

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Management*

1. Definisi *Self Management*

Menurut Susane Dom, *self management* adalah mengatur dan menempatkan diri secara tepat dalam hidup, dalam menggunakan waktunya, menentukan pilihan, minat, beraktivitas serta menyeimbangkan fisik dan mental.¹⁹

Suwardani mengartikan *self management* sebagai cara seseorang mengatur perilakunya dan mengarahkannya agar mampu mencapai kemandirian dan hidup produktif.²⁰

Menurut Gie, *academic self management* adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan kondisi diri sendiri dan keterampilan dimana individu dapat mengelola dan mengatur diri untuk mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri untuk belajar dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik internal maupun eksternal.²¹

Menurut Knowles, M.S, *self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.²²

¹⁹Susane Dom, *Ways To Be A Brilliant Learner* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 48.

²⁰Halimatus Sa'diyah, Muh. Chotim, "Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja" *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Volume 6 No. 2 (November 2016), 67 -78

²¹The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), 77.

²²Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif", *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 2, (November 2019), 123-138 (p) ISSN: 2580-3638; (e) ISSN: 2580-3646.

Menurut Abdul Jawad, manajemen diri adalah sebuah proses mengubah diri secara keseluruhan mulai dari sisi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik sehingga tercapai semua yang diharapkan.²³

Menurut Astriyani, *Self Management* merupakan keterampilan mengelola diri baik dari sisi kognitif, afektif maupun perilaku terhadap lingkungan sekitarnya, lebih memahami apa yang menjadi prioritas, menganggap dirinya sama dengan orang lain, memiliki tujuan yang ingin dicapai serta menyusun strategi untuk mencapai cita-cita tersebut, tidak kalah penting belajar mengontrol diri untuk berperilaku lebih baik dan efektif.²⁴

Jadi, berdasarkan definisi tersebut maka *self management* dapat didefinisikan sebagai suatu cara mengatur diri secara keseluruhan dan tepat, merencanakan, mengarahkan dan memfokuskannya pada tujuan yang diharapkan untuk mencapai hidup yang produktif, serta memiliki keseimbangan antara fisik dan mental.

Menurut Hackney dan Cormier, *self management* memiliki makna yang mirip dengan kendali diri (*self-control*), pengarahan diri (*self-directed*), pengaturan diri (*self-regulation*). Beberapa praktisi dan peneliti dalam bidang strategi *Self Management* memakai sebutan berbeda, yang kesemuanya terkait dengan perubahan. Ada yang

²³M Ahmad Abdul Jawwad, *Manajemen Diri* (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2004), 143.

²⁴Astriyani, Dian Novita. 2010. *Kemampuan Manajemen Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang* dalam Dewi Narullita, "Gambaran Self Management pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio", *Scientia Journal*, Vol 8 No 2 (Desember 2019), 158-159.

menyebut *self-control*, *self-regulation*, *self-management*. Istilah tersebut memiliki makna yang sama, dan diaplikasikan secara bergantian.²⁵

2. Aspek-aspek *Self Management*

Menurut Gie, ada sekurang-kurangnya 4 unsur bentuk perbuatan *self management* yaitu : (1) Dorongan diri (*self motivation*), (2) penyusunan diri (*self organization*), (3) pengendalian diri (*self control*), (4) pengembangan diri (*self development*). *Self management* ini merupakan kesungguhan seseorang untuk hidup disiplin, bersemangat, dan mengerahkan seluruh tenaga agar mampu melaksanakan apa yang harus dikerjakan.²⁶

- a. *Self Motivation* artinya pendorong diri merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang yang menggerakkannya untuk melakukan berbagai kegiatan demi mencapai tujuan yang dicita-citakan. Dorongan yang dimaksud bisa datang baik dari dalam diri seseorang atau dari luar dirinya.
- b. *Self Organizational* yaitu penyusunan diri, hal ini merupakan mengorganisasikan segala pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya sebaik-baiknya dan semaksimal

²⁵Jumarin, M. (2012). “*Model Bimbingan dan Konseling Manajemen diri (BKMD) untuk Meningkatkan Kmpetensi dan Efikasi diri Belajar siswa SMA (Disertasi)*. Bandung : Program Studi BK-SPS UPI. Dalam Ima Ni'mah Chudari, “Program Pelatihan Pengelolaan Diri (Self-Management) Dengan Teknik Kognitif”, *Edusentris:Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 3 No. 3 (Desember 2016), 245.

²⁶ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), 78-80. Dikutip dari Sugiarto, Rahma Widyana & Nanda Yunika, “Efektivitas Pelatihan Self-Management Untukmeningkatkan Kedisiplinan Siswa Sma N1 Sedayu Effectiveness Of Self-Management Training To Improve Students' Discipline Of Sma N1 Sedayu”, *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung* Vol. 3 No.1, (Februari 2021) ISSN (electronic) 2655-6936 ISSN (printed) 2686-0430.

mungkin dalam kehidupan seseorang sehingga segala aktivitas dan tugasnya menjadi efisien dan terselesaikan.

- c. *Self Control* yaitu pengendalian diri merupakan pembina niat dan tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis kelesuan, dan mengerahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Termasuk dalam pengelolaan emosi agar segala kegiatan dan hubungan keluarga tetap positif.
- d. *Self Development* yaitu bentuk nyata berkembangnya kualitas diri seperti dalam kecerdasan pikiran, watak kepribadian, rasa kemasyarakatan, dan kesehatan diri.

Zimmerman & Risemberg menjelaskan aspek *academic self-management* meliputi *Motivation, Methods Of Learning, Use of Time, Physical and Social Environment, dan Performance*.²⁷

- a. *Motivation*

Motivation (motivasi) adalah dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk bertindak melakukan suatu kegiatan dalam mencapai tujuan. Motivasi merupakan sistem instrinsik dalam diri individu yang mensupport daya dan mengarahkan perilakunya. Sistem ini meliputi *goal, believe, perception and hope*. Misalnya gairah dan kerja keras individu sering kali dihubungkan dengan seberapa yakin ia dalam mengatasi pekerjaan dan tugasnya. Juga keyakinan tentang

²⁷Reksiana & Ade Kamalia, "Strategi Academic Self-Management Siswadalam Menyelesaikan Sekolah Selama 2 (Dua) Tahun Dengan Sistem Kredit Semester (Sks) (Studi Pada Siswa Kelas Xi-Sma)", *Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol. 34 Issue 1, (April 2020) p-ISSN: 1411-5255 e-ISSN: 2581-2297 <http://doi.org/10.21009/PIP.341.2>, 11.

faktor kesuksesan dan kegagalan pada suatu pekerjaan, mempengaruhi motivasi dan perilaku di masa yang akan datang.²⁸

1) Penentuan tujuan

Jamaris menjelaskan bahwa motivasi dan produktivitas individu sebagian besar dipengaruhi oleh tujuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki prestasi lebih menguatkan penetapan tujuan dari pada individu berprestasi rendah.²⁹

2) Penguatan verbal (*self talk*)

Self talk dapat membantu individu mengontrol kecemasan, suasana *mood*, dan respon emosional lainnya. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa apa yang kita katakan kepada diri sendiri merupakan faktor penting dalam menentukan sikap, perasaan, emosi, dan perilaku. Indryastuti mengungkapkan *self talk* terbukti berkontribusi membantu individu untuk mengenal dan mengelola perasaan, pemikiran dan perilaku tidak masuk akal yang disebabkan oleh verbalisasi diri sendiri yang irasional juga.

30

3) Membayangkan imbalan atau hukuman

Menurut Pradyani, *reward* dan *punishment* secara bersama-sama mampu memotivasi karyawan untuk meningkatkan kualitas kerjanya. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memberikan *reward* dan *punishment* terhadap diri sendiri lebih

²⁸Ibid.

²⁹ Jamaris, Martini, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2013),77.

³⁰Indryastuti WE, “Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Edisi 12 Tahun ke-5 (2016), 13.

mampu mengontrol motivasi dan keaktifan mereka daripada siswa yang tidak menggunakan teknik kontrol.³¹

b. *Methods Of Learning*

Methods of learning dapat disebut juga strategi belajar. Strategi pembelajaran adalah metode yang digunakan siswa untuk mendapatkan informasi. Menggunakan metode belajar yang bervariasi dan tepat akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menyerap informasi. Menurut Surakhmat, makin baik metode yang dipakai, makin efektif pula pencapaian tujuan.³² Contoh strategi pembelajaran adalah dengan menggaris bawahi, meringkas, dan menguraikan.

c. *Use of Time*

Berbagai penelitian telah membuktikan hubungan antara manajemen waktu dan prestasi akademik. Penggunaan waktu berdampak manajemen diri. Individu yang tidak sanggup menyelesaikan tugas tepat waktu bukan karena mereka tidak punya cukup waktu untuk mencapai apa yang perlu dilakukan, akan tetapi mereka tidak mengetahui bagaimana mengelola jumlah waktu yang tersedia setiap hari. Keterampilan pengelolaan waktu secara efektif dan efisien sangat diperlukan mahasiswa untuk mencapai

³¹A.A.I. Pradnyani, P.I.Rahmawati, N.M.Suci, "Pengaruh Reward dan Punishment terhadap Motivasi Kerja Karyawan Pada Cv Ayudya Tabanan Balig", *Prospek: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, Vol 2 No. 1, Juli 2020P-ISSN: 2685-5526, 28.

³²Winarno Surakhmad, *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar. Dasar dan Teknik Metodologi Pengajaran*, (Bandung: Tarsito, 1986).

keberhasilan dalam bidang akademik, kehidupan pribadi serta sosial.³³

Menurut Britton dan Glynn, *time management* secara efektif untuk berbagai kegiatan akademik dan sosial di kampus akan dapat membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan dan target akademik yang diharapkan. Secara teoritis, pengelolaan waktu dapat memaksimalkan produktivitas intelektual seseorang.³⁴

d. *Physical and Social Environment*

Lingkungan fisik mengacu pada kondisi tempat yang mendukung dan tidak mengganggu selama proses belajar. Individu yang tidak memilih lingkungan yang sesuai untuk belajar serta tidak mampu mengendalikan segala sesuatu yang mengganggu belajar akan merasa kesulitan menyelesaikan tugasnya, meskipun sesungguhnya tugas tersebut dirasa tidak begitu sulit.

Sedangkan pengelolaan diri dari lingkungan sosial berkaitan dengan kesanggupan individu untuk mengelola diri kapan ia harus bekerja sendiri atau dengan orang lain, atau ketika membutuhkan bantuan dari pembimbing, instruktur, tutor, teman sebaya, atau sumber daya nonsosial (buku referensi). Selain itu, keterampilan hubungan sosial juga meliputi hubungan sosial dalam kehidupan di kampus dan lingkungan sekitar, seperti kemampuan berinteraksi

³³Ima Ni'mah Chudari, "Program Pelatihan Pengelolaan Diri (Self-Management) Dengan Teknik Kognitif", *Edusentris:Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 3 No. 3 (Desember 2016), 248.

³⁴Britton, K. B. and Tesser, A, "Effects of Time-Management Practices on College Grades", *Journal of Educational Psychology*, August 1991[Online]. Dalam Ima Ni'mah Chudari, "Program Pelatihan Pengelolaan Diri (Self-Management) Dengan Teknik Kognitif", *Edusentris:Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 3 No. 3 (Desember 2016), 249.

dengan orang lain, kemampuan bertoleransi dengan orang sekitar, kemampuan berpartisipasi dalam kegiatan, kemampuan mengorganisasikan diri, kemampuan menyelesaikan konflik yang ada dalam kehidupan sosial.³⁵

Dari berbagai pendapat, diskusi tentang kompetensi sosial yang meliputi pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang berhubungan dengan orang lain dapat dikelompokkan menjadi enam komponen yaitu: (1) menyadari emosi diri dan emosi orang lain;(2) mengelola keinginan kehendak hati dan berperilaku dengan tepat; (3) berkomunikasi secara efektif; (4) menjalin hubungan sehat dan berarti; (5) mampu bekerjasama dengan orang lain; (6) mampu memecahkan masalah.³⁶

e. Kinerja Akademis (*Performance*)

Faktor yang lain yang dapat dikelola adalah kinerja akademis. Dengan menulis makalah, menyelesaikan ujian, atau membaca buku, siswa dapat belajar bagaimana menggunakan proses manajemen diri untuk mencapai kualitas kinerja. Pada saat siswa belajar bagaimana mengevaluasi dan mengendalikan setiap performansi (*performance*), siswa dapat menjadi intruktur bagi diri sendiri. Siswa dapat mempraktekkan kemampuan yang dimilikinya, proses mengevaluasi diri, dan membuat perubahan sehingga tujuan dapat

³⁵Ima Ni'mah Chudari, "Program Pelatihan Pengelolaan Diri (Self-Management) Dengan Teknik Kognitif", *Edusentris:Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 3 No. 3 (Desember 2016), 250.

³⁶Huitt, G.W. dan Dawson, C, "Social Development: why it is important and how to impact it", *Educational Psychology Interactive*, (2011) Valdosta, GA: Valdosta State University. [Online]. Dalam Ima Ni'mah Chudari, "Program Pelatihan Pengelolaan Diri (Self-Management) Dengan Teknik Kognitif", *Edusentris:Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 3 No. 3 (Desember 2016), 250.

tercapai. Apabila siswa belajar bagaimana memantau dan mengontrol kinerja, maka siswa dapat menjadi pelatih bagi diri sendiri. Siswa dapat melatih keterampilan mengkritik diri sendiri, performa dan membuat perubahan yang diperlukan untuk memenuhi tujuan pada tingkat keberhasilan yang tinggi.

Adapun aspek-aspek dalam *academic self management* menurut Zimmerman dan Schunk adalah :³⁷

- a. Familiar dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (*repetisi, elaborasi, dan organisasi*), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).
- b. Mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol, dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metacognition*).
- c. Menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivational beliefs*), seperti perasaan keyakinan akademik (*self-efficacy*), pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas (seperti kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar).
- d. Merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan

³⁷Zimmerman dan Schunk (Ed.), *Self-regulated Learning*, hlm. 191-225. Dalam Abd. Mukhid, "Strategi Self-Regulated Learning(Perspektif Teoritik)", *Tadris*. Vol. 3. No. 2. (2008), 227.

tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*help-seeking*) dari guru/teman sekelas ketika menemui kesulitan.

- e. Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ambil bagian dalam kontrol dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja.

Academic self management menurut menurut Maxwell, terdiri dari beberapa aspek, diantaranya adalah sebagai berikut:³⁸

- a. Pengelolaan waktu

Hal yang paling penting dalam *self management* adalah waktu, seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan, untuk meraih dan sampai pada tujuan yang diharapkan, maka seorang individu juga harus manage dan mengontrol waktu yang dimiliki sebaik-baiknya dalam kehidupan dan aktivitasnya secara efektif dan efisien.

- b. Hubungan antar manusia

Tiang utama dari suatu *self management* adalah *social relationship*, karena tidak dapat dipungkiri bahwa manusia hampir di seluruh aspek kehidupannya tidak lepas dari orang lain. Kekuatan ikatan sosial dapat menjadi basis kekuatan dan perubahan yang berkelanjutan. Selain itu, tercapainya kebaikan dalam kehidupan

³⁸Maxwell, S. M., et. Al, "Pragmatic Approaches For Effective Management Of Pelagic Marine Protected Areas", *Journal of Applied Psychology*, (2014),267, 59-74. DOI: 10.3354/esr00617 dalam Anita Eka Ramadhani, dkk, "Pengelolaan Diri Sebagai Upaya Membangun Kerja Sama Dalam Pertukaran Pelajar Diperguruan Tinggi", *Perspektif Ilmu Pendidikan* - Vol. 35 No. 1 (April 2021) p-ISSN: 1411-5255e-ISSN: 2581-2297, 73.

dipengaruhi oleh keberhasilan dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Dengan kata lain, hal ini merupakan kiat utama kesuksesan seseorang. Setiap individu membutuhkan kawan dan pasangan. Interaksi ini menyentuh dan membangun seseorang pada tingkat kehidupan yang terdalam.

c. Perspektif diri

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Individu yang menilai dirinya secara objektif dan jujur adalah individu yang memandang dirinya sama seperti yang orang lain pikirkan terhadapnya, sehingga individu tersebut memiliki kemampuan penerimaan diri yang lebih berdimensi yang pada akhirnya akan membantunya dalam manajemen diri.

Aspek-aspek manajemen diri yang dikemukakan oleh Prayue meliputi:³⁹

- a. Mengetahui dan memahami diri secara utuh. Di dalam diri individu pasti sudah bisa memahami tentang dirinya,
- b. Mengenali secara detil keinginan dan tujuan yang ingin diraih, mengidentifikasi rencana untuk melangkah ke arah sesuatu atau mengarah kepada suatu tujuan bahwa manusia pada hakekatnya ingin menuju kepada sesuatu,

³⁹Rengginas, *Peran Manajemen Diri dan Kematangan Emosi dengan Pengambilan Keputusan*, UGM, 2005. Dalam Fatma Sri Kumala Dewi, Yarmis Syukur, "Existential-Humanistic Counseling Approach to Improve Self Management in Students", *Journal of Counseling: Education and Society*, Vol. 1, No. 1, (2020), ISSN: 2716-4896 (Print) ISSN: 2716-4888 (Electronic), 49.

- c. Memahami artinya sampai pada tujuan yang diinginkan. Ketika individu ingin merealisasikan tujuan yang dimiliki pasti telah memahami berharganya tujuan tersebut untuk dirinya.
- d. Mengendalikan dan mengelola diri (tingkah laku dan emosi). Seseorang wajib mengerti dan menguasai secara total cara terbaik mengelola diri di saat emosi dan bertingkah laku,
- e. Melakukan evaluasi diri atas apa yang telah dilakukan dan memahami insentif-insentif yang akan diperoleh dari tindakan yang dilakukan.

3. Tahap-Tahap

Soekadji mengemukakan manajemen diri adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri. Prosedur ini melibatkan subjek dalam beberapa tahap, yaitu:⁴⁰

- a. Menetapkan sasaran tingkah laku yang akan dicapai, dari tujuan yang telah ditetapkan seseorang akan diarahkan untuk mencapai dan memprioritaskan aktivitasnya untuk merealisasikan hal tersebut,
- b. Memantau tingkah lakunya dengan menetapkan sendiri rencana yang digunakan untuk memantau kemajuan yang telah dicapai, hal ini dapat dilakukan dengan menuliskan atau membuat grafik sehingga dapat membantunya memantau perubahan yang dilakukan dan menjadi dorongan bagi dirinya untuk terus melangkah (*reinforcer*).

⁴⁰Soekadji, S, "Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional. Yogyakarta: liberty Walker, 1983. Dalam Fatma Sri Kumala Dewi, Yarmis Syukur, "Existential-Humanistic Counseling Approach to Improve Self Management in Students", *Journal of Counseling, Education and Society*, Vol. 1, No. 1 (2020) ISSN: 2716-4896 (Print) ISSN: 2716-4888 (Electronic), 48.

- c. Menganalisis kemajuan tingkah laku, pada step ini individu mengevaluasi apakah yang dilakukan benar-benar mengarah pada tujuan yang ditargetkan atau tidak.
- d. Proses penguatan diri (*self reinforcement*). Teknik menghargai diri sendiri secara positif (*positive reinforcement*) terdiri dari 2 macam yaitu: (1) memanfaatkan yang ada di sekitar individu, (2) menggunakan verbal *symbol self reinforcement* yaitu pernyataan lisan untuk menghadahi dan menghargai pencapaian yang sudah diperjuangkan.

Menurut Cormier & Nurius teknik *self-management* terdiri dari 4 tahap.⁴¹ Pertama adalah, pemantauan diri (*self-monitoring*) adalah individu memonitoring, mencatat tingkah laku yang diubah (pikiran, perasaan dan tindakan) secara mandiri. Menumbuhkan niat yang baik. Niat di dalam psikologi dikenal dengan istilah “intensi” . Dengan meluruskan niat diharapkan individu dapat berperilaku dan memiliki motivasi yang lebih terarah dalam aktivitasnya.

Kedua adalah *stimulus control* yaitu merencanakan jadwal kegiatan untuk menambah atau mengurangi perilaku, dalam hal ini individu perlu merencanakan keadaan lingkungan, membuat jadwal dan melaksanakan secara terus-menerus dan disiplin untuk melatih fokus dan konsistensi.

Ketiga adalah *self reward* yaitu menghadahi diri atas ketercapaian yang telah didapat. Individu perlu memperhatikan, mengelola diri dan pemaknaan atas keberhasilan yang telah dicapainya untuk dapat melatih

⁴¹Liliza Agustin, “Model Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management-Tazkiyatun Nafs”, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5, No.2(2018), 77.

diri dan kedisiplinan sehingga memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri.

Keempat adalah *Self as model* yaitu individu adalah model bagi dirinya sendiri, mendasarkan pada diri sendiri dalam merubah perilakunya.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Academic Self Management*

Slameto dan Miltenberger mengungkapkan ada 2 faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri, yakni faktor (intrinsik) yakni faktor yang muncul dari dalam diri individu yaitu kesiapan untuk berubah, misalnya dorongan/motivasi untuk berubah lebih baik, dan faktor (ekstrinsik) yang bersumber dari lingkungan individu, faktor ini juga mempunyai peran penting, misalnya dukungan keluarga, teman, guru dan masyarakat.

Menurut Miltenberger, dukungan sosial melibatkan orang lain yang signifikan memberikan anteseden dan konsekuensi atau untuk mempromosikan terjadinya perilaku yang sesuai dan membuat pengelolaan diri lebih sukses.⁴²

Menurut Jawwad, *academic self management* tidak terlepas dari adanya faktor-faktor di dalam diri. faktor-faktor yang mempengaruhi *academic self management* adalah sebagai berikut :⁴³

a. Perhatian terhadap waktu

Tujuan dari *self management* adalah terlaksananya segala aktivitas yang ingin dikerjakan, sehingga perhatian tentang waktu sangat mempengaruhi *self management* tersebut. Keberhasilan mengelola waktu

⁴²Miltenberger, RG. 2012. Behavior Modification (Principles and Procedures).Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta dalam Faiqotul Isnaini* dan Taufik, "Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar", *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 16, No. 2 (Agustus 2015), 41.

⁴³M Ahmad Abdul Jawwad, *Manajemen Diri* (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2004), 25-36.

yang naik maka individu juga memiliki *self managemen* yang baik. Menurut Chudari pengelolaan waktu membutuhkan kejelasan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan dan perincian *time schedule* yang jelas, disamping adanya motivasi untuk melaksanakan dan mewujudkannya⁴⁴

b. Kondisi sosial

Menurut Patterson & Loeber, kondisi sosial seseorang yang baik tentunya dia bisa memiliki kemampuan *academic self management* yang baik pula. Penyusunan *self managment* yang didukung oleh seberapa baik hubungan seorang individu dengan sesamanya dan tidak melakukan deskriminasi. Lingkungan yang sehat akan mengembangkan *self management* seseorang sehingga hubungan sosial dengan sesama juga akan serasi dan selaras.

c. Tingkat kondisi ekonomi

Menurut Jawwad *academic self management* juga dipengaruhi oleh tingkat ekonomi individu. Kemampuan individu mengelola kebutuhannya dan mendahulukan yang lebih utama dan *urgen* menentukan keberhasilan individu dalam mengelola dirinya dan mencapai dan terpenuhinya seluruh kebutuhan untuk mencapai tujuan yang sedang diraihnya.

d. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi cara memahami seseorang terhadap urgensi *self management*. Begitu pun sebaliknya, adanya

⁴⁴Ima Ni'mah Chudari, "Program Pelatihan Pengelolaan Diri (Self-Management) Dengan Teknik Kognitif", *Edusentris: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 3 No. 3 (Desember 2016), 248.

kemampuan *self management* yang tepat, seorang individu dapat menyelesaikan pendidikannya dengan baik pula.

e. Kendala Lingkungan sekitar

Terbentuknya pola pikir, perbuatan, dan pengalaman dari lingkungan yang ditempati menentukan bagaimana kemampuan *academic self management* terbentuk.

Faktor yang lain yang mempengaruhi *academic self management* menurut Pedler dan Boydell dalam Makhfud, diantaranya adalah sebagai berikut:⁴⁵

a. Kesehatan (*Health*)

Dalam melakukan aktivitasnya, setiap individu membutuhkan keadaan fisik maupun psikis yang baik. Di satu sisi kesehatan fisik menjadi modal utama bagi seseorang individu untuk melakukan aktivitas dan di sisi lain kesehatan psikis menciptakan kondisi mental yang stabil.

b. Keterampilan/Keahlian (*Skill*)

Keterampilan atau keahlian yang dimiliki seorang individu menggambarkan kualitas individu tersebut. Seberapa jauh individu menyusun rencana kehidupannya, seberapa jauh kesadaran individu akan hal ini menentukan seberapa jauh ia menyusun rencana kehidupannya.

c. Aktivitas (*Action*)

⁴⁵MakhfudZ Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem Iain Sunan Ampel Surabaya", *Skripsi Fakultas Dahwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2010.

Yang dimaksud aktivitas di sini adalah seberapa jauh individu mampu menyelesaikan aktivitas hidupnya dengan baik, misalnya seberapa jauh kemampuannya untuk membuat keputusan dan mengambil inisiatif.

d. Identitas diri (*Identity*)

Identitas diri merupakan suatu hal yang sangat penting bagi individu di dalam kehidupannya karena sangat menyangkut gambaran khas yang dimilikinya. Dalam pengertian yang lebih khusus, identitas diri disebut dengan konsep diri. Seberapa jauh pengetahuan, pemahaman, dan penilaian individu terhadap keadaan dirinya akan mempengaruhi cara-caranya bertindak.

Diantara faktor-faktor *academic self management* dari uraian di atas adalah kesehatan, keterampilan/keahlian, aktivitas dan identitas diri.

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi *academic self management* menurut Dembo adalah sebagai berikut :⁴⁶

a. Faktor lingkungan

Pembentukan kepribadian seseorang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, begitu pula sebaliknya. Ketika seseorang dapat memimpin dirinya, faktor pribadi digerakkan untuk mengatur perilaku secara terencana dan mengatur lingkungan belajar sesuai dengan yang direncanakan. Individu diperkirakan memahami dampak lingkungan selama proses penerimaan dan mengetahui cara mengembangkan lingkungan melalui penggunaan strategi yang bervariasi.

⁴⁶Dembo, H. M, *Motivation and Learning Strategies for College Success*. (Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2004), 53.

b. Faktor internal atau personal

Meliputi keyakinan dan persepsi, *Self-Efficacy*, atribusi, dan *self talk*, respon fisiologis (misalnya kecemasan), dan *mood* (misalnya, tertarik atau bosan).

c. Faktor perilaku

Meliputi motivasi (misalnya tujuan, pilihan, tingkat keterlibatan/usaha dan ketekunan), metode pembelajaran (misalnya penggunaan latihan, elaborasi, dan strategi organisasi), menggunakan waktu (misalnya perencanaan, memprioritaskan dan menjadwalkan pada saat tugas diberikan, mulai dan selesai), lingkungan fisik dan sosial (jenis gangguan internal dan eksternal, jumlah waktu yang dihabiskan atau berkonsentrasi pada tugas-tugas), dan penggunaan sumber daya sosial.

5. Manfaat Manajemen Diri

Kemampuan pengaturan diri dapat mempengaruhi kebiasaan yang baik :

- a. Lebih mudah mengerjakan dan melaksanakan tugas yang harus dikerjakan secara tepat waktu dengan baik.
- b. Disiplin dalam segala hal dan keteraturan kegiatan baik dalam belajar maupun yang lain.
- c. Menghemat waktu, tenaga dan biaya, serta dapat mewujudkan hasil yang terbaik.”
- d. Merasa senang mampu melaksanakan rencana dengan rapi.
- e. Menjadi teladan bagi orang lain.

- f. Tidak lupa dan selalu berkonsentrasi pada hal-hal yang penting.
- g. Mengoptimalkan berbagai potensi yang tersedia untuk hal-hal yang lebih utama.
- h. Peningkatan dalam berbagai bidang (bacaan, hafalan, dll).⁴⁷

Manajemen diri yang baik akan menghasilkan hasil yang baik sesuai yang diharapkan dan akan menikmati proses perjalanan hidup. Manajemen diri akan mendatangkan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

Sedangkan manfaat *self management* menurut Komalasari, Wahyuni, Karsih, adalah sebagai berikut:⁴⁸

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Memiliki kemampuan *self management* dapat menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada individu maka individu akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri.

B. Pandemi, Mahasiswa, dan Skripsi

⁴⁷M Ahmad Abdul Jawwad, *Manajemen Diri* (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2004), 6-7.

⁴⁸Komalasari, G., Wahyuni, E., dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011). Dalam Maria Ulfa, S.Pd., M.Si. Ni Komang Suarningsih, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori", *Jurnal Psikologi Konseling* Vol. 12 No.1 (Juni 2018).

Pada tahun 2019, di Hubei China dikabarkan adanya penyakit pneumonia yang tidak biasa. Penyakit ini disebut Covid-19 yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *Coronavirus 2* yang dapat menular kepada orang lain.⁴⁹ *Coronavirus* biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). Kasus ini menyebabkan krisis kesehatan pertama di dunia termasuk Indonesia.⁵⁰

Pendidikan adalah salah satu sektor yang terdampak dari adanya pandemi Covid 19 ini. Presiden Joko Widodo sejak 16 Maret 2020 menerapkan kebijakan WFH (*Work From Home*), sehingga seluruh aktivitas masyarakat dilakukan dari rumah termasuk bekerja, belajar dan belanja. Kebijakan ini diharapkan dapat mengurangi gerak sosial, baik dari pelajar dan mahasiswa, serta para pekerja.⁵¹ Sejak saat itu, beberapa kampus dan sekolah mulai menerapkan kebijakan kegiatan belajar mengajar dari jarak jauh atau kuliah *online*. Kebijakan ini diberlakukan tidak hanya pada pendidikan di tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas, tetapi juga perguruan tinggi.

Adanya kebijakan WFH untuk perguruan tinggi, tentunya berdampak pada seluruh aktivitas yang ada di kampus, baik staf, dosen hingga aktivitas perkuliahan mahasiswa. Mahasiswa, menurut Sarwono, adalah setiap orang yang berusia 18-30 tahun yang secara resmi tercatat untuk mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi. Keterikatan mahasiswa terhadap

⁴⁹ Susy Sartika Rumbo, "China Dan Pandemi Covid 19", *Kompas Pedia*, Juli 2020.

⁵⁰ Agus Purwanto, "Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar", *Edupsycounts*, Volume 2 Nomor 1 (2020) ISSN Online: 2716-4446

⁵¹ Dimas, "Efektifkah Kegiatan Belajar Dari Rumah Akibat Wabah Corona", Jakarta: Kompas TV Sapa Indonesia, (2020).

kampusnya menuntut ia untuk patuh dan melaksanakan tugas dan kewajibannya di perguruan tinggi sebagai mahasiswa.⁵²

Dampak Covid-19 lebih mendesak terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi tepat waktu. Menurut Soemanto, skripsi didefinisikan sebagai tugas akhir mahasiswa stara (1) yang berupa research dengan melalui perencanaan, pelaksanaan, dan menemukan hasil serta dilaporkan dalam bentuk karya tulis ilmiah.⁵³

Untuk mengakhiri studi di perguruan tinggi dan memperoleh gelar kependidikan, mahasiswa Strata-1 (S1) harus menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi dari hasil penelitian. Tahap ini melibatkan pemikiran kritis terhadap fenomena di lingkungan mahasiswa, perumuskan permasalahan, perancangan metode penelitian yang akan dilakukan, memperkaya referensi literatur, menyalurkan hasil penelitian dalam bentuk tulisan, dan proses konsultasi dengan dosen pembimbing. Berbeda dengan tugas lain di masa kuliah yang bisa dikerjakan dalam kelompok kerja, pengerjaan tugas akhir atau skripsi dilakukan mahasiswa secara mandiri.⁵⁴

Menurut Alwasilah & Alwasilah, ada *Lesson Learned* yang sangat berharga dalam proses penulisan karya tulis ilmiah, diantaranya adalah ajang mengasah kemampuan menyusun perencanaan berdasarkan kemampuan dan minat, latihan memahami, dan berfikir kritis terhadap fenomena dan mereview literatur, memparafrase kutipan dari sumber yang dibaca dan

⁵² Saibun Panjaitan, dkk, "Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Kerusso*, Vol. 3 No. 1 (2018), 24.

⁵³ Dyah Ayu Noor Wulan, Sri Muliati Abdullah, "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi", *Jurnal Sosio-Humaniora* Vol. 5 No. 1, (Mei 2014) ISSN : 2087-1899, 56.

⁵⁴ Fika Anggawati, Pratista Arya Satwika, "Karakteristik Hardiness Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Waktu Pengerjaan Skripsi", *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII) Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* ISBN: 978-623-97248-0-1.

temuan-temuan dilapangan.⁵⁵ Keterampilan ini penting dimiliki oleh seorang mahasiswa sebagai calon akademisi, dan pada proses penelitian dan pelaporan inilah mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan tersebut, baik pelajaran yang bersifat akademisi maupun non akademisi seperti kerja keras dan pantang menyerah.

Menurut Emilia, seorang mahasiswa dalam melakukan research sebaiknya memperhatikan beberapa hal, baik akademik ataupun non-akademik. Dari ranah non-akademik, tekak untuk menghadapi tantangan sangat penting dimiliki oleh mahasiswa, mengembangkan rasa percaya diri, dan *self evaluation*. Di sisi akademik, seluruh proses dan teknikal pengerjaan penelitian mulai dari perancangan proposal, penyusunan laporan, dan penarikan kesimpulan. Rancangan proposan terdiri dari penentuan judul penelitian, menguraikan latar belakang masalah, menyusun rumusan masalah dan tujuan penelitian, pembahasan teori yang sesuai dengan penelitian, perumusan kerangka konsep yang digunakan, penyusunan dan pengajuan hipotesa kalau ada, penentuan populasi, penggunaan sampel, responden, informan, menetapkan dan menyusun instrumen untuk mengumpulkan data, teknik pengumpulan dan menganalisis data, selanjutnya menyimpulkan dan memberi saran.⁵⁶

Selain itu, yang tak kalah penting adalah penulisan laporan penelitian yang harus mengikuti kaidah baku tata tulis karya ilmiah, baik format, tata bahasa, kosakata, ejaan, tanda baca, penomoran, pengutipan, penulisan acuan

⁵⁵Fauziah, Jamaliah, "Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi Di Masa Pandemi Pada Prodi Pendidikan Bahasa Inggris", *Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu*, Volume 1, Nomor 1, (Januari 2021), 9.

⁵⁶Ibi.,9

daftar pustaka, appendix dengan mengikuti langkah retorika yang sudah baku dari masing-masing institusi dan lain-lain, misalkan mengikuti kaídah APA (*American Psychological Association*) atau Buku Panduan Penulisan Proposal dan Laporan Penelitian.⁵⁷

Selama ini, penyelesaian skripsi dalam kondisi normal dirasa sudah memberikan tantangan bagi mahasiswa, terlebih lagi saat pandemi seperti saat ini, dimana dalam pengerjaan skripsi tersebut dilakukan secara online. Berbagai kendala dalam proses penulisan skripsi dirasakan oleh banyak mahasiswa yang berdampak pada keterlambatan kelulusan mereka. Menurut Godfrey, mahasiswa diberikan waktu 4 tahun untuk menuntaskan studinya mendapatkan gelar sarjana, dapat menjadi lebih lama hingga sampai 7-10 tahun.⁵⁸

Sebelum adanya pandemi dan kebijakan WFH, dalam penyelesaian tugas akhir ini, mahasiswa mengalami kesulitan dalam hal pengendalian diri atau memotivasi diri, menuangkan ide dan hasil *research* dalam bentuk tulisan serta sesuai dengan aturan penulisan karya ilmiah, atau masalah eksternal seperti pola komunikasi dengan dosen pembimbing. Sejak diberlakukannya perkuliahan dan pengerjaan skripsi secara online, sejumlah kesulitan ditemukan diantara mahasiswa dalam penyelesaian skripsi diantaranya adalah kesulitan melakukan komunikasi secara intens karena

⁵⁷Ibid.,9

⁵⁸ Riza Noviana Khoirunnisa, dkk, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19", *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 11, No. 3, (Special Issue), 2021, 278-292 p-ISSN: 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035.

proses bimbingan dilakukan secara *online*, kesulitan mendapatkan literatur yang sesuai, pengambilan data, dan proses ujian.⁵⁹

Penelitian Fika Anggawati mengungkapkan bahwa stres akademik mulai tampak dan meningkat pada mahasiswa sejak adanya pandemi. Meningkatnya stres akademik selama pandemi ini menjadikan mahasiswa merasa kewalahan hingga mengalami peningkatan kecemasan dan penurunan motivasi untuk mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Keadaan diperburuk dengan menurunnya kemampuan ekonomi masyarakat, sehingga masa pandemi menjadi fase kritis bagi dunia pendidikan tinggi.⁶⁰

Beberapa kesulitan dan keresahan mahasiswa tingkat akhir di tengah pandemi ini diantaranya adalah kurangnya kemampuan menelaah pemahaman dari dosen pembimbing, jaringan dan kuota internet yang memadai/mencukupi, tidak bisa bertukar pikiran dengan teman-teman karena harus di rumah saja.⁶¹

Penelitian lain mengungkapkan kendala yang dialami mahasiswa diantaranya adalah kurang kondusifnya lingkungan, membutuhkan bimbingan intensif dengan dosen dan interaksi positif dengan sesama mahasiswa tingkat akhir. Selain itu kesulitan juga dirasakan dalam pengambilan data, sidang skripsi, dan target kelulusan pada akhirnya harus terhambat dikarenakan akses masuk lokasi penelitian ditutup sebagai akibat dari kebijakan *physical distancing* sehingga mengalami keterbatasan gerak dalam pengambilan data

⁵⁹ Fika Anggawati, Pratista Arya Satwika, "Karakteristik Hardiness Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Waktu Pengerjaan Skripsi", *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII) Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, ISBN: 978-623-97248-0-1.

⁶⁰ Ibid.

⁶¹ Arvio Yosie Kintama Diyas Age Larasati2, Leni Yuliana, "Bimbingan Skripsi Daring Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa PGSD UWKS : Hambatan dan Solusi", *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol.3 No.1 Juli 2021, p-ISSN 2685-7642, e-ISSN 2685-8207 | Hal 57 - 71 , 69.

dan pencarian sumber referensi penulisan skripsi. Selain itu beban mental juga muncul pada mahasiswa yang ingin mewujudkan harapan dan keinginan orang tua untuk lulus tepat waktu, dan tidak membayar uang kuliah lagi tidak dapat dipenuhi oleh mahasiswa.⁶²

Menurut Suhadianto, pembelajaran jarak jauh dapat menimbulkan dampak negatif pada mahasiswa seperti ketidaksiapan sarana dalam mengikuti pembelajaran online, merasa bosan dengan kegiatan pembelajaran yang monoton, sulit memahami materi, merasa kurang mampu mengatur waktu, kurang mampu mengatur diri dalam belajar, dan merasa cemas.⁶³ Jika tidak dapat ditangani dengan baik, semua dampak tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan risiko adanya penundaan dalam penyelesaian tugas. Menurut Argaheni, pembelajaran *online* berdampak pada mahasiswa, yaitu menimbulkan kebingungan, menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, terjadi penumpukan informasi atau konsep, dan mengalami stres.⁶⁴

Pembelajaran *online* yang membatasi interaksi fisik menyebabkan berkurangnya interaksi sosial, sehingga komunikasi baik verbal maupun nonverbal tidak dapat dilakukan secara optimal dengan dosen. Hal ini menyebabkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi melakukan penundaan terhadap pengerjaan skripsi yang menjadi tagihan pada akhir

⁶² Riza Noviana Khoirunnisa, dkk, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19", *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 2021, Vol. 11, No. 3 (Special Issue), 278-292 p-ISSN: 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035.

⁶³ Suhadianto, Arifiana, I. Y, Rahmawati, H., Hanurawan, F, Eva, N, "Stop academic procrastination during Covid-19: Academic procrastination reduces subjective well-being", *KnE Social Sciences / International Conference of Psychology*, 312–325, 2020.

⁶⁴ Argaheni, "Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia", *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), (2020), 99–108.

perkuliahannya dan mengalami kebingungan akan target yang akan dicapai, hingga kesulitan dalam memutuskan sesuatu.⁶⁵

Kondisi pandemi saat ini membuat mahasiswa cenderung menghindari sesuatu yang kurang menyenangkan dan lebih memilih kegiatan maupun aktivitas yang menyenangkan. Hal ini dikarenakan mahasiswa hanya dapat melakukan kegiatan di dalam rumah sehingga kebosanan sering dirasakan oleh mahasiswa.⁶⁶

Menurut Hurlock, Mahasiswa menunda tugas yang harus dikerjakannya dan pada akhirnya berpengaruh pada pencapaian prestasi akademik. Penundaan pengerjaan tugas akademik dapat mengganggu aktivitas proses pembelajaran, sehingga mahasiswa menjadi tidak maksimal dalam memanfaatkan waktu yang tersedia. Selain itu, menurut Fajhriani faktor lain yang membuat mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik adalah pemikiran irasional yang tidak tepat waktu, dan cenderung melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugasnya.⁶⁷

Guna menghadapi kendala yang dialami mahasiswa, diperlukan adanya rasa yakin dan mampu untuk menyelesaikan skripsi dengan strategi, ketekunan, serta kerja keras, Komitmen kuat terhadap diri sendiri (*commitment*), sikap positif terhadap lingkungan dan mampu mengendalikan keadaan (*control*); serta mampu melihat tantangan (*challenge*) dari masalah yang dihadapi. Saat menghadapi masalah, mahasiswa perlu meyakini

⁶⁵ Riza Noviana Khoirunnisa, dkk, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19", *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 2021, Vol. 11, No. 3 (Special Issue), 278-292 p-ISSN: 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035.

⁶⁶ Riza Noviana Khoirunnisa, dkk, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19", *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 2021, Vol. 11, No. 3 (Special Issue), 278-292 p-ISSN: 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035.

⁶⁷ Fajhriani, "Academic Procrastination Of Students", *Abjadia : International Journal Of Education*, 5(2) . (2020), 132–144.

kemampuannya untuk mengendalikan diri dan keadaan, memiliki komitmen untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan, serta melihat masalah sebagai kesempatan untuk berkembang.⁶⁸

Bimbingan *online* dapat berupa *live chat*, audio dan video yang disiapkan menggunakan *smartphone*, komputer atau perangkat lain. Istilah bimbingan merupakan alih bahasa dari *guide-guidance*. Menurut Ws. Winkel, secara bahasa *guidance* berarti menunjukkan arah jalan, mengarahkan, menuntun, memberi petunjuk, mengatur, mengarahkan, dan memberi saran.⁶⁹

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa adalah meningkatkan regulasi diri pada para mahasiswa. Hal ini juga dapat diterapkan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Menurut Pelikan, siswa yang merasa dirinya sangat kompeten menggunakan strategi *self regulated learning* (penetapan tujuan dan perencanaan, manajemen waktu, strategi metakognitif) lebih sering dan lebih termotivasi secara intrinsik daripada siswa dengan kompetensi yang dirasakan lebih rendah serta kurang dalam melakukan penundaan dalam tugas.

Mahasiswa juga dapat menerapkan manajemen waktu dalam pengerjaan skripsi dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik. Menurut Nisa, manajemen waktu memiliki pengaruh besar pada prokrastinasi akademik. Manajemen waktu yang buruk akan digolongkan pada perilaku

⁶⁸ Fika Anggawati, Pratista Arya Satwika, "Karakteristik Hardiness Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Waktu Pengerjaan Skripsi", *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII) Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, ISBN: 978-623-97248-0-1.

⁶⁹ Lilis Satriah, Sugandi Miharja, Wiryo Setiana, Asep Saepul Rahim, "Optimalisasi Bimbingan Online dalam Upaya Mencegah Penyebaran Virus Covid-19 pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN SGD Bandung), *Tesis UIN Sunan Gunung Bandun, 2020*.

prokrastinasi apabila dilakukan dengan sengaja walaupun individu yang melakukan perilaku prokrastinasi sadar bahwa ia membutuhkan waktu lebih banyak lagi untuk menyelesaikan tugasnya.⁷⁰

Mahasiswa merancang sendiri tujuan dan rencana untuk penyelesaian skripsi, sehingga usaha yang dilakukan lebih nyata. mahasiswa menjadi belajar untuk menjadikan penyelesaian skripsi sebagai prioritas, karena penetapan tujuan berkaitan dengan prioritas.⁷¹ Menurut Lakein, jika individu memiliki tujuan tertentu, maka ia akan cenderung menjadikan tujuannya sebagai prioritas dibanding hal lainnya. Sedangkan menurut Bernard, dengan memiliki tujuan dan rencana, individu akan belajar untuk merancang rencana kerja dan berusaha memenuhinya serta akan menjadikan penyelesaian skripsi sebagai kegiatan utama untuk dilakukan dibanding kegiatan lainnya.⁷²

Menuru Aliya dan Iranita (2011), dengan kontrol diri, mahasiswa mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang penyelesaian skripsinya, sehingga ia akan sesegera mungkin menyelesaikan skripsinya tanpa menunda-nundanya.⁷³

Apabila mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi memiliki keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik dan selalu berpikiran positif,

⁷⁰ Nisa, dkk, "Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan.", *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), (2019). 29–34.

⁷¹ Dewita Karema Sarajar, "Pengaruh Pelatihan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *InSight*, Vol. 18 No. 2, (Agustus 2016) 2548-1800.

⁷² Dewita Karema Sarajar, "Pengaruh Pelatihan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *InSight*, Vol. 18 No. 2, (Agustus 2016) 2548-1800.

⁷³ Dewita Karema Sarajar, "Pengaruh Pelatihan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *InSight*, Vol. 18 No. 2, Agustus 2016 2548-1800.

maka itu akan membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang terjadi selama proses pengerjaan skripsi.⁷⁴

⁷⁴ Shahnaz Roellyana, Ratih Arruum Listiyandini, Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi, *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* Vol. 1, No. 1, (2016) 29-37.