

**PENERAPAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK
MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK
SISWA SMP 1 NEGERI MEREUDU**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**DILLA FADIA
NIM. 170213085**

**Mahasiswi Prodi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA ACEH
1442 H/ 2021 M**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG

**PENERAPAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP 1 NEGERI MEREUDU**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Oleh

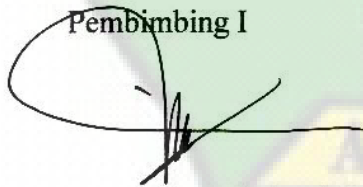
DILLA FADIA

NIM. 170213085

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan keguruan
Prodi Pendidikan Agama Islam

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr, Mashuri, S.Ag., M.A
NIP.197103151999031009

Pembimbing II



Maulida Hidayati, M.Pd.

**PENERAPAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENGURANGI
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA SMP 1 NEGERI MEREUDU**

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG

SKRIPSI

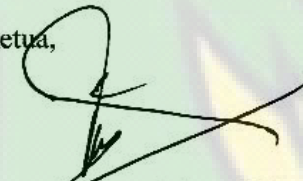
Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S – I)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/Tanggal:


Kamis 27 Juni 2023 M
09 Muharram 1445 H

Panitian Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,


Dr. Mashuri, S.Ag., M.A.
NIP.197103151999031009


Sekretaris,


Irman Siswanto, S.Pd.I.
NUK.201801080819891071

Penguji I


Evi Zuhara, M.Pd
NIP.19890312202012016

Penguji II


Muslima, S.Ag., M.Ed.
NIP.197202122014112001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh



Prof. Safrul Mufik, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D
NIP. 19730102 199703 1 003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Dilla Fadia
NIM : 170213085
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penerapan Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Smp 1 Negeri Mereudu

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

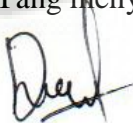
Bila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 16 Desember 2021

Yang menyatakan,




Dilla Fadia

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Alam Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Sujud syukurnya kupersembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku. Akhirnya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Smp 1 Negeri Mereudu”**.

Suatu kebahagiaan bagi peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini. Adapun penyusunan Skripsi ini untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana dan program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini banyak terdapat kendala. Namun, berkat bantuan, bimbingan, kerjasama, dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Maka dari itu pada kesempatan ini perkenallah peneliti dengan senang hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Mansuri, MA selaku dosen pembimbing I, yang telah mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi, terima kasih peneliti ucapkan yang sebesar-besarnya atas waktu yang bapak luangkan, terima kasih untuk semua ilmu yang bapak ajarkan kepada peneliti dan akan sangat bermanfaat di kemudian hari.
2. Ibu Maulida Hidayati, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan peneliti hingga selesainya skripsi ini. Terima kasih peneliti ucapkan sebesar-besarnya atas ilmu dan wawasan yang luar biasa yang diberikan kepada peneliti merupakan bekal dan modal yang sangat bermanfaat, terima kasih untuk semua dukungan dan motivasi setiap harinya yang diberikan untuk peneliti sehingga peneliti tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Azizah, S.Pd. selaku guru BK di Sekolah SMPN 1 Meuredu yang telah membantu, mengarahkan peneliti dalam melakukan penelitian dan pengumpulan data pada SMPN 1 Meuredu, terima kasih untuk semua dukungan dan ilmu yang luar biasa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Siswa-siswai kelas VIII di SMPN 1 Meuredu, terima kasih untuk waktu dan kesediaan yang telah kalian berikan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini, terima kasih suka dan duka nya serta pengalaman yang tak terlupakan.

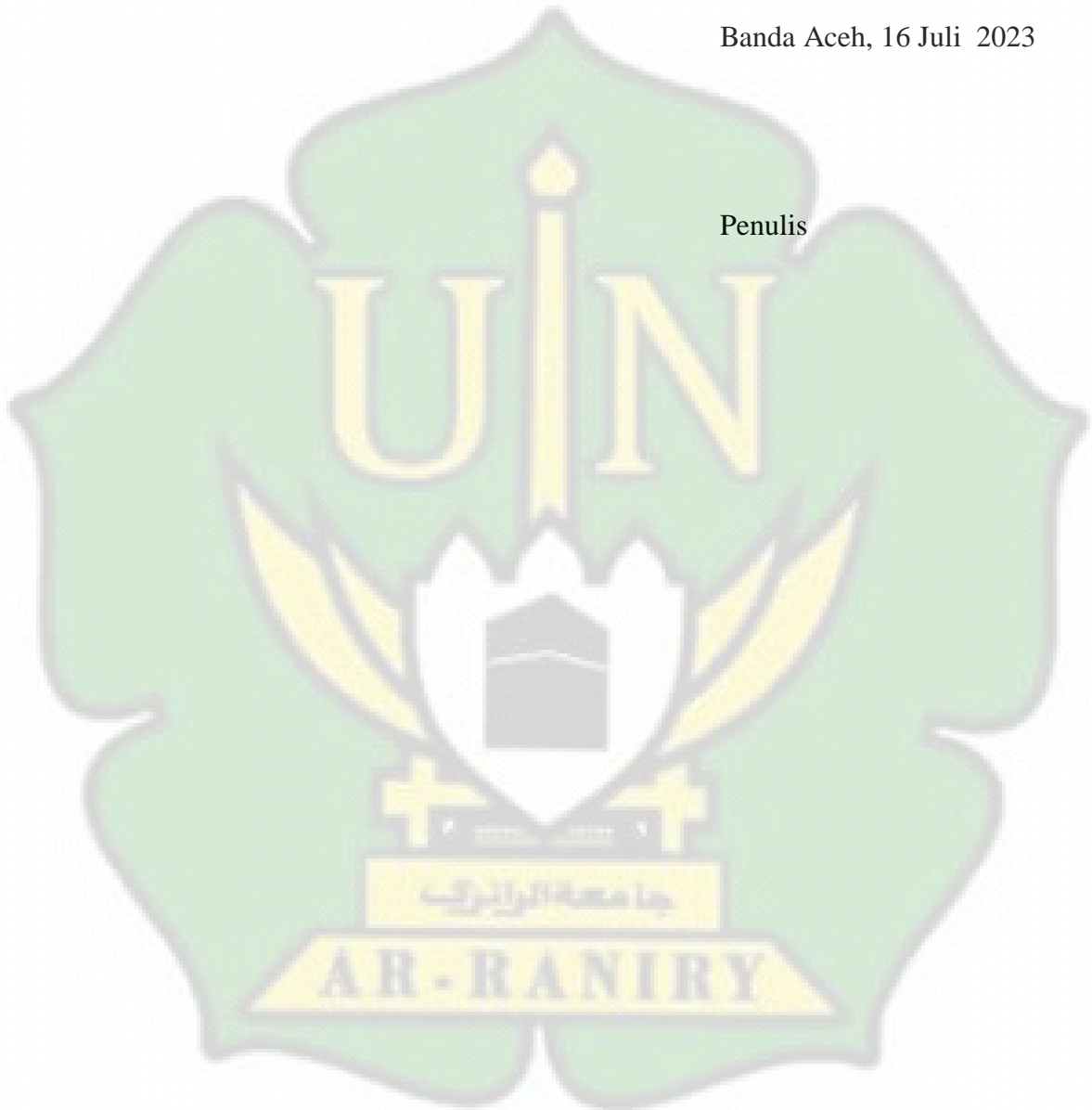
Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda untuk semuanya.

Peneliti menyadari dengan terbatasnya pengetahuan yang peneliti miliki, tentulah banyaknya kekurangan yang akan ditemui, karenanya peneliti mengucapkan

terima kasih untuk kritik dan saran yang peneliti terima. Akhir kata peneliti mengharapkan agar tulisan ini dapat bermanfaat bagi semua

Banda Aceh, 16 Juli 2023

Penulis



ABSTRAK

Nama : Dilla Fadia
NIM : 170213085
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan dan Konseling
Judul : Penerapan Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Negeri 1 Mereudu
Tebal Skripsi : 87 Halaman
Pembimbing I : Mansuri, MA
Pembimbing II : Maulida Hidayati, M.Pd
Kata Kunci : Teknik *Management Diri*, Prokratinasi Akademik Siswa

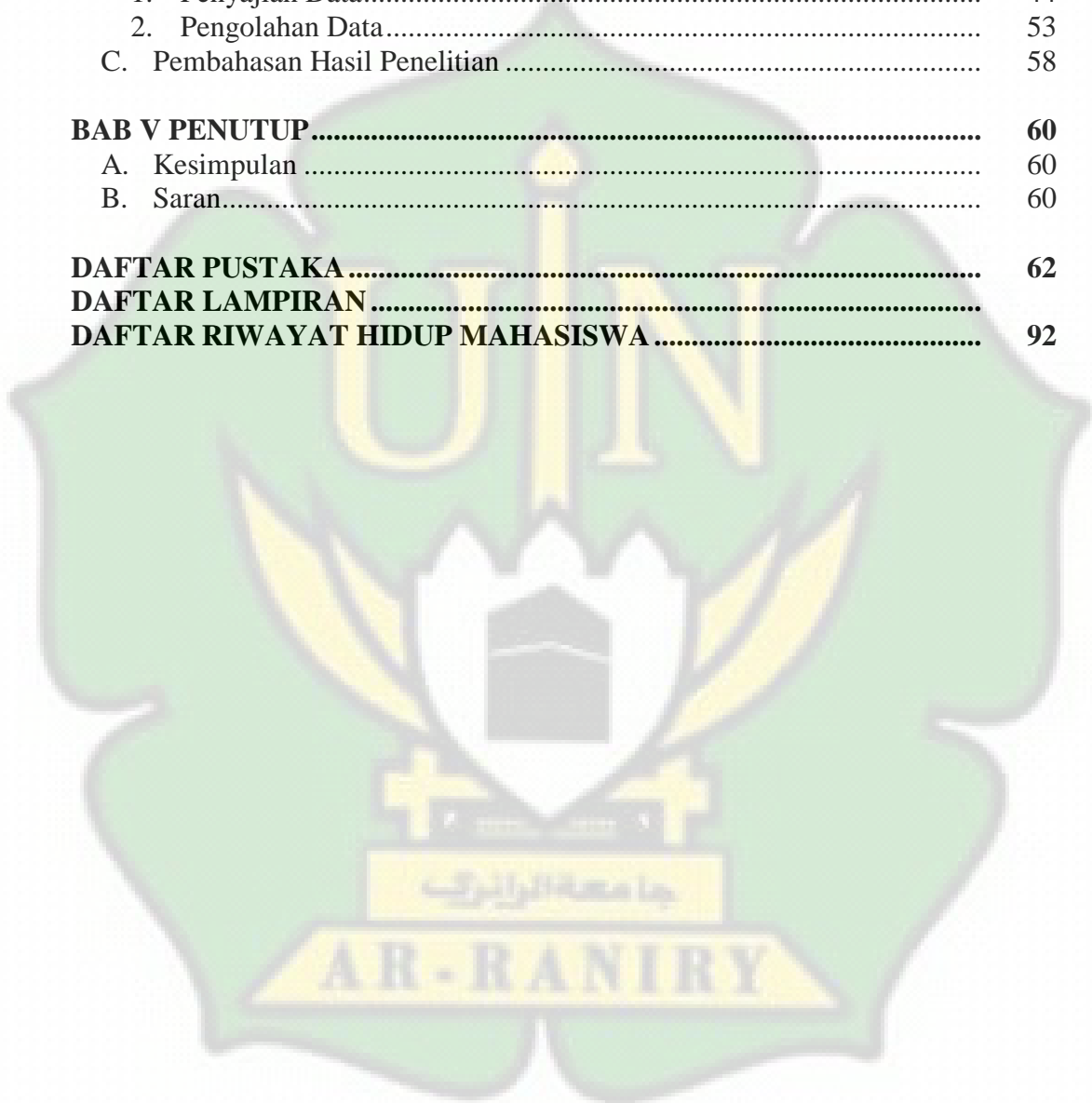
Penelitian ini di laksanakan berdasarkan fenomena yang ada di lapangan menunjukkan tingginya prokratinasi akademik siswa dikarenakan kurangnya kepedulian siswa untuk mengerjakan tugas, bisa jadi juga disebabkan karna rasa malas yang ada dalam diri siswa, dan siswa ikut-ikutan teman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui teknik management diri dapat mengurangi prokratinasi siswa kelas VIII, Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif deskriptif, menggunakan *one grup prestes postest design*. Populasi berjumlah 113 siswa, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 9 siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi, angket skala *likert* dan dokumentasi. Hasil uji hipotesis prokratinasi akademik siswa sesudah melakukan treatment teknik management diri mempunyai skor angket lebih rendah di bandingkan sebelum melakukan treatment dengan hipotesis Nihil (Ho): ditolak dan hipotesis alternatif (Ha): dapat di terima. Simpulan dari penelitian ini adalah teknik management diri dapat mengurangi prokratinasi akademik siswa .

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Hipotesis Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Defenisi Operasional.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Teknik Self management.....	9
1. Pengertian Self management	9
2. Tujuan Self management dan Manfaat Teknik Self management.....	11
3. Teknik Konseling Self management	12
4. Tahap-tahap Pengelolaan Diri (Self management).....	14
5. Hal-hal Yang Diperhatikan dalam Teknik Self management.....	15
B. Prokrastinasi Akademik	16
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	16
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	18
3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	20
4. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik.....	21
5. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	22
6. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	26
C. Instrumen Pengumpulan Data	28
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Profil Sekolah.....	40
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
2. Visi Dan Misi Sekolah.....	41
B. Hasil Penelitian	44
1. Penyajian Data.....	44
2. Pengolahan Data.....	53
C. Pembahasan Hasil Penelitian	58
 BAB V PENUTUP	 60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
 DAFTAR PUSTAKA	 62
DAFTAR LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP MAHASISWA	92



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Desain One Group Pretest Posttest Design	38
Tabel 3.2	: Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas	40
Tabel 3.3	: Kisi-kisi Instrumen	43
Tabel 3.4	: katagori pemberian skor alternatif jawaban	45
Tabel 3.5	: Hasil Penimbangan Angket	46
Tabel 3.6	: Rumus Validitas Instrument	
Tabel 3.7	: Hasil Uji Validitas	48
Tabel 3.8	: Hasil Uji Validitas butir item	49
Tabel 3.9	: Rumus Cronbach's Alpha.....	52
Tabel 3.10	: Katagori Reabilitas Instrument.....	54
Tabel 3.11	: Output Uji Reabilitas.....	55
Tabel 3.12	: Rumus Uji t.....	56
Tabel 4.1	: Profil MTsN 4 Pidie	57
Tabel 4.2	: Rekapitulasi SMPN 1 Mereudu.....	58
Tabel 4.3	: Sarana/ prasarana SMPN 1 Mereudu	61
Tabel 4.4	: Profil Guru Bk	62
Tabel 4.5	: Batas Nilai pemahaman studi lanjut	63
Tabel 4.6	: Jumlah siswa yang menjadi sampel SMPN 1 Mereudu	67
Tabel 4.7	: Data pretest dan posttest	6
Tabel 4.9	: Hasil Uji Normalitas.....	74
Tabel 4.10	: Hasil Paired Sampel Test.....	75
Tabel 4.11	: Hasil perbandingan pretest dan posttest.....	76
Tabel 4.12	: Paired sample tes statistik.....	76
Table 4.13	: Paired sample test corelations	76

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : Hasil *Judgement Instrument*
- Lampiran 5 : Angket Pemahaman Studi Lanjut
- Lampiran 6 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 7 : Laporan Pelaksanaan Layanan (LPL)
- Lampiran 8 : Materi Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 9 : Tabulasi
- Lampiran 10 : Tabulasi Hasil Responden Siswa Sebagai Sampel
- Lampiran 11 : Dokumentasi
- Lampiran 12 : Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu tingkat dalam pendidikan, siswa yang pada mulanya hanya mengenal bermain sebagai hal yang paling menyenangkan, dan di sekolah menengah pertama (SMP) mereka mulai belajar untuk bertanggung jawab atas hal yang dilakukan. Perkembangan anak usia Sekolah Menengah Pertama ada pada rentang usia 12 – 15 tahun. Usia ini ada pada masa remaja awal, perpindahan dari Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah Pertama merupakan langkah yang cukup berarti dalam kehidupan mereka, baik karena tambahan tuntutan belajar bagi siswa lebih berat, maupun karena akan mengalami banyak perubahan dalam diri sendiri.¹

Menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin “*Procrastination*” dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok, yang jika digabungkan bermakna menunda sampai hari berikutnya.² Jadi istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda- nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan. Pertama kali

¹ M. Nur Ghufon, Rini Risnata, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta; Ar Ruzz Media, 2012), hal.13.

² Mudhar, “*Informasi Karir dan Prokratinasi Pada Siswa Smp Negeri 21 Surabaya*”, *Jurnal Bimbingan konseling FKIP Universitas PGRI Adibuana Surabaya*, Vol.9, tahun 2018, h.90.

istilah prokrastinasi digunakan oleh Bown dan Holzman untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.³

Dalam ajaran Islam diperintahkan untuk tidak menunda-nunda suatu pekerjaan, dan harus berkerja keras, sebagaimana dikatakan dalam Al-Qur'an yang menganjurkan kita untuk bekerja keras dan tidak menunda suatu pekerjaan dalam surat At-Taubah ayat 105 sebagai berikut :

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فِيئِيَّكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya: "Dan Katakanlah: Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan." (QS At-Taubah: 105).

Fenomena prokrastinasi di sekolah merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi yang pada akhirnya akan menyebabkan kurangnya cara manajemen diri karena tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan kurang maksimal. Banyak siswa yang menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan melakukan aktivitas yang tidak begitu penting seperti menonton film, nongkrong warkop, ada yang kurang yakin dengan pekerjaan yang dibuat, bahkan sampai tidak masuk sekolah dan lebih memilih untuk menghibur diri untuk melupakan tugas dengan pergi ke tempat wisata. Ada juga siswa yang baru melengkapi catatan dengan meminjam catatan teman untuk difoto copy pada saat sehari sebelum ujian. Mereka belum bisa manajemen diri dalam mengerjakan tugas

³ Rini Risnawati M Nur Ghufron, *Teori Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2011), h. 137.

yang diberikan oleh guru karena mereka menilai dirinya kurang mampu dan lebih menunggu teman yang lain menyelesaikan pekerjaan untuk melihat apakah pekerjaannya benar atau tidak.

Berdasarkan observasi pada siswa SMP Negeri 1 Meureudu banyak siswa yang masih menunda-nunda dalam melakukan tugas dengan berbagai alasan antara lain rasa malas untuk mengerjakan tugas sekolah maupun pekerjaan rumah (PR), menganggap waktu pengumpulan tugas masih lama, mempunyai kesibukan lain selain untuk mengerjakan tugas serta melakukan aktivitas lain seperti ngobrol dengan teman, bermain atau menggunakan internet.

Salah satu cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling melalui teknik manajemen diri yang memungkinkan siswa dapat menerima dan memahami mengenai dampak buruk prokrastinasi akademik seperti nilai akademik menurun dan akan berpengaruh besar untuk Pendidikan lanjutan mereka.⁴

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Astria Hardayanti tahun 2016, dari hasil penelitian dapat disimpulkan Ada hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Dimana semakin tinggi manajemen diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya jika semakin rendah manajemen diri maka semakin tinggi prokrastinasi. Dengan demikian, maka hipotesis yang diajukan diterima.⁵

⁴ Irvan Sebastian, *Hubungan Antara Fear of Failure dan Prokrastinasi Akademik*, Vol 02, No 1 (2013) h. 151.

⁵ Astria Hardiyanti, *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Anggota Muec Ums*. Publikasi Ilmiah. 2016. h. 11.

Berdasarkan dari hasil nilai akademik siswa masih banyak siswa yang masih mendapatkan nilai yang kurang bagus dan ada yang tidak bagus sama sekali karena sudah terbiasa memiliki perilaku prokrastinasi, salah satunya permasalahan yang di hadapi oleh siswa tingkat SMP adalah masih merasa suka bermain-main karena masa SMP adalah masa kanak-kanak yang beranjak remaja menjadikan siswa masih lebih suka bermain-main dan membelakangkan tugas sekolah.

Prokrastinasi tidak lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas- tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan sukses. Perilaku prokrastinasi dimulai dari sebuah antesenden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja. Antesenden tersebut yakni pelaku prokrastinasi salah dalam mempersepsikan tugas yang dihadapi. Pelaku prokrastinasi mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, disamping itu pelaku prokrastinasi selalu ingin mencapai kinerja sempurna namun takut akan membuat kesalahan atau takut mengalami kegagalan. Ketakutan ini mengalihkan perhatian karena mengutamakan menjaga citra sempurna dari pada mengerjakan tugas.⁶

Berdasarkan fenomena-fenomena dan penelitian yang relevan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada kalangan mahasiswa dengan judul **“Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMPN 1 Meureudu Pidie Jaya”**.

⁶ Wilujeng Dwi Wahyuni, *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Negeri 20 Surabaya*, Vol 4, No 5 (2014), h. 138.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana penerapan teknik manajemen diri untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP 1 Meureudu ?

C. Tujuan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan penulis untuk mencapai tujuan. Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan yang di capai adalah: untuk mengetahui penerapan teknik manajemen diri mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMPN 1 Meureudu.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pernyataan. Hipotesis di rumuskan atas dasar kerangka pikir yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan.

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

- H_0 : Teknik manajemen diri tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa.
- H_a : Teknik manajemen diri tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan akan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini mampu menambah referensi pada jurusan bimbingan dan konseling mengenai meminimalan perilaku konsumtif melalui layanan konseling individual sehingga dapat dijadikan sumber informasi pendidikan dalam penerapan layanan bimbingan dan konseling itu dalam setting sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Bagi Mahasiswa dapat meminimalkan perilaku konsumtif sehingga dapat memiliki sikap bisa mengendalikan perilaku konsumtif dan belajar tidak boros juga berperilaku hemat dalam kehidupan sehari hari

b. Bagi Peneliti

Bagi peneliti dapat menambah dan meningkatkan serta memperdalam kemampuan diri mengenai layanan konseling individual.

F. Defenisi Operasional

Definisi operasional merupakan petunjuk tentang cara mengukur variabel tertentu mengenai penjelasan terhadap istilah-istilah variabel pengertian variabel yang akan diteliti secara praktis dan jelas. Definisi operasional penelitian sebagai berikut:

1. Manajemen diri

Manajemen diri merupakan proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi

diri, mengelola semua unsur yang ada didirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik.

Menurut Gantina menjelaskan tentang manajemen diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.⁷ Sedangkan menurut Cooper, Heron, dan Heward manajemen diri adalah teknik pengendalian diri atau pengaturan diri yang dikategorikan dalam dua hal perilaku yaitu pertama perilaku sasaran yang ingin diubah individu dan kedua perilaku pengaturan diri yang digunakan untuk mengontrol perilaku sasaran.⁸

Manajemen diri adalah salah satu faktor dari adanya prokrastinasi. Individu yang menggunakan manajemen diri dengan yang tidak menggunakan manajemen diri memiliki perbedaan. Individu yang memiliki manajemen lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan dalam pekerjaan, yang dapat dilihat dari aspek-aspek dari manajemen diri yaitu pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan perspektif diri.⁹

2. Prokrastinasi Akademik

Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan kebiasaan yang

⁷ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta:PT Indeks, 2014, h. 180.

⁸ Brett Furlonger et al., Using a Single-Case Experimental Design to Evaluate a Cognitive- Behavioural Self-Management Counselling Intervention Intervention, *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2017, h. 3.

⁹ Suhartini, “Pengaruh Metode Pengelolaan Diri Sendir Terhadap Prestasi Kerja Praktek Harian,” *Jurnal Psikologi*, No.1

kurang baik itu, salah satunya prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya.

Menurut Solomon dan Rotblum mengusulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Selaras dengan pendapat diatas, Steel berpendapat bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.¹⁰

¹⁰ Nadia susanto Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, *Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Surabaya, 2010) h. 1.