



Pengaruh *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Khansa*¹, Nurmawati²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia
E-mail: khansa0622@gmail.com, nurmawati@uhamka.ac.id

| Article Info | Abstract |
|--|---|
| Article History Received: 2023-09-17 Revised: 2023-10-23 Published: 2023-11-01 | This study investigates the effect of self-management on academic procrastination in class VIII students of SMPN 29 Jakarta. Through the sampling procedure through proportionate random sampling technique, a total of 48 samples were used in the correlational quantitative methodology of this study. To collect data, this study used a validated and verified questionnaire/questionnaire using the Excel 2010 program and Alpha Cronbach statistics. The data analysis technique uses simple linear regression analysis with the help of the SPSS version 22 for windows program. The research findings show that self-management has an effect on academic procrastination as indicated by $P 0.000 < 0.05$ which indicates that the hypothesis is accepted. In addition, we have significant T-test findings from linear regression calculations ($Y = 142.035 - 0.666X$). This equation shows that self-management has a negative effect on academic procrastination with a total effect of 70.9%, while 29.1% is influenced by other variables that are not included in this research scale. This negative effect means that the decrease in student self-management, it will affect the increase in student academic procrastination. |
| Keywords: <i>Self Management;</i> <i>Academic</i> <i>Procrastination;</i> <i>8th Grade Students;</i> <i>SMPN 29 Jakarta.</i> | |

| Artikel Info | Abstrak |
|--|--|
| Sejarah Artikel Diterima: 2023-09-17 Direvisi: 2023-10-23 Dipublikasi: 2023-11-01 | Penelitian ini menyelidiki pengaruh <i>self management</i> terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMPN 29 Jakarta. Melalui prosedur pengambilan sampel melalui teknik <i>proportionate random sampling</i> , sebanyak 48 sampel digunakan dalam metodologi kuantitatif korelasional penelitian ini. Untuk mengumpulkan data penelitian ini menggunakan kuesioner/angket yang telah divalidasi dan diverifikasi menggunakan program Excel 2010 dan statistik <i>Alpha Cronbach</i> . Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 22 <i>for windows</i> . Temuan penelitian menunjukkan bahwa <i>Self Management</i> berpengaruh pada prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan $P 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Selain itu, kami memiliki temuan signifikan uji-T dari perhitungan regresi linier ($Y = 142,035 - 0,666X$). persamaan ini menunjukkan <i>self management</i> berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik dengan total pengaruh sebesar 70,9%, sedangkan 29,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam skala penelitian ini. Pengaruh negatif ini bermakna semakin menurunnya <i>self management</i> siswa, maka akan berpengaruh terhadap peningkatan prokrastinasi akademik siswa tersebut. |
| Kata kunci: <i>Self Management;</i> <i>Prokrastinasi Akademik;</i> <i>Siswa Kelas VIII;</i> <i>SMPN 29 Jakarta.</i> | |

I. PENDAHULUAN

Pada usia remaja melewati masa-masa sulit dan sangat dipengaruhi oleh dinamika untuk menentukan jalan hidupnya, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang menarik untuk difokuskan (Gunarsa, 2003). Untuk mencapai tingkat prestasi belajar yang tinggi, remaja dituntut mampu mengembangkan atribut-atribut yang terkait dengan keterampilan, wawasan, dan tanggung jawab terhadap karya akademik. Kepatuhan terhadap kaidah umum proses pembelajaran, seperti keteraturan dalam menyelesaikan tugas akademik, konsentrasi dalam menyelesaikan tugas, tertib belajar, serta keteraturan dan kedisiplinan dalam memanfaatkan waktu, merupakan salah satu faktor yang

mempengaruhi kualitas pembelajaran yang unggul (Darmadi, 2017).

Remaja memiliki kemampuan untuk dapat meningkatkan standar belajar dengan melatih kedisiplinan. Disiplin ini harus melampaui sekadar mematuhi peraturan yang sudah ada di sekolah. Ini juga harus mencakup tanggung jawab, memantau dan mengevaluasi setiap perilaku untuk memastikan bahwa waktu belajar digunakan secara efektif dan efisien. Tujuan pemerintah, sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, adalah agar peserta didik tumbuh menjadi orang dewasa yang bermoral, sehat jasmani, memiliki rasa ingin tahu yang intelektual, stabil secara

emosional, berjiwa sosial, dan bertanggung jawab secara pribadi. Tujuan sekolah negeri adalah untuk dapat membina pertumbuhan kompetensi dan pembentukan karakter bangsa yang bermartabat. (Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Rhode Island Tahun 2003).

Siswa umumnya mengalami masalah dan hambatan ketika mencoba untuk menyelesaikan proses pembelajaran. Ada permasalahan yang sering muncul seperti lingkungan sekolah yang kurang baik, guru yang kurang nyaman saat mengajar, dan siswa yang memiliki tugas yang terlalu banyak sehingga menyebabkan mereka menunda menyelesaikan tugas akademiknya. Prokrastinasi akademik adalah fenomena praktik menunda menyelesaikan tugas akademik (Ghufron & Risnawita, 2010). Siswa sering menunjukkan kebiasaan penundaan akademik. Siswa memilih untuk terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan daripada memulai tanggung jawab akademik, yang merupakan salah satu contoh kebiasaan menunda-nunda yang berkembang di dunia akademis. Seiring dengan terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan, siswa sering terlambat untuk tenggat waktu yang ditetapkan untuk tugas. Banyak siswa yang memutuskan untuk menunda tugas karena menunggu siswa lain menyelesaikannya dan akhirnya menyontek sehingga membuat kelas menjadi tidak layak.

Keterlambatan siswa dalam mengerjakan tugas akademiknya juga dipengaruhi oleh kemalasan dan ide-idenya yang keliru. Pandangan irasional disebabkan oleh kesalahpahaman tentang pekerjaan akademik, seperti gagasan bahwa setiap tugas harus diselesaikan dengan sempurna dan itu akan sulit atau tidak menyenangkan. Ini akan mengarah pada opini rendah tentang bakat sendiri (Ghufron & Risnawati, 2010). Seseorang yang menunda-nunda berada di ambang kegagalan karena siswa harus menghindari perilaku menunda-nunda karena dapat menghambat siswa untuk mencapai potensi penuh siswa sebagai pembelajar. Siswa remaja saat ini sering mengabaikan akademis demi hiburan, yang merupakan masalah khas populasi siswa. Praktik begadang, menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial, dan bermain game online menjadi indikasinya.

Setelah melakukan wawancara dengan guru BK dan beberapa guru mata pelajaran di SMPN 29 Jakarta mengungkapkan bahwa beberapa siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik, seperti keterlambatan dalam

menyelesaikan pekerjaan rumah yang ditugaskan di kelas sehingga mengakibatkan keterlambatan penyerahan tugas, dan juga siswa tidak memperhatikan guru selama kegiatan belajar mengajar (KBM) di kelas. Tugas untuk siswa ditunda dalam beberapa mata pelajaran lainnya. Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang signifikan dalam bidang pendidikan karena akan menghambat proses belajar mengajar yang efisien.

Prokrastinasi akademik berdampak signifikan pada buruknya hasil belajar akademik, memburuknya kesehatan, dan kualitas hidup masyarakat. Salomon dan Ratblum (1984) mengatakan prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif yang luas, termasuk pekerjaan yang tidak selesai, hasil yang tidak memuaskan, kekhawatiran dan keputus-asaan pada diri sendiri, kehilangan waktu, tingkat kesalahan yang tinggi dan menurunkan kepercayaan diri pada siswa. Salah satu penyebab siswa kurang mampu mengendalikan diri atau memiliki *self management* yang kurang baik adalah perilaku prokrastinasi yang berlebihan di kalangan siswa.

Prijosaksono (2001), mengemukakan bahwa *self management* mengacu pada kapasitas seseorang untuk sepenuhnya mengelola baik realitas kehidupan mereka dan keberadaan mereka secara keseluruhan (fisik, emosional, mental atau mental atau pikiran, jiwa atau roh). Siswa harus dapat sepenuhnya mengatur semua aspek keberadaan mereka, termasuk kesejahteraan tubuh, emosional, mental, dan spiritual mereka. Salah satu masalah pribadi yang kurang mampu ditangani sendiri atau dimiliki adalah perilaku prokrastinasi akademik siswa yang berlebihan. *self management* yang rendah. Menurut Prijosaksono (2001), *self management* dapat dipengaruhi oleh berbagai keadaan, termasuk pengaruh lingkungan. Salah satu aspek penting yang mungkin berdampak pada *self management* adalah lingkungan. *Self attitude* dibentuk oleh lingkungan sosial yang positif, sikap, atau tanggapan dari lingkungan. Akibatnya, siswa yang dihadapkan pada lingkungan yang sesuai dan menyenangkan memiliki kecenderungan untuk menerima dirinya sendiri. Di sisi lain, lingkungan yang kurang baik dapat menghalangi siswa untuk menyadari potensinya sendiri, yang dapat membuat mereka sulit menerima diri sendiri.

Secara alami, ini bukan satu-satunya studi yang berkaitan dengan siswa yang menunda pekerjaan mereka. Banyak akademisi dan peneliti lain telah mempelajari topik ini. Temuan

studi Diena Ardini (2017) juga relevan di sini. menunjukkan bahwa manajemen diri memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, dimana nilai $CR -7,889 < 1,96$ dan nilai $P 0,000 < 0,05$ yang artinya semakin besar manajemen diri yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat prokrastinasinya semakin kecil, begitupun sebaliknya. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Apriliani (2022) menunjukkan hasil penelitiannya terdapat pengaruh *academic self-management* terhadap prokrastinasi akademik dilihat pada nilai $P < 0,05$ artinya Ha diterima dan pengaruh yang diberikan *academic self-management* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 48,7%.

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas, pentingnya melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Self Management* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama" guna memberikan manfaat dalam pemahaman, pengetahuan, juga menjadikan penelitian ini sebagai bahan diskusi untuk menambah wawasan mengenai pengaruh antara *self management* terhadap prokrastinasi akademik.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional sebagai jenis metodologinya. Menurut Arikunto (2010), untuk memastikan apakah ada hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih dikenal dengan penelitian korelasional dan berbeda dengan jenis penelitian lainnya karena tidak memerlukan subjek penelitian yang banyak. Penelitian yang dilakukan di SMPN 29 Jakarta difokuskan kepada siswa kelas VIII. Creswell (2014) menjelaskan bahwa populasi adalah kumpulan orang-orang yang memiliki ciri-ciri tertentu yang sama. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa populasi adalah generasi yang termasuk dalam obyek atau subjek penelitian. Peneliti mengambil populasi di SMPN 29 Jakarta kelas VIII berjumlah 320 siswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Proportionate random sampling* karena populasi yang berstrata belum tentu bersifat homogen. Rumus pengambilan sampel yang peneliti gunakan pada penelitian ini dengan menggunakan rumus perhitungan Arikunto. Arikunto (2010) ukuran sampel penelitian bergantung pada jumlah populasi. Jika jumlahnya kurang dari 100 maka seluruh populasi digunakan sebagai sampel, tetapi jika lebih dari 100, sampel dapat dikumpulkan dalam kisaran 10-15% atau 20-25%. Berdasarkan pemaparan diatas dapat dikatakan hasil penjumlahan sampel

dalam penelitian ini adalah $320 \times \frac{15}{100} = 48$ siswa.

Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 48 siswa kelas VIII di SMPN 29 Jakarta. Perhitungan untuk menentukan jumlah sampel pada setiap kelas dilakukan dengan alokasi proporsional. Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti memberikan angket kepada siswa kelas VIII di SMPN 29 Jakarta dalam bentuk *skala likert*. Selanjutnya dengan pengujian validitas angket korelasi *product moment* digunakan dalam uji validitas penelitian ini. Item-item dalam angket yang dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi r hitung $> r$ tabel dengan taraf signifikansi 5% maka dianggap sebagai item yang valid. Sebaliknya, apabila koefisien validitas itu r hitung $< r$ tabel maka dianggap sebagai item yang tidak valid (Arikunto. 2010)

Pengujian reliabilitas instrument menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Menurut Sugiyono (2017) instrumen yang reliabel adalah instrumen yang menghasilkan data sama dan konsisten jika digunakan berulang kali. Oleh karena itu, sebuah kuesioner dianggap reliabel apabila memperoleh data yang konsisten.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dengan menggunakan alat Ms. Excel 2010, penelitian ini telah menghitung uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu item-item pada kedua variabel, yaitu *Self Management* (X) dan Prokrastinasi Akademik (Y). Temuan uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

| Variabel X <i>Self Management</i> | | Variabel Y Prokrastinasi Akademik | |
|--------------------------------------|-----------|---|-----------|
| <i>Cronbach's Alpha</i> | N of Item | <i>Cronbach's Alpha</i> | N of Item |
| 0,780 | 30 | 0,769 | 29 |

Sumber: Data diolah, 2023

Berdasarkan tabel 1, analisis reliabilitas diatas nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$ maka dapat disimpulkan dari analisis reliabilitas di atas bahwa koefisien reliabilitas item instrumen *Self Management* dengan nilai *Cronbach Alpha* 0,780 dan Academic Procrastination dengan nilai Cronbach Alpha 0,769 adalah valid..

1. Deskripsi Data

a) *Self Management*

Data penelitian mengenai *Self Management* yang telah diperoleh berdasarkan jawaban dari 48 responden

siswa kelas VIII SMPN 29 Jakarta sebanyak 35 butir item menggunakan skala likert dengan skor 1 sampai 4. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Deskriptif *Self Management*

| Descriptive Statistics | | | | | | |
|------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|----------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation | Variance |
| Self-Management | 48 | 66 | 127 | 100.42 | 14.146 | 200.121 |
| Valid N (listwise) | 48 | | | | | |

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 22

Pada tabel 2, diketahui nilai minimal adalah 66. Sedangkan nilai skor maksimal adalah 127. Diketahui juga nilai rata-rata (mean) dengan nilai 100,42 serta nilai simpangan baku atau standar deviasi dengan nilai 14,146. Dari data tersebut ditemukan nilai kategorisasi pada tingkat tinggi, sedang, dan rendah pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Kategorisasi *Self Management*

| Kategori | Rumus | Hasil |
|----------|-------------------------------------|----------------------|
| Tinggi | $X > (M + 1 SD)$ | $X \geq 115$ |
| Sedang | $(M - 1 SD) \leq X \leq (M + 1 SD)$ | $86 \leq X \leq 115$ |
| Rendah | $X < (M - 1 SD)$ | $X \leq 86$ |

Sumber: Data diolah, 2023

Bersumber pada tabel 3, diketahui bahwa *Self Management* dikategorikan tinggi apabila memperoleh nilai 115 ke atas; dikategorikan sedang apabila memperoleh nilai lebih dari 84 dan kurang dari 115; serta dikategorikan rendah apabila memperoleh nilai 86 ke bawah:

Tabel 4. Presentase Kategori *Self Management*



Sumber: Data diolah, 2023

Pada tabel 4, dapat diketahui bahwa terdapat 8 siswa (17%) diantaranya memiliki tingkat *self management* yang tinggi, kemudian sebanyak 33 siswa (69%) berkategori sedang dan sebanyak 7 siswa (14%) berkategori rendah.

Tabel 5. Analisis Aspek *Self Management*



Sumber: Data diolah, 2023

Tabel 5 menjelaskan tingkat *Self Management* berdasarkan aspek *Self Management*. Tiga aspek *Self Management* yaitu, pengelolaan waktu berada pada tingkat sedang dengan nilai 74%, lalu aspek hubungan antar manusia berada pada tingkat rendah dengan nilai 65 %, dan perspektif diri berada pada tingkat tinggi dengan nilai 55%.

b) Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tanggapan terhadap setiap item pernyataan pada angket yang diselesaikan siswa SMPN 29 Jakarta, telah dikumpulkan data penelitian tentang prokrastinasi akademik sebanyak 35 butir item menggunakan skala likert dengan skor 1 sampai 4. Lebih jelasnya disajikan pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Deskriptif Prokrastinasi Akademik

| Descriptive Statistics | | | | | | |
|------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|----------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation | Variance |
| Prokrastinasi Akademik | 48 | 54 | 104 | 75.17 | 11.190 | 125.206 |
| Valid N (listwise) | 48 | | | | | |

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 22

Pada tabel 6, diketahui nilai minimal adalah 54. Sedangkan nilai skor maksimal 104, dan nilai rata-rata (mean) 75,17, serta nilai simpangan baku atau standar deviasi sebesar 11,190. Dari data tersebut ditemukan nilai kategorisasi pada tingkat tinggi, sedang, dan rendah pada tabel 7 dibawah ini:

Tabel 7. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

| Kategori | Rumus | Hasil |
|----------|-------------------------------------|---------------------|
| Tinggi | $X > (M + 1 SD)$ | $X \geq 86$ |
| Sedang | $(M - 1 SD) \leq X \leq (M + 1 SD)$ | $64 \leq X \leq 86$ |
| Rendah | $X < (M - 1 SD)$ | $X \leq 86$ |

Sumber: Data diolah, 2023

Pada tabel 7, dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik akan dikategori-

kan tinggi apabila memperoleh nilai 86 ke atas; dikategorikan sedang apabila memperoleh nilai lebih dari 64 dan kurang dari 86; serta dikategorikan rendah apabila memperoleh nilai 64 ke bawah:

Tabel 8. Presentase Kategori Prokrastinasi Akademik



Sumber: Data diolah, 2023

Tabel 8 menunjukkan bahwa siswa yang disurvei, 8 (17%) tergolong memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, 31 (64%) tergolong sedang, dan 9 (19%) tergolong rendah.

Tabel 9. Analisis Aspek Prokrastinasi Akademik



Sumber: Data diolah, 2023

Tabel 9 menjelaskan berbagai tingkat dari tiga keunggulan penundaan akademik: kesenjangan sedang antara rencana dan kinerja aktual (55%), terlibat dalam pengejaran yang lebih menyenangkan (54%), dan menunda tugas hingga menit terakhir (56%). Persentase siswa yang terlambat menyerahkan PR terbilang kecil, yaitu 48%.

2. Uji Prasyarat Analisis

Menurut Sugiyono (2017), mengemukakan bahwa setelah pengumpulan data lengkap dari responden dan sumber data lainnya. Temuan pre-test harus diketahui sebelum hipotesis dapat diuji dengan menggunakan analisis regresi dasar. Dalam penelitian ini, kami menerapkan uji normalitas dan uji linieritas sebagai prasyarat.

a) Uji Normalitas

Untuk memastikan apakah distribusi variabel independen dan dependen berdistribusi normal atau tidak,

dilakukan uji normalitas (Widiyanto, 2013). Signifikansi statistik berkurang jika variabel tidak terdistribusi secara teratur. Jika datanya normal atau sangat mendekati normal, model regresi akan bekerja dengan baik. *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk memeriksa normalitas data. Menurut Saifuddin (2009), jika nilai sig lebih besar dari nol maka data dalam penelitian mengikuti distribusi normal yang menjadi dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas. SPSS versi 22 digunakan untuk dapat melakukan uji kenormalan, dan juga hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | Self-Management | Prokrastinasi Akademik |
|------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|
| N | | 48 | 48 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 100.42 | 75.17 |
| | Std. Deviation | 14.146 | 11.199 |
| Most Extreme Differences | Absolute | 0.091 | 0.077 |
| | Positive | 0.063 | 0.077 |
| | Negative | -0.091 | -0.057 |
| Test Statistic | | 0.091 | 0.077 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | 0.200 ^c | 0.200 ^c |

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 22

Berdasarkan dari tabel 10, hasil uji Normalitas *Kolombia-Smirnov Test* diketahui nilai *Asymp Sig(2-tailed)*. Dari data di atas disimpulkan bahwa variabel *self management* dan prokrastinasi akademik memiliki tingkat signifikansi dua sisi sebesar $0,200 > 0,05$ artinya berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk menentukan apakah dua atau lebih variabel yang dipertimbangkan memiliki hubungan linier yang signifikan. Jika tingkat signifikansi penyimpangan dari linearitas lebih kecil dari 0,05, maka variabel independen dan dependen tidak memiliki hubungan linier. Namun, hubungan linear antara variabel independen dan dependen tidak dapat juga diasumsikan jika penyimpangan signifikan dari linearitas lebih kecil dari 0,05. SPSS versi 22 digunakan untuk menguji linearitas data. Hasil akhirnya adalah bahwa.

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas

| ANOVA Table | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------------|----------|-------------|----------|---------|-------|
| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. | |
| Prokrastinasi Akademik* Self-Management | Between Groups | (Combined) Linearity | 5733,167 | 32 | 166,661 | 4,533 | 0,002 |
| | | Deviation from Linearity | 4170,820 | 1 | 4170,820 | 113,440 | 0,000 |
| | Within Groups | 1162,346 | 31 | 37,495 | 1,020 | 0,503 | |
| | Total | 551,500 | 15 | 36,767 | | | |
| | Total | 5884,667 | 47 | | | | |

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 22

Tabel 11 menunjukkan bahwa F-hitung adalah 1,020, dan P-value adalah 0,503 dengan sig. nilai 0,000. Hal ini menunjukkan korelasi langsung antara kapasitas seseorang untuk Mengendalikan diri (X) dan kecenderungan mereka untuk menunda tugas sekolah (Y). Hasil 0,530 untuk penyimpangan dari linearitas adalah buktinya. Dalam hal ini, Sig lebih dari atau sama dengan 5% (0,503 > 0,05).

c) Uji Hipotesis

Setelah pengujian yang diperlukan telah dilaksanakan, analisis pengujian hipotesis dapat dilakukan. Pengujian hipotesis membantu menentukan apakah mereka harus diterima atau ditolak. Dengan bantuan SPSS 22. Dalam penelitian ini, kami menggunakan analisis regresi dasar untuk menguji hipotesis kami.

Tabel 12. Hasil Uji Regresi Linear

| ANOVA ^a | | | | | | |
|--------------------|------------|----------------|----|-------------|---------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 4170,820 | 1 | 4170,820 | 111,946 | ,000 ^b |
| | Residual | 1713,846 | 46 | 37,258 | | |
| | Total | 5884,667 | 47 | | | |

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik
b. Predictors: (Constant), Self Management

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 22

Berdasarkan dari tabel 12, hasil uji regresi linear sederhana memiliki nilai signifikansi dengan nilai 0,000 < 0,05, maka dapat dikatakan bahwa variabel *Self Management* berpengaruh terhadap variabel Prokrastinasi Akademik.

Tabel 13. Analisis Regresi dengan Uji T

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | t | Sig. |
|-------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--|---------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | | |
| 1 | (Constant) | 142,035 | 6,381 | | | 22,259 | ,000 |
| | Self Management | -.666 | ,263 | -.642 | | -10,580 | ,000 |

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 22

Koefisien regresi dan pengaruh variabel dependen terhadap variabel independen dihitung dengan menggunakan tabel 13. Konstanta Kolom B (a) diketahui nilai koefisiennya sebesar 142,035, dan t () sama dengan -0,666. Agar persamaan regresi berbentuk (Y = ai+X) atau (Y = 142,035 - 0,666X). Siswa kelas VIII SMPN 29 Jakarta memiliki nilai konsisten sebesar 142,035 untuk variabel prokrastinasi akademik, menurut persamaan ini. Karena nilai koefisien regresi self-management adalah negatif (-0,666), kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-management dan juga prokrastinasi akademik (misalnya peningkatan prokrastinasi sebesar -0,666 untuk setiap 1% peningkatan self-management).

Nilai t hitung adalah -10,580, seperti terlihat pada tabel 13. Nilai an adalah 0,025, sedangkan nilai (df) adalah (48-2) (46). Tabel t memiliki nilai 2,013. Maka dari itu ada pengaruh negatif manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN 29 Jakarta, dengan nilai t sebesar -10,580 lebih kecil dari t tabel 2,013. Tabel berikut menunjukkan besarnya pengaruh *self management* (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y).

Tabel 14. Hasil nilai R Square

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | ,842 ^a | ,709 | ,702 | 6,104 |

a. Predictors: (Constant), Self Management

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 22

B. Pembahasan

Berdasarkan penelitian hasil analisis validitas dengan bantuan Excel 2010 dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel dengan $\alpha = 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa 30 item pernyataan pada variabel *self management* dan 29 item pada variabel prokrastinasi akademik dinyatakan valid dikarenakan nilai r hitung > r tabel. Hasil analisis reliabilitas diatas menyatakan bahwa koefisien reliabilitas butir instrument *self management* nilai *Cronbach Alpha* 0,780 dan prokrastinasi akademik 0,769 dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* > 0,60. Selanjutnya, berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai *Kolmogrov Smirnov*

variabel *self management* dan prokrastinasi akademik dengan bantuan SPSS versi 22 sebesar 0,200. Variabel Independen dan Dependen memiliki signifikansi $> 0,05$ maka dinyatakan masing-masing data dari kedua variabel berdistribusi normal. Berdasarkan hasil hubungan variabel *self management* dan prokrastinasi akademik memiliki nilai *Sig.Deviation of Linierty* sebesar 0,503 $> 0,05$ maka hubungan kedua variabel tersebut linear.

Pada hasil pengolahan data diatas, diperoleh uji regresi linear sederhana memiliki nilai signifikansi dengan nilai $0,000 < 0,05$ dinyatakan variabel *self management* dalam penelitian ini berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian hipotesis antar variabel dinyatakan terdapat pengaruh variabel bebas *self management* terhadap variabel terikat prokrastinasi akademik. Hasil perhitungan regresi linear dengan uji T diperoleh ($Y = 142,035 - 0,666X$). Persamaan diatas menunjukkan *self management* berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik sebesar 70,9%. Pengaruh negatif ini bermakna semakin menurunnya *self management* siswa, maka akan berpengaruh terhadap peningkatan prokrastinasi akademik siswa.

Self Management mungkin lebih baik membentuk siswa dalam hal perilaku yang akan diubah, ditingkatkan, atau diturunkan untuk membantu siswa dalam mengoptimalkan pembelajaran mereka. Agar *self management* siswa baik, maka salah satunya yang harus diperhatikan yaitu aspek-aspek *self management* menurut Prayue (Rengginas, 2002) Kenali diri sepenuhnya, kemudian tentukan dengan jelas tujuan yang harus dicapai, pahami pentingnya mencapai tujuan tersebut, kendalikan dan kelola diri dalam keadaan apa pun, dan mengevaluasi diri atas apa yang telah dilakukan. Terdapat 7 langkah untuk mencapai *self management*, yaitu penilaian dan realitas diri, penetapan tujuan dan perencanaan perilaku diri, menulis perjanjian komitmen, berpola pikir konstruktif, merancang penghargaan, kontrol diri, penguatan diri sendiri (C. W Von Bergen, 2002).

Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda penyelesaian suatu tugas yang menjadi kewajibannya dan menyebabkan kegiatan tersebut lambat atau tidak dapat diselesaikan sama sekali meskipun telah

ditentukan batas waktunya. Perilaku ini berdampak buruk bagi siswa pada aspek akademik. Ketika seseorang mengkhawatirkan dirinya sendiri, penundaan akademik juga dapat disebabkan oleh pemikiran yang tidak logis, misalnya memiliki kepercayaan diri yang rendah atau berpikir bahwa tugas yang sedang dikerjakan sangat sulit (Sirois, 2014). Selain itu, ada sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap penundaan akademik, termasuk kesehatan fisik dan mental, hubungan dengan teman dan juga keluarga, *perfeksionisme*, kecemasan, dan emosi kegagalan (Ghufron dan Risnawita, 2010).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *self management* berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN 29 Jakarta menunjukkan persamaan regresi linear diperoleh ($Y = 142,035 - 0,666X$). Karena konsekuensi yang tidak menguntungkan ini, prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa diperkirakan akan meningkat. Berdasarkan temuan ini, para peneliti membuat rekomendasi sebagai berikut: agar siswa dapat mencapai potensi akademiknya, mereka perlu mengembangkan strategi pengelolaan diri yang efektif.

Untuk meningkatkan *self management* yang baik maka siswa harus memaksimalkan waktu yang dimiliki, sadar akan tujuan dan tanggung jawab dalam mengerjakan PR dengan tepat waktu, menjaga kesehatan baik fisik maupun psikis, memilih lingkungan pertemanan yang sehat guna meningkatkan motivasi belajar, kurangi penggunaan gadget Ketika mengerjakan PR. Oleh karena itu, teknik-teknik tersebut di atas dapat membantu siswa kelas VIII SMPN 29 Jakarta meningkatkan *self management* sehingga perilaku prokrastinasi akademik berkurang.

B. Saran

Dikarenakan perdebatan seputar penelitian ini masih sangat terbatas, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dan ekstensif tentang Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP.

DAFTAR RUJUKAN

- Apriliani, N., Wicaksono, A. S., & Amelasasih, P. 2022. Pengaruh *Academic Self-Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Smk Pgri 1 Gresik. *Psikosains – Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 17(1)
<https://doi.org/10.30587/Psikosains.V17i1.4565>.
- Ardini, D. 2017. Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi. *Jurnal Psikologi*, 5(4), 874-888.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Pt. Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. 2014. *Research Design Qualitative, Quantitative And Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, Ca Sage.
- Darmadi. 2017. *Pengembangan Model Dan Metode Pembelajaran Dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. 2003. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Pt. Bpk Gununghug Mulia.
- Prijosaksono, A., & Sembel, R. 2001. *Self Management Series: Control Your Life*. Elex Media Komputindo.
- Rengginas. 2005. *Peran Manajemen Diri Dan Kematangan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan*. Yogyakarta: Fakultas Sekolah Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM.
- Saifuddin Azwar. 2009. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hlm.28.
- Sirois, Fm. 2014. Penundaan Dan Stres: Menjelajahi Peran Welas Asih. *Diri Dan Identitas*, 13 (2), 128-145.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298868.2013.763404>
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*. 31(4), 504- 510.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Ri No. 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2003.
- Von Bergen, C. W., Soper, B., & Gaster, B. 2002. *Effective Self-Management Techniques*. *Journal Of Business And Entrepreneurship*, 14(2),1.
<https://www.proquest.com/openview/7aa80be3979841c5f01fb9321f4a6f17/1?pq-origsite=gscholar&cbl=33312>
- Widiyanto, Mikha, A. 2013. *Statistika Terapan, Konsep Dan Aplikasi Spss*. Jakarta: Pt. Elex Media Komputindo.