

Aplikasi Teori Behavioral dengan Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir

Hafizhah Nailah Mumtaz¹

Abstract. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teori behavioral melalui teknik *self management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa semester 7 UIN Sunan Ampel Surabaya. Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesehatan mental. Melalui pendekatan kualitatif dan studi kasus, penelitian ini mengidentifikasi langkah-langkah kunci dalam teknik *self management*, termasuk pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Mahasiswa diajarkan untuk merumuskan tujuan akademik yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu (SMART), serta membuat jadwal harian yang mencakup waktu untuk belajar dan beristirahat. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif setelah penerapan teknik ini, dengan peningkatan disiplin belajar, pengurangan frekuensi prokrastinasi, dan perbaikan kinerja akademik. Mahasiswa juga melaporkan peningkatan rasa percaya diri dan kesehatan mental yang lebih baik. Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman mendalam tentang penyebab prokrastinasi dan penerapan strategi manajemen diri yang efektif untuk mencapai tujuan akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, *Self Management*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini, perubahan yang cepat di berbagai sektor kehidupan merupakan hal yang tak terhindarkan. Di bidang pendidikan, kemajuan teknologi informasi telah memperluas akses terhadap pengetahuan, namun juga membawa tantangan baru bagi mahasiswa. Selain harus menguasai materi akademik, mahasiswa juga perlu memiliki keterampilan dalam mengelola waktu dan tanggung jawab dengan baik. Selain manfaat besar, penggunaan internet yang tidak tepat juga dapat menimbulkan masalah, terutama dalam konteks prokrastinasi akademik. Akibatnya, banyak mahasiswa yang terjebak dalam penggunaan waktu yang tidak produktif, menghindari tugas-tugas penting, yang pada akhirnya berdampak buruk pada kualitas pembelajaran serta prestasi akademik mereka. (Sari, 2022)

Menurut Solomon & Rothblum prokrastinasi akademik adalah fenomena umum yang didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk menunda tugas-tugas akademik hingga batas waktu terakhir, meskipun mereka menyadari bahwa hal tersebut akan berdampak negatif. (Husain, 2023) Ferrari menguraikan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang bersifat kronis dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk karier, hubungan sosial, dan prestasi akademik. (Putri, 2020, Hal. 125) Prokrastinasi menurut Akinsola dan Tella dapat juga di definisikan sebagai bentuk penghindaran dalam menyelesaikan tugas. (Nurjan, 2020)

Menurut Krause dan Freund, prokrastinasi akademik menimbulkan penyesalan dan permasalahan dalam menjalin relasi sosial, seperti menghindari dan pemutusan hubungan dengan orang lain. (Bela, 2023) Menurut Marif dan Konadi beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi meliputi: ketidakmampuan untuk menunda kesenangan, minimnya motivasi dari orang tua, kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan sendiri, dan terpengaruh oleh pergaulan teman sebaya. (Muti'ah, 2024, Hal. 2) Menurut Jamila dalam teori Tuckman ciri-ciri individu yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung menunda penyelesaian tugas akademik, lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan, dan sering kali menyalahkan orang lain ketika tugas tidak selesai tepat waktu. (Novalyne, 2022)

Berdasarkan fenomena di lapangan data yang di dapat diantaranya, prokrastinasi akademik sering terjadi ketika seseorang sulit membagi waktu, yang menyebabkan pengerjaan tugas mendekati deadline. Hasil dari tugas tersebut biasanya tidak maksimal, dan bahkan bisa menumpuk hingga membuat kebingungan. Akhirnya, mahasiswa cenderung mengerjakan tugas dengan terburu-buru, takut tidak selesai, atau terlambat mengumpulkannya. Rasa malu, kecemasan, serta penurunan kesehatan fisik juga sering kali menyertai akibat kebiasaan ini.

Kurangnya motivasi menjadi faktor penting yang membuat seseorang kurang produktif dalam menyelesaikan tugas. Mereka mungkin lebih memilih kenyamanan instan, seperti bangun terlambat, mengeluh, atau tidak semangat. Ini berakibat pada ketidakmampuan dalam mengatur waktu dan menghindari tanggung jawab.

Mahasiswa dengan motivasi rendah juga mengalami kesulitan menentukan prioritas yang penting, yang semakin memperburuk situasi akademik mereka.

Selain itu, rasa malas dalam mengerjakan tugas kerap kali menjadi penyebab utama tidak terselesaikannya tugas tepat waktu. Ketika tugas dikerjakan dengan terburu-buru, mahasiswa sering bolos kuliah, menghindari dari dosen, dan merasa tidak percaya diri dengan hasilnya. Terkadang, tugas tersebut bahkan tidak dikumpulkan, yang kemudian menimbulkan penyesalan, rasa minder, dan akhirnya mereka menyalahkan diri sendiri.

Dari fenomena di atas dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan mengatur waktu, kurangnya motivasi, dan rasa malas merupakan penyebab utama mahasiswa menunda tugas. Hal ini berdampak pada kualitas pekerjaan, menyebabkan stres, rasa minder, dan hasil yang tidak maksimal. Ketiga faktor ini saling berkaitan, yang mana memengaruhi performa akademik secara negatif, dan memicu kecemasan serta ketidakpercayaan diri di kalangan mahasiswa.

Purnamasari menyatakan bahwa *self management* memiliki manfaat dalam membantu individu mempelajari perilaku yang lebih efektif, meningkatkan kemandirian, dan menumbuhkan rasa percaya diri dalam mengembangkan kebiasaan positif. Dengan menerapkan *self management*, diharapkan konseli mampu mengurangi pemicu yang membuat mereka kembali melakukan prokrastinasi akademik. (Azzahra, 2022)

Menurut Merriam dan Caffarella *self management* adalah usaha individu dalam melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang mengarahkan individu untuk membuat keputusan, menentukan pilihan, dan menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan. (Kumalasari, 2023) Sedangkan menurut Komalasari *self-management* adalah metode di mana individu mengatur dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun menurut Ratna, *self management* merupakan upaya individu dalam mengontrol pikiran, ucapan, dan tindakan, sehingga mendorong seseorang untuk menghindari hal-hal yang negatif dan lebih berfokus pada peningkatan diri serta melakukan hal-hal yang bermanfaat dan benar. (Fitriani, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, Mansyur Thalib, dan Munifah mengenai Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self- Management di SMA Negeri 2 Palu menggunakan pendekatan penelitian tindakan (action research).

Hasilnya menunjukkan keberhasilan teknik *self management* dalam menurunkan frekuensi prokrastinasi akademik siswa. Sebelum konseling, tingkat prokrastinasi akademik berada di kategori tinggi sebesar 31,95%. Setelah intervensi, frekuensinya menurun menjadi 19,62% dan kemudian 13,59%, memperlihatkan pengaruh positif dari konseling kelompok. (Muliana, 2020)

Selain itu, prokrastinasi akademik juga dapat dikaitkan dengan gangguan psikologis lainnya, seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri. Hal ini semakin memperburuk kondisi mahasiswa yang sering kali mengalami tekanan dari berbagai pihak, baik dari keluarga, lingkungan sosial, maupun diri mereka sendiri. Dengan demikian, prokrastinasi akademik bukan hanya masalah perilaku, tetapi juga masalah psikologis yang kompleks. Perilaku prokrastinasi akademik dapat diketahui berdasarkan ciri-ciri yang dimunculkannya, yaitu suka menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, percaya diri yang rendah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Menurut Ghufroon kebiasaan dalam penundaan tugas yang sebenarnya disadari tidak ada tujuannya dan seharusnya tidak perlu dilakukan karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan harus dilakukan dengan sempurna. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi. Dapat disimpulkan prokrastinasi akademik merupakan perilaku mahasiswa yang menunda nunda dalam menyelesaikan tugas akademik dalam hal apapun sehingga menimbulkan efek yang buruk yaitu tugas semakin menumpuk dan terbengkalai. Selain itu perilaku prokrastinasi dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dan memilih aktivitas lain yang tidak penting dan tidak bertujuan sehingga tidak memperhatikan deadline dari tugas yang seharusnya diselesaikan.

Hal ini bisa berakibat fatal karena kebiasaan ini dapat membuat orang tersebut tidak nyaman secara psikologis dan tidak berhasil dalam hidup khususnya performan akademiknya.

(Suhadianto, 2019)

Fenomena prokrastinasi akademik telah menjadi salah satu masalah serius di berbagai perguruan tinggi. Menurut Rahmat Azis, prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi di kalangan mahasiswa, tetapi juga di antara siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Gallagher, Golin, dan Kelleher menunjukkan bahwa 52% siswa yang disurvei mengalami masalah dengan prokrastinasi. Lebih lanjut, penelitian dari Steel mengungkapkan bahwa 80% hingga 95% mahasiswa terlibat dalam perilaku menunda-nunda, dan sekitar 75% dari mereka mengakui bahwa mereka adalah procrastinator.

Mahasiswa, terutama yang berada di jenjang S1, S2, atau S3, sering kali menunda pengerjaan tugas-tugas akademik seperti membuat makalah atau tugas akhir. Hal ini menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Fenomena ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Ahli seperti Joseph Ferrari, Timothy Pychyl, dan Steel menyebutkan bahwa banyak mahasiswa terjebak dalam kebiasaan buruk ini, yang berdampak negatif baik secara fisik maupun psikologis. Keluhan fisik yang sering dialami oleh procrastinator termasuk masalah pencernaan dan insomnia. Secara psikologis, prokrastinasi menciptakan kesenjangan antara niat dan tindakan, di mana mahasiswa ingin menyelesaikan tugas, tetapi gagal melakukannya tepat waktu. Nurjan (2020) Melihat tingginya tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa, pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah ini menjadi sangat penting. Mahasiswa membutuhkan teknik yang dapat membantu mereka mengubah kebiasaan buruk ini menjadi perilaku yang lebih produktif dan terarah.

Teori behavioral menekankan perubahan perilaku melalui pengaturan lingkungan dan pemberian penguatan yang konsisten. Dalam mengatasi prokrastinasi akademik, salah satu teknik yang sering digunakan adalah self-management. Teknik ini mendorong individu untuk mengelola diri mereka secara mandiri guna mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Terdapat beberapa langkah kunci dalam teknik ini, seperti *self-monitoring* (pemantauan diri), *self-evaluation* (evaluasi diri), dan *self-reinforcement* (penguatan diri).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar” menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan teknik ini mengalami peningkatan dalam disiplin belajar mereka. Mayoritas responden mengaku merasa lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik mereka setelah menggunakan teknik *self management* tersebut. (Rositah, 2020)

Dalam penelitian Rahman (2020) yang berjudul “Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Pengurangan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa” menemukan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di Universitas A, dengan penurunan mencapai 40%. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan strategi seperti *self-monitoring* dan *self evaluation* memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi kebiasaan menunda-nunda tugas mereka.¹⁵

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2021) berjudul “Penerapan *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Tugas Akademik,” ditemukan bahwa teknik ini sangat efektif dalam membantu mahasiswa menyelesaikan tugas tepat waktu. Aulia mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan pelatihan menggunakan teknik *self management* mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas sebelum batas waktu yang ditentukan. (Azzahra, 2022, Hal. 93)

Berdasarkan tinjauan literatur dan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan metode yang sangat efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Teknik ini membantu mahasiswa dalam mengendalikan perilaku mereka dan memberikan struktur yang jelas dalam menyelesaikan tugas. Dengan melakukan pemantauan dan evaluasi diri, mahasiswa dapat mengidentifikasi kelemahan dalam pengelolaan waktu mereka dan merumuskan strategi untuk mengatasinya. Oleh karena itu, teknik *self management* berpotensi menjadi solusi jangka panjang untuk mendukung mahasiswa mencapai tujuan akademik mereka.

Studi Literatur

Kajian teori dalam penelitian ini dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu self-management dan prokrastinasi akademik. Pada bab ini, pembahasan difokuskan pada teori-teori yang berhubungan dengan kedua konsep tersebut. Keduanya sangat berperan dalam meningkatkan efektivitas perilaku belajar. Penjelasan dalam bab ini akan mencakup konsep dasar mengenai self-management dan prokrastinasi akademik, serta bagaimana keduanya saling berhubungan dan mempengaruhi kinerja serta perkembangan dalam konteks akademik.

1. Self-Management

Self-management adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka demi mencapai tujuan pribadi (Gani, 2022). Proses ini mencakup berbagai keterampilan seperti perencanaan, pengaturan waktu, pengendalian emosi, dan pemecahan masalah. Dengan menerapkan self-management, individu dapat lebih fokus pada tujuan yang ingin dicapai, meningkatkan produktivitas, serta mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap pencapaian pribadi mereka.¹⁷

Sarafino (2010) mendefinisikan self-management sebagai proses modifikasi perilaku yang mempengaruhi perkembangan perilaku melalui penerapan prinsip-prinsip pembelajaran. Dalam proses ini, kontrol terhadap keputusan dan tindakan yang diambil menjadi hal yang sangat penting. Frayne dan Geringer (2000) juga menambahkan bahwa individu yang sukses dalam self-management dapat mencapai tujuannya karena mereka mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. (Sumanggala, 2021)

Menurut Nursalim dan rekan-rekannya, self-management adalah suatu teknik yang digunakan dalam terapi Kognitif-Behavioral untuk membantu individu mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih adaptif, dengan mengontrol dan memodifikasi perilaku melalui strategi yang terintegrasi. Teknik ini sering kali dipadukan dengan penghargaan diri (self-reward) untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih positif (Nursalim, 2018). (Elvina, 2019) Gunarso (2019) juga menggambarkan self-management sebagai metode dalam terapi kognitif-perilaku yang mencakup komponen seperti monitoring, pemberian penghargaan, kontrak, dan pengendalian.

Self-management terbukti sangat bermanfaat, terutama dalam konteks akademik. (Suryanti, 2021) Malott (2004) menyatakan bahwa teknik ini membantu individu mengurangi kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik. Dalam layanan konseling kelompok, teknik ini memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dan strategi yang efektif dalam mengelola waktu dan fokus pada tujuan akademik. (Azzahra, 2022) Penelitian Brown et al. (2008) menunjukkan adanya hubungan positif antara self-management dan prestasi akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dan mengontrol diri cenderung mencapai hasil yang lebih baik dalam ujian dan tugas akademik. (Hutagaol, 2023)

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa self-management adalah proses terstruktur dan menyeluruh yang membantu individu dalam mencapai tujuan. Kemampuan ini mencakup berbagai keterampilan, dari pemantauan diri hingga pengendalian lingkungan, yang secara keseluruhan membantu individu mencapai tujuan pribadi. Dengan penerapan yang tepat, self-management menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kinerja akademik dan mengurangi perilaku negatif seperti prokrastinasi.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya dilakukan segera hingga waktu lain, biasanya keesokan harinya (Burka & Yuen, 2008). Dalam konteks akademik, prokrastinasi berarti seseorang secara sengaja menunda tugas kuliah atau kewajiban belajar, meskipun ia sadar bahwa penundaan ini dapat berakibat buruk di kemudian hari (Stell, 2010). Penundaan ini bukan merupakan tindakan yang tidak disadari, melainkan merupakan pilihan yang dibuat dengan sengaja oleh individu tersebut. (Haryanti, 2020)

Menurut Tuckman (1991), prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku individu yang memilih untuk menunda atau tidak segera menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan. Perilaku ini sering ditemukan di kalangan mahasiswa yang menunda pengerjaan tugas kuliah atau persiapan ujian hingga batas waktu pengumpulan semakin dekat. Kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik. (Astuti, 2021)

Menurut penelitian Muyana (2018), tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa

sangat tinggi, dengan 81% dari 229 mahasiswa yang diteliti menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang signifikan. Penyebab utama prokrastinasi di kalangan mahasiswa termasuk rasa malas, kelelahan, kurangnya motivasi, dan ketertarikan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas kuliah (Fauziah, 2016). Kejenuhan belajar seringkali menghambat mahasiswa untuk tetap produktif dan berkomitmen pada kewajiban akademik mereka. (Rozzaqyah, 2021).

Dengan pemahaman mengenai konsep prokrastinasi akademik, kita dapat melihat bahwa perilaku ini tidak hanya terkait dengan masalah waktu atau kebiasaan, melainkan juga berhubungan dengan faktor-faktor psikologis seperti motivasi yang rendah dan pengaturan emosi yang buruk. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang penyebab dan dampak prokrastinasi sangat penting untuk merumuskan solusi yang efektif, termasuk penerapan teknik self- management.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi penerapan teknik *self management* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa. Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis yang mendalam terhadap pengalaman individu dalam konteks kehidupan nyata. Dalam penelitian ini, peneliti akan fokus pada satu mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dan telah menerapkan teknik *self management*. Data akan dikumpulkan melalui wawancara dan observasi partisipatif, dengan tujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa tersebut mengelola waktu dan tugas akademiknya serta tantangan yang dihadapinya. Proses pengumpulan data akan dilakukan secara bertahap, dimulai dengan wawancara awal untuk mendapatkan gambaran umum tentang pengalaman prokrastinasi akademik yang dialami. Selanjutnya, observasi akan dilakukan untuk melihat penerapan teknik *self management* dalam aktivitas sehari-hari mahasiswa tersebut.

Pembahasan

Penerapan Teknik Self-Management

Penerapan teknik self-management dalam mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa menunjukkan hasil yang sangat positif. Setelah mengikuti proses teknik self-management yang meliputi langkah-langkah seperti pemantauan diri, penetapan tujuan SMART, perencanaan dan penjadwalan waktu, evaluasi diri, penguatan positif, dukungan sosial, serta pengelolaan lingkungan belajar, mahasiswa melaporkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kebiasaan belajar mereka.

Self-Monitoring (Pemantauan Diri)

Mahasiswa yang menerapkan self-monitoring melaporkan peningkatan kesadaran diri terhadap kebiasaan prokrastinasi mereka. Dengan mencatat aktivitas harian, mereka dapat dengan jelas melihat berapa banyak waktu yang terbuang untuk kegiatan yang tidak mendukung tujuan akademik. Hasil pemantauan diri ini memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pola perilaku prokrastinasi yang sebelumnya tidak mereka sadari, seperti terlalu sering memeriksa media sosial atau menunda pekerjaan karena rasa cemas.

Penetapan Tujuan SMART

Penetapan tujuan menggunakan kriteria SMART membantu mahasiswa merumuskan tujuan akademik yang lebih terstruktur dan realistis. Dalam hal ini, mahasiswa berhasil membagi tugas besar menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah dicapai. Sebagai contoh, mahasiswa yang mengerjakan tugas skripsi mampu menyelesaikan dua bab dalam satu minggu, yang mempermudah mereka untuk melacak kemajuan dan tetap fokus. Hasil ini menunjukkan bahwa penetapan tujuan yang jelas dan terukur dapat meningkatkan motivasi dan disiplin belajar.

Perencanaan dan Penjadwalan Waktu

Proses perencanaan dan penjadwalan waktu sangat membantu mahasiswa dalam mengatur aktivitas mereka dengan lebih efisien. Dengan membuat jadwal yang mencakup waktu khusus untuk belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya, mahasiswa merasa lebih terstruktur dalam menjalankan aktivitas harian mereka. Penjadwalan ini juga membantu mahasiswa untuk mengutamakan tugas-

tugas yang lebih penting dan mendesak, sehingga mereka tidak lagi merasa terbebani oleh banyaknya tugas yang belum diselesaikan. Penggunaan aplikasi manajemen waktu dan agenda fisik semakin mempermudah mahasiswa dalam memantau dan mengingatkan diri mereka agar tetap fokus pada rencana yang telah dibuat.

Self-Evaluation (Evaluasi Diri)

Setelah penerapan evaluasi diri, mahasiswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan untuk menilai kemajuan mereka. Mereka mampu melihat apakah tujuan yang telah ditetapkan tercapai atau tidak, dan memahami tantangan yang mereka hadapi dalam proses belajar. Evaluasi diri ini membantu mahasiswa untuk memperbaiki strategi yang digunakan, seperti mengatasi gangguan atau kebiasaan buruk yang dapat menghambat pencapaian tujuan. Proses refleksi ini mendorong rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap tindakan mereka, serta meningkatkan motivasi untuk memperbaiki kinerja di masa mendatang.

Penguatan Positif

Penguatan positif, yang berupa pemberian hadiah atas pencapaian tujuan, telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi mahasiswa. Mahasiswa yang berhasil menyelesaikan tugas sesuai jadwal diberi penghargaan, seperti menonton film favorit atau melakukan aktivitas rekreasi. Hal ini tidak hanya membuat mereka merasa dihargai atas usaha mereka, tetapi juga menciptakan asosiasi positif dengan kegiatan belajar dan bekerja. Penguatan positif ini meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dan memotivasi mereka untuk tetap disiplin dan berkomitmen pada tugas akademik.

Dukungan Sosial dan Akuntabilitas

Dukungan sosial juga memegang peranan penting dalam teknik self-management. Mahasiswa yang melibatkan teman, keluarga, atau rekan sekelas untuk saling mendukung dan berbagi kemajuan dalam menyelesaikan tugas merasa lebih termotivasi dan memiliki rasa tanggung jawab lebih besar. Adanya grup belajar atau diskusi dengan teman-teman memberi dorongan tambahan untuk tetap fokus pada tugas yang dihadapi. Dukungan sosial ini membantu mengurangi perasaan kesepian dan tekanan yang sering dialami

mahasiswa dalam menghadapi beban tugas akademik.

Pengelolaan Lingkungan Belajar

Mahasiswa yang mengelola lingkungan belajar mereka dengan baik, seperti memilih tempat yang bebas dari gangguan dan menonaktifkan pemberitahuan pada perangkat elektronik, melaporkan peningkatan dalam konsentrasi dan produktivitas belajar. Lingkungan yang kondusif untuk belajar mempermudah mereka dalam mencapai tujuan akademik, karena mereka dapat terfokus pada tugas yang sedang dikerjakan tanpa terganggu oleh gangguan eksternal.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan teknik self-management memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengurangan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Dengan mengikuti langkah-langkah seperti self-monitoring, penetapan tujuan SMART, perencanaan dan penjadwalan waktu, evaluasi diri, dan penguatan positif, mahasiswa dapat mengubah kebiasaan buruk menunda tugas menjadi perilaku yang lebih produktif. Prokrastinasi yang sebelumnya menjadi hambatan dalam mencapai tujuan akademik, kini berkurang secara signifikan, dan mahasiswa mampu mengikuti jadwal yang telah mereka buat.

Self-management juga mendorong mahasiswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap tindakan mereka. Evaluasi diri yang dilakukan setiap akhir hari atau minggu memungkinkan mahasiswa untuk menganalisis kemajuan mereka, menemukan hambatan yang menghalangi pencapaian tujuan, serta merumuskan solusi untuk mengatasi tantangan tersebut. Dengan demikian, teknik self-management memberikan peluang bagi mahasiswa untuk tidak hanya mengelola waktu, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self-management dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Dengan disiplin dan pendekatan yang terstruktur, mahasiswa dapat mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas, serta meningkatkan kinerja akademik

mereka. Selain itu, penguatan positif dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam memotivasi mahasiswa untuk tetap konsisten dengan tujuan yang telah mereka tetapkan. Dengan demikian, penerapan teknik self-management ini memiliki potensi besar untuk membantu mahasiswa mencapai tujuan akademik mereka dengan lebih baik dan lebih terarah.

Kesimpulan

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik self management yang berbasis pada teori behavioral efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa semester 7 UIN Sunan Ampel Surabaya. Dengan mengelola waktu dan menetapkan tujuan yang jelas, mahasiswa dapat meningkatkan disiplin belajar dan mengurangi kebiasaan menunda-nunda. Selain itu, evaluasi diri secara berkala membantu mahasiswa untuk mengenali hambatan yang dihadapi dan melakukan penyesuaian yang diperlukan. Hasil yang positif dari penerapan teknik ini menunjukkan bahwa pendekatan yang terstruktur dan terencana dapat memberikan dampak signifikan terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengintegrasikan teknik manajemen diri dalam kurikulum mereka guna mendukung mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademik.

Daftar Pustaka

- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(2), 93-100.
- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). Self-Management untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(2), 99.
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 171-173.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(1), 39.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 132.

- Fitriani, M., Khairun, D. Y., & Handoyo, A. W. (2023). Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 137.
- Fitriani, M., Khairun, D. Y., & Handoyo, A. W. (2023). Pengaruh Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 137-138.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 43.
- Hutagaol, J. M. (2023). Self-Management: Aspek Penting Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Alternatif: Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(1), 76-77.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 147.
- Kumalasari, S., Sinring, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies*, 3(4), 134.
- Marlina Hutagaol, J. (2023). Self-Management: Aspek Penting Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Alternatif: Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(1), 76-77.
- Muliana, S. (2020). Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh. Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 6.
- Muti'ah, A., Annisa, Z., Puspita, E., et al. (2024). Trend Penelitian Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Dan Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 1(3), 2.
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Studi Kependidikan dan Keislaman*, 10(1), 62.
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Studi Kependidikan dan Keislaman*, 10(1), 65.
- Oktapianingsih, S., Rafifah, S., & Muna, N. R. (2024). Penerapan Self Management dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri. *Merpsy Journal*, 16(1), 41-42.
- Oriza Novalyne, P., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 638.
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 125.

- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 8(1), 8-17.
- Rositah, & Rahima M. R. (2020). The Effectiveness Of Group Counselling With Self Management Technique To Increase Students' Learning Discipline. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 1(1), 19.
- Sari, I. Y., Affandi, F. O., Hidayatul Qoyyimah, N. R., & Nurmalitasari, F. (2022). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(11), 698.
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah BK*, 4(2), 186.
- Sumanggala, K. J., Dhamayanti, W., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh Self-Management Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Kertarajasa, Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 151.
- Yuli Astuti, Haiyun Nisa, Kartika Sari, Intan Dewi Kumala, "Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 171-173.