

Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UNS dalam Menyelesaikan Skripsi

*The Influence of Self-Management Training on Academic Procrastination at FK UNS
Student in Finishing the Thesis*

Galih Ratna Puri Palupi, Rin Widya Agustin, Pratista Arya Satwika

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami hambatan yang cenderung dihadapi dengan melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi merupakan persoalan perilaku yang menimbulkan berbagai kerugian, di antaranya membuang waktu dan kesempatan, masa studi menjadi lebih lama, dan keterlambatan kelulusan. Kondisi tersebut membuat mahasiswa dirasa membutuhkan kemampuan manajemen diri yang membantu mereka untuk mengelola diri dalam berbagai *setting* kehidupan. Metode yang efektif untuk mengajarkan kemampuan ataupun keterampilan baru adalah pelatihan. Pelatihan manajemen diri merupakan salah satu upaya yang dapat digunakan untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kedokteran dan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang sedang menyelesaikan skripsi. Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group design* dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak delapan orang. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan manajemen diri selama dua hari dengan menggunakan metode *lecturette*, simulasi, *worksheet*, evaluasi, dan menambahkan metode lain yaitu video dan *game*. Penelitian menggunakan modul Pelatihan Manajemen Diri yang dimodifikasi dari Agustia (2014) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Yates (1986). Pengumpulan data penelitian menggunakan skala Prokrastinasi Akademik yang disusun oleh peneliti dengan koefisien reliabilitas ($r_x = 0.924$).

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah tidak ada pengaruh yang signifikan pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi ditunjukkan dengan nilai uji signifikansi (p) sebesar 0.063 ($p > 0.05$) yang berarti hipotesis penelitian ditolak. Berdasarkan hasil penelitian subjek mengalami perubahan berupa penurunan prokrastinasi akademik, namun perubahan tersebut tidak bertahan lama. Hasil tersebut mengarahkan pada evaluasi masalah teknis di lapangan selama penelitian.

Kata kunci: Mahasiswa, Pelatihan Manajemen Diri, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Sepanjang perjalanan sebagai mahasiswa, lulus tepat waktu adalah hal yang diidam-idamkan dan dijadikan suatu target untuk dicapai. Salah satu bentuk usaha mahasiswa sebelum mencapai target lulus tepat waktu dan menempuh gelar sebagai sarjana adalah dengan menyelesaikan skripsi. Skripsi merupakan syarat

kelulusan mahasiswa di jenjang sarjana dengan bobot sks(sistem kredit semester) yang paling besar dari tugas lainnya, yaitu 5 hingga 6 sks. Skripsi didefinisikan sebagai karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian laboratorium dan /atau penelitian lapangan dengan bimbingan dosen, untuk dipertahankan dihadapan penguji (Panduan

Penyusunan Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2016).

Proses pembimbingan skripsi dibatasi paling lama satu semester sejak ditetapkan pembimbing skripsi dan akan ada ketentuan yang berlaku apabila melebihi batas waktu yang telah ditetapkan (Pedoman Penyusunan Skripsi Program Studi Psikologi FK UNS, 2016). Sedangkan berdasarkan sumber lain, alokasi waktu kegiatan penelitian untuk setiap periode skripsi adalah 16 minggu yang terdiri dari 7 minggu proses penulisan dan ujian proposal, serta 9 minggu proses penelitian dan ujian skripsi (Pedoman Penyusunan Skripsi Program Pendidikan Dokter FK UNS, 2016). Bahwa dengan proses tersebut, normalnya mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dan dinyatakan lulus dengan gelar sarjana dalam masa studi empat tahun atau delapan semester. Lama masa studi empat tahun atau delapan semester dipahami oleh mahasiswa sebagai masa yang ideal atau tepat untuk mencapai kelulusan, sehingga ada usaha dari mahasiswa khususnya yang telah mengambil mata kuliah skripsi untuk menyelesaikan skripsi segera. Semakin besar keinginan untuk lulus tepat waktu, semakin besar usaha untuk segera menyelesaikan skripsi.

Pada kenyataannya, dalam proses penyelesaian skripsi mahasiswa justru melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk (Steel, 2007).

Prokrastinasi pada bidang akademik disebut juga prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat dijabarkan sebagai penundaan yang dilakukan secara sengaja terhadap pekerjaan yang harus diselesaikan (Schraw, G., Olafson, L., & Wadkins, T, 2007). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi berwujud penundaan hingga saat-saat terakhir untuk mengerjakan tugas-tugas yang secara langsung dan tidak langsung berkaitan dengan penyelesaian penyusunan skripsi.

Prokrastinasi akademik menjadi penting untuk diteliti karena frekuensinya yang tergolong tinggi (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007). Hasil penelitian yang mendukung hal tersebut di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus (dalam You, 2014) yang menemukan kurang lebih 70% mahasiswa di seluruh dunia melakukan prokrastinasi akademik. Patrzek *et al* (dalam Aziz, 2015) pada penelitian sejenis menunjukkan temuan di antara mahasiswa di perguruan tinggi ternyata terjadi peningkatan dalam hal prokrastinasi. Fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Berdasarkan studi pra penelitian pada sejumlah 35 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (FK UNS) yang sedang mengambil mata kuliah skripsi, dihasilkan bahwa 82,9% melakukan prokrastinasi, dan 17,1% tidak melakukan prokrastinasi. Data tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (FK UNS) yang melakukan prokrastinasi dalam proses menyelesaikan

skripsinya lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa skripsi berdampak pada lamanya masa studi. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil penelitian Surijah dan Tjun Djing pada tahun 2007 yang menunjukkan bahwa prokrastinasi berkorelasi positif dengan lama studi. Semakin tinggi prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa, semakin lama studi yang dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara kepada koordinator skripsi Program Studi Psikologi dan Kedokteran FK UNS pada tahun 2017, dari tahun ke tahun masih terdapat mahasiswa yang mengalami keterlambatan kelulusan yaitu dengan masa studi melebihi empat tahun. Presentase rata-rata keterlambatan kelulusan pada Program Studi Psikologi FK UNS sebesar 41%, sedangkan Program Studi Kedokteran FK UNS sebesar 33,2%.

Dampak berkelanjutan pada lamanya masa studi yang melebihi waktu yang ditargetkan adalah membuat mahasiswa harus menghabiskan biaya lebih dan memicu keterlambatan dalam menyelesaikan studi. Selain itu, mahasiswa yang terlambat lulus lebih sering mengalami gangguan karier, konflik peran, kecemasan, kepercayaan diri, dan relasi sosial (McIveen, dalam Prawitasari, 2012).

Surijah dan Tdjundjing (2007), juga mengemukakan dampak negatif prokrastinasi meliputi waktu yang terbuang, kesempatan yang hilang, dan prestasi akademik yang rendah. Dampak yang lain menurut Burka dan Yuen (dalam Ritonga, 2012) yaitu rendahnya prestasi.

Menurut Monchek dan Munchik (dalam Ritonga, 2012) prokrastinasi akademik memberikan dua konsekuensi yaitu konkrit dan emosional. Konsekuensi konkrit meliputi tenggat waktu yang tidak terkejar, hilangnya kesempatan, mengurangi pendapatan, rendahnya produktivitas, waktu yang menjadi sia-sia, dan kehilangan kerjasama dengan orang lain. Sedangkan, konsekuensi emosional meliputi rendahnya moral, stress meningkat, rasa frustrasi, dan motivasi rendah.

Hambatan-hambatan yang umumnya dialami mahasiswa menurut Rahyono (dalam Ritonga, 2012) yaitu: kesulitan mencari topik penelitian, adanya perasaan jenuh dan bosan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, kesulitan mendapatkan literatur, keterbatasan dana, hambatan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing, dan hambatan dari teman. Mu'tadin (dalam Ritonga, 2012) memaparkan persoalan-persoalan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi, yaitu kesulitan dalam menentukan judul, kurangnya membaca, dana yang terbatas, dan takut menemui dosen pembimbing.

Hasil observasi peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi berada dalam kondisi tidak terikat jadwal sebagaimana proses perkuliahan. Rutinitas mahasiswa yang biasanya dijadwal oleh civitas akademik mulai dari kuliah, mengumpulkan tugas hingga ujian tengah dan akhir semester, menjadi tidak berlaku pada penyelesaian tugas skripsi. Akibatnya, dalam kondisi tersebut mereka harus mampu mengatur dan mengelola

sendiri jadwal kegiatan dalam penulisan skripsi. Mahasiswa harus mengatur jadwal pengajuan judul, konsultasi proposal yang terdiri dari BAB I sampai BAB III dengan dosen pembimbing di mana mahasiswa tingkat akhir sudah tidak lagi secara rutin seminggu dua sampai tiga kali bertemu di perkuliahan, mengatur jadwal revisi yang lagi-lagi juga harus menyesuaikan jadwal dosen pembimbing, sampai tahap terakhir yaitu diterimanya laporan skripsi. Di sisi lain, tempat pengerjaan skripsi juga tidak ditetapkan, mahasiswa tidak harus mengerjakan di kampus melainkan bebas mengerjakan skripsi di mana saja. Bahwa dalam kondisi tersebut proses penyelesaian skripsi dari awal hingga akhir menuntut mahasiswa untuk mandiri. Mereka berpikir dan mencari judul untuk penelitian, mengumpulkan data, menentukan metode analisis data dan menganalisis hasil penelitian sendiri.

Dinamika prokrastinasi mahasiswa dalam penulisan skripsi yang dikemukakan oleh Ritonga(2012) 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 karena tidak dapat mengandalkan diri sendiri untuk dapat menyelesaikan tantangan dalam menyelesaikan skripsi. Penyelesaian skripsi yang penuh kemandirian tidak bisa dihadapi dengan bergantung pada orang lain. Mereka

membutuhkan kemampuan dan keterampilan dalam mengatur dan mengelola diri agar dapat memilih tingkah laku yang tepat untuk menghadapi persoalan, resiko-resiko yang muncul dan merugikan proses studinya serta berkemungkinan besar menghambat tercapainya tujuan.

Kemampuan mengelola atau mengatur diri disebut juga manajemen diri. Manajemen diri merupakan teknik-teknik belajar yang memungkinkan individu mengelola, mengontrol dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri secara bertanggungjawab, dan kemampuan berpikir untuk diri sendiri serta mengambil tindakan yang diperlukan baik secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual, sehingga ia mampu mengelola berbagai sumber daya guna mengendalikan dan menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya (Robbins, dalam Putra, 2013). Hal itu juga dikemukakan oleh Prijosaksono dan Roy tahun 2002 bahwa menerapkan manajemen diri dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup individu.

Tujuan manajemen diri adalah membuat perubahan yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku pribadi individu (misal pola pikir yang konstruktif) dan membuat perubahan dalam lingkungan untuk mendukung individu dalam mencapai tujuannya (Manz & Sims,dalam Renn *et al*, 2011).

Penelitian sebelumnya telah memverifikasi bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh individu seringkali dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan dalam menetapkan

aturan bagi dirinya sendiri dan menjalankannya (Vahedi, Mostatafi, & Mortazanajad, 2009). Hasil penelitian Hardiyanti (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian sejenis oleh Gustina (2009) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki manajemen diri lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan dalam pekerjaannya (Hardiyanti, 2016).

Kemampuan manajemen diri membantu mahasiswa untuk mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal. Kemampuan manajemen diri akan membuat mahasiswa mampu memahami diri sendiri, mempunyai arah, mampu memegang kepemimpinan, membina hubungan dengan orang lain, dan hidup secara positif. Kemampuan manajemen diri mahasiswa diprediksi dapat menurunkan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.

Metode yang efektif untuk mengajarkan kemampuan ataupun keterampilan baru adalah pelatihan. Pelatihan merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir sehingga tenaga kerja nonmanajerial mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan tertentu (Sikula, dalam Munandar, 2006).

Berdasarkan latarbelakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai *Pengaruh*

Pelatihan Manajemen Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UNS dalam Menyelesaikan Skripsi.

DASAR TEORI

Menurut Schraw, *et al* (2007) prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja terhadap pekerjaan yang harus diselesaikan. Sedangkan, Mortazavi (2016) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas hingga di menit-menit terakhir. Skripsi merupakan karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian laboratorium dan /atau penelitian lapangan dengan bimbingan dosen, untuk dipertahankan dihadapan penguji (Panduan Penyusunan Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2016).

Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dalam penelitian ini adalah penundaan secara sadar, sengaja dan berulang-ulang dalam memulai atau menyelesaikan skripsi dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak berhubungan dengan pengerjaan skripsi sehingga skripsi tidak dapat selesai tepat pada waktunya.

Ferrari *et al* (dalam Ghufroon, 2012) mengatakan 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, kesenjangan waktu antara rencana dan

kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Menurut Ozer (dalam Mortazavi, 2015) terdapat empat faktor dalam prokrastinasi akademik, yaitu: perfeksionisme, ketidaksenangan pada tugas yang diberikan, kontrol terhadap perlawanan, dan pengambilan risiko. Onwuegbuzie (dalam Mortazavi, 2015) mengemukakan bahwa rasa takut gagal dan ketidaksenangan pada tugas yang diberikan turut bertanggungjawab pada prokrastinasi akademik.

Hambatan-hambatan yang umumnya dialami mahasiswa menurut Rahyono (dalam Ritonga, 2012), yaitu kesulitan mencari topik penelitian, adanya perasaan jenuh dan bosan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, kesulitan mendapatkan literatur, keterbatasan dana, hambatan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing, serta hambatan dari teman.

Dinamika prokrastinasi mahasiswa dalam proses menulis skripsi digambarkan oleh Ritonga (2012) dalam skema yang melibatkan kondisi, konteks, tindakan atau strategi adaptasi, dan konsekuensi. Penelitian tersebut mengatakan bahwa skripsi sebagai tugas yang sulit dan pengalaman gagal dalam mengerjakan skripsi merupakan faktor pemicu dinamika prokrastinasi mahasiswa dalam proses menulis skripsi yang terjadi. Mahasiswa menyikapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan pengalaman gagal secara negatif. Harapan untuk lulus tepat waktu dalam mencapai gelar sarjana sebagai tujuan umum menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi tidak didukung dengan sikap positif untuk

mencapainya. Mahasiswa tidak memaknai skripsi sebagai tugas yang bermakna khusus dalam pencapaian prestasi. Skripsi adalah tugas yang tidak menarik bagi mereka. Selain itu mereka juga merasa tidak berkompeten dalam mengerjakan skripsi, menganggapnya sebagai beban, dan membutuhkan dukungan sosial yang tinggi. Rendahnya dukungan sosial, sikap negatif dalam menghadapi skripsi yang terus muncul membuat mahasiswa tertekan dan merasa sulit dalam menyelesaikannya.

Bahwa berdasarkan kondisi yang telah dijelaskan, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi membutuhkan kemampuan manajemen diri. Manajemen diri merupakan seperangkat strategi kognitif perilaku yang membantu individu dalam membentuk lingkungannya, membangun motivasi diri, dan memfasilitasi perilaku yang tepat untuk mendapatkan standar penampilan yang dikehendaki (Manz, dalam Yudhaningrum, 2009).

Pelatihan manajemen diri dapat diartikan sebagai proses pendidikan jangka pendek yang dirancang secara sistematis dan mempergunakan prosedur untuk mempelajari, mempertahankan dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol dan mengevaluasi diri agar dapat membentuk lingkungannya, membangun motivasi diri, dan menentukan tingkah laku yang tepat di berbagai kondisi fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual dengan penuh tanggungjawab guna mencapai tujuannya.

Materi yang disampaikan dalam pelatihan manajemen diri secara garis besar

menyampaikan pengetahuan mengenai manajemen diri dan cara memajemen diri dengan memaparkan teknik manajemen diri yang dikemukakan oleh Yates (1986) yaitu *self-monitoring*, *self-analysis*, *self-change*, dan *self-maintenance*. Tujuan pemberian pelatihan manajemen diri dalam penelitian ini adalah subjek tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah 16 (enam belas) orang dari mahasiswa Prodi Kedokteran dan Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Subjek dapat diikutsertakan dalam penelitian ini melalui perizinan kepada pihak Program Studi Kedokteran dan Program Studi Psikologi FK UNS dan subjek. Pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: subjek merupakan mahasiswa FK UNS, subjek sedang menyelesaikan mata kuliah skripsi, lama studi subjek melebihi standar normal kelulusan, yaitu lebih dari 4 tahun, subjek belum pernah mengikuti pelatihan manajemen diri, subjek bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan manajemen diri dengan mengisi *informed consent*.

Desain yang digunakan adalah desain *pretest-posttest independent group*. Shaughnessy, *et al* (2012) menjelaskan bahwa pada desain kelompok independen setiap kelompok subjek hanya berpartisipasi pada satu kondisi. Pada penelitian ini subjek akan dibagi ke

dalam dua kelompok, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan manajemen diri (kelompok eksperimen) dan kelompok yang tidak mendapat perlakuan (kelompok kontrol).

Semua kelompok akan diberikan skala pengukuran tingkat prokrastinasi akademik baik sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok eksperimen (*pretest*) maupun sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok eksperimen (*posttest*) serta *follow up*. *Follow up* dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dapat bertahan.

Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari (dalam Ghufron, 2010). Aspek-aspek tersebut meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Modul pelatihan manajemen diri pada penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari modul pelatihan manajemen diri yang disusun oleh Agustia (2014). Modul disusun berdasarkan teknik manajemen diri Yates (1986) yaitu *self-monitoring*, *self-analysis*, *self-change*, dan *self-maintenance*.

Pendekatan pembelajaran dalam pelatihan ini menggunakan pendekatan *experiential*

learning yang memungkinkan peserta terlibat aktif dan menemukan makna pembelajaran melalui pengalaman langsung dalam setiap sesi pelatihan. Pendekatan *experiential learning* diwujudkan dengan metode *lecturette*, simulasi, mengerjakan tugas atau aktivitas, evaluasi, dan menambahkan metode pelatihan lain yaitu menggunakan video.

Validitas isi dalam penelitian ini diuji melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *professional judgement* (Azwar, 2015). Pihak yang menjadi *professional judgement* untuk melakukan analisis rasional dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing. Selain itu, uji validitas alat ukur dalam penelitian ini juga dilakukan dengan menggunakan teknik *corrected aitem-total correlations* secara komputasi dengan bantuan program *SPSS for MS Windows version 20.0*. Sedangkan uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach* secara komputasi dengan bantuan program *SPSS for MS Windows version 20.0*.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non-parametrik *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon*. *Mann-Whitney* digunakan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi subjek penelitian dan *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui taraf signifikansi perbedaan *pretest-posttest* pada masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS for MS Windows version 20.0*.

HASIL- HASIL

Uji hipotesis dilakukan dengan uji statistik non-parametrik, yaitu uji 2 sampel independen *Mann-Whitney*. Uji dilakukan untuk mengetahui perbedaan *gain score* pencapaian identitas diri antara 2 sampel independen (*two independent samples*), yaitu pada subjek yang mendapatkan perlakuan (kelompok eksperimen) dengan subjek yang tidak mendapatkan perlakuan (kelompok kontrol). Uji 2 sampel independen *Mann-Whitney* dilakukan dengan menggunakan *SPSS version 20*. Hasil pengujian terhadap pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.
Hasil Uji 2 Sampel Independen *Mann-Whitney*
pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	Skor
<i>Mann-Whitney U</i>	20.000
<i>Z</i>	-1.861
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.063
<i>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	.234 ^b

Berdasarkan perhitungan uji 2 sampel independen *Mann-Whitney* diperoleh nilai *Z* sebesar -1.861 dan nilai signifikansi (*p*) sebesar .063. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah dilakukan perlakuan karena nilai signifikansi (*p*) lebih besar dari 0.05.

Selain itu, dilakukan juga uji *Wilcoxon* untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor *pretest* dan *posttest*, serta skor *posttest* dan *follow up* pada masing-masing kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol. Hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat di bawah ini.

Tabel 2.
Hasil Uji *Wilcoxon Posttest-Pretest*
Kelompok Eksperimen

	<i>Posttest-Pretest</i>
Z	-2.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046

Tabel 3.
Hasil Uji *Wilcoxon Posttest-Pretest*
Kelompok Kontrol

	<i>Posttest-Pretest</i>
Z	-1.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317

Uji *Wilcoxon* kelompok eksperimen menghasilkan nilai z sebesar -2.000 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.046. Hal ini menunjukkan adanya signifikansi perubahan skor *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05. Sedangkan hasil uji *Wilcoxon* kelompok kontrol diperoleh nilai z sebesar -1.000 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.317. Hal ini menunjukkan tidak adanya signifikansi perubahan skor *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05.

Selanjutnya, hasil uji *Wilcoxon posttest dan follow up* dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.
Hasil Uji *Wilcoxon Posttest -Follow Up*
Kelompok Eksperimen

	<i>Follow Up - Post Test</i>
Z	-1.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317

Tabel 5.
Hasil Uji *Wilcoxon Posttest -Follow Up*
Kelompok Kontrol

	<i>Follow Up - Post Test</i>
Z	.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.000

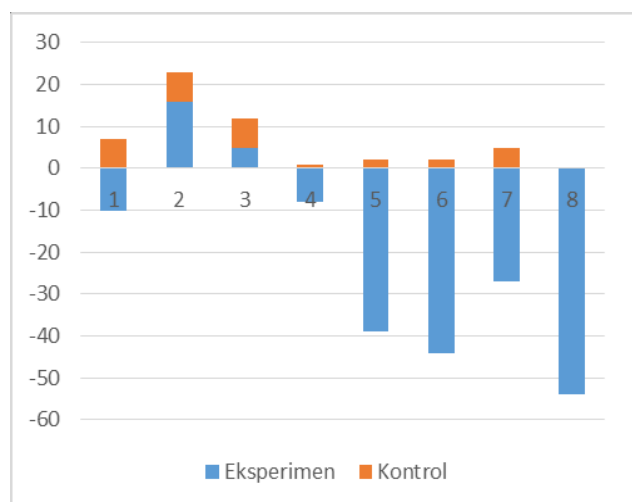
Uji *Wilcoxon* kelompok eksperimen menghasilkan nilai z sebesar -1.000 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.317. Hal ini menunjukkan tidak adanya signifikansi perubahan skor *posttest* dan *follow up* prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05. Sedangkan hasil uji *Wilcoxon* kelompok kontrol diperoleh nilai z sebesar .000 dan nilai signifikansi (p) sebesar 1.000. Hal ini menunjukkan tidak adanya signifikansi perubahan skor *pretest* dan *posttest* prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis dengan uji 2 sampel independen *Mann-Whitney* diperoleh nilai z sebesar -1.861 dan nilai signifikansi (p) sebesar .063 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan *gain score* antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan manajemen diri dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan pelatihan manajemen diri terhadap

prokrastinasi akademik pada mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi.

Tidak adanya pengaruh yang signifikan pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi dimungkinkan karena adanya variabel ekstrane. Berdasarkan hasil yang didapatkan dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen, terdapat perubahan skor atau nilai yang ditunjukkan melalui *gain score* (selisih skor) yaitu terdapat dua subjek eksperimen yang mengalami kenaikan skor melebihi kenaikan skor yang diperoleh anggota kelompok kontrol. Perbandingan *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat di bawah ini:



Gambar 1. Perbandingan *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Diagram di atas menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor yang melebihi kenaikan skor yang diperoleh subjek kelompok kontrol. Kenaikan skor berdampak pada jumlah rata-rata skor kelompok eksperimen dan kontrol hampir sama, yaitu 102,25 dengan 113,125. Subjek kelompok eksperimen seharusnya diharapkan

mengalami penurunan skor, karena kelompok ini telah menerima perlakuan. Namun, pada diagram di atas terdapat dua subjek dari kelompok eksperimen mengalami kenaikan skor.

Dua subjek ini adalah subjek 2 dan 3. Kedua subjek memiliki karakteristik yang sama yaitu sama-sama sedang menekuni pekerjaan berupa bisnis *online*. Hal tersebut membuat fokus mereka terbagi dan menjadi problematika ketika tidak dapat membagi waktu sehingga pada akhirnya menunda skripsi ketika bisnis *online* menjadi prioritas utama. Selain prioritas, kurangnya minat belajar mahasiswa mengenai hal terkait skripsi dimungkinkan menyebabkan kenaikan prokrastinasi akademik. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Aditya (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara minat belajar dengan prokrastinasi akademik. Semakin rendah minat belajar, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini, minat belajar dapat berupa minat mahasiswa untuk memahami referensi, tata tulis, dan metode penelitian skripsi.

Hasil uji *Wilcoxon pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen didapatkan z sebesar -2.000 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.046 ($p < 0.05$) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan skor prokrastinasi akademik sebelum diberikan pelatihan manajemen diri dengan sesudah diberikan pelatihan tersebut pada kelompok eksperimen. Uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol tidak menunjukkan signifikansi perbedaan skor *pretest* dan *posttest*

yang menunjukkan nilai z sebesar -1.000 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.317 ($p > 0.05$).

Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan signifikansi skor prokrastinasi akademik, yang ditunjukkan oleh adanya penurunan skor prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen setelah menjalani pelatihan manajemen diri. Penurunan ini dimungkinkan karena peserta mengalami perubahan wawasan yang terjadi selama pelatihan.

Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen *posttest* dan *follow up* menghasilkan nilai z sebesar -1.000 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.317 . Hasil ini menunjukkan tidak adanya signifikansi perubahan skor *posttest* dan *follow up* prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 . Artinya, perubahan subjek berupa penurunan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi tidak bertahan lama.

Pelatihan manajemen diri dalam penelitian ini dapat dikatakan berhasil ketika subjek tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Berdasarkan informasi dari hasil wawancara, subjek memang telah mengalami peningkatan pada penulisan skripsinya. Hambatan-hambatan subjek dalam menyelesaikan skripsi seperti kesulitan menemukan referensi dan mendorong diri untuk fokus dan menulis skripsi berhasil dihadapi, namun mereka masih mengalami kesulitan melakukan manajemen diri ketika hambatan-hambatannya lebih besar. Manajemen diri belum

diterapkan oleh subjek secara maksimal dalam kehidupannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi. Subjek mengalami perubahan berupa penurunan prokrastinasi akademik, namun perubahan tersebut tidak bertahan lama, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang muncul dari hasil evaluasi selama proses pelatihan. Faktor-faktor tersebut yaitu pertama, pada tahap melakukan kesepakatan (*informed consent*) peneliti kurang menjelaskan secara terperinci mengenai proses yang akan dijalankan dan materi yang akan mereka dapatkan sepanjang aktivitas pelatihan, peneliti terfokus pada kepentingan meminta kesediaan subjek untuk bersedia turut serta dalam pelatihan. Kurang detailnya informasi penting ini dapat mempengaruhi minat dan komitmen subjek dalam menjalankan pelatihan. Kedua, pada tahap pengisian *worksheet* “*Get the Solution*”, peserta mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi hambatan dan solusi atas pokok-pokok persoalan yang sudah terjadi, sedangkan pada lembar *worksheet* sebelumnya yaitu *worksheet* “*Sebab Akibat*”, peserta sudah mengidentifikasi pokok persoalannya. Subjek diminta mengulang aktivitas yang tidak mudah yaitu aktivitas mengidentifikasi persoalan yang membuat subjek kembali harus menelusuri dirinya. Berarti dalam aktivitas ini subjek melepaskan hasil identifikasi pada *worksheet*

“Sebab-Akibat” yang sudah ditelusuri, dan merokok dan kanker. Oleh sebab itu, mengulang aktivitas menganalisa kesulitan pengembangan modul pelatihan manajemen diri dirinya di *worksheet* “*Get the Solution*” untuk sebagai upaya penanganan masalah di bidang merumuskan kemungkinan solusi yang dapat pendidikan perlu ditingkatkan. dilakukan. Hal ini menjadi pekerjaan yang tidak efektif dan efisien sementara bahan yang sudah dari prosedur, metode, waktu dan intruksi ditemukan tidak dimanfaatkan. Oleh sebab itu, dijabarkan secara detail. Selain itu, di bagian *worksheet* perlu diperbaiki yaitu pada pengerjaan awal modul penulis menjabarkan alur pelatihan, *worksheet* “*Get the Solution*” menggunakan sehingga fasilitator yang membaca akan lebih hasil identifikasi persoalan yang telah diperoleh mudah memahami dan menerapkannya. Hal di *worksheet* “Sebab-Akibat”. Ketiga, bahwa tersebut menjadi kelebihan yang dimiliki modul setiap keterampilan manajemen diri pelatihan manajemen dalam penelitian ini. membutuhkan ruang untuk praktik langsung Modul pelatihan manajemen diri terdiri dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. dari prosedur, metode, waktu dan intruksi. Pengaturan waktu yang diberikan kurang dijabarkan secara detail. Selain itu, di bagian memberikan ruang untuk praktik sebelum awal modul penulis menjabarkan alur pelatihan, melanjutkan tahap keterampilan selanjutnya, sehingga fasilitator yang membaca akan lebih sehingga mengarahkan situasi di mana berbagai mudah memahami dan menerapkannya. Hal keterampilan kurang dikuasai dengan maksimal. tersebut menjadi kelebihan yang dimiliki modul pelatihan manajemen dalam penelitian ini.

Bahwa berbagai evaluasi yang telah Berdasarkan penjelasan di atas dapat diuraikan di atas merujuk kepada situasi di mana disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan keterampilan manajemen diri tidak dikuasai bahwa terdapat pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi ditolak. Tidak adanya pengaruh yang signifikan mengarah pada kenaikan skor pada dua subjek kelompok eksperimen yang melebihi kenaikan skor pada subjek kelompok kontrol. Dampaknya adalah membuat rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kontrol hampir sama sehingga membuat perubahan yang terjadi tidak tampak. Selain itu, tidak adanya pengaruh yang signifikan juga mengarah pada evaluasi-evaluasi sepanjang aktivitas pelatihan manajemen diri.

Secara umum, modul pelatihan manajemen diri yang fokus untuk meningkatkan keterampilan individu dalam menghadapi permasalahan di bidang pendidikan seperti prokrastinasi, stres, kemalasan, dan lain sebagainya masih cenderung sedikit. Penelitian yang meneliti tentang manajemen diri lebih banyak di bidang kesehatan, seperti menurunkan berat badan, menurunkan tingkat stres pada penderita diabetes, menurunkan aktivitas

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi ditolak. Tidak adanya pengaruh yang signifikan mengarah pada kenaikan skor pada dua subjek kelompok eksperimen yang melebihi kenaikan skor pada subjek kelompok kontrol. Dampaknya adalah membuat rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kontrol hampir sama sehingga membuat perubahan yang terjadi tidak tampak. Selain itu, tidak adanya pengaruh yang signifikan juga mengarah pada evaluasi-evaluasi sepanjang aktivitas pelatihan manajemen diri.

Bahwa, berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri membawa perubahan pada subjek kelompok eksperimen dari segi kognitif. Hal tersebut ditunjukkan oleh perubahan subjek yang menjadi lebih memahami betapa pentingnya menyelesaikan skripsi, kesadaran untuk segera

lulus, kesadaran diri mengenai sebab-akibat perilakunya dan bertambahnya wawasan subjek.

Bahwa evaluasi-evaluasi dan hasil dalam penelitian ini menunjukkan penelitian ini masih memiliki kekurangan yaitu pertama, teknis pada tahap meminta kesediaan (*informed consent*) subjek yang kurang terperinci dalam menjelaskan proses yang akan dijalankan dan materi yang akan didapatkan selama aktivitas pelatihan sehingga kurang detailnya informasi penting tersebut dapat mempengaruhi minat dan komitmen subjek. Kedua, perubahan berupa penurunan prokrastinasi akademik tidak bertahan lama. Keterbatasan-keterbatasan ini dapat menjadi saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan perbaikan-perbaikan sesuai evaluasi-evaluasi yang telah dijelaskan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif yang diperoleh melalui penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka beberapa saran dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa yang sedang Mengambil Mata Kuliah Skripsi

Kemampuan manajemen diri yang didapatkan selama mengikuti pelatihan manajemen diri dapat diterapkan secara maksimal dan konsisten dalam kehidupan

sehari-hari terutama pada berbagai persoalan terkait situasi yang melibatkan pihak-pihak lain di luar kendali diri, sehingga dapat mencari alternatif yang mampu membuat dirinya mengalami peningkatan ke arah tercapainya tujuan.

2. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret disarankan dapat menggiatkan program kegiatan seperti pelatihan manajemen diri, kemampuan komunikasi, kemampuan menulis ilmiah, keterampilan membaca jurnal bahasa asing, dan motivasi diri sebagai fasilitas untuk membekali diri mahasiswa dalam menghadapi proses penyelesaian skripsi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

a. Peneliti selanjutnya menyadari kepentingan untuk memberikan penjelasan secara terperinci mengenai pelatihan manajemen diri yang akan dilaksanakan sehingga subjek lebih siap dan mengetahui apa yang dihadapi.

b. Pengaturan waktu yang memberikan ruang yang cukup bagi subjek untuk kesempatan mempraktikkan keterampilan yang diajarkan sebelum memasuki keterampilan selanjutnya, sehingga secara keseluruhan masing-masing keterampilan manajemen diri dapat dipraktikkan tiap teknik-teknik yang telah diajarkan. Selanjutnya secara keseluruhan dapat menjalankan

keterampilan manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten.

- c. Tidak melakukan aktivitas yang sangat kompleks secara berulang bahkan melepaskan temuan yang sudah dilakukan dengan kerja keras. Jadi, peneliti dapat memanfaatkan identifikasi yang sudah dilakukan di aktivitas sebelumnya.

Gustina, Aria. (2009). *Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja*. (Skripsi), Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

Hardiyanti, Astria.(2016). *Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota MUEC UMS*.(Skripsi), Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Mortazavi, S., dan Mortazavi, F.(2015). *Psychometric Properties of the Procrastination Assesment Scale Students (PASS) in a Student Sample of Sabzevar University of Medical Sciences*. Iran: Iran Red Crescent Med J.

Mortazavi, Forough. (2016). The Prevalence of Academic Procrastination and its Assosiation with Medical Students' Well-Being Status. *International Journal Of Humanities and Cultural Studies* ISSN 2356-5926, 3, (2).

Munandar, A.S. (2006). *Psikologi Industri dan Komunikasi*. Jakarta: UI Press.

Panduan Penyusunan Skripsi. (2016). *Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Program Studi Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Panduan Penyusunan Skripsi. (2016). *Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Program Studi Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Prawitasari, Johana E. (2012). *Psikologi Terapan: Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta:Penerbit Erlangga.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, M.(2012). *Hubungan Minat Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Remaja*. (Skripsi), Universitas Gunadarma.

Agustia, F. G. (2014). *Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Toleransi Stres pada Pengurus Himpunan Mahasiswa Teknik Industri Universitas Sebelas Maret Surakarta*. (Skripsi tidak diterbitkan), Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.

Aziz, Rahmat. (2015). Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Islamic Education*, 1,(2).

Azwar, Saifuddin. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ferrari, J.R., Johnson, J.N., & McGown W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.

Ghufron, M.N., & Rini, R.S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Prijosaksono, Ariwibowo dan Sembel, Roy. (2002). *Control Your Life*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Renn, R.W., David, G.A., & Tobias, M.H. (2011). Empirical Examination of the Individual-Level Personality-Based Theory of Self-Management Failure. *Journal of Organizational Behaviors*, 32, 25-43.
- Ritonga, Doris Apriani. (2012). *Dinamika Prokrastinasi Mahasiswa dalam Proses Menulis Skripsi*. (Tesis tidak diterbitkan), Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Schraw, G., Olafson, L., & Wadkins, T. (2007). *Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination*. *Journal of Educational Psychology*, 99, (1), 12-25.
- Solomon, Laura J and Rothblum, Esther D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive- Behavioral Correlates. *American Psychology Association: Journal of Counseling Psychology*, 31, (4), 500-509.
- Shaughnessy, John J., Zechmeister, Eugene B., & Zeichmeister, Jeanne S. (2012). *Metode Penelitian dalam Psikologi Edisi 9*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Surijah, E.A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, Indonesia Psychology Journal*, 22, (4), 352-374.
- Steel, Piers.(2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *American Psychological Association: Psychological Bulletin*, 133, (1), 65-94.
- Vahedi, S. PhD., Mostafafi, Faride, Mortazanajad, Habibeh. (2009). Self-Regulation and Dimensions of Parenting Styles Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students. *Iran Journal of Psychiatry*, 4, 147-154.
- Yates, B.T. (1996). *Self-Management: The Science and Art of Helping Yourself*. California: Wadsworth Publishing Company.
- You, J. W. (2015). Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in E-learning. *Educational Technology & Society*, 18, (3), 64-74.
- Yudhaningrum, Lupi.(2009). Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri untuk Menurunkan Tingkat Stres Kerja Karyawan Pramuniaga. (Tesis tidak diterbitkan), Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.