

**PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM IAIN LANGSA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**EMA DAMAYANTI**

**NIM: 3022017007**

**PROGRAM STUDI  
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA  
1443 H / 2021M**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama  
Islam Negeri Langsa untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos) dalam  
Bimbingan dan Konseling Islam**

Diajukan Oleh

**EMA DAMAYANTI**

**NIM : 3022017007**

**Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Islam**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**



**Dr. Mawardi Siregar MA  
NIP: 19761116 200912 1 002**

**Pembimbing II**



**Syiva Fitria, M.Sc  
NIP: 19930228 201903 2 018**

**SKRIPSI**

**Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin  
Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa dan  
Dinyatakan Lulus serta Diterima sebagai Salah Satu  
Beban Studi Program Sarjana (S-1) dalam  
Bimbingan dan Konseling Islam**

**Pada Hari/Tanggal:**

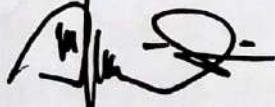
**Sabtu 19 Februari 2022**

**di  
LANGSA**

**PANITIA UJIAN MUNAQASYAH SKRIPSI**

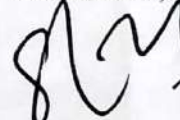
**Dewan Penguji**

**Ketua**




**Dr. Mawardi Siregar, MA**  
**NIP: 19761116 200912 1 002**

**Sekretaris,**



**Sviva Fitria, M.Sc**  
**NIP: 19930228 201903 2 018**

**Anggota I**



**Marimbun, M. Pd**  
**NIP: 19881124 201903 1 004**

**Anggota II**

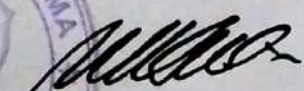


**Wan Chalidaziah, M. Pd**  
**NIP: 19920622 201903 2 018**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Langsa**



  
**Dr. Muhammad Nasir, MA**  
**NIP. 19730301 200912 1 001**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **EMA DAMAYANTI**  
NIM : 3022017007  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Pondok Kelapa Kec. Langsa Baro, Kota Langsa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**Pengaruh *Self Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa**" adalah benar hasil karya sendiri dan orisinil sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiasi karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 20 Januari 2022

Pembuat Pernyataan



**EMA DAMAYANTI**  
NIM : 3022017007

## ABSTRAK

Ema Damayanti, 2021, *Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa*, Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Langsa. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif bimbingan dan konseling islam yang sedang menyelesaikan skripsi dengan jumlah 86 mahasiswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 71 mahasiswa yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket. Data tersebut diolah dengan menggunakan teknik analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Sedangkan pada hasil penelitian diperoleh hasil tingkat *self management* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dengan kategori tinggi sebanyak 12 mahasiswa (17%), dan mahasiswa yang memiliki tingkat *self management* sedang sebanyak 53 mahasiswa (75%), sementara 6 mahasiswa (8%) berada pada kategori rendah. Sementara diperoleh hasil tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dengan kategori tinggi sebanyak 11 mahasiswa (15%), dan mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori sedang sebanyak 44 mahasiswa (62%), sementara 16 mahasiswa (23%) berada pada kategori rendah. Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah  $t_{hitung} > t_{tabel} = 4,926 > 2,000$  dengan nilai Sig sebesar  $0,000 < 0,05$ , dengan pengaruh 0,260 atau sebesar 26,0%. Sehingga berdasarkan hasil uji statistik diatas menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Langsa.

Kata Kunci : *Self Management, Prokrastinasi Akademik*

## ABSTRACT

Ema Damayanti, 2021, The Effect of Self Management on Academic Procrastination in Completing Thesis for Islamic Guidance and Counseling Students at IAIN Langsa, Thesis for the Department of Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah IAIN Langsa.

The purpose of this study was to see the effect of self-management on academic procrastination in completing the thesis on Guidance and Counseling Students of IAIN Langsa. The type of research used is quantitative with a correlational approach. The population in this study were active students of Islamic guidance and counseling who were completing their thesis with a total of 86 students. The number of samples in this study were 71 students who were taken by purposive sampling. Data collection in this study used a questionnaire instrument. The data is processed using data analysis techniques using simple linear regression. While the results of the study obtained the results of the level of self-management in Islamic Guidance and Counseling students with a high category of 12 students (17%), and students who had moderate levels of self-management as many as 53 students (75%), while 6 students (8%) were in the low category. Meanwhile, the results obtained from the level of academic procrastination in completing the thesis for Islamic Guidance and Counseling students with a high category of 11 students (15%), and students who have a moderate level of academic procrastination as many as 44 students (62%), while 16 students (23% ) is in the low category. The results of data analysis obtained in this study are  $t_{count} > t_{table} = 4.926 > 2,000$  with a Sig value of  $0.000 < 0.05$ , with an effect of 0.260 or 26.0%. So, based on the results of the statistical test above, it shows that there is an influence of self management on academic procrastination in completing the thesis for Guidance and Counseling Students of IAIN Langsa.

Keywords: Self Management, Academic Procrastination

## KATA PENGANTAR

Segala puji beserta syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa”**

Shalawat beriringkan salam kepada junjungan sekalian alam Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia ke alam yang berilmu pengetahuan. Berkat kegigihan dan kesabaran-Nya dalam memperjuangkan nilai-nilai islam maka kita dapat menikmatinya seperti sekarang ini, baik nikmat Islam maupun nikmat Iman.

Dalam proses penulisan skripsi yang merupakan salah satu syarat akhir untuk menyelesaikan Program Sarjana Strata Satu (S-1) dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam, penulis banyak mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menuturkan penghormatan dan penghargaan serta ucapan terimakasih kepada:

1. Ayahanda, Paiman dan ibunda Ponikem yang telah bersusah payah mengasuh, membimbing dan membantu penulis dalam segala hal, terutama do'a yang telah mereka panjatkan untuk penulis serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan motivasi, Kakk-Kakak dan Adikku tercinta Murni, Desi, Tri dan Ica.
2. Bapak Dr. Muhammad Nasir, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, ketua Prodi Bimbingan dan Koseling Islam, yakni Bapak Dr. Mawardi Siregar, MA.
3. Bapak Dr. Mawardi Siregar, MA selaku dosen pembimbing pertama, dan Ibu Syiva Fitria, M. Sc selaku dosen pembimbing kedua, yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Seluruh para dosen yang telah mendidik saya, serta seluruh staf akademik yang banyak membantu penulis dalam menempuh pendidikan tinggi hingga selesai.
5. Seluruh teman sejawat dan seperjuangan yang selalu mendo'akan dan memberikan dorongan serta semangat bagi penyelesaian skripsi ini.

Disamping itu peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Tak ada gading yang tak retak. Akhir kata segala budi baik semua pihak yang telah diberikan, kiranya mendapat ridha dari Allah SWT dan semoga apa yang penulis paparkan dan sajikan dalam skripsi ini dapat menjadi sumbangan dalam upaya peningkatan wawasan dan pengetahuan bagi semua pihak.



## DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Sistematika Pembahasan.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kerangka Teoritis .....	8
1. Self Management .....	8
a. Pengertian Self Management .....	8
b. Tujuan Self Management.....	10
c. Manfaat Self Management.....	10
d. Tahap-tahap Self Management .....	11
2. Prokrastinasi Akademik .....	13
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	13
b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	17
c. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	21
d. Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik .....	22
B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODOE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Identifikasi Variabel .....	29
D. Definisi Operasional .....	29
E. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi .....	30
2. Sampel.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Penilaian Skoring .....	36
H. Teknik Pengujian Instrumen .....	37
1. Validitas .....	37
2. Realibilitas.....	42
I. Teknik Analisis Data .....	44
1. Uji Prasyarat Analisis .....	44

a. Uji Normalitas .....	44
b. Uji Linearitas .....	44
2. Uji Hipotesis .....	45

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Karakteristik Responden.....	46
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	52
C. Pembahasan.....	57

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	62

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<i>Halaman</i>
Tabel 3.1 Data Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	31
Tabel 3.2 Skala Likert .....	33
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Self Management .....	34
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik .....	35
Tabel 3.5 Kategori Skor Self Management .....	37
Tabel 3.6 Kategori Skor Prokrastinasi Akademik .....	37
Tabel 3.7 Hasil Perhitungan Uji Validitas.....	40
Tabel 3.8 Hasil Uji Realibilitas .....	43
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	47
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orangtua .....	48
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Semester.....	49
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan .....	49
Tabel 4.6 Distribusi Kecenderungan Self Management.....	50
Tabel 4.7 Distribusi Kecenderungan Prokrastinasi Akademik.....	51
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas .....	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas .....	53
Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	54
Tabel 4.11 Hasil Uji F .....	56
Tabel 4.12 Hasil Nilai R Square (R <sup>2</sup> ) .....	56

## DAFTAR GAMBAR

	<i>Halaman</i>
Gambar 4.1 Diagram Pie Self Management .....	50
Gambar 4.2 Diagram Pie Prokrastinasi Akademik .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Angket *Self Management*
- Lampiran 2 Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 3 Lembar Validasi Angket
- Lampiran 4 Hasil Rekapitulasi Angket *Self Management*
- Lampiran 5 Hasil Rekapitulasi Angkat Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Angket *Self Management*
- Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Angket Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 8 Hasil Uji Prasyarat Analisis
- Lampiran 9 Surat Keterangan Pembimbing
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa pada umumnya berada pada fase remaja akhir atau dewasa. Pada fase ini sejatinya sudah memiliki kapabilitas untuk melakukan sesuatu baik pekerjaan, siap untuk menikah, mampu untuk membangun keluarga, mendidik anak, membuat hubungan dan lain sebagainya. Dalam melaksanakan peran tersebut tentunya banyak sekali hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa, mereka menghadapi tugas-tugas akademik yang diberikan oleh setiap dosen mata kuliah hingga tugas akhir (skripsi) yang menuntut konsentrasi penuh serta tanggung jawab.<sup>1</sup> Dalam kondisi tersebut, tidak sedikit mahasiswa terjebak dalam kejenuhan yang tidak berkesudahan sehingga tidak mampu menuntaskan tugas akhir sesuai dengan semester yang telah ditentukan. Salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa tidak mampu menuntaskan studinya adalah habit menunda-nunda mengerjakan tugas (prokrastinasi akademik).

Prokrastinasi adalah kecenderungan menunda-nunda pekerjaan dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademis. Kecenderungan tersebut terjadi tanpa alasan tertentu. Individu yang melakukan prokrastinasi dalam menunda tugas atau pekerjaan disebut dengan prokrastinator. Biasanya mahasiswa yang terindikasi prokrastinator, mereka memiliki alasan bahwa skripsi tidak selesai atau tidak tepat semester dikarenakan

---

<sup>1</sup> Frendi Fernando & Imas Kania Rahman, "Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa," *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2016, h.216.

tidak adanya waktu, bosan dan sulit mengerjakannya serta ketidak pintaran dalam mengatur waktu untuk mengerjakannya.<sup>2</sup> Prokrastinasi akademik sendiri memiliki dampak besar bagi pencapaian prestasi mahasiswa. Penundaan dalam mengerjakan tugas dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis.

Ditataran perguruan tinggi tingkat prokrastinasi banyak dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi tersebut berwujud pada penundaan hingga saat-saat terakhir untuk mengerjakan tugas-tugas yang secara langsung dan tidak langsung berkaitan dengan penyelesaian penyusunan skripsi. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa skripsi berdampak pada lamanya masa studi. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil penelitian Surijah & Tjundjing, yang menunjukkan bahwa prokrastinasi berkorelasi positif dengan lama studi yang diakibatkan oleh rasa malas, kewalahan, tidak mampu mengatur waktu serta sulit membuat keputusan.<sup>3</sup> Dampak berkelanjutan pada lamanya masa studi yang melebihi waktu yang ditargetkan membuat mahasiswa harus menghabiskan biaya lebih dan memicu keterlambatan dalam menyelesaikan studi (skripsi).

Maka dari itu dibutuhkannya *self management* dalam diri individu agar dapat mengontrol diri dari rasa malas dalam melakukan aktivitas, seperti halnya dalam menyelesaikan skripsi. *Self management* yaitu suatu prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri sehingga mampu mengontrol hal-hal yang

---

<sup>2</sup> Frendi, *Ibid.* h. 217.

<sup>3</sup> Surijah & Tjundjing, "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu," *Jurnal ANIMA*, 2007.

negatif.<sup>4</sup> Dinamika prokrastinasi mahasiswa dalam penyelesaian skripsi menunjukkan dinamika yang buruk, dalam kondisi yang sulit, penuh hambatan dan persoalan mereka cenderung menghadapinya dengan menghindar dan menggantungkan diri pada orang lain untuk mencapai tujuan. Hal tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa prokrastinator memiliki pengelolaan dan pengaturan diri yang tidak baik sehingga tidak dapat menyelesaikan tantangan dalam menyelesaikan skripsi, oleh karena itu mengapa pentingnya self managemet diterapkan pada saat penyelesaian skripsi. Sebagaimana pendapat Prijosaksono & Roy, bahwa manajemen diri dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan tujuan hidup individu.<sup>5</sup>

Dalam perspektif islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang, karena hal tersebut termasuk dalam perilaku yang tidak baik. Karena perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku tidak baik, yaitu menunda-nunda pekerjaan tanpa adanya alasan yang jelas serta menyalahgunakan waktu yang ada. Sebagaimana firman Allah menyeruh umatnya untuk bersegeralah dalam mengerjakan pekerjaan yang terdapat dalam Q.s. Al-Anbiya ayat 90 :

فَاسْتَجِبْنَا لَهُ، وَوَهَبْنَا لَهُ، يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ، زَوْجَهُ  
 إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا  
 وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ ﴿٩٠﴾

<sup>4</sup> Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim, & Diana Ariswanti Triningtyas, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2017, h.69.

<sup>5</sup> Aribowo Prijosaksono & Roy Sembel, *Self Management Control Your Life (Aplikasi Praktis Manajemen Diri Dalam Kehidupan Sehari-Hari)* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2002).



Artinya: “Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada kami”. (Q.s. Al-Anbiya : 90)

Dari penjelasan ayat diatas mengingatkan kita bahwa bersegeralah melakukan suatu perbuatan atau pekerjaan tanpa menunda pekerjaan tersebut baik itu pekerjaan dalam melakukan ibadah atau pun pekerjaan sehari-hari yang kita lakukan, seperti halnya mengerjakan tugas akhir perkuliahan yang memiliki tanggung jawab yang harus diselesaikan dengan kurun waktu yang telah ditentukan.

Hal tersebut senada dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020, mengenai Standar Nasional Pendidikan Tinggi, Pasal 17 ayat (1) pada poin (d) menjelaskan bahwa paling lama tujuh tahun akademik untuk program sarjana, program diploma empat atau sarjana terapan, dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 sks.<sup>6</sup> Bahwa dengan proses tersebut normalnya mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dan dinyatakan lulus dalam masa studi 4 tahun atau 8 semester.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di Fakultas Ushulludin Adab dan Dakwah bahwa prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi tidak sedikit mahasiswa menyelesaikannya dibatas semester yang telah ditentukan. Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian akademik dan kemahasiswaan Fakultas Ushulludin Adab dan Dakwah terkait mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi terdapat pada tahun 2015 (35%), 2016 (54%), 2017

---

<sup>6</sup> Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Standar Nasional Tinggi Pendidikan, “Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi” .

(100%).<sup>7</sup> Dari hasil persentase yang diperoleh bahwa dalam setiap masing-masing tahun angkatan memiliki tingkat persentase yang berbeda. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik berbeda pula pada setiap tahunnya.

Maka dari itu prokrastinasi akademik tidak terlepas dari bagaimana pengaturan self management yang diterapkan oleh masing-masing individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hal tersebut senada dengan penelitian Nurfadana, yang menyatakan bahwa self managemnet berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang self management dan prokrastinasi akademik, dengan judul *“Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa”*

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari identifikasi masalah diatas, maka permasalahan yang akan peneliti kemukakan adalah “Apakah terdapat Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa ”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian adalah “Untuk Mengetahui Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa”

---

#### **D. Manfaat Penelitian**

- a. Secara Teoritis, hasil penelitian ini bermanfaat dalam memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling islam, khususnya pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.
- b. Secara Praktis
  - 1) Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan self management.
  - 2) Bagi program studi, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi terkait pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
  - 3) Bagi peneliti, sebagai sarana belajar dan menambah wawasan pengetahuan terkait dengan masalah yang peneliti angkat.
  - 4) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi terkait dengan pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

#### **E. Sistematika Pembahasan**

Dalam sistematika penulisan dan pembahasan, peneliti menggunakan pedoman karya tulis ilmiah (Skripsi dan Proposal) sesuai dengan buku panduan yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa, untuk mempermudah penulisan, peneliti membagi lima bab. Adapun sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan, pada bab ini peneliti memamparkan hal-hal yang terkait dengan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, berisi tentang kerangka teoritis, penelitian yang relevan, kerangka konseptual dan hipotesis.

Bab ketiga, menguraikan metodologi penelitian yang isinya meliputi pendekatan dan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, penilaian skoring, teknik pengujian instrumen, dan teknik analisis data.

Bab keempat, bab ini memuat tentang karakteristik responden, analisis data dan hasil penelitian serta pembahasan.

Bab kelima, pada bab ini memuat simpulan dan saran.

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Kerangka Teoritis

##### 1. Self Management

###### a. Pengertian Self Management

*Self management* merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam mengarahkan perilakunya atau mengatur perubahan pada dirinya dengan menggunakan strategi tertentu. Pengelolaan diri (*self management*) adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.<sup>8</sup> Pada hal tersebut individu terlibat dengan beberapa komponen dasar seperti: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, serta melaksanakan prosedur yang telah dirancang dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. *Self management* dapat dikatakan sebagai bentuk individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Menurut A.F. Stoner dalam Sufyarman, *self management* yaitu suatu proses yang terdiri dari perencanaan, pengendalian dan pengorganisasian yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang ditentukan serta penggunaan semua sumber daya yang ada pada diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.<sup>9</sup>

Terdapat kekuatan psikologis didalamnya yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara efektif dalam mencapai tujuannya.

---

<sup>8</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), h.180.

<sup>9</sup> M. sufyarman, *Kapita Selektta Manajemen Pendidikan* (Bandung: CV. Alfabeta, 2003)

*Self management* merupakan salah satu model dan pendekatan *cognitive behavioral therapy*. *Self management* meliputi pemantaun diri, *reinforcement* yang positif, perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan.<sup>10</sup> Anggapan dasar *self management* merupakan teknik kognitif behaviorial adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif yang mempengaruhi sikap dan perilaku. Perilaku terbentuk berdasarkan pengalaman yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya yang membentuk kepribadian seseorang.

Menurut Hamzah, segala perilaku individu yang berdasarkan atas tanggung jawab terhadap pengaturan dalam perilakunya disebut dengan *self management*, yang bertujuan untuk mengontrol tingkah laku individu menjadi lebih adaptif, independen serta mampu memprediksikan masa depan pada dirinya.<sup>11</sup>

Pada dasarnya pengelolaan diri terjadi ketika seseorang terlibat dalam satu perilaku dan mengendalikan perilaku lain. Dengan mengatur setiap tingkah laku individu, menjadikan setiap tindakan yang dilakukan akan lebih tertata sehingga menghasilkan tindakan yang positif yang mempengaruhi perilaku individu. Berdasarkan uraian diatas, dapat dipahami bahwa *self management* merupakan suatu bentuk perilaku individu dalam mengatur dirinya sendiri terhadap tindakan yang dilakukannya. Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi perilaku diantaranya, dengan menentukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan serta melaksanakan rencana perilaku yang akan

---

<sup>10</sup> Nurzaakiyah & Budiman, "Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder," 2005.

<sup>11</sup> Hamzah B Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), h.219.

diubah dengan tujuan untuk menjadi pribadi yang lebih produktif dalam mengerjakan tugas.

### **b. Tujuan Self Management**

Tujuan self management yaitu untuk mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif, agar individu dapat menempatkan diri pada situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang tidak diinginkan.<sup>12</sup> Adapun masalah-masalah yang dapat digunakan dengan menggunakan teknik *self management* diantaranya adalah :

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan dan pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.<sup>13</sup>

### **c. Manfaat Self Management**

Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka ngemil

---

<sup>12</sup> Faiqotul & Muh. Ekhsan, *Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar* (Sukaharjo: CV. Sindunata, 2018), h.25.

<sup>13</sup> *Ibid.* h. 27.

mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk ngemil.

- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>14</sup>

#### **d. Tahap-tahap *Self Management***

Menurut Komalasari, tahapan dalam self management terbagi atas tiga tahapan, yaitu :

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

- 2) Tahap evaluasi diri

Dalam tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku yang didapatkan dengan target tingkah laku yang telah direncanakan sebelumnya oleh konseli. Hal tersebut dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program yang telah dibuat. Namun apabila program yang dilakukan tidak berhasil, maka perlu dilakukan peninjauan kembali program tersebut, apakah target yang telah ditetapkan memiliki ekspektasi yang tinggi, sehingga perilaku yang ditargetkan tidak sesuai.

---

<sup>14</sup> Gantina Komalasari, *Ibid.* h. 181



### 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, dengan memberikan penguatan, penghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. pada tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih penguatan yang perlu dihadirkan atau perilaku mana yang segera dihapus dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus diterapkan.<sup>15</sup>

Sedangkan menurut Cormier dalam Faiqotul, terdapat tiga strategi self management yaitu :

#### 1) *Self-monitoring*

Pemantauan diri (self monitoring) yaitu suatu proses dimana individu mengamati secara langsung dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dalam berinteraksi. Dalam pemantauan diri, individu mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi.

#### 2) *Stimulus-control*

Pengendalian rangsangan (stimulus control) yaitu suatu susunan awal kondisi lingkungan yang membentuk perilaku yang tidak diinginkan. Tujuan pengendalian rangsangan yaitu dapat menurunkan perilaku yang tidak diinginkan serta dapat meningkatkan perilaku yang diinginkan.

#### 3) *Self-reward*

Reinforcement yang positif (self-reward), digunakan untuk membantu individu mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh

---

<sup>15</sup> *ibid.* h. 182.

konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Self-reward sendiri digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Self-reward melibatkan pembuatan perencanaan oleh individu tentang ganjaran yang sesuai dan kondisi dimana ganjaran tersebut digunakan.

Berdasarkan beberapa pendapat terkait dengan tahapan *self management*, dapat dipahami bahwa dalam melaksanakan strategi pengelolaan diri klien harus dapat berkomitmen untuk merubah perilaku, mengidentifikasi perilaku yang diharapkan, serta penggunaan strategi self management lainnya seperti, self monitoring, stimulus control, dan self reward.

## **2. Prokrastinasi Akademik**

### **a. Pengertian Prokrastinasi**

Ditinjau dari segi bahasa, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastination* dengan awalnya “*pro*” yang berarti maju dan “*cratinus*” yang berarti besok. Sebagian individu hampir mengetahui bahwa penundaan yang dilakukan besok akan memberikan dampak negatif pada proses yang dilakukan.<sup>16</sup> Sementara itu prokrastinasi dapat dikatakan sebagai bentuk penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas yang berhubungan dengan aktivitas akademik. Dalam konteks akademik, penundaan tersebut sebagai perilaku prokrastinasi akademik. Individu yang terlibat dalam penundaan tugas disebut dengan prokrastinator.

Prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai bentuk perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung kearah negatif dalam

---

<sup>16</sup> William Knaus, *The Procrastination Work Book* (New Harbinger Publications, 2010), h.8.

menunda-nunda pekerjaan. Menurut Brown & Holzaman dalam Ghufron, berpendapat bahwa kecenderungan dalam menunda-nunda penyelesaian tugas disebut dengan prokrastinasi.<sup>17</sup> Penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting, akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (komplusif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah dalam dirinya.

Sementara menurut pendapat Silver, bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak tahu 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 individu gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.<sup>18</sup>

Terkait dengan perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas tidak terlepas dari bagaimana sistem kerja ego dalam memenuhi keinginan dan superego. Seseorang yang dihadapkan oleh sebuah tugas yang memiliki tanggung jawab akan mengancam ego pada alam bawah sadar yang akan mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut bersifat biologis yang merupakan mekanisme adaptasi ketika

---

<sup>17</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h.151.

<sup>18</sup> *Ibid.* h. 152

ego tidak lagi sanggup mengatasi situasi.<sup>19</sup> Prokrastinasi akademik sendiri merupakan akibat dari penundaan atau penghindaran dalam menyelesaikan tugas akademik, dan sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri. Sehingga secara tidak sadar individu melakukan penundaan untuk menghindari apa yang seharusnya ia lakukan. Akibatnya tugas yang dihindarinya akan mengancam ego individu, untuk itu ego berupaya melakukan pertahanan diri, seperti halnya penundaan dalam mengerjakan skripsi yang dapat dikatakan sebagai bentuk perilaku prokrastinasi akademik.

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator. Sementara itu, menurut Ferrari dkk, bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain:

- 1) Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.
- 2) Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.

---

<sup>19</sup> Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern* (Depok: Rajawali Pers, 2018), h.213.

- 3) Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.<sup>20</sup>

Selanjutnya Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu (1) *functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat; terdapat dua bentuk prokrastinasi *disfunctional* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres. 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 dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang. Pada *avoidance procrastination* suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. (2)

---

<sup>20</sup> Triyono & Ekhsan, *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik* (Sukaharjo: CV. Sindunata, 2018), h.15.

*disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.<sup>21</sup>

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, prokrastinasi adalah suatu bentuk penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak perlukan dalam pengerjaan tugas. Individu yang terlibat dengan prokrastinasi sebenarnya tidak menghindari tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Akan tetapi individu mengalihkan pikiran dan perhatiannya kepada hal-hal diluar daripada kegiatan akademik, sehingga hal tersebut mempengaruhi penundaan yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Fokus utama dalam diri individu bukan lagi pada kuliah dan menyelesaikan tugas akhir mereka, tetapi pada kegiatan lain yang lebih menyenangkan dan cenderung menyerah ketika menghadapi kesulitan akademik. Sehingga tidak dipungkiri lagi bahwa tingkat prokrastinasi akademik banyak dilakukan dan dialami oleh para mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% dengan 95% mahasiswa terlibat dalam penundaan. Sementara 75% menganggap diri mereka penunda, dan hampir 50% menunda-nunda secara konsisten dan bermasalah.<sup>22</sup>

### **b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari dkk dalam Ghufon, bahwa perilaku prokrastinasi dapat diamati melalui ciri-ciri yang ditunjukkan oleh seorang prokrastinator, diantaranya yaitu:

---

<sup>21</sup> Ghufon, *Ibid*. h. 154

<sup>22</sup> Piers Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure," *Psychological Bulletin*, (2007), h.65.

1) Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, individu menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika sebelumnya individu sudah mengerjakan terlebih dahulu.

2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil dalam menyelesaikan tugas. Kelambaan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan Kinerja aktual

Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan oleh diri sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga

menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti membaca, menonton, mengobrol, mendengarkan musik, jalan-jalan dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.<sup>23</sup>

Sementara itu ada beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum dalam Andi Thahir, yaitu :

- 1) Selalu mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan lewat begitu saja.
- 2) Meremehkan kerja yang terlibat dalam tugas atau menaksir terlalu tinggi kemampuan dari sumber-sumber oranglain.
- 3) Lebih mendahulukan permainan komputer, handphone dan bermain-main internet sampai menghabiskan waktu berjam-jam daripada mengerjakan tugas.
- 4) Melakukan aktivitas/kegiatan yang lebih berguna, tetapi mempunyai prioritas lebih rendah, seperti membersihkan kamar daripada belajar.<sup>24</sup>

Menurut Sokolowska, prokrastinasi memiliki empat aspek yaitu:

1) Perilaku

Dimensi perilaku menekankan pada penundaan mengerjakan tugas dengan cara menghindar dan memperlambat penyelesaian tugas. Oleh karena itu, karakteristik perilaku prokrastinasi berkaitan dengan aksi penundaan atau

---

<sup>23</sup> Ghufron, *Ibid.* h. 158.

<sup>24</sup> Farida Andi Thahir MA., Ed. D, *Pengaruh Spiritual Intelligence Emotional Intelligence Dan Tipe Kepribadian Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik*, h.59.



penghindaran. Seorang prokrastinator cenderung mengalami kesulitan untuk melakukan hal-hal yang tidak disenangi dan ketika mungkin untuk melakukan, akan menghindarinya. Individu lebih cenderung untuk melakukan hal-hal yang disenangi.

## 2) Afektif

Dimensi afektif menekankan pada ketidaknyamanan yang dirasakan individu. Secara khusus, dimensi ini berhubungan dengan kecemasan dan kekhawatiran. Penundaan sebagai mekanisme jalan keluar dari tekanan emosional yang diasosiasikan dengan tugas. Individu yang melakukan penundaan juga rentan menderita kekhawatiran dan frustrasi, khususnya sebelum atau sesudah batas waktu yang ditentukan.

## 3) Kognitif

Individu tetap membuat keputusan untuk menunda dalam menyelesaikan tugas meskipun mengetahui dampak yang akan diterimanya. Hal tersebut tentunya tidak terlepas dari bagaimana dimensi kognitif bekerja. Pendekatan kognitif sendiri membahas kesengajaan mengapa melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas. Dimensi kognitif dari prokrastinasi melibatkan pertentangan antara niat untuk menyelesaikan tugas serta kesulitan memprioritaskan suatu tugas, dan manajemen waktu yang buruk.

## 4) Motivasi

Prokrastinasi dapat dilihat sebagai motivasi dalam menundaan tugas. Termasuk di dalamnya persepsi individu akan pentingnya tugas, manfaat, dan ketertarikan intrinstik yang melekat dalam diri individu.<sup>25</sup>

Berdasarkan uraian diatas, aspek-aspek dari prokrastinasi adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

### **c. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, diantaranya adalah adalah faktor internal dan eksternal.

#### 1) Faktor Internal

Faktor ini dibagi menjadi dua bagian yakni faktor fisiologis dan psikologis. Seseorang yang mengalami kelelahan memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi lebih tinggi daripada individu yang tidak, belum lagi tugas yang dikerjakan begitu banyak yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Sementara faktor psikologis dipengaruhi oleh motivasi, kontrol diri serta *trait* kepribadian yang tercermin dalam *self regulation* individu, serta tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Menurut Milgram dkk, *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intristik yang

---

<sup>25</sup> Triyono, *Ibid.* h.21.

dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor ini dipengaruhi oleh gaya pengasuh orang tua serta kontrol sosial (lingkungan) yang memiliki peran dan pengaruh terhadap perilaku dan tindakan yang dilakukan oleh individu. Orang tua terutama ayah yang bersifat otoriter akan memberikan dampak prokrastinasi akademik pada anak. Sementara itu kondisi lingkungan juga mempengaruhi prokrastinasi akademik. Kondisi lingkungan bisa saja terjadi karena adanya pengaruh yang diberikan oleh lingkungan sekitar terutama teman sebaya yang mempunyai pengaruh yang dominan terhadap individu yang kapan saja dapat melakukan prokrastinasi akademik, hal tersebut terjadi karena ketidak luputan pada lingkungan yang rendah oleh pengawasan.<sup>26</sup>

Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor diluar diri individu. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

### **d. Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal

---

<sup>26</sup> Muhammad Ilyas and Suryadi, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta," *Jurnal An-Nida'* 41, no. 1 (2017): h.75.

tertentu saja atau pada semua hal.<sup>27</sup> Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya.

Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang digunakan untuk membagi jenis-jenis tugas diatas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non akademik adalah perbuatan 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.

Solomon & Rothblum dalam Ghufron, menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.<sup>28</sup> 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.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penelitian, ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian yang ingin diteliti, yaitu:

- 1) Penelitian Aris Ainur Rohman dan Budi Purwoko dengan judul “Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi

---

<sup>27</sup> Ghufron, *Ibid*.h.156

<sup>28</sup> *Ibid*. h.157.

Akademik Siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo”. Pada penelitian tersebut melibatkan siswa yang sering terlambat datang ke sekolah dan mengerjakan PR di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi self management dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo.<sup>29</sup> Persamaan penelitian adalah sama-sama melihat strategi self management terhadap prokrastinasi. Perbedaan dengan peneliti adalah yang menjadi objek penelitian yaitu para mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushulludin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

- 2) Abdullah, dkk. dengan judul “ Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management (Studi Kasus di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu). Fokus penelitian tersebut yaitu kepada siswa yang memiliki masalah prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa melalui layanan konseling kelompok berkurang dengan menggunakan teknik self management.<sup>30</sup> Sementara untuk penelitian yang dilakukan oleh peneliti tidak adanya treatment layanan konseling kelompok yang diberikan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam sehingga berbeda dengan yang dilakukan oleh penelitian tersebut.
- 3) Hadei Yoga Swara, dkk. dengan judul “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan

---

<sup>29</sup> Aris Ainur Rohman & Budi Purwoko, “Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo,” *Jurnal BK UNESA*, Vol.10,(2019), h.27.

<sup>30</sup> Munifah Abdullah, Muh.Mansyur thalib, “Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management (Studi Kasus Di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu),” *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* Vol.1 (2016), h.2.

kelompok dengan teknik *self management* terhadap prokrastinasi akademik. Fokus penelitian tersebut yaitu 20 siswa kelas XI IPA 4 dan XI IPA 5 yang diambil dengan teknik sampling *cluster random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap prokrastinasi akademik.<sup>31</sup> Persamaan penelitian yaitu sama-sama melihat adakah pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik, namun tidak adanya layanan yang diberikan kepada responden.

- 4) Eko Setiawan, dengan judul “ Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dapat Menurunkan Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pertarukan.” Yang menjadi sasaran penelitian tersebut adalah siswa yang merokok karena sudah kecanduan, dan hasil yang didapatkan berdasarkan treatment yang diberikan bahwa adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan self management dalam menurunkan perilaku merokok siswa.<sup>32</sup> Sementara untuk penelitian peneliti, teknik self management melihat prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling islam.
- 5) Yospina dan Hendra Pribadi, dengan judul “ Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik siswa di SMA Negeri 3 Tarakan.” Pada penelitian tersebut yang menjadi populasi adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3

---

<sup>31</sup> Hadei Yoga Swara, Supardi, & Padi Dhyah Yulianti, “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik,” *Indonesian Journal Of Educational Research and Review* 3, no. 1 (May 15, 2020): h. 77.

<sup>32</sup> Padi Dyah Yulianti Eko Setiawan, Retnaningdyastuti, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Petarukan,” 2016.

Tarakan yang berjumlah 143. Pelaksanaan penelitian melakukan kelompok eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self management yang diberikan kepada sampel kelompok eksperimen yang berjumlah 10 siswa. Perlakuan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan dengan alokasi waktu 1x45 menit. Hasil penelitian didapatkan hasil uji campuran yang dilakukan bahwa terdapat hasil skor *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik siswa pada kelas eksperimen menurun setelah diberikan perlakuan teknik self management, sehingga efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.<sup>33</sup> Perbedaan dengan peneliti yaitu tidak adanya layanan bimbingan yang diberikan namun untuk teknik dan perilakunya sama yaitu teknik self management dan prokrastinasi akademik.

### C. Kerangka Konseptual

*Self management* merupakan suatu proses dimana individu mengatur perilakunya sendiri serta mengubah perilaku yang memungkinkan dapat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan. *Self management* bertujuan untuk mempelajari dan memahami perilaku individu dengan maksud mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif, dengan melalui strategi tertentu yang dilakukan oleh individu agar dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku guna mencegah timbulnya perilaku yang tidak diinginkan.<sup>34</sup> Sedangkan, prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai

---

<sup>33</sup> Yospina & H Pribadi, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA 3 Tarakan," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1 (2019).

<sup>34</sup> Faiz Abdillah dan Siti Fitriana, "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Sultan Agung Fundamental Research Journal* Vol.2, no. No. 1 (2021).

penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dilakukan. Prokrastinasi akademik dapat dilihat dari ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas.

Namun kenyataannya dalam mengerjakan skripsi tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kejenuhan yang berakhir pada penundaan sehingga tugas tersebut tidak terselesaikan diwaktu yang tepat. Hal tersebut bisa saja terjadi dari ketidak konsistenan *self management* yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astria Hardiyanti bahwa manajemen diri memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.<sup>35</sup> Dimana semakin tinggi manajemen diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, jika semakin rendah manajemen diri maka semakin tinggi prokrastinasi. Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian yang dilakukan adalah pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya, dan dapat pula dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian merupakan jawaban sementara atas pertanyaan atau masalah yang diajukan dalam penelitian.<sup>36</sup> Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah

$H_0$  = Tidak ada pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam

---

<sup>35</sup> Astria Hardiyanti & Partini “Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Anggota MUEC UMS,” 2016, h.6.

<sup>36</sup> Sandu Siyoto & Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), h. 49.



IAIN Langsa.  $H_a$  = Ada pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Langsa.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>37</sup> Sementara pendekatan yang digunakan adalah korelasional dari kata dasarnya korelasi. Menurut Arikunto, korelasi merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya suatu hubungan antara dua atau beberapa variabel.<sup>38</sup>

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa. Sementara untuk waktu penelitian selama 2 bulan. Adapun penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-November 2021. Dalam 2 bulan, peneliti akan melakukan penelitian kepada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, yang kemudian hasil nantinya menjadi sebuah hasil penelitian.

---

<sup>37</sup> Sandu Siyoto & Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), h.17.

<sup>38</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h.247.

### **C. Identifikasi Variabel**

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu :

#### 1. Variabel Independent/bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependent (terikat). Pada penelitian ini variabel bebas adalah *self management*.

#### 2. Variabel Dependent/terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat adalah prokrastinasi akademik.

### **D. Definisi Operasional**

Dari uraian tentang variabel yang dimaksud secara sederhana, definisi operasional dimaknai sebagai sebuah petunjuk yang menjelaskan kepada peneliti mengenai bagaimana mengukur sebuah variabel secara konkret.

#### 1. Self Management

Self management merupakan suatu sikap pengendalian diri terhadap suatu perbuatan yang akan dilakukan secara sadar dan mengetahui dampak yang akan diperoleh. Self management sendiri berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan dalam mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu, sehingga bilamana individu dapat mengontrol self management yang ada pada dirinya menjadikan diri individu konsisten dalam mengerjakan

sesuatu. Adapun indikator yang dimaksud dalam self management, diantaranya meliputi pengendalian diri, pengaturan waktu, menyejerahkan tugas yang dilakukan, serta dapat mengotrol rasa malas untuk memulai pekerjaan.

## 2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan dalam mengerjakan tugas akademik baik dari segi pengumpulan tugas, mengerjakan tugas serta deadline dalam mengerjakan tugas hal tersebut dilakukan tanpa ada alasan tertentu, biasanya penundaan dengan waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Adapun indikator yang dimaksud dalam prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dengan waktu yang telah ditentukan, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

## **E. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang dapat diartikan sebagai jumlah kumpulan unit yang akan diteliti karakteristik atau cirinya.<sup>39</sup> Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushulludin Adab dan Dakwah dengan jumlah 86 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

---

<sup>39</sup> Moh. Kasiran, *Metodologi Penelitian Kuanlitatif-Kuantitatif*, (Malang: Malang Press, 2008), h.222.

**Tabel 3.1**  
**Data mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi**

Tahun Angkatan	Mahasiswa		Persentase
	Sedang Mengerjakan Skripsi	Jumlah Mahasiswa	
2015	20 Mahasiswa	68 Mahasiswa	35%
2016	30 Mahasiswa	56 Mahasiswa	54%
2017	36 Mahasiswa	36 Mahasiswa	100%
Total	86 Mahasiswa	160 Mahasiswa	

(Sumber: Bagian akademik dan kemahasiswaan Fakultas Ushulludin Adab dan Dakwah, 2021)

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti secara mendalam yang memiliki ciri atau sifat yang sama dengan populasinya. Sampel harus bersifat representatif yakni sampel yang diambil harus memiliki karakteristik, jelas dan lengkap sehingga mewakili populasi.<sup>40</sup> Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Purposive sampling adalah suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria sampel yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu, (1) mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam (2) menempuh masa studi lebih dari 8 semester.

Menurut Nisfiannoor dalam bukunya menyatakan bahwa statistik yang dihitung dari sampel besar (>30sampel) akan lebih tepat daripada yang dihitung

---

<sup>40</sup> Salim & Haidir, *Penelitian Pendidikan Metode, Pendekatan, Dan Jenis* (Jakarta: Kencana, 2019), h.220.

dari sampel kecil (<30 sampel).<sup>41</sup> Dalam penelitian ini sampel lebih besar dari 30, maka dari itu untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus slovin dengan nilai kritis sebesar 0,05. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari rumus slovin jumlah responden yang dibutuhkan adalah 71. Adapun hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{86}{1 + (86 \cdot 0,05)^2} = 70,78 = 71$$

Keterangan :

n = Besaran sampel

N = Besaran populasi

E = Nilai kritis (batas ketelitian) yang diinginkan

Perhitungan proporsi sampel dilakukan dengan cara berikut :

1. Angkatan 2015 =  $\frac{20}{86} \times 71 = 17$
2. Angkatan 2016 =  $\frac{30}{86} \times 71 = 25$
3. Angkatan 2017 =  $\frac{36}{86} \times 71 = 30$

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian ini maka digunakan alat atau disebut dengan instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kusioner (angket). Kusioner yaitu suatu teknik pengumpulan data dengan menggunakan seperangkat pernyataan yang disusun untuk diajukan kepada para responden. Kusioner dapat

---

<sup>41</sup> Muhammad Nisfiannoor, *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), h.6.

berupa pernyataan tertutup dan terbuka. Pada penelitian ini digunakan kusioner tertutup, yang mana pernyataan sudah disusun secara berstruktur yang telah memiliki alternatif jawaban (*option*) yang tinggal dipilih oleh responden. Dengan maksud untuk memperoleh data secara tertulis dari para responden untuk ditetapkan sebagai sampel.<sup>42</sup>

Dalam penelitian ini digunakan dua alat ukur skala, yaitu skala *self management* dan skala prokrastinasi akademik dalam bentuk skala likert yang mana masing-masing skala memiliki butir item pernyataan. Skala likert bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial. Untuk kolom identitas subjek (responden) pada bagian awal kusioner bertujuan untuk memperoleh data demografi yang memuat pernyataan : nama, jenis kelamin, usia, semester, tahun angkatan, pekerjaan orang tua. Sementara untuk nilai kuantitatif yang telah disusun dilakukan dengan skala likert yang mengandung dua sifat yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Yang mana setiap pernyataan memiliki empat alternatif jawaban yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

**Tabel 3.2**  
**Skala Likert**

Alternatif Jawaban	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2

<sup>42</sup> Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif (Quantitative Research Approach)* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2018), h.24.

Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Skala *Self management* dalam penelitian ini terdiri dari beberapa aspek yaitu *planning* (perencanaan), *controlling* (pengendalian), *organizing* (pengorganisasian) yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Hal ini mengacu pada teori James A.F. Stoner. Pada dasarnya *self management* merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan dan tindakan yang akan dilakukan, sehingga mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan baik maupun buruk yang mengetahui dampak yang akan diterima. Adapun jumlah kisi-kisi pada skala *self management* yaitu 22 butir item pernyataan yang dapat dilihat pada tabel dibawah.

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi Instrumen Self Management**

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah Item
			+	-	
Self Management	Perencanaan	Perencanaan dibutuhkan dalam membentuk self management yang positif	1, 6, 13, 21		4
	Pengendalian	Kurangnya pengendalian diri dalam melakukan suatu tindakan	2, 7, 17, 18, 19	5, 15, 22	8
	Pengorganisasian	Belum memiliki ketepatan dalam mengorganisasikan diri	4, 8, 9, 11, 12, 14, 16	3, 10, 20	11
Total			16	6	22



Sementara kisi-kisi dalam skala prokrastinasi akademik disusun dengan berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi yang mengacu pada Ferrari dkk, yang mencakup empat aspek, dengan jumlah 25 butir item pernyataan yaitu : (1) Penundaan untuk memulai maupun mengerjakan tugas, (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Adapun jumlah kisi-kisi pada skala prokrastinasi akademik yaitu 25 butir item pernyataan yang dapat dilihat pada tabel dibawah.

**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik**

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah Item
			+	-	
Prokrastinasi Akademik	Penundaan untuk memulai maupun mengerjakan tugas	Belum memiliki kesiapan untuk mengerjakan tugas. Malas untuk menyelesaikan tugas secara tuntas	2, 3, 24	1, 4, 5, 23	7
	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Tidak memiliki komitmen terhadap jadwal yang telah dibuat. Menuntut kesempurnaan	18, 19	11, 12, 20, 22, 25	7
	Kesenjangan waktu	Kurangnya	6, 7,	9, 10	6

	antara rencana dan kinerja aktual	kedisiplinan dalam mengerjakan tugas	8, 21		
	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas. Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada untuk memulai mengerjakan tugas	13, 17	14, 15, 16	5
Total			11	14	25

### G. Penilaian Skoring

Kriteria untuk kategori pada variabel self management dan prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini terbagi atas tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Penggolongan dari setiap variabel mengacu pada data mean hipotetik dan standar deviasi.<sup>43</sup> Dengan rumus sebagai berikut :

Rendah :  $X < M - 1SD$

Sedang :  $M - 1SD < X < M + 1SD$

Tinggi :  $M + 1SD < = X$

<sup>43</sup> Ahmad Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2020), h. 239.

**Tabel 3.5**  
**Kategori skor *self management***

Variabel	Rentang Nilai	Kategori
Self Management	$X < 51$	Rendah
	$51 \leq X < 65$	Sedang
	$X \geq 65$	Tinggi

**Tabel 3.6**  
**Kategori skor prokrastinasi akademik**

Variabel	Rentang Nilai	Kategori
Prokrastinasi Akademik	$X < 53$	Rendah
	$53 \leq X < 75$	Sedang
	$X \geq 75$	Tinggi

## H. Teknik Pengujian Instrumen

Teknik pengujian keabsahan data merupakan standar kebenaran suatu data hasil penelitian yang menekankan pada data dari suatu sikap individu. Langkah awal dalam menganalisis data yang akan diperoleh dari penelitian adalah melakukan uji validitas dan reabilitas terhadap kumpulan data yang diperoleh.

a. Uji validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti atau dapat disebut dengan ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen.<sup>44</sup> Langkah pengujian validitas dapat dilakukan dengan membanding nilai  $r_{hitung}$  terhadap nilai  $r_{tabel}$ . Apabila nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka butir item signifikan (5%),

<sup>44</sup> Sugiyono, *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), h.267.

dengan demikian butir item valid. Data analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program IBM SPSS 24 *for windows*. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik analisa data *product moment* dari Karl Pearson, dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi

$N$  = Jumlah responden

$X$  = Skor responden untuk tiap item

$Y$  = Total skor tiap responden dari seluruh item

$\sum X$  = Jumlah standar distribusi  $X$

$\sum Y$  = Jumlah standar distribusi  $Y$

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat masing-masing skor  $X$

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat masing-masing skor  $Y$

Menghitung dengan rumus  $r_{xy}$  hasil perhitungan dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 (tingkat kepercayaan sebesar 95%) jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka butir angket dikatakan valid.

Sebagai contoh, perhitungan item no 1 dengan skor total sebagai berikut :

$$\sum X = 176$$

$$\sum Y = 4153$$

$$\sum X^2 = 504$$

$$\sum Y^2 = 246397$$

$$(\sum X)^2 = 30976$$

$$(\sum Y)^2 = 17247409$$

$$\sum XY = 10552$$

$$N = 71$$

Maka dapat dihitung besaran dari indeks validitas ( $r_{xy}$ ) sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{71 \times 10552 - (176)(4153)}{\sqrt{\{71 \times 504 - (30976)\} - \{71 \times 246397 - (17247409)\}}} \\
 &= \frac{749192 - 730928}{\sqrt{\{35784 - 30976\} - \{17494187 - 17247409\}}} \\
 &= \frac{18264}{\sqrt{(4808)(246778)}} \\
 &= \frac{18264}{\sqrt{1186508624}} \\
 &= \frac{18264}{34445,73}
 \end{aligned}$$

$$r^{xy} = 0,530$$

Selanjutnya untuk soal item 2 sampai dengan item 1 prokrastinasi akademik dilakukan dengan cara yang sama.

Selanjutnya nilai  $r_{hitung}$  diatas dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  pada  $N = 71$ , dengan taraf signifikan 5 %. Dari daftar  $r_{tabel}$  diperoleh nilai = 0,235. Dengan demikian diperoleh  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,530 > 0,235$ ), maka dapat dikatakan bahwa butir item nomor 1 dinyatakan valid. Secara lengkap hasil perhitungan validitas angket self management dan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 3.7**  
**Hasil Perhitungan Uji Validitas**

No. Butir	$r_{hitung} (r_{xy})$	$r_{tabel} (5\%) N = 71$	Keterangan
<b>Self Management</b>			

Item 1	0,530	0,235	Valid
Item 2	0,465	0,235	Valid
Item 3	0,449	0,235	Valid
Item 4	0,669	0,235	Valid
Item 5	0,299	0,235	Valid
Item 6	0,386	0,235	Valid
Item 7	0,348	0,235	Valid
Item 8	0,539	0,235	Valid
Item 9	-0,038	0,235	Tidak Valid
Item 10	0,260	0,235	Valid
Item 11	0,562	0,235	Valid
Item 12	0,300	0,235	Valid
Item 13	0,478	0,235	Valid
Item 14	0,079	0,235	Tidak Valid
Item 15	0,655	0,235	Valid
Item 16	0,358	0,235	Valid
Item 17	0,286	0,235	Valid
Item 18	0,349	0,235	Valid
Item 19	0,409	0,235	Valid
Item 20	0,580	0,235	Valid
Item 21	0,597	0,235	Valid
Item 22	0,445	0,235	Valid
<b>Prokrastinasi Akademik</b>			

Item 1	0,789	0,235	Valid
Item 2	0,430	0,235	Valid
Item 3	0,802	0,235	Valid
Item 4	0,779	0,235	Valid
Item 5	0,557	0,235	Valid
Item 6	0,606	0,235	Valid
Item 7	0,804	0,235	Valid
Item 8	0,373	0,235	Valid
Item 9	0,638	0,235	Valid
Item 10	0,771	0,235	Valid
Item 11	0,335	0,235	Valid
Item 12	0,589	0,235	Valid
Item 13	0,079	0,235	Tidak Valid
Item 14	0,784	0,235	Valid
Item 15	0,783	0,235	Valid
Item 16	0,454	0,235	Valid
Item 17	0,408	0,235	Valid
Item 18	0,453	0,235	Valid
Item 19	0,235	0,235	Valid
Item 20	-0,093	0,235	Tidak Valid
Item 21	0,448	0,235	Valid
Item 22	0,461	0,235	Valid
Item 23	0,664	0,235	Valid

Item 24	0,387	0,235	Valid
Item 25	0,449	0,235	Valid

Kriteria keputusan valid item kusioner dinyatakan apabila nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  pada sampel ( $N$ ) = 71 responden adalah 0,235. Berdasarkan *output* pada tabel diatas, nilai  $r_{hitung}$  untuk setiap butir item pada variabel Self Management, 20 item > dari  $r_{tabel} = 0,235$ , sehingga 20 item pernyataan dinyatakan valid. Sedangkan nilai  $r_{hitung}$  untuk setiap butir item pada variabel Prokrastinasi Akademik, 23 item > dari  $r_{tabel} = 0,235$ , sehingga 23 item pernyataan dinyatakan valid.

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS 24 *for windows*. Jumlah item pada variabel self management adalah 22 item pernyataan, diperoleh 20 item yang dinyatakan valid yakni no. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, dan 22. Sementara untuk butir item yang tidak valid yakni no. 9 dan 14. Sedangkan untuk jumlah item variabel prokrastinasi akademik adalah 25 item pernyataan, diperoleh 23 item yang dinyatakan valid yakni no. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24 dan 25. Sementara untuk butir item yang tidak valid yakni no. 13 dan 20.

b. Uji Reliabilitas, reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* yang artinya percaya dan reliabel yang artinya dapat dipercaya. Menurut Azwar, reliabilitas berhubungan dengan akurasi instrumen dalam mengukur apa yang diukur, kecermatan hasil ukur dan seberapa akurat seandainya dilakukan pengukuran kembali. Azwar juga menyatakan bahwa



reliabilitas sebagai konsisten pengamatan yang diperoleh dari pencatatan berulang baik pada satu subjek maupun sejumlah subjek.<sup>45</sup> Jadi, dapat disimpulkan bahwa reliabilitas berhubungan dengan kemampuan alat ukur untuk melakukan pengukuran secara cermat. Dalam penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha*. Jika nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* > 0,6 maka instrumen memiliki reliabilitas yang tinggi atau dengan kata lain reliabel atau terpercaya. Guna mengetahui koefisien reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program IBM SPSS 24 *For windows*. Berdasarkan hasil analisis dengan bantuan program komputer diperoleh koefisien alpha, berikut hasil berhitungannya :

**Tabel 3.8**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Variabel</b>	<b>Koefisien Alpha</b>	<b><i>Cronbach's Alpha</i></b>	<b>Keterangan</b>
Self Management (X)	0,799	0,60	Reliabel
Prokrastinasi Akademik (Y)	0,910	0,60	Reliabel

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa seluruh koefisien alpha lebih besar dari 0,60 (*Cronba'sh Alpah* > 0,60), maka dapat disimpulkan bahwa butir soal tersebut *reable* dan dapat digunakan dalam penelitian.

<sup>45</sup> Sandu Siyoto & Muhammad Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015), h. 76.

## I. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dimaksudkan untuk melihat normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis sebagai persyaratan pengujian hipotesis, untuk menguji normalitas dapat menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* (KS).<sup>46</sup> Pada prinsipnya normalitas dapat dideteksi dengan melihat penyebaran data atau titik pada sumbu diagonal dari grafik atau dengan melihat histogram dari residualnya. Model regresi dikatakan memenuhi asumsi normalitas apabila data menyebar di sekitar garis diagonal atau grafik histogramnya. Kriteria untuk menentukan normal atau tidaknya data, dapat dilihat pada nilai probabilitasnya. Data adalah normal, jika nilai *Kolmogrov-Smirnov* adalah tidak signifikan ( $\text{Asymp.Sig (2-tailed)} > \alpha$  0,05).<sup>47</sup>

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika suatu model tidak memenuhi syarat linearitas maka model regresi linear tidak dapat digunakan. Untuk menguji linearitas suatu model dapat digunakan uji linearitas dengan melakukan regresi terhadap model yang ingin diuji. Dua variabel dikatakan apabila mempunyai hubungan yang linear bila nilai signifikan dari *deviation from linearity*  $> 0,05$  maka nilai tersebut linear.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> Lijan Poltak, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), h. 249.

<sup>47</sup> Azuar Juliandi dan Irfan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Ilmu Bisnis*, n.d., h.170.

<sup>48</sup> Didik Setyawarno, *Panduan Statistik Terapan Untuk Penelitian Pendidikan*, h. 56.

## 2. Uji Hipotesis

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh. Perolehan hasil data didapatkan dari hasil angket responden. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami. Dalam penelitian ini menggunakan teknik penganalisaan dengan uji regresi sederhana. Regresi sederhana digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat.<sup>49</sup> Adapun rumus regresi sederhana adalah sebagai berikut:

Rumus :

$$Y = \alpha + bx$$

Keterangan :

Y : Variabel dependent

X : Variabel independet

$\alpha$  : Konstanta

b: Koefisien regresi

---

<sup>49</sup> Nila Kesumawati, *dkk. Pengantar Statistika Penelitian* (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2017), h.113.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Karakteristik Objek Penelitian

Objek penelitian pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif prodi bimbingan dan koseling islam yang sedang menyelesaikan tugas akhir pada semester 9, 11 dan 13. Adapun karakteristik responden tersebut terdiri dari jenis kelamin, usia, pekerjaan orangtua, semester, dan angkatan. Deskripsi karakteristik responden disajikan sebagai berikut :

##### 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berikut tabel yang menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini yang dibedakan berdasarkan jenis kelaminnya yaitu laki-laki dan perempuan :

**Tabel 4. 1**  
**Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Laki-laki	9	12,7%
Perempuan	62	87,3%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa subjek penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 mahasiswa atau sebesar 87,3% dan selebihnya berjenis kelamin laki-laki berjumlah 9 mahasiswa atau sebesar 12,7%.

## 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Berikut karakteristik responden berdasarkan usia dengan penyebaran data seperti yang disajikan pada tabel 4.2 berikut ini :

**Tabel 4.2**  
**Karakteristik responden berdasarkan usia**

<b>Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
21	6	8,4%
22	17	23,9%
23	25	35,2%
24	15	21,1%
25	7	9,9%
29	1	1,4%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang berusia 23 tahun merupakan kelompok sampel yang terbesar yaitu sebanyak 25 mahasiswa (35,2%), mahasiswa yang berusia 22 tahun sebanyak 17 (23,9%) dan jumlah yang terkecil adalah mahasiswa yang berusia 29 tahun sebanyak 1 mahasiswa (1,4%).

## 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan orangtua

Berikut karakteristik responden berdasarkan pekerjaan orangtua dengan penyebaran data seperti yang disajikan pada tabel 4. 3 berikut ini :

**Tabel 4.3**  
**Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan orangtua**

<b>Pekerjaan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Pedagang	16	22,5%
Petani	23	32,4%
Nelayan	4	5,6%
Wiraswata	13	18,3%
Karyawan swasta	2	2,8%
Karyawan PTP N.1	1	1,4%
PNS	3	4,2%
Tidak bekerja	3	4,2%
BHL	1	1,4%
Tukang pangkas	1	1,4%
Pensiunan PTP	1	1,4%
IRT	3	4,2%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang paling banyak jenis pekerjaannya yaitu petani sebanyak 23 (32,4%), pedagang sebanyak 16 (22,5%), wiraswata 13 (18,3%) dan karywan PTP N.1, BHL, tukang pangkas serta pensiunan PTP sebanyak 1 (1,4%).

#### **4. Karakteristik responden berdasarkan semester**

Berikut tabel yang menunjukkan karakteristik responden berdasarkan semester, dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini :

**Tabel 4.4**  
**Karakteristik responden berdasarkan semester**

<b>Semester</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
9	31	43,7%
11	27	38%
13	13	18,3%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa subjek penelitian pada semester 9 merupakan kelompok sampel terbesar yaitu sebanyak 31 mahasiswa (43,7%), mahasiswa yang semester 11 sebanyak 27 (38%), dan mahasiswa semester 13 sebanyak 13 (18,3%).

#### **5. Karakteristik responden berdasarkan angkatan**

Berikut tabel yang menunjukkan karakteristik responden berdasarkan angkatan yang terdiri dari angkatan 2015 s/d 2017 mahasiswa aktif S1 bimbingan dan konseling islam.

**Tabel 4.5**  
**Karakteristik responden berdasarkan angkatan**

<b>Angkatan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
2015	13	18,3%
2016	27	38%
2017	31	43,7%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang memiliki sampel terbanyak yaitu pada angkatan 2017 sebanyak 31 mahasiswa dan sampel terkecil yaitu angkatan 2015 sebanyak 13 mahasiswa.

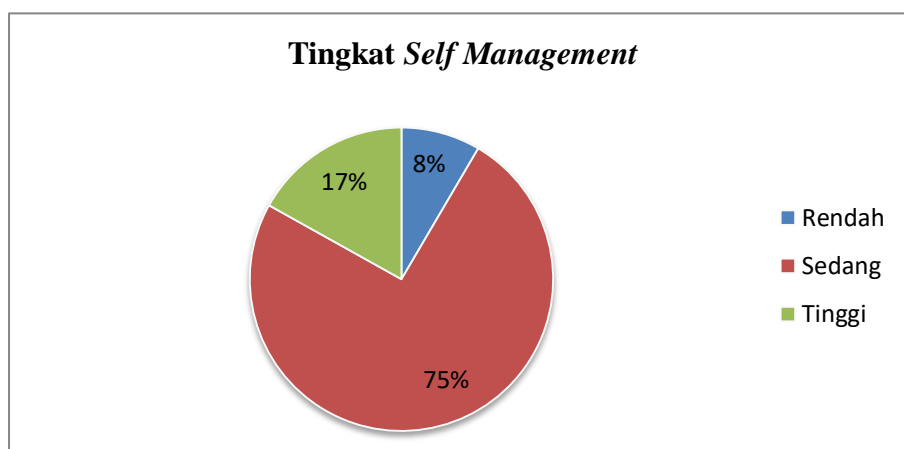
### 6. Distribusi kecenderungan self management

Berikut ini hasil distribusi kecenderungan self management, pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.6**  
**Distribusi kecenderungan self management**

Variabel	Jumlah	Persentase	Kategori
Self Management	6	8%	Rendah
	53	75%	Sedang
	12	17%	Tinggi
<b>Total</b>	71	100%	<b>Sedang</b>
<b>Mean</b>	52.92958		

Tabel distribusi kecenderungan self management mahasiswa diatas dapat digambarkan dengan diagram sebagai berikut.



**Gambar 4.1 Diagram Pie Tingkat Self Management**



Dari tabel dan gambar diatas, dapat diketahui bahwa dari sampel 71 mahasiswa, subjek yang memiliki tingkat self management yang tinggi yaitu sebanyak 12 mahasiswa (17%), dan subjek yang memiliki tingkat self management sedang sebanyak 53 mahasiswa (75%). Sisanya, sebanyak 6 mahasiswa (8%) berada pada kategori rendah.

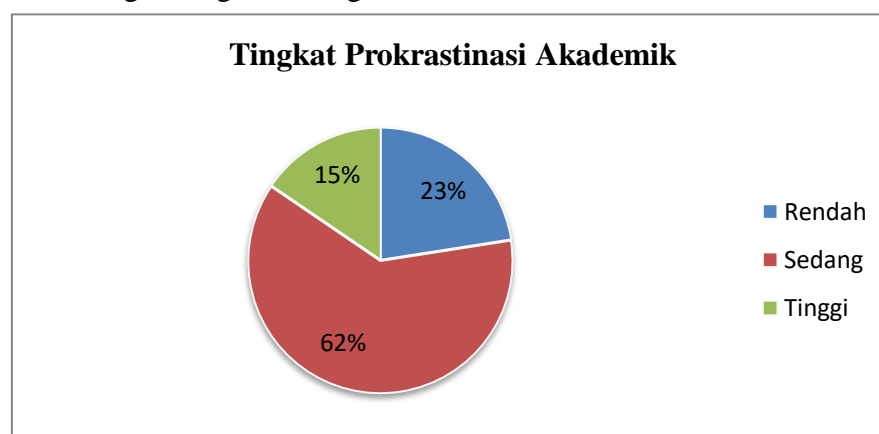
### 7. Distribusi kecenderungan prokrastinasi akademik

Berikut ini hasil distribusi kecenderungan prokrastinasi akademik, pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.7**  
**Distribusi kecenderungan prokrastinasi akademik**

Variabel	Jumlah	Persentase	Kategori
Prokrastinasi Akademik	16	23%	Rendah
	44	62%	Sedang
	11	15%	Tinggi
<b>Total</b>	71	100%	<b>Sedang</b>
<b>Mean</b>	58.98592		

Tabel distribusi kecenderungan self management mahasiswa diatas dapat digambarkan dengan diagram sebagai berikut.



### Gambar 4.2 Diagram Pie Tingkat Prokrastinasi Akademik

Dari tabel dan gambar diatas, dapat diketahui bahwa dari sampel 71 mahasiswa, subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi yaitu sebanyak 11 mahasiswa (15%), dan subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang sebanyak 44 mahasiswa (62%). Sisanya, sebanyak 16 (23%) berada pada kategori rendah.

## B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

### 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran sebuah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digeneralisasikan pada populasi.

Adapun uji normalitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Adapun kriteria dalam menentukan normal atau tidaknya suatu data yaitu jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		71
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.67850745
Most Extreme Differences	Absolute	.120
	Positive	.120
	Negative	-.067

Test Statistic	.120
Asymp. Sig. (2-tailed)	.014 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Liliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas terhadap nilai residual dari persamaan regresi, menunjukkan nilai *Kolmogrov-Smirnov* sebesar 0,120 dengan probabilitas sebesar 0,014. Nilai probabilitas sebesar  $0,014 > 0,05$  maka data tersebut terdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk menguji linearitas suatu model dapat digunakan seperti uji linearitas dengan melakukan regresi terhadap model yang ingin diuji. Aturan untuk keputusan linearitas dapat dengan membandingkan nilai signifikan dari *deviation from linearity*  $> 0,05$  maka nilai tersebut linear atau dengan kata lain terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Berikut ini adalah hasil uji linearitas terhadap model regresi pada penelitian ini :

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Linearitas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<b>Prokrastinasi *Self Management</b>	<b>Between Groups</b>	(Combine d)	4036.000	22	183.455	1.824	.041
		Linearity	2306.404	1	2306.404	22.932	.000
		Deviation from Linearity	1729.597	21	82.362	.819	.684

	Within Groups	4827.549	48	100.574		
	Total	8863.549	70			

Berdasarkan tabel 4.9, hasil uji linearitas menunjukkan nilai koefisien signifikansi dari variabel self management sebesar 0,684 yang artinya lebih besar dari alpha yang ditentukan, yaitu 0,05 ( $0,684 > 0,05$ ). Maka dari itu hubungan kedua variabel linear.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis atau uji pengaruh ini berfungsi untuk mengetahui apakah koefisien regresi tersebut signifikan atau tidak.

Adapun hasil analisis regresi linear sederhana terhadap pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN langsa, dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.028	9.741		1.645	.104
	Self Management	.815	.165	.510	4.926	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan sebagai berikut :

$$Y = 16.028 + 0,815$$

1. Nilai konstan (Y) sebesar 16.028, jika variabel perilaku self management nilainya nol, maka variabel perilaku prokrastinasi akademik (Y) akan berada pada angka 16.028.

2. Koefisien regresi perilaku self management sebesar 0,815, artinya jika variabel independet nilainya tetap dan perilaku self management mengalami kenaikan 1 satuan maka perilaku prokrastinasi akademik juga akan meningkat 0,815.

Sementara itu, untuk memastikan apakah koefisien regresi tersebut signifikan atau tidak dalam arti variabel (X) berpengaruh terhadap variabel (Y) dapat melakukan uji hipotesis ini dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig) dengan probabilitas 0,05 atau dengan cara lain yakni membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ , yang mana jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka ada pengaruh self management (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y), sebaliknya jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka tidak ada pengaruh self management (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y).

Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi sederhana tersebut yaitu dengan melihat nilai signifikansi (Sig) :

1. Jika nilai signifikansi (Sig) lebih kecil  $<$  dari probabilitas 0,05 mengandung arti bawa ada pengaruh antara variabel (X) terhadap variabel (Y).
2. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig) lebih besar  $>$  dari probabilitas 0,05 mengandung arti bawa tidak ada pengaruh antara variabel (X) terhadap variabel (Y).

Berdasarkan hasil output diatas, menunjukkan bahwa nilai variabel self management  $t_{hitung}$  sebesar  $4,926 > 2,000$ , dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari  $<$  probabilitas 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh self management terhadap

prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Langsa, dengan demikian hipotesis diterima.

Sementara itu untuk melihat bagaimanakah pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat apakah model regresi signifikan atau tidak signifikan (linieritas) dapat ditentukan berdasarkan hasil uji F. Dengan ketentuan, jika nilai Sig < 0,05 artinya variabel bebas memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat. Hasil uji F dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.11**

**Hasil Uji F**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2306.404	1	2306.404	24.270	.000 <sup>b</sup>
	Residual	6557.145	69	95.031		
	Total	8863.549	70			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Self Management

Berdasarkan hasil tabel diatas, diperoleh nilai Sig (0,000) lebih kecil dari < 0,05 dengan demikian model regresi linier memenuhi kriteria linearitas.

Selanjutnya untuk mengetahui besarnya pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam, dapat dilihat pada hasil nilai R Square (R<sup>2</sup>) yang terdapat pada tabel dibawah ini :

**Tabel. 4.12**

**Hasil nilai R Square (R<sup>2</sup>)**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.510 <sup>a</sup>	.260	.249	9.74839

a. Predictors: (Constant), Self Management

Dari hasil output diatas diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,260. Nilai tersebut mengandung arti bahwa self management memiliki pengaruh sebesar 26,0% terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Langsa, sedangkan 74,0% dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian ini.

**C. Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan self management terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Langsa. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang peneliti kemukakan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ,  $4,926 > 2,000$  dengan nilai Sig sebesar 0,000. Berdasarkan ketentuannya jika nilai Sig  $< 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ) maka terdapat kontribusi yang signifikan self management terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Langsa. Sementara pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Langsa sebesar 0,260 atau sebesar 26,0% sementara sisanya 74,0% dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian ini.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Astria Hardiyanti, Aris Stiyawan dan Nidhomun Ni'am yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik.<sup>50</sup> Temuan penelitian ini sesuai

---

<sup>50</sup> Nidhomun Ni'am, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018," 2018.

dengan beberapa kajian sarjana yang menyebut self management dapat mereduksi prokrastinasi akademik, karena individu yang memiliki self management akan lebih terarah dan terkontrol perilakunya. Bahkan kepercayaan dirinya pun dapat lebih meningkat. Fakta tersebut juga mendorong sejumlah pakar konseling menjadikan self management sebagai salah satu teknik yang digunakan untuk mereduksi prokrastinasi akademik, sebagaimana yang dipraktikkan pada siswa SMP Negeri di Purwokerto.<sup>51</sup>Self management tidak hanya berkontribusi dalam mereduksi prokrastinasi akademik, tetapi kepercayaan diri orang yang stroke pun dapat meningkat dengan pemberian program self management.<sup>52</sup>

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja terhadap pekerjaan yang harus diselesaikan tanpa adanya alasan tertentu, serta kurangnya kemampuan individu dalam menetapkan self management bagi dirinya sendiri dan menjalankannya. Prokrastinasi akademik merupakan gambaran dari ketidakmampuan seseorang mengatur dirinya, bahkan prokrastinasi akademik terjadi karena ketidakrasionalan dalam berpikir. Ketidakrasionalan tersebut misalnya menganggap dirinya lemah atau sebaliknya tugas yang diberikan sangat sulit.<sup>53</sup>

Ferrari dalam Ghufron menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati aspek tertentu, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas,

---

<sup>51</sup> Indrajati Kunwijaya, ME Wibowo, and Awalya, "Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Self Management," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 7, no. 4 (2018): h.47.

<sup>52</sup> Melissa Nott et al., "Stroke Self-Management and the Role of Self-Efficacy," *Disability and Rehabilitation* 43, no. 10 (2021): h.8., <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1666431>.

<sup>53</sup> Fuschia M. Sirois, "Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Compassion," *Self and Identity* 13, no. 2 (2014): h.128., <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>.



kesejangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.<sup>54</sup> Sebagaimana hasil penelitian Hana Hanifah menyatakan bahwa penyebab prokrastinasi akademik disebabkan oleh faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang menjadi prokrastinastor.<sup>55</sup> Menurut Rahyono dalam Ritonga bahwa penyebab prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu, kesulitan mencari topik penelitian, adanya rasa jenuh dan bosan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, kesulitan mendapatkan literatur.<sup>56</sup>

Meskipun hubungan antara religiusitas dengan prokrastinasi akademik tidak signifikan. Namun perilaku tersebut dalam pandangan Islam sangat dilarang. Larangan menyia-nyiakan waktu dan perintah menyegerakan berbuat baik disebutkan dengan tegas dalam Al Qur'an (Q.S. Ali Imran: 133), karena dampak buruk yang ditimbulkannya sangat buruk. Bahkan dalam penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di UIN Palembang menunjukkan, bahwa dukungan religiusitas sangat berkontribusi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi berbagai kendala akademik, sehingga prokrastinasi akademiknya menurun.<sup>57</sup> Berdasarkan hasil penelitian ini, tentu amat sangat penting disarankan agar mahasiswa menguatkan self managementnya. Selain itu, dukungan sosial dengan cara memberikan bimbingan dan membiasakan

---

<sup>54</sup> Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, h.158.

<sup>55</sup> Hana Hanifah Fauziah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 2 (2016),

<sup>56</sup> Ritonga & Doris Apriani, "Dinamika Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Proses Menulis Skripsi," 2012.

<sup>57</sup> Abd Madjid, Dian Aryogo Sutoyo, and Sadam Fajar Shodiq, "Academic Procrastination among Students: The Influence of Social Support and Resilience Mediated by Religious Character," *Cakrawala Pendidikan* 40, no. 1 (2021): h.66.

mahasiswa dengan kegiatan-kegiatan positif, terutama dengan pendekatan keagamaan sangat penting diberikan bagi mahasiswa. Meskipun mahasiswa memiliki kemampuan yang tidak sama dalam mengelola manajemen diri, tetapi kalau mahasiswa dibiasakan belajar mengontrol waktu, mereka akan lebih fokus dan dapat qterhindar dari prokrastinasi. Kebiasaan baik dan kemampuan memanajemen waktu serta keterampilan dalam mengelola kondisi psikologis dapat menghindarkan mahasiswa dari perilaku prokrastinasi. Sehingga kemampuan manajemen diri sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa dalam mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga berkembang secara optimal pekerjaan yang dilakukan guna meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh pada pembahasan sebelumnya, hasil penelitian tentang “ Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Diperoleh hasil tingkat self management pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dengan kategori tinggi sebanyak 12 mahasiswa (17%), dan mahasiswa yang memiliki tingkat self management dengan kategori sedang sebanyak 53 mahasiswa (75%) sementara sisanya sebanyak 6 mahasiswa (8%) berada pada kategori rendah.
2. Diperoleh hasil tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dengan kategori tinggi sebanyak 11 mahasiswa (15%), dan mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori sedang sebanyak 44 mahasiswa (62%) sementara sisanya sebanyak 16 (23%) berada pada kategori rendah.
3. Terdapat pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa. Self management pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Langsa memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi sebesar 0,260 atau sebesar 26,0%

sementara sisanya 74,0% dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan. Maka peneliti memberikan beberapa saran guna kepetingan selanjutnya, ada pun saran yang dimaksud yaitu :

### **1. Bagi Program Studi**

Penelitian ini diharapkan sebagai masukan dalam mengembangkan studi kepustakaan sebagai bahan referensi terutama bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa, khususnya tentang pengaruh self management terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian dapat menampilkan hasil yang lebih baik lagi.

### **3. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan bermanfaat dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan meningkatkan self management pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Muh.Mansyur thalib, Munifah. “Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management (Studi Kasus Di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu).” *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* vol.1 (2016).
- Agus Abdul Rahman. *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*. Depok: Rajawali Pers, 2018.
- Ahmad Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Ainur Rohman, Aris, and Budi Purwoko. “Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Sidoarjo.” *Jurnal BK UNESA*. Vol. 10, November 20, 2019. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/30941>.
- Ajat Rukajat. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif (Quantitative Research Approach)*. Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2018.
- Andi Thahir MA., Ed. D, Farida. *Pengaruh Spiritual Intelegence Emotional Intelegence Dan Tipe Kepribadian Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik*, n.d.
- Aribowo Prijosaksono & Roy Sembel. *Self Management Control Your Life (Aplikasi Praktis Manajemen Diri Dalam Kehidupan Sehari-Hari)*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2002.
- Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Astria Hardiyanti, Partini. “Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Anggota MUEC UMS,” 2016.
- Didik Setyawarno. *Panduan Statistik Terapan Untuk Penelitian Pendidikan*, n.d.
- Eko Setiawan, Retnaningdyastuti, Padmi Dyah Yulianti. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Petarukan,” 2016. <http://103.98.176.9/index.php/EMPATI/article/view/995>.
- Faiqotul & Muh. Ekhsan. *Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. Sukaharjo: CV. Sindunata, 2018.
- Fauziah, Hana Hanifah. “Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 2 (February 5, 2016): 123–32. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>.
- Fernando, Frendi, and Imas Kania Rahman. “Konsep Bimbingan Dan Konseling

- Islam Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa.” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2016. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.818>.
- Fitriana, Faiz Abdillah dan Siti. “Penerapan Konsleing Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.” *Sultan Agung Fundamental Research Journal* Vol.2, no. No. 1 (2021).
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2011.
- Haidir, Salim &. *Penelitian Pendidikan Metode, Pendekatan, Dan Jenis*. Jakarta: Kencana, 2019.
- Ilyas, Muhammad, and Suryadi. “Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta.” *Jurnal An-Nida’* 41, no. 1 (2017): 71–82.
- Irfan, Azuar Juliandi dan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Ilmu Bisnis*, n.d.
- Kasiran, Moh. *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Kuantitatif*. Edited by Malang Press. Malang, 2008.
- Kunwijaya, Indrajati, ME Wibowo, and Awalya. “Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Self Management.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 7, no. 4 (2018).
- Madjid, Abd, Dian Aryogo Sutoyo, and Sadam Fajar Shodiq. “Academic Procrastination among Students: The Influence of Social Support and Resilience Mediated by Religious Character.” *Cakrawala Pendidikan* 40, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.34641>.
- Muhammad Nisfiannoor. *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika, 2009.
- Nidhomun Ni’am. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.” *Skripsi*, 2018.
- Nila Kesumawati, dkk. *Pengantar Statistika Penelitian*. Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2017.
- Nott, Melissa, Leah Wiseman, Tanya Seymour, Shannon Pike, Tana Cuming, and Gemma Wall. “Stroke Self-Management and the Role of Self-Efficacy.” *Disability and Rehabilitation* 43, no. 10 (2021). <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1666431>.
- Nurzaakiyah, and Budiman. “Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder.” *Journal of Chemical Information and Modeling*,

2005.

- Pendidikan, Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Standar Nasional Tinggi. "Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi," n.d.
- Poltak, Lijan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014.
- Risnawati, M. Nur Ghufroon & Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Ritonga & Doris Apriani. "Dinamika Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Proses Menulis Skripsi," 2012.
- Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2017. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>.
- Sandu Siyoto & Muhammad Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sirois, Fuschia M. "Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Compassion." *Self and Identity* 13, no. 2 (2014). <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>.
- Steel, Piers. "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure." *Psychological Bulletin*, 2007. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
- sufyarman, M. *Kapita Selekta Manajemen Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta, 2003.
- Sugiyono. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Surijah & Tjundjing. "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu." *Jurnal ANIMA*, 2007.
- Swara, Hadei Yoga, . Supardi, and Padmi Dhyah Yulianti. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik." *Indonesian Journal Of Educational Research and Review* 3, no. 1 (May 15, 2020): 77. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v3i1.24885>.
- Triyono & Ekhsan. *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Sukaharjo: CV. Sindunata, 2018.
- Uno, Hamzah B. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- William Knaus. *The Procrastination Work Book*. New Harbinger Publications,

2010.

Yospina, Y, and H Pribadi. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma ...." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1 (2019).



Lampiran

**ANGKET SELF MANAGEMENT**

**A. Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pernyataan dibawah dengan baik,kemudian beritanda (√) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya.
2. Pada masing-masing pernyataan terdapat alternatif jawaban yang mengacu pada teknik skala likert, yaitu :
  - Sangat Sesuai (SS) = 4
  - Sesuai (S) = 3
  - Tidak Sesuai (TS) = 2
  - Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1

**B. Identitas Responden**

Nama :  
NIM :  
Jenis Kelamin :

NO	SELF MANAGEMENT	SS	S	TS	STS
1	Saya melakukan perencanaan terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan				
2	Saya mampu mengendalikan diri dari rasa malas				
3	Saya tidak pandai dalam mengatur waktu				
4	Saya tetap konsentrasi menyelesaikan pekerjaan dalam situasi apapun				
5	Saya mudah terpengaruh oleh ajakan teman				
6	Saya menerima hasil dari keputusan yang diambil				
7	Saya mampu mengambil keputusan yang tepat dalam suatu permasalahan				
8	Saya dapat membagi waktu dalam situasi apapun				
9	Saya memisahkan kepentingan kelompok dan kepentingan pribadi				
10	Saya malas mengerjakan pekerjaan yang rumit				
11	Saya dapat mengerjakan tugas secara produktif				
12	Saya tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar				
13	Saya membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan pekerjaan				
14	Saya dapat menggunakan waktu sebaik mungkin dalam menyelesaikan pekerjaan				
15	Saya sulit dalam mengambil keputusan				
16	Saya memisahkan waktu antara belajar dan bermain games				
17	Saya membataskan waktu dalam bermain media sosial				
18	Saya dapat menerima saran dari orang lain				
19	Saya mampu membentuk kontrol diri yang positif				

20	Saya tidak suka mengerjakan tugas secara berkelompok				
21	Sebelum mengambil keputusan saya membutuhkan saran dari orang lain				
22	Jika merasa bosan dalam menyelesaikan pekerjaan, maka saya akan bermain handphone				
23	Saya suka menyelesaikan pekerjaan secara terorganisir				

## ANGKET PROKRASITINASI AKADEMIK

### A. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dibawah dengan baik, kemudian beri tanda (✓) pada jawaban yang paling keadaan dan sebenarnya.
2. Pada masing-masing pernyataan terdapat alternatif jawaban yang mengacu pada teknik skala likert, yaitu :
  - Sangat Sesuai (SS) = 4
  - Sesuai (S) = 3
  - Tidak Sesuai (TS) = 2
  - Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1

### B. Identitas Responden

Nama :

NIM :

Jenis Kelamin :

NO	PROKRASITINASI AKADEMIK	SS	S	TS	STS
1	Saya sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas				
2	Sebelum mengerjakan tugas terlebih dahulu saya mencari referensi				
3	Saya selalu mengerjakan tugas secara tuntas				
4	Saat mengerjakan tugas saya selalu malas untuk memulainya				
5	Menunda tugas sampai besok adalah hal yang sering saya lakukan				
6	Saya lega jika tugas yang saya kerjakan selesai diwaktu yang tepat				
7	Saya mengerjakan tugas berdasarkan jadwal yang telah dibuat				
8	Saya merencanakan tugas mana yang terlebih dahulu yang harus diselesaikan				
9	Saya sering melanggar jadwal kegiatan dalam mengerjakan tugas				
10	Saya malas jika harus membuat jadwal dalam menyelesaikan tugas				
11	Saya merasa kurang puas dengan tugas yang telah dikerjakan				
12	Saya sulit berkomitmen terhadap jadwal mengerjakan tugas				
13	Saya akan berkata "tidak" atas ajakan teman yang dapat menunda dalam mengerjakan tugas				
14	Saya memilih untuk bermain handphone dari pada mengerjakan tugas				

15	Saya lebih senang melakukan aktivitas lain dari pada mengerjakan tugas				
16	Saya lebih banyak menghabiskan waktu berjam-jam dalam bermain handphone				
17	Saya akan tetap menyelesaikan tugas walaupun ada tayangan yang menarik di TV				
18	Setiap tugas yang saya kerjakan memiliki tanggung jawab yang harus diselesaikan				
19	Saya khawatir jika tugas tidak terselesaikan di waktu yang tepat				
20	Saya merasa gagal jika tugas yang telah dikerjakan tidak sesuai yang diharapkan				
21	Saya memiliki waktu khusus dalam mengerjakan tugas				
22	Saya terbiasa mengerjakan tugas hingga larut malam				
23	Saya tidak pernah menunda tugas hingga hari esok				
24	Saya senang meminjam buku secara online				
25	Saya merasa bosan bila harus mengerjakan banyak tugas				

## Lampiran

### INSTRUMEN VALIDASI ANGKET

Nama Validator :

Tanggal Pengisian :

#### A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penelitian Bapak/Ibu terhadap angket validitas yang dikembangkan. Saya ucapkan terimakasih atas kesediaan Bapak/ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

#### B. PETUNJUK

1. Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberiakan tanda cek (√) pada kolom dengan skal penilaian sebagai berikut.  
5 = Sangat Baik                      2 = Kurang Baik  
4 = Baik                                      1 = Tidak Baik  
3 = Cukup Baik
2. Bapak/Ibu di mohon untuk memberikan kritik dan saran perbaikan pada baris yang telah disediakan.

#### C. PENILAIAN

Aspek	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
Kejelasan	1. Kejelasan judul lembar angket					
	2. Kejelasan butir pernyataan					
	3. Kejelasan petunjuk pengisian angket					
Relevansi	4. Pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian					
	5. Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai					
Ketepatan Bahasa	6. Bahasa yang digunakan mudah dipahami					
	7. Bahasa yang digunakan efektif					

**D. KOMENTAR UMUM DAN SARAN**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**E. KESIMPULAN**

Mohon diberi silang (X) pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu.

1. Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
3. Tidak layak untuk digunakan untuk uji coba

Langsa, .....  
Validator

( )

Lampiran. Hasil Rekapitulasi Angket *Self Management*

VARIBAE (X) SELF MANAGEMENT																					
NO	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	JUMLAH
1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	70
2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	3	3	3	55
3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	58
4	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	61
5	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	73
6	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	60
7	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	50
8	4	2	3	3	2	4	3	3	1	4	2	1	4	1	4	4	4	4	4	4	61
9	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	73
10	4	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	4	4	4	56
11	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	54
12	3	3	4	3	2	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	64
13	4	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	58
14	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	1	4	2	3	3	4	1	3	4	3	60
15	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	4	55
16	3	2	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	1	1	4	3	1	4	1	4	52
17	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	1	3	3	1	3	1	4	55
18	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	54
19	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	4	3	2	3	2	3	59
20	3	2	4	4	2	4	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	2	4	66
21	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	54
22	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	53
23	3	3	3	3	4	4	4	2	1	3	3	2	4	3	4	3	1	3	1	4	58
24	4	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	51
25	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	53
26	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	4	3	1	4	3	2	56
27	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	1	4	2	3	3	2	3	3	2	52
28	4	2	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	4	1	3	4	2	57
29	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	2	67
30	2	4	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	1	4	3	3	4	3	2	58
31	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	1	4	3	2	3	2	3	53
32	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	1	1	4	3	2	4	1	1	48
33	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2	54
34	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	55
35	2	2	3	2	1	3	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	2	4	3	3	53
36	1	4	2	3	2	3	3	4	2	3	4	1	3	2	4	4	2	4	2	3	56
37	1	2	3	3	2	1	4	3	2	3	4	3	4	2	3	3	1	4	1	3	52
38	3	2	2	3	1	4	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	1	2	46
39	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	53
40	1	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	1	3	1	4	53
41	2	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	1	3	52
42	1	4	1	4	1	4	3	3	3	3	4	1	4	2	4	3	3	3	1	3	55
43	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	4	2	3	1	2	47
44	2	1	4	2	1	3	4	3	3	2	4	2	4	1	3	3	2	2	2	2	50
45	1	4	2	3	4	4	4	2	4	2	4	2	3	4	4	4	1	1	1	4	58
46	1	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	1	4	2	3	4	2	3	47
47	2	2	1	2	3	3	3	2	4	3	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	49

48	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	2	3	2	1	1	3	3	2	1	1	3	36
49	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	50
50	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	4	3	2	2	2	1	45
51	1	1	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	4	3	2	2	1	2	41
52	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	1	1	2	48
53	2	2	3	1	1	3	3	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	42
54	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	45
55	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	48
56	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	3	3	2	2	1	3	44
57	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	44
58	1	3	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	4	4	1	2	1	2	2	48
59	2	3	1	2	3	3	4	2	2	3	3	1	2	2	4	3	2	2	1	1	1	46
60	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	3	1	1	2	2	2	46
61	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	46
62	1	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	47
63	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	48
64	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	49
65	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	49
66	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	51
67	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	48
68	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	1	4	3	1	1	2	2	2	43
69	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	49
70	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	53
71	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	1	2	3	3	2	2	2	1	1	58



Lampiran. Hasil Rekapitulasi Angket Prokrastinasi Akademik

VARIABEL (Y) PROKRASTINASI AKADEMIK																									
NO	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	JUMLAH (Y)	
1	1	4	4	1	1	4	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	1	2	4	2	64
2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	71
3	1	3	4	2	2	4	2	4	2	2	1	2	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	3	61	
4	2	4	3	1	1	4	4	4	2	1	2	2	2	2	3	4	4	4	3	4	2	1	1	60	
5	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	86	
6	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	65	
7	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	55	
8	2	4	4	2	1	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	2	4	4	71	
9	2	4	3	2	2	4	3	4	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	63	
10	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	51	
11	2	3	3	2	1	4	3	4	3	2	3	2	1	3	3	4	3	4	2	1	2	4	1	60	
12	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	1	4	3	1	69	
13	3	4	3	2	1	4	2	4	1	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	1	56	
14	1	3	2	1	2	2	4	3	2	1	2	1	2	1	2	4	3	3	4	2	4	4	2	55	
15	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	1	59	
16	1	4	3	1	1	4	3	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	1	1	1	66	
17	3	3	3	2	1	4	3	4	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	65	
18	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	60	
19	2	3	3	2	1	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	62	
20	3	3	1	1	1	2	2	4	3	2	3	4	1	4	4	1	3	2	2	2	3	2	2	55	
21	2	3	3	2	1	3	2	4	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	3	2	1	51	
22	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	62	
23	2	4	4	3	1	4	4	4	1	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	1	4	4	2	73	
24	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	66	
25	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	65	
26	2	4	3	2	2	4	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	3	1	3	2	2	64	
27	3	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	2	1	2	3	2	69	
28	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	1	79	
29	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	76	
30	4	4	4	1	3	4	4	4	2	1	1	1	4	4	4	1	4	4	3	3	3	1	4	68	
31	2	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	61	
32	1	4	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	1	4	3	3	48	
33	1	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	2	3	1	3	2	3	2	4	3	3	3	52	
34	1	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	2	3	1	3	2	3	3	1	3	3	3	50	
35	2	4	2	1	2	3	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	4	3	3	1	1	2	2	48	
36	2	4	4	1	1	4	3	4	2	1	1	1	2	1	2	3	4	4	4	1	1	3	1	54	
37	2	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	67	
38	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	54	
39	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	64	
40	2	3	3	2	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	1	2	3	2	63	
41	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	2	3	3	69	
42	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	86	
43	2	4	4	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	3	3	3	1	1	3	1	49	
44	1	3	2	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	49	
45	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	3	4	1	80	
46	1	4	1	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	2	4	1	3	3	2	2	1	3	1	48	
47	1	3	1	1	1	3	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3	3	1	1	2	1	43	
48	1	4	1	1	1	3	2	3	1	2	3	2	1	1	2	4	4	3	2	1	2	1	2	46	
49	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	60	
50	1	3	1	1	1	3	2	3	1	1	3	2	1	2	2	2	3	4	3	1	1	2	1	44	
51	1	3	1	1	1	3	1	3	2	1	1	2	1	2	2	2	4	3	2	2	1	2	1	42	
52	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	1	43	
53	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	2	1	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	1	39	
54	1	3	1	1	1	3	2	3	1	1	2	1	2	2	3	4	3	3	3	1	1	2	1	45	
55	1	3	1	1	1	3	1	3	2	1	3	1	2	1	1	2	3	3	3	1	1	2	1	41	
56	1	3	1	1	1	3	1	3	2	1	3	2	1	2	2	4	3	3	3	1	1	2	1	44	
57	1	3	1	1	1	3	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	4	2	1	1	3	1	45	
58	2	3	3	1	2	4	2	4	2	1	3	1	4	3	4	3	4	4	2	2	2	3	2	61	

59	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	1	2	3	3	4	4	4	4	2	1	2	4	3	64
60	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	72
61	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	3	2	3	3	3	2	1	2	1	44
62	1	3	1	2	1	3	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1	43
63	1	3	1	1	1	3	1	3	1	1	3	1	2	2	3	3	3	4	3	1	1	2	1	45
64	1	3	1	1	1	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	1	2	1	45
65	3	3	4	2	4	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	1	3	1	56
66	2	3	1	1	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	1	1	3	1	53
67	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	69
68	4	4	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	66
69	3	3	3	3	1	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	4	4	4	1	4	4	3	72
70	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	1	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	69
71	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	1	3	3	3	68

Lampiran. Hasil Pengolahan Data

1. Hasil Pengolahan data uji prasyarat analisis

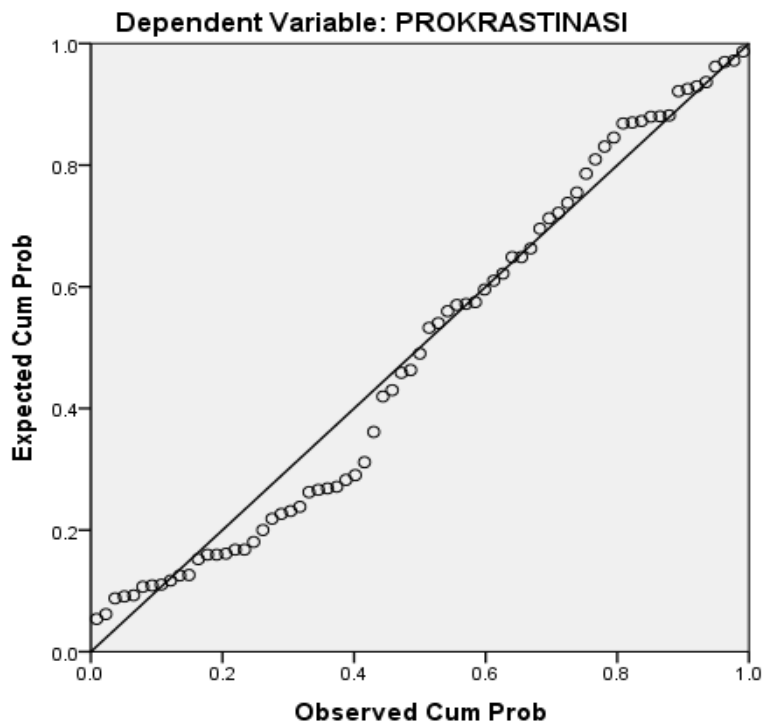
a. Uji Normalitas

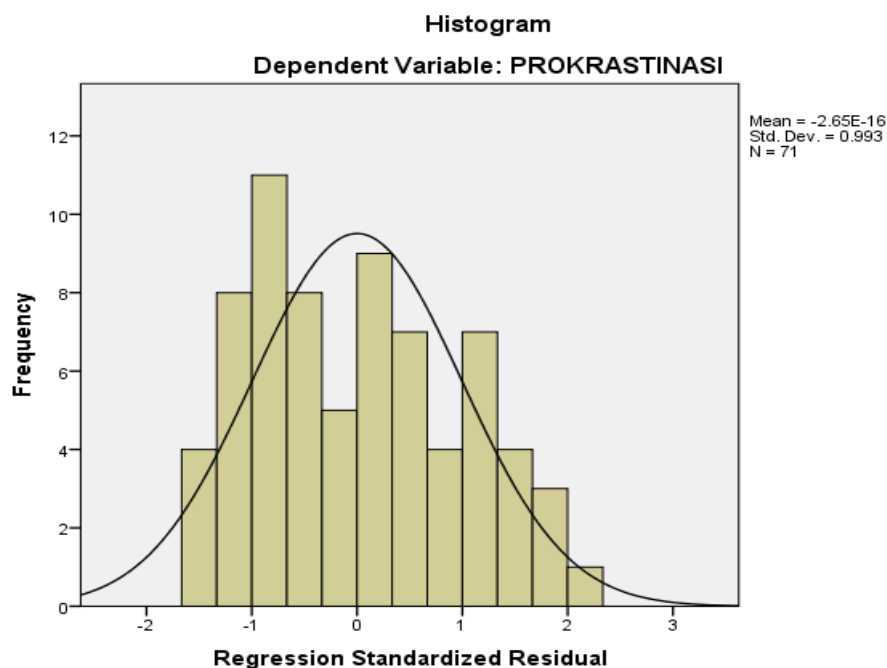
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		71
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.67850745
Most Extreme Differences	Absolute	.120
	Positive	.120
	Negative	-.067
Test Statistic		.120
Asymp. Sig. (2-tailed)		.014 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

**Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual**





### b. Uji Linieritas

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * Self Management	Between (Combined) Groups	4036.000	22	183.455	1.824	.041
	Linearity	2306.404	1	2306.404	22.932	.000
	Deviation from Linearity	1729.597	21	82.362	.819	.684
	Within Groups	4827.549	48	100.574		
Total		8863.549	70			

### c. Uji Regresi Linier Sederhana

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.028	9.741		1.645	.104
	SELF MANAGEMENT	.815	.165	.510	4.926	.000

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK

#### d. Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2306.404	1	2306.404	24.270	.000 <sup>b</sup>
	Residual	6557.145	69	95.031		
	Total	8863.549	70			

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), SELF MANAGEMENT

#### e. Hasil nilai R Square (R<sup>2</sup>)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.510 <sup>a</sup>	.260	.249	9.74839

a. Predictors: (Constant), SELF MANAGEMENT

2. Hasil Validasi dan Reliabilitas *Self Management*

**Correlations**

		IT.1	IT.2	IT.3	IT.4	IT.5	IT.6	IT.7	IT.8	IT.9	IT.10	IT.11	IT.12	IT.13	IT.14	IT.15	IT.16	IT.17	IT.18	IT.19	IT.20	IT.21	IT.22	TOTAL
IT.1	Pearson Correlation	1	0.144	0.219	.295*	0.068	0.091	0.147	.261*	-.385**	0.094	.348**	0.022	.400**	-0.076	.327**	0.166	-0.011	-0.010	0.104	.365**	.562**	.235*	.530**
	Sig. (2-tailed)		0.231	0.066	0.013	0.571	0.453	0.220	0.028	0.001	0.434	0.003	0.854	0.001	0.531	0.005	0.167	0.929	0.933	0.387	0.002	0.000	0.049	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.2	Pearson Correlation	0.144	1	-0.032	.504**	.292*	.236*	0.168	0.228	0.009	0.077	.243*	.246*	0.148	-0.052	0.214	0.220	0.087	.258*	-0.048	0.167	0.098	0.131	.465**
	Sig. (2-tailed)	0.231		0.790	0.000	0.014	0.048	0.161	0.056	0.938	0.523	0.041	0.039	0.217	0.668	0.074	0.065	0.473	0.030	0.691	0.163	0.414	0.275	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.3	Pearson Correlation	0.219	-0.032	1	0.128	0.112	0.184	0.117	0.156	0.036	0.052	0.121	0.027	.434**	0.126	.295*	-0.021	0.073	0.152	0.129	.341**	0.147	0.151	.449**
	Sig. (2-tailed)	0.066	0.790		0.289	0.351	0.125	0.331	0.193	0.764	0.664	0.317	0.823	0.000	0.297	0.013	0.864	0.545	0.207	0.285	0.004	0.222	0.210	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.4	Pearson Correlation	.295*	.504**	0.128	1	.319**	0.219	0.208	.292*	-0.046	0.179	.421**	.332**	0.207	0.006	.303*	0.221	.245*	.281*	.270*	.333**	.260*	0.187	.669**
	Sig. (2-tailed)	0.013	0.000	0.289		0.007	0.066	0.081	0.013	0.705	0.136	0.000	0.005	0.084	0.961	0.010	0.065	0.040	0.017	0.023	0.004	0.028	0.119	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.5	Pearson Correlation	0.068	.292*	0.112	.319**	1	0.229	0.079	0.165	-.320**	0.116	0.055	0.024	0.140	-0.091	0.003	0.082	.324**	-0.007	-0.068	0.077	0.086	0.059	.299*
	Sig. (2-tailed)	0.571	0.014	0.351	0.007		0.055	0.515	0.170	0.007	0.334	0.648	0.839	0.243	0.449	0.982	0.495	0.006	0.956	0.572	0.525	0.477	0.623	0.011
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.6	Pearson Correlation	0.091	.236*	0.184	0.219	0.229	1	0.122	0.055	-0.166	0.028	0.132	-0.085	-0.066	0.170	0.225	.235*	.266*	0.108	.366**	0.118	0.031	.388**	.386**
	Sig. (2-tailed)	0.453	0.048	0.125	0.066	0.055		0.311	0.649	0.167	0.814	0.271	0.483	0.587	0.155	0.059	0.048	0.025	0.370	0.002	0.327	0.798	0.001	0.001
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.7	Pearson Correlation	0.147	0.168	0.117	0.208	0.079	0.122	1	.234*	-0.060	-0.031	.342**	.449**	-0.076	-0.079	.341**	.282*	-0.015	.248*	0.134	-0.085	0.023	0.075	.348**
	Sig. (2-tailed)	0.220	0.161	0.331	0.081	0.515	0.311		0.049	0.619	0.797	0.004	0.000	0.528	0.512	0.004	0.017	0.899	0.037	0.264	0.479	0.851	0.536	0.003
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.8	Pearson Correlation	.261*	0.228	0.156	.292*	0.165	0.055	.234*	1	0.082	0.108	.333**	.251*	0.218	0.154	.268*	0.095	0.006	0.094	.281*	0.211	.275*	0.104	.539**
	Sig. (2-tailed)	0.028	0.056	0.193	0.013	0.170	0.649	0.049		0.494	0.370	0.005	0.035	0.068	0.199	0.024	0.429	0.962	0.434	0.018	0.077	0.020	0.389	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.9	Pearson Correlation	-.385**	0.009	0.036	-0.046	-.320**	-0.166	-0.060	0.082	1	0.014	0.034	0.024	-0.120	0.050	-0.041	-0.137	-0.041	0.124	0.147	-0.125	-0.001	-.387**	-0.038
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.938	0.764	0.705	0.007	0.167	0.619	0.494		0.909	0.781	0.842	0.320	0.679	0.736	0.256	0.732	0.303	0.222	0.299	0.994	0.001	0.753



	Sig. (2-tailed)	0.387	0.691	0.285	0.023	0.572	0.002	0.264	0.018	0.222	0.571	0.004	0.353	0.676	0.250	0.032	0.682	0.787	0.419		0.051	0.097	0.739	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.20	Pearson Correlation	.365**	0.167	.341**	.333**	0.077	0.118	-0.085	0.211	-0.125	0.036	.251*	0.073	.308**	-0.012	.529**	-0.089	.302*	0.055	0.233	1	.417**	.434**	.580**
	Sig. (2-tailed)	0.002	0.163	0.004	0.004	0.525	0.327	0.479	0.077	0.299	0.768	0.035	0.545	0.009	0.919	0.000	0.460	0.010	0.649	0.051		0.000	0.000	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.21	Pearson Correlation	.562**	0.098	0.147	.260*	0.086	0.031	0.023	.275*	-0.001	0.056	.350**	0.000	.415**	-0.132	.410**	0.124	0.152	0.193	0.198	.417**	1	.296*	.597**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.414	0.222	0.028	0.477	0.798	0.851	0.020	0.994	0.645	0.003	1.000	0.000	0.272	0.000	0.302	0.204	0.108	0.097	0.000		0.012	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.22	Pearson Correlation	.235*	0.131	0.151	0.187	0.059	.388**	0.075	0.104	-.387**	-0.068	0.181	-0.026	0.156	0.090	.476**	0.189	0.138	0.166	0.040	.434**	.296*	1	.445**
	Sig. (2-tailed)	0.049	0.275	0.210	0.119	0.623	0.001	0.536	0.389	0.001	0.573	0.132	0.828	0.195	0.454	0.000	0.114	0.253	0.167	0.739	0.000	0.012		0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
TOTAL	Pearson Correlation	.530**	.465**	.449**	.669**	.299*	.386**	.348**	.539**	-0.038	.260*	.562**	.300*	.478**	0.079	.655**	.358**	.286*	.349**	.409**	.580**	.597**	.445**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.011	0.001	0.003	0.000	0.753	0.029	0.000	0.011	0.000	0.514	0.000	0.002	0.016	0.003	0.000	0.000	0.000	0.000	
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	71	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	71	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.799	20







	Sig. (2-tailed)	0.008	0.008	0.001	0.217	0.204	0.000	0.000	0.001	0.006	0.023	0.430	0.910	0.588	0.009	0.044	0.107	0.029		0.001	0.002	0.007	0.696	0.041	0.394	0.252	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.19	Pearson Correlation	0.075	.329**	0.159	-0.014	-0.008	.414**	0.225	0.078	0.126	0.112	0.098	-0.038	0.097	0.216	0.086	0.070	.287**	.385**	1	-.326**	0.060	-0.103	0.125	0.127	-0.081	.235**
	Sig. (2-tailed)	0.536	0.005	0.184	0.908	0.948	0.000	0.060	0.516	0.293	0.351	0.418	0.752	0.422	0.071	0.477	0.561	0.015	0.001		0.006	0.620	0.394	0.300	0.293	0.504	0.048
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.20	Pearson Correlation	0.136	-.254*	-0.203	0.165	0.115	-.272*	-0.214	-0.115	-0.090	-0.087	0.086	-0.030	-0.179	-0.061	0.003	-0.007	-0.155	-.353**	-.326**	1	-.271**	.285*	-0.140	-0.185	-0.145	-0.093
	Sig. (2-tailed)	0.258	0.033	0.089	0.170	0.339	0.022	0.073	0.338	0.457	0.472	0.478	0.805	0.135	0.613	0.979	0.951	0.197	0.002	0.006		0.022	0.016	0.244	0.123	0.229	0.441
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.21	Pearson Correlation	0.228	.320**	.470**	.237*	0.132	.257*	.389**	0.163	.267*	.313**	0.014	0.207	0.101	.284*	0.205	0.095	.280*	.317**	0.060	-.271**	1	0.005	.396**	.281*	.253*	.448**
	Sig. (2-tailed)	0.056	0.006	0.000	0.046	0.273	0.030	0.001	0.175	0.025	0.008	0.905	0.084	0.401	0.016	0.086	0.432	0.018	0.007	0.620	0.022		0.964	0.001	0.018	0.033	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.22	Pearson Correlation	.413**	.283**	.310**	.400**	.338**	0.126	.382**	0.150	0.193	.278*	0.156	.306**	-0.128	.376**	.394**	.338**	0.029	0.047	-0.103	.285*	0.005	1	.263*	-0.214	0.186	.461**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.017	0.009	0.001	0.004	0.296	0.001	0.211	0.107	0.019	0.193	0.010	0.289	0.001	0.001	0.004	0.811	0.696	0.394	0.016	0.964		0.027	0.073	0.120	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.23	Pearson Correlation	.499**	.331**	.497**	.533**	.405**	0.221	.538**	-0.003	.427**	.382**	-0.029	.440**	0.128	.410**	.518**	0.032	.407**	.243*	0.125	-0.140	.396**	.263*	1	.395**	.481**	.664**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.005	0.000	0.000	0.000	0.064	0.000	0.981	0.000	0.001	0.808	0.000	0.289	0.000	0.000	0.788	0.000	0.041	0.300	0.244	0.001	0.027		0.001	0.000	0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.24	Pearson Correlation	0.094	0.141	.406**	.431**	0.212	0.194	.276*	-0.016	.240*	0.228	0.021	.260*	0.158	0.190	0.190	-0.068	.287**	0.103	0.127	-0.185	.281*	-.0214	.395**	1	.337**	.387**
	Sig. (2-tailed)	0.434	0.240	0.000	0.000	0.076	0.105	0.020	0.897	0.044	0.056	0.863	0.029	0.187	0.113	0.112	0.572	0.015	0.394	0.293	0.123	0.018	0.073	0.001		0.004	0.001
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
IT.25	Pearson Correlation	.270*	0.143	.414**	.358**	.283*	0.212	.261*	-0.109	0.147	0.203	-0.173	.317**	0.011	.390**	.321**	0.101	.329**	0.138	-0.081	-0.145	.253*	0.186	.481**	.337**	1	.449**
	Sig. (2-tailed)	0.023	0.233	0.000	0.002	0.017	0.076	0.028	0.366	0.220	0.089	0.149	0.007	0.927	0.001	0.006	0.402	0.005	0.252	0.504	0.229	0.033	0.120	0.000	0.004		0.000
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
TOTAL Y	Pearson Correlation	.789**	.430**	.802**	.779**	.557**	.606**	.804**	.373**	.638**	.771**	.335**	.589**	0.079	.784**	.783**	.454**	.408**	.453**	.235*	-0.093	.448**	.461**	.664**	.387**	.449**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.004	0.000	0.512	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.048	0.441	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	71	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	71	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	23



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA  
 NOMOR 200 TAHUN 2021  
 T E N T A N G

PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
 DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
 DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA

- Menimbang** :
- a. bahwa untuk kelancaran penyusunan skripsi mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi;
  - b. bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk ditunjuk dalam tugas tersebut;
  - c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan b, maka perlu ditetapkan dalam suatu Surat Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Langsa tentang Penunjukan Pembimbing Skripsi Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
- Mengingat** :
- 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  - 2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  - 3. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
  - 4. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
  - 5. Peraturan Pemerintah Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
  - 6. Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
  - 7. Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor: 10 Tahun 2015. Tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa;
  - 8. Peraturan Menteri Agama Indonesia Nomor 14 Tahun 2017 Tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Langsa;
  - 10. Hasil Seminar Proposal Mahasiswa tanggal 06 Mei 2021.

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

**KESATU** : Menunjuk dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa:

- 1. **Dr. Mawardi Siregar, MA**  
(sebagai Pembimbing I / Materi)
- 2. **Syiva Fitria, M. Sc**  
(sebagai Pembimbing II / Metodologi)

Untuk membimbing skripsi:

Nama : **Emad Damayanti**  
 Tempat / Tgl. Lahir : Langsa/ 30 Juni 1999  
 NIM : 3022017007  
 Jurusan/Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam / Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
 Judul Skripsi : **Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa**

**KEDUA** : Bimbingan harus diselesaikan selambat-lambatnya selama 6 (Enam) bulan terhitung sejak tanggal ditetapkan;

**KETIGA** : Kepada pembimbing tersebut di atas diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada Institut Agama Islam Negeri Langsa sesuai DIPA Nomor: 025.04.2.888040/2021. Revisi Ke 02 Tanggal 24 Mei 2021;

**KEEMPAT** : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan



Ditetapkan di Langsa  
 Tanggal 06 Juli 2021  
 25 Dzulqa'idah 1442 H

**MUHAMMAD NASIR**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ( IAIN ) LANGSA  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Kampus Zawiyah Cot Kala, Jln. Meurandeh - Kota Langsa - Provinsi Aceh  
Telp. 0641-23129 Fax. 0641-425139 Website. <http://www.iainlangsa.ac.id>  
E-mail : [info@iainlangsa.ac.id](mailto:info@iainlangsa.ac.id)

Nomor B-0708/FUAD/TL.1/10/2021  
Sifat Biasa  
Lampiran  
Perihal Mohon Izin Untuk Penelitian Ilmiah

Langsa, 18 Oktober 2021

Yth,

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami maklumkan kepada Bapak/ Ibu bahwa Mahasiswa kami yang tersebut di bawah ini

Nama : Ema Damayanti  
NIM : 3022017007  
Semester : IX (Sembilan)  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : PTP I Kebun Baru Langsa Baroe

Bermaksud mengadakan penelitian di Kantor/Wilayah yang Bapak/Ibu Pimpin, sehubungan dengan penyusunan Skripsi berjudul "*Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa*" Untuk kelancaran penelitian dimaksud kami mengharapkan Kepada Bapak/Ibu berkenan memberikan bantuan sepenuhnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku, segala biaya penelitian dimaksud ditanggung yang bersangkutan

Demikian harapan kami atas bantuan serta perhatiannya kami ucapkan terima kasih

An Dekan,

Wakil Dekan Bid. Akademik



Awang Mubandhan