumsi sesuatu yang ada di lingkungan individu yang bersangkutan; (2) Melepaskan *verbal symbolic self reinforcement* yaitu pernyataan verbal terhadap diri sendiri yang bermaksud memberi penilaian atau pengharapan terhadap apa yang sudah dilakukan atau dicapai.²⁰

Ciri-ciri individu yang memiliki *self management* yang lain adalah:

1. Mengenali diri sendiri terlebih dahulu agar lebih mudah dalam merubah apa yang ingin dirubah dalam diri sendiri.
2. Mempunyai komitmen yang besar pada diri sendiri. Jangan setengah-setengah agar benar-benar dapat berjalan dengan baik perubahan itu.

²⁰ Ibid, h. 41

3. Lakukan perubahan atas kemauan sendiri, karena semua itu untuk diri sendiri bukan untuk orang lain. Pengaruh perubahan itu memang akan mempengaruhi diri orang lain.²¹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang memiliki *self management* dalam belajar tinggi yaitu: menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen pendorongan diri sendiri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri. Ciri-ciri satu dengan yang lain saling melengkapi, sehingga ciri yang terbaik adalah kombinasi dari beberapa ciri sehingga menjadi satu kesatuan *self management* dalam belajar yang dapat mewakili semua ciri yang ada.

5. Teknik Strategi *Self Management*

Menurut Cormier teknik strategi *self management* dalam belajar terdiri dari tiga diantaranya adalah:

a. Pantau diri

Pantau diri merupakan suatu teknik perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dan dalam interaksinya dengan lingkungan. Pantau diri merupakan suatu teknik yang bermanfaat untuk asesmen masalah yang

²¹ Op.Cit. Makhfud, Tidak diterbitkan

bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau merubah laporan verbal individu mengenai perilakunya. Pantau diri merupakan suatu tahap pertama dan utama dalam setiap program perubahan diri.²²

Snyder dan Gangestad (1986) menegaskan bahwa pemantauan diri merupakan tahap pertama dan utama dalam langkah pengubahan diri. Pemantauan diri biasanya digunakan konseli untuk mengumpulkan *base line* data dalam suatu proses *treatment*. Konseli harus mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi pengubahan diri. Pada tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, anteseden perilaku, dan konsekuensi perilaku.²³

b. Kendali stimulus

Teknik kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai syarat khusus atau anteseden atau respon tertentu. Sebagaimana telah dijelaskan dalam model perilaku ABC (*antecedent, behavior, consequence*), perilaku yang sering dibimbing oleh suatu yang mendahului (*antesedent*) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*consequence*).

²² Anik Supriyati, *Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VII SMPN Jakenan Pati Tahun Ajaran 2012/2013*, (Skripsi: tidak diterbitkan), h. 25

²³ Siti Nurzakayah dan Nandang Budiman, *Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, diakses tgl 22 oktober 2014. Pdf, h.20

c. Ganjar diri

Teknik ganjar diri untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Dengan demikian mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya ganjar diri dapat dilakukan dalam konseling.²⁴

Ganjar diri dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori: positif dan negatif. Dalam ganjar diri positif, seseorang menghadirkan suatu stimulus positif ke dalam dirinya sendiri setelah berusaha melakukan suatu perilaku tertentu. Misalnya, menghadahi diri setelah berhasil menyelesaikan suatu makalah yang panjang dan rumit. Ganjar diri negatif melibatkan penghilangan stimulus negatif setelah melakukan suatu perilaku sasaran. Misalnya, membuang gambar-gambar di kamar yang mengganggu konsentrasi setelah dapat menyelesaikan suatu tugas rumah.²⁵

B. PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin procrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran

²⁴ Anik Supriyati, *Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VII SMPN Jakenan Pati Tahun Ajaran 2012/2013*, (Skripsi: tidak diterbitkan), h. 25

²⁵ Siti Nurzakiyah dan Nandang Budiman, *Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, diakses tgl 22 oktober 2014. Pdf, h.26

“crastinus” yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.

Menurut Silver seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.²⁶ Psikolog sering menyebut perilaku ini sebagai mekanisme untuk mencakup kecemasan yang berhubungan dengan memulai atau menyelesaikan tugas atau keputusan apapun. Ferrari dkk, menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu,²⁷ yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini

²⁶ Silver, dalam Green. “*Monirity Student, Self Control Of Procrastination*” , Journal Of Counseling Psychology, 1982, hal 640

²⁷ Ferrari, dkk, *Procrastination and Task Avoidance, Teory, Reseach and Treatment, 1995.* Journal Psychology... diakses 11 oktober 2014

prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung.

Prokrastinasi dapat terjadi pada semua orang baik orang dewasa, mahasiswa, ibu rumah tangga maupun anak-anak, dan dapat terjadi pada berbagai tugas atau pekerjaan baik tugas kantor, tugas sekolah atau akademik dan tugas rumah tangga.²⁸ Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas qiro'ah PPM Khoirul Huda Surabaya.

Berdasarkan penjelasan dari berbagai pendapat para ahli diatas, prokrastinasi akademik merupakan kegagalan atau penundaan dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan sehingga menghambat kegiatan-kegiatan lainnya. Perilaku penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sengaja akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman.

2. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Petersoon mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu atau pada semua hal. Sedangkan jenis-jenis tugas yang

²⁸ Junaidi, Skripsi " *Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis BEM IAIN Sunan Ampel*", 2010, h. 16

sering ditunda oleh procrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya.

29

Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.

Berdasarkan manfaat dan tujuan jenis prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu: pertama, *functional procrastination* yang bermakna penundaan seperti tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Kedua, *Disfungsional procrastination* yang bermakna penundaan penyelesaian tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.³⁰

Ada dua bentuk prokrastinasi yang *dysfunctional* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan menurut Ferrari dalam Afsony, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. *Decisional procrastination*

²⁹ Peterson, dikutip Rizvi. A, dkk, *Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Predictor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, Jurnal Psikologika, No. 3, th. 11, Yogyakarta : Fakultas Psikologi. UII,1997,h. 53

³⁰ Ibid, Ferrari, dkk, *Procrastination*, diakses 11 oktober 2014

adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah atesenden kognotif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress.jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

Pada *avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang diras tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang datang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *implusiveness*.³¹

Menurut Green, jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.³²

Menurut Solomon & Rothblum menyebutkan enam area akademik untuk

³¹ Afsony, *Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, (Skripsi: tidak diterbitkan, 2012). H, 20

³² Green, L. *Minority Students Self Control of Procrastination*, *Journal of Counseling Psychology*, 1982, h. 636-644

melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasikan oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administrative, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.³³

Bruno dalam Makhfudz membagi prokrastinasi secara lebih luas menjadi lima jenis, diantaranya yaitu:

- a. Penundaan fungsional yang dilakukan pada saat yang tepat dan bertujuan, misalnya karena sakit, ada kegiatan yang lebih tinggi prioritasnya, atau belum ada informasi yang lebih lengkap.
- b. Penundaan disfungsional yaitu penundaan yang tidak bertujuan dan tidak berguna, akibatnya tugas-tugas penting tidak terselesaikan, kesempatan hilang dan tujuan tidak tercapai.
- c. Penundaan jangka pendek yaitu penundaan pada target waktu yang pendek misalnya jam atau harian.
- d. Penundaan jangka panjang yaitu penundaan pada target waktu yang panjang seperti hal yang berkaitan dengan cita-cita atau impian dimasa yang akan datang.
- e. Penundaan kronis yaitu penundaan yang telah menjadi kebiasaan, sulit dihentikan, menjadi masalah dan menjadi bagian dari hidup

³³ Solomon, Lj. & Rothblum, E.D. *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates*, *Journal of Counseling Psychology*, 1984, edisi.31, h.510

seseorang serta sangat merugikan, seperti pada penundaan disfungsional.³⁴

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan tujuan dan manfaat jenis prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu: pertama, *fungsiional procrastination* yang bermakna penundaan seperti tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Kedua, *Disfungsiional procrastination* yang bermakna penundaan penyelesaian tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi dapat muncul dalam berbagai macam gaya dan tipe berdasarkan ciri-ciri yang menonjol. Berdasarkan pengalaman sebagai psikolog di sekolah dan praktek swasta Sapadi dan Maguire telah mengenalkan enam ciri prokrastinasi yang pokok, yaitu:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

a. *Perfections* : takut mengerjakan sesuatu yang dirasa kurang sempurna.

Seseorang mempunyai keinginan tugasnya harus dikerjakan sebaik-baiknya (sempurna). Sesuatu yang akan dilakukan untuk mengerjakan tugas sering dinilai oleh dirinya tidak sempurna, sehingga individu memilih menunda mengerjakan tugasnya.

b. *Dreamer* : banyak mempunyai ide besar tapi tidak dilakukan. Prokrastinasi lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri mencari

³⁴ Op, Cit , Makhfudz,..... h. 19

bahan-bahan yang diperlukan, dan menyusun rencana pelaksanaan tugas

secara teliti tapi sebenarnya berlebihan sehingga dia menunda mengerjakan tugas itu.

- c. *Worrier* : tidak berfikir tugas berjalan baik tapi takut pada yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Dia khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugas.
- d. *Deifer* : tidak mau diperintah atau dinasehati orang lain (suka menentang). Mereka lebih suka disebut penunda karena berlawanan dengan kebiasaan penunda pada umumnya.
- e. *Crisis maker* : suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Procrastinator suka menunda dan mengerjakan tugas menjelang batas waktusehingga tidak sering tidak dapat menyelesaikan tugas pada waktunya.
- f. *Over doer* : terlalu banyak tugasnya. Mereka selalu mengatakan “ya” pada tugas yang diberikan padanya, cenderung kurang dapat mengatur waktu, sumberdaya yang ada, dan menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya sering menunda-nunda tugas yang harus diselesaikannya.³⁵

Tuckman secara lebih ringkas menggolongkan procrastinator dalam dua ciri, diantaranya yaitu:

³⁵ Page,S., http://www.mwsc.Edu/psychology/research/psy302/fall96/stephanie_page.html, diakses 12 oktober 2014

- a. *Tense-afraid type* : perasaan yang dipenuhi tekanan, pikiran yang tidak realistic tentang waktu, ketidakpuasan dengan prestasi, rasa bimbang, menyalahkan orang lain atau keadaan gagalnya, kurang percaya diri, dan kadang-kadang perfeksionis. Mereka berfikir dirinya dinilai dari apa yang dilakukan yang menunjukkan kemampuannya, akan tetapi menimbulkan rasa bersalah dan ketakutan apa yang akan terjadi. Tipe ini meliputi takut gagal, takut sukses, perasaan ingin dikontrol, atau tidak mau dikontrol, keinginan untuk tetap dekat dengan orang yang dibutuhkan dan untuk menjaga jarak hubungan yang kurang baik.
- b. *Relaxed type* : disebut juga dengan type mencari kesenangan, karena tidak menyakai tugas yang harus dikerjakan. Mereka menunda tugas dengan menemukan sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan dan kemudian merasionalkan perilakunya itu.

Tuckman menyebutkan beberapa ciri-ciri procrastinator yang lain yaitu suka menunggu sampai waktu terakhir untuk mengerjakan, tidak mau mengambil resiko (hal yang baru), sakit ketika menghadapi tugas yang tidak disukai, menghindari konfrontasi, menyalahkan orang lain atau situasi, terlalu membuat banyak rencana pelaksanaan tugas tapi tidak dikerjakan.³⁶

³⁶ Tuckman, B.W., (http://all.succescenter-ohio-state.edu/references/procrastinator-APA_paper.htm.2002) diakses tanggal 12 oktober 2014

Ferrari, dkk., mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Sebagai berikut:³⁷

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memperlakukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seorang procrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang procrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline*

³⁷ Op. Cit, Ferrari, *procrastination.....*, diakses 11 oktober 2014

yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang

telah dia tentukan sendiri.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- d. Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang procrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (Koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan sehingga menyita waktu yang ia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri perilaku procrastinator adalah *pertama*, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi; *kedua*, keterlambatan dalam mengerjakan tugas; *ketiga*, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual; *keempat*, melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

4. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

a. Psikodinamik

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses *kognitif* seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya,

akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika seseorang tersebut dihadapkan pada suatu tugas yang sama.

Seseorang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu, sehingga seseorang menunda mengerjakan tugas sekolah, yang dipersepsikannya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu.³⁸

Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang.

b. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya.

Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama dimasa yang akan datang. Adanya objek lain yang

³⁸ Op. Cit, Ferrari, *procrastination.....*, diakses 11 oktober 2014

memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada objek yang diprokrastinasi, menurut Mc Cown dan Jonhson dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang memandang bermain video game lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas, mengakibatkan tugas sering diprokrastinasi daripada bermain video game.

Disamping *reward* yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang tidak ditunda oleh karena *punishment* yang akan dihadapi kurang begitu kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi, misalnya ketika seseorang disuruh memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, karena resiko yang dihadapi lebih pendek mengerjakan pekerjaan rumah daripada untuk belajar ujian.

Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang berperilaku tidak tepat waktu.³⁹

³⁹ Cecep, S., *Hubungan Antara Kemampuan Self Regulated Learning dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*, (Skripsi tidak diterbitkan:2008), h. 21

c. Kognitif dan *behavioral-cognitif*

Dalam Cecep, Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*).

Oleh karena itu seseorang merasa tidak mapu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-menunda dalam menyelesaikan tugas tersebut. *Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negative akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Ferrari mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostic akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Seseorang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena

rendahnya kemampuan, akan tetapi karena ketidak sungguhanannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi.⁴⁰

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan perilaku disfungsional yang konflik, meliputi beberapa aspek yang saling berhubungan yaitu kognitif, afeksi, dan perilaku yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penyebab dan dinamika terjadi prokrastinasi juga sangat bervariasi pula antara tugas yang satu dengan tugas yang lain pada orang yang sama. Secara umum para ahli membedakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi faktor internal dan faktor eksternal.⁴¹

Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Menurut Ferrari dalam Afsony faktor internal meliputi, kondisi fisik kondisi psikologis individu. Factor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Seorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun

⁴⁰ Ibid, h. 22

⁴¹ Hayinah, "Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi (Spektrum religiusitas), No. 17 tahun IX, 2004, h. 34

prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang.⁴²

Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, dimana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas akan semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademiknya.

Kemudian faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, berupa lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lorient atau longgar. Hasil penelitian Ferrari menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator.

Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula. Kondisi lingkungan yang linient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukam pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.⁴³

⁴² Op.Cit, Afsony.... H. 23

⁴³ Op.Cit Afsoni, ;.... H. 25

Selain faktor-faktor diatas, variabel manajemen diri juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Suhartini bahwa ada perbedaan antara individu yang menggunakan manajemen diri dengan yang tidak menggunakan manajemen diri. Individu yang memiliki manajemen diri lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan yang dalam pekerjaan. Begitu pula seorang pegawai negeri, jika ia memiliki manajemen diri yang baik maka dapat menyeimbangkan tugas atau pekerjaan dengan waktu yang dimiliki, individu akan dapat memahami bahwa pekerjaan merupakan tanggung jawab yang harus segera dilaksanakan sesuai waktu yang tersedia sehingga tidak akan melakukan prokrastinasi.⁴⁴

Berdasarkan keterangan di atas bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik diantaranya adalah faktor internal yang mana faktor ini dipengaruhi dari dirinya sendiri. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang dipengaruhi dari luar sehingga perilaku prokrastinasi ini muncul. Karna pengaruh tersebut perilaku prokrastinasi akademik semakin meningkat.

⁴⁴ Suhartini, H. *Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian*, (Jurnal Psikologi, No. 1,1992), h. 25-30

C. PENGARUH STRATEGI *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

Perilaku prokrastinasi bisa dikerjakan oleh siapa saja dan akan mempengaruhi seluruh segi kehidupan individu. Seperti yang di sampaikan oleh Green, prokrastinasi telah menjadi fenomena di dalam masyarakat, seseorang menolak untuk menjaga tanggung jawab terhadap tugas atau keputusan yang dimilikinya. Prokrastinasi yang dilakukan secara rutin menunjukkan bahwa procrastinator kurang memiliki tanggung jawab dan deficit dalam manajemen waktu.⁴⁵

Penelitian yang dilakukan Solomon dan Rohblum menyatakan bahwa prokrastinasi yang sering dilakukan oleh procrastinator akan mempengaruhi kesadaran dan perilaku individu tersebut.⁴⁶

Dalam kegiatan belajar mengajar, prokrastinasi dapat terjadi dikalangan mahasiswa manapun dengan tingkatan yang berbeda-beda. Banyak faktor yang menjadikan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi ini, salah satunya yaitu faktor kepribadian yaitu *self management*.

Self management merupakan pengelolaan diri yang mana individu akan mengatur dan mengelola diri sendiri dalam setiap hal yang dapat memenuhi kebutuhan, waktu dan pencapaian tujuannya sendiri. Seperti yang telah di ungkapkan Prijosaksono, *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan dirinya secara keseluruhan. Dalam

⁴⁵ Op. Cit, Makhfudz..... h. 43

⁴⁶ Solomon, Lj. & Rothblum, E.D.,... h. 503-509

proses penerimaan keadaan diri sendiri dapat dilakukan dengan cara menerima keadaan fisik, psikis, menghargai perbedaan antara individu, dan memanfaatkan kemampuan yang telah dimilikinya.

Self management atau manajemen diri menurut Gie, adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan. Strategi yang pertama dalam manajemen diri adalah berusaha mengetahui diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dengan segenap kekuatan dan potensinya.⁴⁷

Mahasiswa mempunyai kelebihan yang sangat bermanfaat jika diterapkan dengan sebaik mungkin. Seperti halnya, mahasiswa yang dapat mengatur waktunya dengan baik dan benar tidak akan pernah kehilangan waktu dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang telah membebani pikirannya. Mahasiswa yang telah mengemban amanat dari orang tua untuk menjadi mahasiswa yang bermanfaat dan berguna bagi nusa dan bangsa akan secara sungguh-sungguh dalam melaksanakan pencarian ilmu.

Individu yang mempunyai kemampuan manajemen dirinya dengan baik akan menyeimbangkan antara tugas kuliah dan tugas pondoknya dengan tepat. Individu dapat menciptakan realitas kehidupan yang sesuai dengan cita-cita dan angan-angan yang telah diharapkan. Individu yang pandai mengatur diri akan lebih tegas dan bijak dalam menyelesaikan tugas serta tanggung jawabnya.

⁴⁷ Op. Cit, Gie,..... h. 75

Strategi *Self management* diharapkan bisa mencegah perilaku prokrastinasi yang telah menjadi kebiasaan dan yang akan menimbulkan konsekuensi sehingga keinginan tidak tercapai.

D. HIPOTESIS

Berdasarkan penjelasan dan uraian yang ada di landasan teori, maka dapat di buat hipotesa sebagai berikut:

Ho : Tidak ada pengaruh *strategiself management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas qiro'ah di pondok pesantren mahasiswa khoirul huda Surabaya.

Ha : Ada pengaruh *strategiself management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas qiro'ah di pondok pesantren mahasiswa khoirul huda Surabaya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah upaya dalam bidang ilmu pengetahuan yang dijalankan untuk memperoleh fakta-fakta dan prinsip-prinsip dengan sabar, hati-hati dan sistematis untuk mewujudkan kebenaran.⁴⁸ Metode penelitian juga dapat dikatakan dengan strategi umum yang dicapai dalam mengumpulkan data yang digunakan untuk menjawab persoalan yang dihadapi sehingga dapat dicari pemecahan masalah dari masalah-masalah yang dihadapi.⁴⁹

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah kuantitatif. Metode kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.⁵⁰

Metode kuantitatif juga bisa dikatakan sebagai analisis untuk mengetahui hubungan sebab akibat dari dua variable yang akan diteliti. Disamping itu data-data kuantitatif ini berupa angka-angka. Penelitian kuantitatif di dasarkan pada paradigma positivism yang bersifat logico-

⁴⁸ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), h. 24.

⁴⁹ Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), h. 67.

⁵⁰ H. Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Malang: UIN-Maliki Press, 2010), h. 172

hypoyhetico-verifikatif dengan berdasarkan pada asumsi mengenai objek empiris.⁵¹

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh strategi self management terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas bacaan di pondok pesantren khoirul huda Surabaya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif koresional yaitu bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

B. Variabel Penelitian

1. Variabel dalam penelitian perlu ditentukan agar alur hubungan dua atau lebih variabel dalam penelitian dapat dipastikan secara tegas dan jelas.

Penentuan variabel dalam suatu penelitian berkisar pada variabel bebas,

variabel terikat, setelah itu ditentukan variabel penentuan. Maka variabel

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

dalam penelitian ini yaitu:

a. Variabel bebas (*independent variable*) atau variabel X adalah variabel yang beroperasi bebas serta aktif yang diselidiki pengaruhnya.

Variabel X : strategi self management

b. Variabel terikat (*dependent variable*) atau variabel Y adalah variabel yang diramalkan akan timbul dalam hubungan fungsional.

⁵¹ Muchammad Fauzi, *Metode Penelitian Kuantitatif Sebuah Pengantar*, (Semarang: Walisongo Press,2009), h. 76

Variabel Y : perilaku prokrastinasi akademik

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

C. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis serta standar untuk memperoleh data yang diperlukan.⁵² Dalam usaha mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam pembahasan laporan ini, penulis menggunakan beberapa metode atau teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki.⁵³ Dengan observasi dilakukan secara langsung terhadap objek yang telah ditentukan, untuk memperoleh data yang ada di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah cara pengumpulan data melalui peninggalan tertulis seperti arsip, buku, artikel, pendapat, teori, dalil, hukum yang berhubungan dengan masalah penelitian.⁵⁴ Dengan dokumentasi peneliti akan mendapatkan informasi tentang kegiatan dan sistem yang ada di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya.

⁵²Nashir, M. Zainuddin, *Metodologi Penelitian*, (Bandung: PT. Reflika Aditama, 2008), h. 123.

⁵³ Cholid Narbuko, H. Abu Ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), h. 70

⁵⁴Margono. 2000. *Metodologi penelitian pendidikan.*(Jakarta: Rineka Cipta) h.181

3. Angket

Angket atau kuisioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Untuk memperoleh data, angket disebarakan kepada responden (orang-orang yang menjawab atau yang diselidiki).⁵⁵ Peneliti akan memperoleh data yang akan di analisis sehingga peneliti mengetahui hasil dari penelitian tersebut.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya.⁵⁶

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas qiro'ah Pondok Pesantren Khoirul Huda Surabaya.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁷ Penelitian ini peneliti akan menggunakan sampel sebanyak jumlah populasi yang ada. Jumlah populasi yang ada di kelas qiro'ah adalah 30. Maka, penelitian ini dinamakan dengan penelitian

⁵⁵Op. Cit, Cholid Narbuko..., h. 76

⁵⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 80

⁵⁷Ibid, h. 118.

populasi karena jumlah populasi dijadikan sampel, maka jenis sampelnya adalah sampel total.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

E. Instrument penelitian

1. *Self management*

a. Definisi

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik.

b. Alat Ukur

Data tentang variabel *self management* dengan jumlah item 24 butir yang terbagi menjadi 11 fauvoorabel dan 13 unfauvoorabel.

Berdasarkan 3 indikator maka di buatlah skala strategi *self management* dalam blue print, sebagai berikut:

Gambar 3.a blue print self management

No	Komponen	F	U	Jumlah
1	Pendorongan diri (<i>self motivation</i>)	1, 3, 6, 15	4, 5, 16, 20	8
2	Penyusunan diri (<i>self</i>	2, 7, 8, 9	22, 23, 26, 28, 24	9

	<i>organization</i>)			
3	Pengendalian diri (<i>self control</i>)	10, 11, 21, 27	14, 17, 29	7
4	Pengembangan diri (<i>self development</i>)	12, 13, 25	18, 19, 30	7
	Jumlah	15	15	30

Dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Skala *likert* adalah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena pendidikan. Skala *likert* telah dimodifikasi dengan kategori empat jawaban yaitu: sangat setuju (ss), setuju (s), tidak setuju (ts), dan sangat tidak setuju (sts). Untuk jawaban ragu-ragu atau tidak tentu di hilangkan karena:

1. Seringkali memiliki arti ganda (*multi interpretable*)
2. Menimbulkan jawaban ke tengah (*central tendensi affect*)
3. Tidak dapat menunjukkan kecenderungan pendapat subjek ke arah setuju atau tidak setuju, sehingga banyak data

penelitian dan informasi yang tidak dapat ditangkap oleh peneliti.⁵⁸

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Adapun petunjuk penilaian skor digunakan berdasarkan pernyataan yang *favourable* dan *unfavourable*, adalah sebagai berikut :

1. Untuk pernyataan *fauvorable*
 - (a) Skor 4 untuk jawaban sangat setuju
 - (b) Skor 3 untuk jawaban setuju
 - (c) Skor 2 untuk jawaban tidak setuju
 - (d) Skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju
2. Untuk pernyataan *unfavourable*
 - (a) Skor 1 untuk jawaban sangat setuju
 - (b) Skor 2 untuk jawaban setuju
 - (c) Skor 3 untuk jawaban tidak setuju
 - (d) Skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

c. Reliabilitas dan validitas uji coba

Salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah *reliable*, yaitu yang mampu menghasilkan skor yang cermat yang dengan eror pengukuran kecil. Pengertian reliabilitas mengacu pada tingkat kepercayaan atau tingkat konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran.

⁵⁸Sumadi Suryabrata, *penegmbangan Alat Ukur Psikologi*, (Jogyakarta : Andai Offset, 2000), h. 184

Pengukuran dikatakan cermat apabila eror pengukurannya terjadi secara random. Antara skor individu yang satu dengan yang lain terjadi eror yang tidak konsisten dan bervariasi sehingga perbedaan skor yang diperoleh lebih banyak ditentukan oleh eror, bukan oleh perbedaan yang sebenarnya. Implikasinya, pengukuran yang tidak cermat berarti juga tidak konsisten dari waktu ke waktu.

Menurut Azwar tinggi rendahnya reliabilitas secara empiric ditunjukkan oleh status angka yang disebut koefisien reliabilitas. Semakin tinggi koefisien korelasi antara hasil ukur akan semakin reliable. Biasanya koefisien reliabilitas berkisar antara 0 sampai 1, jika koefisien mendekati angka 1.00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya.⁵⁹

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur memiliki hasil, suatu hasil pengukuran dikatakan baik jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap subjek yang sama diperoleh hasil yang relative sama.

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan

⁵⁹Azwar, S., *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2006), h.35.

fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.⁶⁰

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Berdasarkan sajian data melalui penyebaran angket kepada 30 mahasiswa, telah dilakukan uji validitas dan reabilitas untuk masing-masing item pernyataan dari masing-masing variable yaitu X dan Y dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0.

Dari 30 item skala *self management* yang telah di uji cobakan pada 30 subyek penelitian, maka diperoleh item yang memiliki daya diskriminasi tinggi yaitu item nomer 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26, 27,28,29.

2. Skala prokrastinasi akademik

a. Definisi

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin procrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.

⁶⁰Saifuddin Azwar, “*relibialitas dan validitas*”, (Yogyakarta : Penerbit Andi, 2000), h.5

b. Alat ukur

Untuk mengungkap data variabel kecenderungan perilaku prokrastinasi digunakan skala prokrastinasi akademik. Data tentang variabel kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik dengan jumlah item 50 butir yang terbagi menjadi 25 fauvoorabel dan 25 unfauvoorabel. Berdasarkan 4 indikator maka di buatlah skala prokrastinasi akademik dalam blue print, sebagai berikut:

Gambar. 3.b blue print perilaku prokrastinasi akademik

No	Komponen	Fauvoorabel	Unfauvoorabel	Jmlh
1	Adanya penundaan dalam menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas	1,2,9,12,3, 34,36	11,13,21,24,3 5,38	12
2	Adanya kelambanan dalam menghadapi tugas	8,30,28,20, 37,45	5,10,22,29,44, 47	12
3	Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas	33,31,16,2 5,39,41	6,7,18,26,49,5 0	12
4	Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih	4,15,23,27, 34,40,42	14,17,19,32,4 3,46,48	14

	mendatangkan hiburan dan kesenangan.			
	Jumlah	25	25	50

Dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Skala *likert* adalah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena pendidikan. Skala *likert* telah dimodifikasi dengan kategori empat jawaban yaitu: sangat setuju (ss), setuju (s), tidak setuju (ts), dan sangat tidak setuju

1. Seringkali memiliki arti ganda (*multi interpretable*)
2. Menimbulkan jawaban ke tengah (*central tendensi affect*)
3. Tidak dapat menunjukkan kecenderungan pendapat subjek ke arah setuju atau tidak setuju, sehingga banyak data penelitian dan informasi yang tidak dapat ditangkap oleh peneliti.⁶¹

Adapun petunjuk penilaian skor digunakan berdasarkan pernyataan yang *favourable* dan *unfavourable*, adalah sebagai berikut :

1. Untuk pernyataan *fauvorable*

⁶¹Sumadi Suryabrata, *penegmbangan Alat Ukur Psikologi*, (Jogyakarta : Andai Offset, 2000), h. 184

(a) Skor 4 untuk jawaban sangat setuju

(b) Skor 3 untuk jawaban setuju

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

(c) Skor 2 untuk jawaban tidak setuju

(d) Skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju

2. Untuk pernyataan *unfavourable*

(a) Skor 1 untuk jawaban sangat setuju

(b) Skor 2 untuk jawaban setuju

(c) Skor 3 untuk jawaban tidak setuju

(d) Skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju

c. Uji Realibilitas dan Validitas

Salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah reliable, yaitu yang mampu menghasilkan skor yang cermat yang dengan eror pengukuran kecil. Pengertian reliabilitas mengacu pada digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id tingkat kepercayaan atau tingkat konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan cermat apabila eror pengukurannya terjadi secara random. Antara skor individu yang satu dengan yang lain terjadi eror yang tidak konsisten dan bervariasi sehingga perbedaan skor yang diperoleh lebih banyak ditentukan oleh eror, bukan oleh perbedaan yang sebenarnya. Implikasinya, pengukuran yang tidak cermat berarti juga tidak konsisten dari waktu ke waktu.

Menurut Azwar tinggi rendahnya reliabilitas secara empiric ditunjukkan oleh status angka yang disebut koefisien reliabilitas. Semakin tinggi koefisien korelasi antara hasil ukur akan semakin reliable. Biasanya koefisien reliabilitas berkisar antara 0 sampai 1, jika koefisien mendekati angka 1.00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya.⁶²

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur memiliki hasil, suatu hasil pengukuran dikatakan baik jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap subjek yang sama diperoleh hasil yang relative sama.

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.⁶³

Berdasarkan sajian data melalui penyebaran angket kepada 30 mahasiswa, telah dilakukan uji validitas dan reabilitas untuk masing-masing item pernyataan dari masing-masing variable yaitu X dan Y dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0.

⁶²Azwar, S., *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2006), h.35.

⁶³Saifuddin Azwar, "*relibialitas dan validitas*", (Yogyakarta : Penerbit Andi, 2000), h.5

Dari 50 item skala perilaku prokrastinasi akademikyang telah di uji cobakan pada 30 subyek penelitian, maka diperoleh item yang memiliki daya diskriminasi tinggi yaitu item nomer 1,2,3,4,5,7,9,10,11,12,13,14,15,16,19,20,21,22,23,25,26,27,29,30,32,33,34,36,37,38,39,40,41,44,45,46,47,50.

F. Teknik Analisis Data

Menganalisis data merupakan suatu langkah yang kritis dalam penelitian, penelitian harus memastikan pola mana yang harus digunakan apakah menganalisis statistik atau non statistik. Penelitian ini tergantung jenis data yang dikumpulkan, pada penelitian ini merupakan data kuantitatif yaitu dalam bentuk bilangan atau angka.

Untuk menguji semua hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi person atau *product moment correlation*, yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{\{N \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisiensi Korelasi Product Moment

$\sum x$ = sigma : jumlah variable X

$\sum y$ = sigma : jumlah variable Y

N = Jumlah individu dalam sampel

X = angka mentah untuk variable x

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Y = angka mentah untuk variable y

Dengan asumsi h_a apabila $r_a > r_t$ dengan taraf segnifikasi 5 % dan ditolak h_o apabila $r_a < r_t$ dengan taraf kepercayaan 95 %.

Pada tehnik penghitungan statistik dalam penulisan skripsi ini dipakai teknik koefisiensi korelasi product moment sebagai mana yang sudah tercantum diatas, karena untuk mengetahui 2 variabel yaitu *self management* dan perilaku prokrastinasi.

Dari perhitungan rumus di atas, kemudian dikonsultasikan dengan “r” tabel. Jika rxy lebih besar dari nilai “r” table maka hipotesis Nol ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dan jika rxy lebih kecil dari “r” tabel maka hipotesis Nol diterima dan hipotesis kerja ditolak. Untuk mengetahui tinggi rendahnya pengaruh yang didapat, maka nilai rxy dapat diinterpretasikan secara sederhana terhadap angka indeks korelasi “r” *Product Moment* (rxy), dengan menggunakan pedoman sebagai berikut:⁶⁴

INTERPRETASI PRODUCT MOMENT

Besarnya “r” <i>Product Moment</i> (rxy)	Interpretasi
0,00 – 0,20	Antara variabel x dan variabel y memang terdapat korelasi akan tetapi korelasi itu sangat lemah atau

⁶⁴Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada: 2005), h. 40

	sangat rendah sehingga korelasi itu diabaikan (dianggap tidak ada korelasi antara variabel x dan variabel y)
0,20 – 0,40	Antara variabel x dan variabel y terdapat korelasi yang lemah atau rendah
0,40 – 0,70	Antara variabel x dan variabel y terdapat korelasi yang sedang atau cukupan
0,70 – 0,90	Antara variabel x dan variabel y terdapat korelasi yang kuat atau tinggi
0,90 – 1,00	Antara variabel x dan variabel y terdapat korelasi yang sangat kuat atau sangat tinggi

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB IV

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Persiapan penelitian

Persiapan penelitian meliputi penyusunan alat ukur (kuisisioner), penentuan skor untuk administrasi. Namun tahap-tahap yang dilakukan adalah: *pertama*, merumuskan masalah yang akan dikaji dan menentukan tujuan yang akan dicapai. *Kedua*, melakukan studi pustaka atau studi literature dengan tujuan mencari dan menelaah teori serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan untuk menjawab permasalahan. *Ketiga*, melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi untuk mendiskusikan dan menyempurnakan data atas konsep yang mendasari penelitian. *Keempat*, menentukan populasi dan sampel penelitian yang sesuai dengan tujuan serta landasan teori. *Kelima*, mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam rangka pengumpulan data, termasuk menentukan indikator-indikator untuk menyusun alat ukur dan menentukan skala yang akan dipakai. *Keenam*, melakukan penelitian dengan memulai penyebaran skala dan pengambilan kembali. *Ketujuh*, scoring dan pengelolaan data. *Kedelapan*, analisis data dan pembuatan hasil laporan penelitian.

2. Penyusunan Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan untuk mengungkapkan adanya pengaruh antara strategi *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik menggunakan skala psikologi, yaitu langkah-langkahnya adalah:

- a. Menentukan indikator-indikator dari variabel penelitian berdasarkan pembahasan teori yang telah dijabarkan.
- b. Membuat skala blue print yang memuat prosentase dan jumlah pernyataan atau aitem yang digunakan sebagai penyusunan kuisisioner.
- c. Membuat dan menyusun pernyataan yang mencakup aitem favouerebel dan aitem unfavouerebel berdasarkan blue print yang telah dibuat.
- d. Penentuan nomer urut aitem dengan pertimbangan penyebaran yang merata pada aitem favourabel dan aitem unfavourabel yang penting dalam uji validitas dan uji reliabilitas/.
- e. Mengujicobakan kuisisioner yang digunakan untuk pengumpulan data dengan memakai metode uji coba terpakai yang melaksanakan uji coba sekaligus pengumpulan data.
- f. Kuisisioner dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel skala *self management* yang berjumlah 30 aitem dengan menggunakan alternative 4 jawaban SS, S, TS, dan STS dan untuk variabel skala perilaku prokrastinasi akademik yang berjumlah 50 aitem dengan menggunakan alternative jawaban SS, S, TS, dan STS.

g. Setelah aitem skala strategi *self management* dan perilaku prokrastinasi akademik sudah dianggap siap, maka selanjutnya menentukan subyek penelitian.

3. Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, ada beberapa hal yang berkaitan dengan persyaratan administrasi yang harus dipenuhi sehubungan dengan prosedur perijinan penelitian, yaitu:

- a. Mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada Ketua Jurusan selanjutnya diajukan kepada Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan melalui staf akademik, surat ijin penelitian ini kemudian dikeluarkan oleh pihak fakultas pada tanggal 31 Desember 2014.
- b. Pada tanggal 2 januari 2015, peneliti menentukan jumlah sampel yang akan diambil. Peneliti menyiapkan proposal sebagai gambaran penelitian yang akan dilaksanakan. Selanjutnya peneliti meminta data mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda.
- c. Pada tanggal 11 maret 2015, peneliti mempersiapkan dan menggandakan angket untuk memenuhi jumlah yang diperlukan. Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan angket ke mahasiswa-mahasiswa yang ada di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya.

4. Pelaksanaan Penelitian

Setelah mendapatkan ijin secara resmi dari pihak fakultas dan akademik, peneliti mengadakan observasi dan sedikit wawancara di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya guna menggali informasi yang akurat mengenai kondisi subyek penelitian. Peneliti menyebarkan kuisisioner serta pengambilan data. Penelitian dilakukan selama 20 hari, kemudian peneliti melakukan rekapitulasi data untuk mempersiapkan pelaksanaan analisis secara statistik sehingga diketahui apakah hipotesis penelitian terjawab atau tidak. Analisis statistik juga dilakukan untuk mengetahui sejauh mana reliabilitas dan validitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian.

B. Gambaran Umum Obyek Penelitian

a. Sejarah singkat dan letak geografis⁶⁵

1. Sejarah singkat Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya
Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda (PPM KH) Surabaya merupakan pondok yang didirikan di Surabaya khusus bagi Mahasiswa yang kuliah di Surabaya dan mempunyai keinginan menempuh pendidikan agama untuk menjadi seorang penyampai ilmu agama/mubaligh-mubalighat selain menempuh jenjang pendidikan formal di kampus. Dan sesuai dengan tujuan pokok Pondok yaitu mencetak generasi “mubaligh yang

⁶⁵Berdasarkan Buku Pedoman Pondok Pesantren Khoirul Huda, dan hasil wawancara dengan bapak Edi warsito selaku pengurus harian pondok.

sarjana – sarjana yang mubaligh” (Generasi Profesional Religius) yang berilmu, berakhlakul karimah, dan bertakwa.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Pondok Pesantren Mahasiswa ini didirikan oleh Bapak Sofyan Abadi yang pada saat itu di bantu oleh Bapak Hamzah dan bapak Wahyudi yang mana beliau-beliau ini mengharapkan dengan adanya Pondok ini, mahasiswa-mahasiswa bisa mengikuti kegiatan pendidikan islam. Pondok pesantren ini berfungsi sebagai tempat pendidikan bagi santrinya yang mana di era sekarang banyak mahasiswa-mahasiswa yang mengalami krisis moral dan perilaku.

Secara historis, Pada mulanya PPM Khoirul Huda adalah rumah kost milik Bu Hj. Sulasih/Bp. Naim Bahtiar. Tahun 1997 setelah meninggalnya Bp. Naim Bahtiar, Bu Hj. Sulasih berkeinginan menjual tanah dan bangunan rumah kost tersebut untuk pembagian warisan.

Dikarenakan belum menemukan pembeli yang cocok, pada tahun 1998 tanah dan bangunan tersebut diserahkan kepada Bp. Ir. H. Munawar untuk dikelola selanjutnya. Tahun 2003 rumah kost tersebut diubah statusnya menjadi Grya Mahasiswa sebagai tempat pembinaan Mahasiswa-mahasiswa dalam bidang agama.

Dengan meningkatnya minat Mahasiswa-mahasiswa untuk menuntut ilmu agama sehingga dipandang perlu untuk diadakan pembinaan agama secara intensif, maka ta'mir masjid dan pengurus masjid Khoirul Huda berkeinginan untuk menjadikan Grya Mahasiswa tersebut menjadi Pondok

Pesantren Mahasiswa. Setelah diadakan musyawarah ta'mir dan pengurus masjid Khoirul Huda keinginan tersebut terwujud dengan terbentuknya susunan kepengurusan Pondok Pesantren Mahasiswa dan secara resmi Grya Mahasiswa tersebut berubah statusnya menjadi Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya.

Seiring dengan pesatnya keinginan Mahasiswa dan mahasiswi untuk mondok, Pada tahun 2011 para pengurus dan Takmir bermufakat untuk mendirikan kelembagaan berupa yayasan yang nantinya akan langsung menaungi seluruh kegiatan Pondok dan benar-benar sesuai dengan ijin kelembagaannya. Pada tanggal 5 juli 2011 keluarlah akta notaries no 02 /5juli 2011 tentang berdirinya yayasan Khoirul Huda Al Mubarak sebagai payung hukum resmi dari Pondok Pesantren Khoirul Huda dengan terbitnya SK Yayasan Khoirul Huda Al Mubarak KEP-1/YKHAM/VII/2011

Pada tahun 2011 Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda (PPM KH) Surabaya berada dibawah naungan Hukum resmi Yayasan Khoirul Huda Al-Mubarak KEP-1/YKHAM/VII/2011.

Pada tahun 2014 Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda (PPM KH) Surabaya berkembang dengan menambahkan Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda 2 (PPM KH 2) yang bertempat di Keputih dan Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda 3 (PPM KH 3) yang bertempat di Semampir Surabaya.

2. Letak geografis

Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda 1 (PPM KH 1) terletak di Nginden gang 3 No. 50 Sukolilo Surabaya. Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda 2 (PPM KH 2) . Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda 3 (PPM KH 3) terletak di Semampir. Kawasan Pondok ini mudah untuk di jangkau dengan kendaraan apapun dan dekat dengan kampus-kampus baik negeri maupun swasta.

b. Struktur Kepengurusan

Pengasuh : KH. Sofyan Abadi
: Ir. KH Wahyudi, MT
: H. Nur Hasan Nasrulloh
: H. Akhmad Setiadi, Ssi

Pengurus Harian

Ketua : H. Mahfud Arifin, ST
Wakil : Ir. H Moh Dahlan
Sekertaris : H. Adyan Setyawan H, Amd
Bendahara : Aris Abidin, ST
Asatidz : Ust. H. Imam Pujiarto, S.sos, M.sos
: Ust. H. Edi Warsito
: Ust. Moh Siroj
: Ust. Sumarno

: H. Adyan Setyawan H, Amd

: Ust. Amiru Hadi

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

: Usth. Ari Triana

: Usth. Farikha Firoosya

c. Visi misi dan tujuan Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda⁶⁶

1. Visi Pondok Pesantren Mahasiswa

- a. Meningkatkan syiar islam
- b. Pusat pembinaan dan pembekalan mental dan spiritual mahasiswa-mahasiswi untuk menjadi “mubaligh yang sarjana – sarjana yang mubalighot” (Generasi Profesional Religius).

2. Misi Pondok Pesantren Mahasiswa

- a. Penguasaan ilmu Al-Qur’an dan Al-Hadist
- b. Membentuk generasi yang berkualitas unggul dan berakhlak karimah
- c. Menjalin hubungan baik dengan masyarakat.

d. Keadaan dewan guru dan pengurus

Guru adalah seorang pendidik yang senantiasa memberikan segala ilmu yang dimilikinya demi keberhasilan anak didiknya. Guru yang ada di

⁶⁶Buku Pedoman Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya

Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda ini dikenal sebagai Dewan Guru.

Selain berperan sebagai pendidik islamiah juga berperan sebagai pendidik keduniawian.

Pada saat penelitian dilaksanakan, keadaan dewan guru dan pengurus di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya berjumlah 18 orang.

Tabel 4.a

Data dewan guru dan pengurus di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya

No	Keterangan	Jumlah
Pendidik		
1	Dewan Guru tetap	5
2	Dewan Guru tidak tetap	3
Tenaga kepengurusan		
1	Kesiswaan	2
2	Kurikulum dan Administrasi	2

e. Keadaan siswa-siswi

Keadaan siswa-siswi Pondok Pesantren Mahasisiwa Khoirul Huda Surabaya, dari tahun ketahun cenderung tetap karena terbatasnya tempat. Namun, disetiap semester siswa-siswi ada pergantian peserta karena telah dinyatakan lulus Pondok dan lulus Kuliah.

f. Keadaan sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda ini setiap tahunnya bertambah sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan. Ketika penelitian dilaksanakan keadaan sarana dan prasarana yang ada di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya ini sudah memenuhi standar sehingga kebutuhan sehari-hari sudah terpenuhi.

C. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

1. Analisis data tentang hasil angket

Berdasarkan sajian data yang telah disebarkan ke 30 mahasiswa, telah dilakukan uji validitas dan realibilitas untuk masing-masing item pernyataan dari variable X dan Y dengan menggunakan SPSS 16.0.

Uji validitas dan realibilitas untuk variable X (*strategi self management*) dilakukan dengan maksimal. Dalam variable ini terdapat 30 item pernyataan yang ketika diuji terdapat 29 soal yang valid. Berikut adalah tabel validitas dan reliabilitas.

Tabel 4.b

Output hasil analisis validitas dan realibilitas variabel *self management*

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
soal01	154.8667	239.844	.737	.707
soal02	155.7000	246.286	.524	.715
soal03	155.0333	242.999	.637	.711
soal04	155.2000	248.924	.384	.719
soal05	155.4000	247.352	.445	.717
soal06	154.8333	253.178	.253	.723
soal07	154.9667	248.033	.523	.717
soal08	155.6000	243.559	.617	.712
soal09	155.6333	245.344	.657	.714
soal10	155.6667	246.299	.439	.716
soal11	155.2667	269.375	-.563	.743
soal12	155.6000	251.007	.325	.721
soal13	155.7000	247.734	.649	.716

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

soal14	155.5333	248.464	.406	.718
soal15	155.2667	243.926	.571	.713
soal16	154.8667	249.430	.538	.719
soal17	154.4667	249.844	.404	.720
soal18	155.1000	246.990	.563	.716
soal19	155.4333	251.013	.382	.721
soal20	155.0333	250.516	.313	.721
soal21	155.8333	246.902	.476	.716
soal22	155.1667	243.247	.674	.711
soal23	155.4667	244.395	.647	.713
soal24	155.7000	248.700	.371	.719
soal25	155.4667	248.947	.409	.719
soal26	154.9333	250.754	.259	.722
soal27	154.8000	250.855	.378	.721
soal28	154.9667	267.344	-.425	.741
soal29	154.6667	251.126	.275	.722
soal30	154.9000	253.128	.222	.724
Jumlah	78.9333	64.340	1.000	.841

Berdasarkan sajian data yang telah disebarkan ke 30 mahasiswa, telah dilakukan uji validitas dan realibilitas untuk masing-masing item pernyataan dari variable X dan Y dengan menggunakan SPSS 16.0.

Uji validitas dan realibilitas untuk variabel Y (perilaku prokrastinasi akademik) dilakukan dengan maksimal. Dalam variable ini terdapat 50 item pernyataan yang ketika diuji terdapat 38 soal yang valid. Berikut adalah tabel validitas dan reliabilitas.

Tabel 4.c

Output hasil analisis validitas dan realibilitas variabel perilaku prokrastinasi akademik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
soal01	253.8333	324.971	.520	.694
soal02	253.4000	330.869	.374	.700
soal03	253.6000	330.593	.311	.700
soal04	253.6333	327.964	.357	.698
soal05	253.6000	349.145	-.441	.717
soal06	254.3333	335.195	.111	.704
soal07	253.8000	324.303	.661	.693
soal08	254.2667	333.237	.153	.703
soal09	253.3667	344.654	-.298	.713
soal10	254.1000	330.093	.430	.699
soal11	253.7333	328.547	.413	.698
soal12	253.5667	327.013	.478	.696
soal13	254.0333	330.240	.459	.699
soal14	253.5667	334.116	.250	.702

soal15	253.6000	329.421	.332	.699
soal16	253.7667	327.289	.466	.696
soal17	254.3333	339.816	-.081	.709
soal18	254.0000	338.276	-.023	.708
soal19	253.6667	329.954	.359	.699
soal20	253.7000	346.217	-.318	.715
soal21	253.6667	329.540	.486	.698
soal22	253.5667	330.668	.472	.699
soal23	254.1667	331.868	.252	.701
soal24	253.5000	336.948	.031	.706
soal25	253.5000	327.569	.481	.697
soal26	253.6000	319.559	.685	.689
soal27	253.5667	318.806	.681	.689
soal28	253.9667	342.654	-.197	.711
soal29	253.8333	330.695	.393	.699
soal30	253.7000	323.734	.541	.693
soal31	253.4333	341.289	-.185	.709
soal32	253.8667	327.361	.578	.696
soal33	253.4000	322.800	.602	.692
soal34	253.6000	325.076	.553	.694
soal35	253.7000	340.700	-.125	.709
soal36	253.6667	322.368	.601	.692
soal37	253.6667	327.954	.411	.697
soal38	254.1333	329.568	.341	.699
soal39	253.9000	327.403	.422	.697
soal40	253.7000	327.597	.341	.698
soal41	254.0667	342.271	-.188	.711
soal42	253.7333	344.271	-.244	.713
soal43	254.0333	335.206	.122	.704
soal44	253.6667	329.954	.462	.699
soal45	253.6000	328.938	.477	.698
soal46	253.8000	332.028	.282	.701
soal47	253.7000	330.079	.444	.699
soal48	253.4667	333.085	.231	.702
soal49	254.2000	338.579	-.033	.707
soal50	254.2000	332.510	.295	.701

Jumlah	128.1667	84.557	1.000	.782
--------	----------	--------	-------	------

2. Pengujian Hipotesis

Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang diberikan kepada 30 mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoiril Huda Surabaya.

Untuk menguji hipotesis, dilakukan analisa berdasarkan data yang diperoleh dengan menggunakan uji korelasi *pearson* atau *product moment*.

Tabel 4.d

Hasil *product moment* pengaruh *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik

Correlations		Selfmanaj	prokrastinasi
selfmanaj	Pearson Correlation	1	-.589**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	30	30
prokrastinasi	Pearson Correlation	-.589**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari perhitungan diatas, telah diperoleh r_{xy} sebesar $-.589$ kemudian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh strategi *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas qiro'ah di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya dapat diketahui dengan membandingkan hasil penelitian $r_{xy} = -.589$ dengan tabel interpretasi sebagai berikut:⁶⁷

Besarnya "r" Product Moment (r_{xy})	Interpretasi
0,00 – 0,20	Antara variabel x dan variabel y memang terdapat korelasi akan tetapi korelasi itu sangat lemah atau sangat rendah sehingga korelasi itu diabaikan (dianggap tidak ada korelasi antara variabel x dan variabel y)
0,20 – 0,40	Antara variabel x dan variabel y terdapat korelasi yang lemah atau rendah
0,40 – 0,70	Antara variabel x dan variabel y terdapat korelasi yang sedang atau cukupan
0,70 – 0,90	Antara variabel x dan variabel y terdapat korelasi yang kuat atau tinggi
0,90 – 1,00	Antara variabel x dan variabel y terdapat korelasi yang sangat kuat atau sangat tinggi

Dari tabel diatas (interpretasi) dapat dilihat bahwa $r_{xy} = -.589$ terletak antara 0,40-0,70 yang menyatakan antara variabel X dan variabel Y pada korelasi yang sedang atau cukupan. Dari hasil analisa data telah diketahui bahwa korelasi

⁶⁷Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada: 2005), hal. 40

yang didapatkan sebesar -0.589 , maka korelasi antara strategi *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas qiro'ah dinyatakan ada pengaruh yang signifikan arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi *self management* siswa kelas qiro'ah maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasinya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB V

PENUTUP

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan strategi *self management* yang dilakukan di kelas qiro'ah Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya terlaksana dengan baik.

Berdasarkan analisa data yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik telah terjadi pada siswa kelas qiro'ah Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya.

Dari hasil analisa data telah diketahui bahwa korelasi yang didapatkan sebesar -0.589, maka korelasi antara strategi *self management* dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas qiro'ah dinyatakan ada pengaruh yang signifikan arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi *self management* siswa kelas qiro'ah maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasinya.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa yang sedang menjalani aktivitas kuliah dan mondok mampu mempertahankan kinerjanya dengan meningkatkan

strategi *self management* yang telah dilaksanakan. Dengan meningkatnya strategi *self management* yang telah dilaksanakan maka perilaku prokrastinasi akademik akan menurun dan segala keinginan yang diharapkan oleh mahasiswa yaitu mendapatkan gelar sarjana yang mubaligh akan lebih mudah untuk didapatkan dengan tepat waktu.

2. Bagi peneliti lain

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa menegembangkan penelitian ini dengan cara menambahkan variabel-variabel lain sehingga perilaku prokrastinasi dapat terkontrol dan peneliti lain bisa menambahkan jumlah populasi sehingga ada perkembangan yang lebih baik dari peneliti sebelumnya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

JL. JEMURWONOSARI LEBAR NO, 61/56
JDS COPY CENTER
031-8491461/085649330626

2015

Fakultas Tarbiyah & Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Jember

DAFTAR PUSTAKA

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Afsony.2012. *Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Skripsi: tidak diterbitkan.

Ahmad Abdul Jawwad. 2017. *Manajemen Diri*. Bandung. Savei Generation.

Anas Sudijono. 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

Anik Supriyati. *Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VII SMPN Jakenan Pati Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi. tidak diterbitkan.

Azwar, S. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.

Buku Panduan Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda Surabaya

Cecep, S.. 2008. *Hubungan Antara Kemampuan Self Regulated Learning dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Skripsi tidak diterbitkan.

Cholid Narbuko, H. Abu Ahmadi. 2004. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Cormier,L.S,1985. *interviewing For Helper Skill and Cognitif Behfioral Intervension, California:Publishing Company*.

Dian Novita. 2010. *Kemampuan Management Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negri Semarang*. Skripsi. tidak diterbitkan.

Ferrari, dkk,. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Teory, Reseach and Treathment*. Journal Psychology... diakses 11 oktober 2014

Gie, T.L.. 1996. *Strategi Hidup Sukses*. Yogjakarta. Liberty.

Green, L. 1982. *Minority Students Self Control of Procrastination*. Journal of Counseling Psychology.

Gunarsa. dikutip oleh Siti Zakkiyah dan Nandang. *Teknik Self Management*, Jurnal Psikologi.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

H. Moh. Kasiram. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Malang. UIN-Maliki Press.

Hayinah. 2004. *Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi (Spektrum religiusitas). No. 17 tahun IX.

Ilfiandra. *Penanganan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas. Konsep dan Aplikasi*, Jurnal, diakses 4 oktober 2014

Junaidi. 2010. *Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktivistis BEM IAIN Sunan Ampel*. Skripsi.

Mardalis. 1995. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta. Bumi Aksara.

Margono. 2000. *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta. Rineka Cipta.

Muchammad Fauzi. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Sebuah Pengantar*. Semarang. Walisongo Press.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Nashir, M. Zainuddin. 2008. *Metodologi Penelitian*. Bandung. PT. Reflika Aditama.

Page,S. http://www.mwsc.Edu/psychology/research/psy302/fall96/stephanie_page.html. diakses 12 oktober 2014

Peterson. dikutip Rizvi. A, dkk. *Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Predictor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jurnal Psikologika. No. 3, th. 11, Yogyakarta : Fakultas Psikologi. UII,1997.

R. Hilgard, Ernest. 1997. *Pengantar Psikologi*. Jakarta. Erlangga.

Saifuddin Azwar. 2000. *relibialitas dan validitas*. Yogyakarta. Penerbit Andi.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Silver, dalam Green. 1982. *Monirity Student, Self Control Of Procrastination”* ,
Journal Of Counseling Psychology.

Siti Nurzakiyah dan Nandang Budiman. *Teknik Self Management Dalam Mereduksi
Body Dysmorphic Disorder*. diakses tgl 22 oktober 2014.

Solomon, Lj. & Rothblum, E.D. 1984. *Academic Procrastination: Frequency and
Cognitive Behavioral Correlates*. *Journal of Counseling Psychology*.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung:
Alfabeta.

Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka
Cipta.

Suhartini, H. 1992. *Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendiri Terhadap Prestasi
Kerja Praktek Harian*. *Jurnal Psikologi*.

Sumadi Suryabrata. 2000. *penegmbangan Alat Ukur Psikologi*. Jogyakarta. Andai
Offset.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

The Liang Gie. 2000. *Cara Belajar Yang Baik edisi kedua*. Yogyakarta. Gadjah Mada
University Press.

Tuckman, B.W., ([http://all.succescenter-ohio-state.edu/references/procrastinator-
APA_paper.htm](http://all.succescenter-ohio-state.edu/references/procrastinator-APA_paper.htm).2002) diakses tanggal 12 oktober 2014

Yates, di kutip Siti Nurzakiiyyah&Nandang Budiman. *teknik Self Management dalam
Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*. *Jurnal Psikologi*. 6 oktober 2014