

PENERAPAN PELATIHAN SELF MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI PADA MAHASISWA

Alvira Diamond Triccia

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, alviratriccia16010664046@mhs.unesa.ac.id

Atriska Dewi Kurniasari

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, atriskakurniasari16010664029@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan pelatihan manajemen diri dapat menurunkan perilaku prokrastinasi atau perilaku menunda pekerjaan atau tugas pada mahasiswa. Mahasiswa diharapkan untuk menjadi penggerak kemajuan bangsa. Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mencapai tujuan sebagai *agent of change* dan menyambut era revolusi industri adalah dengan meningkatkan kemampuan pengelolaan diri dengan tujuan membuat dan mengetahui tujuan yang hendak dicapai, mengetahui potensi diri melalui kegiatan analisis diri, melakukan perubahan yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan, dan menghindari resiko yang dapat membuat tujuan yang diinginkan tidak tercapai. Diketahui dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan pelatihan self management dapat menurunkan prokrastinasi pada siswa. Pelatihan manajemen diri merupakan suatu proses pemberian ketrampilan atau pengetahuan yang terencana dan diselenggarakan secara singkat. Berdasarkan penelitian sebelumnya yakni oleh Mulyadi, Yasdar, & Sulaiman (2017), Abdullah, Thalib, & Munifah (2016), dan Meilindani (2018) tentang penerapan teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi siswa. Dari ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik self management dapat diterapkan untuk menurunkan prokrastinasi. Pengaruh pelatihan self management menjadi efektif karena pada dasarnya pelatihan ini memiliki tujuan yang selaras dengan penurunan prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *Self management*, prokrastinasi, mahasiswa

PENDAHULUAN

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa merupakan individu yang sedang meniti ilmu di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta atau lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi (dalam Papilaya & Hulisean, 2016). Setiap individu yang masuk dalam perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai mahasiswa dimana mereka masuk dalam golongan penggerak perubahan untuk menjadi lebih baik.

Masyarakat memandang bahwa mahasiswa memiliki tingkat intelektual yang tinggi dengan kecerdasan dan ketanggapan dalam bertindak dan merencanakan sesuatu (dalam Papilaya & Hulisean, 2016). Hal ini membuat para mahasiswa gencar untuk melakukan perubahan dengan menyongsong kegiatan-kegiatan yang dapat bermanfaat dan dibutuhkan oleh masyarakat Indonesia. Dalam upaya pemenuhan kebutuhan sebagai suatu kelompok perintis, penggerak, dan penggerak untuk melakukan sebuah perubahan ke arah yang lebih baik, maka diperlukan media untuk mengembangkan potensi mahasiswa dalam berbagai hal.

Hal tersebut dilakukan untuk mengembangkan mahasiswa dalam menggagas aspirasi, perintis sebuah gagasan, dan penggerak untuk melakukan sebuah perubahan.

Mahasiswa sebagai *agent of changes* memiliki pengaruh untuk berperan aktif dalam revolusi industri. Mahasiswa dibutuhkan sebagai penggerak yang dapat mempercepat revolusi industri menjadi lebih baik, karena pada dasarnya mahasiswa diberikan bekal untuk menghadapi segala tantangan yang terjadi pada suatu negara dan diharapkan dapat berperan aktif untuk sebuah perubahan. Namun, dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa juga merupakan individu yang memiliki kegiatan akademik dan non akademik. Hal ini menyebabkan banyak sekali tugas atau pekerjaan yang dilakukan dan diberikan mahasiswa sehingga membuat mahasiswa membentuk perilaku prokrastinasi karena banyak tugas yang dikerjakan. Prokrastinasi adalah suatu perilaku untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dalam memulai tugas akademik, penundaan



penyelesaian tugas, dan penghindaran penyelesaian tugas akademik. penundaan memulai tugas akademik adalah kecenderungan individu membuang-buang waktu dengan melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat. Penundaan penyelesaian tugas akademik merupakan kecenderungan individu untuk mengalami keterlambatan waktu dalam pengerjaan tugas akademik dan tidak sesuai dengan rencana penyelesaian tugas. Penghindaran tugas merupakan tindakan dimana individu mencoba untuk menghindari tugas akademik karena merasa keberatan saat mengerjakan hal tidak disukainya, sehingga individu akan cenderung melakukan aktivitas lain yang disukainya. Ferrari (1995) prokrastinasi akademik memiliki beberapa ciri-ciri yang secara garis besar dapat disimpulkan yaitu penundaan memulai tugas, penundaan penyelesaian tugas, dan penghindaran terhadap tugas.

Perilaku prorastinasi pada mahasiswa dapat menghambat mahasiswa untuk mencapai tujuan dalam menyambut revolusi industry dan menuntaskan tugas mahasiswa sebagai generasi yang mampu menggagas aspirasi, perintis sebuah gagasan, dan penggerak untuk melakukan sebuah perubahan. Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mencapai tujuan sebagai *agent of change* dan menyambut era revolusi industry adalah dengan meningkatkan kemampuan pengelolaan diri dengan tujuan membuat dan mengetahui tujuan yang hendak dicapai, mengetahui potensi diri melalui kegiatan analisis diri, melakukan perubahan yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan, dan menghindari resiko yang dapat membuat tujuan yang diinginkan tidak tercapai.

Beberapa tujuan yang ingin dicapai diatas mampu didapatkan melalui pelatihan manajemen diri kepada mahasiswa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi atau perilaku penundaan terhadap tugas ataupun pekerjaan. Menurut Yates (1985) manajemen diri merupakan usaha yang dapat dilakukan individu untuk mendorong diri agar dapat mengarahkan perilaku-perilaku yang dimiliki dengan tanggungjawab atas tindakan yang dilakukan untuk kemajuan diri (RihendraDantes, Suarni, dan Parma, 2014). Penjelasan tersebut menjelaskan bahwa manajemen diri merupakan usaha individu untuk bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yaitu kemajuan diri. Menurut As'ad pelatihan *self management* merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri, dan sikap yang relevan terhadap kehidupannya (Sutrisno, 2009). Dalam hal ini dapat diketahui bahwa pelatihan ini dilakukan dengan upaya meningkatkan kemampuan individu dalam memberikan tugas yang tepat untuk dirinya dan mengambil sikap yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan menurut Suwardani, dkk. (2014), *self management* merupakan suatu teknik dalam menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola diri individu agar dapat mencapai kemandirian, sehingga kehidupan individu tersebut dapat berjalan dengan

produktif. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Sukadji (Sa'diyah, Chotim, & Triningtyas, 2016), bahwa *self management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilaku diri sendiri. Dalam hal ini, dapat diketahui bahwa pelatihan ini dapat bertujuan untuk mengatur perilaku individu agar menjadi lebih baik untuk kedepannya.

O'Keefe dan Berger (dalam Miranti, 2009) menjelaskan bahwa tujuan dari pelatihan self management adalah mendorong individu dalam mengaktualisasikan kemampuan yang dimiliki secara optimal dalam beberapa aspek yaitu aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual agar dapat meningkatkan kemampuan hidup diri individu tersebut. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan self manajemen merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya dengan mendorong individu dalam mengaktualisasikan dirinya.

Menurut Yates (1986) pelatihan manajemen diri disusun berdasarkan teknik manajemen diri (RihendraDantes, Suarni, dan Parma, 2014) dalam pelatihan manajemen diri individu akan mendapatkan ketrampilan berupa:

1. *Self monitoring* merupakan peningkatan kesadaran dari masalah dan tujuan. Saat individu memilih tujuan untuk target, individu akan melihat hubungan antara sasaran perilaku, pikiran dan perasaan dengan kesadaran baru mengenai kemungkinan untuk mengontrol dan memperbaikinya.
2. *Self analysis* dilakukan untuk menemukan hal yang mengontrol individu, mencari tahu hal yang harus dirubah dan cara merubahnya dan awal mulanya untuk memulai untuk mengubah hal tersebut. *Self analysis* dilakukan dengan menggunakan data *self monitoring* yang didapatkan sebelumnya.
3. *Self change* untuk mempengaruhi informasi mengenai solusi pelaksana dari masalah *self management* individu. Untuk langkah lainnya yaitu menganalisis hubungan proses dan hasil data self monitoring untuk melihat proses psikologis yang bertanggung jawab atas perubahan yang terjadi dalam target *self management*.
4. *Self maintenance* mengarahkan untuk mengabadikan *self management*, yang artinya membuat *self management* menjadi bagian yang lebih alami dari kehidupan individu, mengantisipasi kekambuhan yang mungkin terjadi dan membuat rencana untuk mencegah kekambuhan tersebut.
- 5.

Dalam upaya mengembangkan diri mahasiswa untuk memenuhi tugas sebagai mahasiswa maka perlu diadakan pelatihan yang sesuai yaitu self management



untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mencapai suatu target dengan kemampuan yang dimilikinya untuk terlibat dalam kegiatan menggagas aspirasi, perintis sebuah gagasan, dan penggerak untuk melakukan sebuah perubahan. Tujuan dari pembuatan artikel ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan pelatihan manajemen diri dapat menurunkan perilaku prokrastinasi atau perilaku menunda pekerjaan atau tugas pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah mengetahui apakah penerapan pelatihan manajemen diri mampu mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Upaya yang dapat dilakukan untuk menjawab permasalahan tersebut adalah dengan mengetahui hasil penelitian yang relevan tentang permasalahan yang akan dibahas. Adapun beberapa penelitian yang relevan beserta hasilnya adalah sebagai berikut:

- 1) Penelitian oleh Mulyadi, Yasdar, & Sulaiman (2017) dengan judul “Penerapan Teknik Manajemen Diri dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang” memiliki hasil penelitian bahwa melalui penerapan teknik manajemen diri mahasiswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dapat terjadi karena menurut Mulyadi, Yasdar, & Sulaiman (2017), penerapan manajemen diri dapat dijadikan strategi untuk membantu mahasiswa memajemen diri sehingga membuat para mahasiswa dengan mudah mampu mengatur waktu yang dimilikinya secara optimal dan efisien sesuai kebutuhan yang dimiliki.
- 2) Penelitian oleh Abdullah, Thalib, & Munifah (2016) dengan judul “Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*” memiliki hasil penelitian bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan tingkat keberhasilan dengan berkurangnya prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Palu.
- 3) Penelitian oleh Meilindani (2018) dengan judul “Keefektifan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018” hasil dari penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun 2017/2018. Menurut peneliti teknik *self management* dapat direkomendasikan untuk menangani masalah prokrastinasi akademik pada siswa.

Berdasarkan dari penelitian diatas diketahui bahwa penerapan teknik *self management* dapat berpengaruh untuk menurunkan prokrastinasi pada subjek yang dituju. Pengaruh pelatihan *self management* menjadi efektif karena pada dasarnya pelatihan ini memiliki tujuan yang selaras dengan penurunan prokrastinasi akademik. Menurut (Laforge, 2008) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan atau tugas yang perlu dilakukan (dalam Ulum, 2016). Kecenderungan prokrastinasi akademik yang selalu menunda-nunda pekerjaan dirasa selaras dengan materi materi yang diberikan saat pelatihan *self management*. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, pelatihan manajemen diberikan sebagai suatu aktivitas yang berusaha untuk membuktikan cita-cita melalui dua cara yaitu, menghimpun berbagai sumber bahan dan segala yang memungkinkan dan keterampilan mengarahkan potensi diri dan menggunakannya. Penentuan cita-cita bagi subjek yang memiliki prokrastinasi akademik sangatlah penting untuk menjadi lebih bermotivasi dan tertata agar tidak menunda-nunda tugas. Materi yang diberikan saat pelatihan *self management* antara lain sebagai berikut:

1. *Self monitoring* merupakan peningkatan kesadaran dari masalah dan tujuan. Saat individu memilih tujuan untuk target, individu akan melihat hubungan antara sasaran perilaku, pikiran dan perasaan dengan kesadaran baru mengenai kemungkinan untuk mengontrol dan memperbaikinya.
2. *Self analysis* dilakukan untuk menemukan hal yang mengontrol individu, mencari tahu hal yang harus dirubah dan cara merubahnya dan awal mulanya untuk memulai untuk mengubah hal tersebut. *Self analysis* dilakukan dengan menggunakan data *self monitoring* yang didapatkan sebelumnya.
3. *Self change* untuk mempengaruhi informasi mengenai solusi pelaksana dari masalah *self management* individu. Untuk langkah lainnya yaitu menganalisis hubungan proses dan hasil data *self monitoring* untuk melihat proses psikologis yang bertanggung jawab atas perubahan yang terjadi dalam target *self management*.
4. *Self maintenance* mengarahkan untuk mengabadikan *self management*, yang artinya membuat *self management* menjadi bagian yang lebih alami dari kehidupan individu, mengantisipasi kekambuhan yang mungkin terjadi dan membuat rencana untuk mencegah kekambuhan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri merupakan suatu proses pemberian ketrampilan atau pengetahuan yang terencana dan diselenggarakan secara singkat.



PENUTUP

Simpulan

Mahasiswa sebagai *agent of changes* memiliki pengaruh untuk berperan aktif dalam revolusi industri. Mahasiswa dibutuhkan sebagai penggerak yang dapat mempercepat revolusi industri menjadi lebih baik, karena pada dasarnya mahasiswa diberikan bekal untuk menghadapi segala tantangan yang terjadi pada suatu negara dan diharapkan dapat berperan aktif untuk sebuah perubahan. Namun, dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa juga merupakan individu yang memiliki kegiatan akademik dan non akademik. Hal ini menyebabkan banyak sekali tugas atau pekerjaan yang dilakukan dan diberikan mahasiswa sehingga membuat mahasiswa membentuk perilaku prokrastinasi karena banyak tugas yang dikerjakan. Prokrastinasi adalah suatu perilaku untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.

Perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dapat menghambat mahasiswa untuk mencapai tujuan dalam menyambut revolusi industry dan menuntaskan tugas mahasiswa sebagai generasi yang mampu menggagas aspirasi, perintis sebuah gagasan, dan penggerak untuk melakukan sebuah perubahan. Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mencapai tujuan sebagai *agent of change* dan menyambut era revolusi industry adalah dengan meningkatkan kemampuan pengelolaan diri dengan tujuan membuat dan mengetahui tujuan yang hendak dicapai, mengetahui potensi diri melalui kegiatan analisis diri, melakukan perubahan yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan, dan menghindari resiko yang dapat membuat tujuan yang diinginkan tidak tercapai.

Dari beberapa penelitian terkait dapat dikatakan bahwa penerapan pelatihan manajemen diri dapat dijadikan rekomendasi untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Hal ini dapat dibuktikan melalui penelitian yang relevan dimana tiga penelitian yang relevan mendapatkan hasil bahwa penerapan pelatihan manajemen diri dapat mempengaruhi turunnya perilaku prokrastinasi pada seseorang.

Saran

Saran yang dapat diberikan pada penelitian yang dilakukan antara lain:

1. Memperluas subjek yang ada sehingga penelitian ini tidak hanya terbatas pada mahasiswa. Hal ini dilakukan karena pada penerapannya penerapan perilaku prokrastinasi sangat penting untuk diterapkan disemua kalangan untuk menyambut revolusi industry.

2. Mengemas manajemen diri tidak hanya dalam bentuk pelatihan namun juga dalam bentuk konseling ataupun psikoedukasi mengenai pentingnya penerapan manajemen diri untuk menurunkan perilaku prokrastinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Thalib, & Munifah (2016). Upaya mereduksi perilaku prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan teknik self management. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi 1*, (2), 1-14. Retrieved from <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKP/articledownload/9501/7534>
- Ferrari J. R, dkk. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York and London: Plenum Press.
- Meilindani. G.S. (2017). Keefektian teknik self management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun pelajaran 2017/1998. *Simki Pedagogia 6*, (2) 3-9. Retrieved from http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/a14a70dba32faaffbfc4716d6098355c.pdf
- Mulyadi, Yasdar, M., dan Sulaiman, F., (2017). Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa stkip muhammadiyah enkarang. *Edumaspul Jurnal Pendidikan 1*, (2), 92-103. Retrieved from <https://ummaspul.e-journal.id/maspuljr/article/download/43/43/Papilaya>, J. O. & Hulisean, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*. 15(1), 56-63.
- RihendraDantes, K., Suarni, N. K., Parma, I. P. G. (2014). Implementasi strategi pengelolaan diri model Yates dalam rangka meningkatkan produktivitas kerja karyawan garmen di daerah-daerah wisata di Bali. *Seminar Nasional Riset Inovatif*, 2. ISSN: 2339-155.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas., D. A. (2016). Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*. 6(2), 67-78.



- Sutrisno, E. (2009). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: Fajar Interpratama Offset
- Ulum, M. I. (2016). Strategi *self-regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(2), 153-170.
- Miranti, R. G. (2009). Self management pada orangtua tunggal wanita yang bekerja. *Skripsi*. Universitas Indonesia.