

# The Role Of Self-Awareness in Academic Procrastinations Of FPIP Students At Muhammadiyah University Sidoarjo

Oleh:

Fathimah Azzahra

Ghozali Rusyid Affandi

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni, 2024

# Pendahuluan

- Pada perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam aktivitas akademik seperti menyelesaikan tugas kuliah.
- Banyaknya tuntutan akademis membuat mahasiswa bingung mengelola waktu
- Hal ini menyebabkan mahasiswa menunda-nunda aktivitas akademisnya seperti tugas kuliah. Banyaknya tuntutan akademis mengakibatkan prokrastinasi akademik.
- Prokrastinasi akademik adalah menunda-nunda mengerjakan tugas atau menyelesaikannya dengan rasa sadar dan terdapat unsur kesengajaan didalamnya.
- Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP terbagi menjadi 2 kategori, yang pertama kategori sedang sebanyak 75,5% dan kategori tinggi sebanyak 24,5%
- Beberapa dampak yang dapat terjadi diantaranya, terlambat dalam mengerjakan tugas dan procrastinator tidak berhasil menyelesaikan tugas semaksimal mungkin.
- Faktor prokrastinasi akademik antara lain self awareness, locus of control, regulasi diri, efikasi diri termasuk dalam contoh pengaruh psikis. Pengaruh eksternal antara lain lingkungan sekitar.
- Faktor self awareness merupakan kemampuan individu untuk memahami emosi yang ada pada dirinya dengan tepat serta akurat dalam berbagai situasi.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat pengaruh peran self-awareness pada prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

# Metode

## Metode Penelitian :

Penelitian Kuantitatif dengan  
Desain Korelasional

## Subjek Penelitian :

Mahasiswa/I FPIP Universitas  
Muhammadiyah Sidoarjo

- Populasi 4097 Mahasiswa/i
- Sampel 365 Mahasiswa/i

## Teknik Sampling :

Pendekatan non-probability  
sampling dengan cara purposive  
sampling

## Jenis Skala :

Skala Likert

# Metode

## Skala Self Awareness :

1. Kesadaran emosi
2. Penilaian diri secara akurat
3. Percaya diri

## Skala Prokrastinasi Akademik :

1. Penundaan
2. Keterlambatan
3. Kesenjangan
4. Melakukan aktivitas lain

## Teknik Analalisa Data :

Regresi Linear Sederhana

## Software Analisa Data :

JASP 0.16.4.0

# Hasil

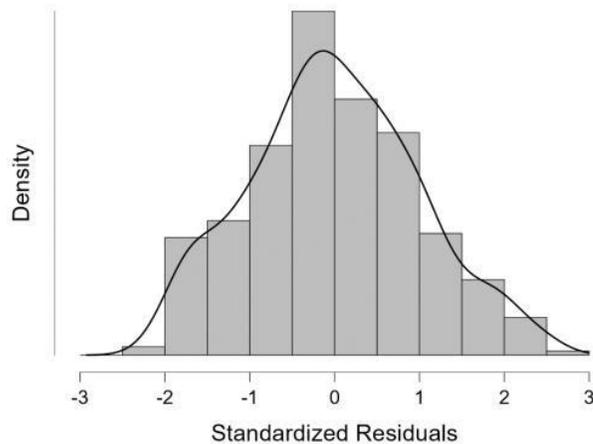
Descriptive Statistics		
	Self Awareness	Prokrastinasi Akademik
Valid	365	365
Missing	0	0
Mean	65.729	68.633
Std. Deviation	7.860	4.546
Minimum	48.000	57.000
Maximum	83.000	76.000

Variabel	Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Persentase
SELF AWARENESS	Rendah	48 - 57	54	15
	Sedang	58 - 73	262	72
	Tinggi	74 - 83	49	13
	Jumlah		365	100
PROKRASTINASI AKADEMIK	Rendah	57 - 63	8	2
	Sedang	64 - 72	246	74
	Tinggi	73 - 76	81	24
	Jumlah		335	100



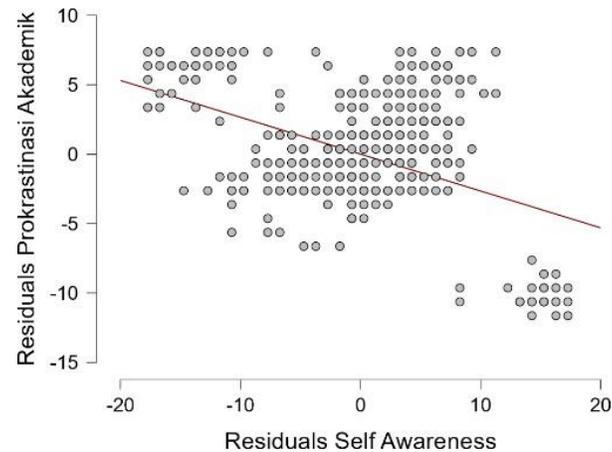
# Hasil

Uji Normalitas



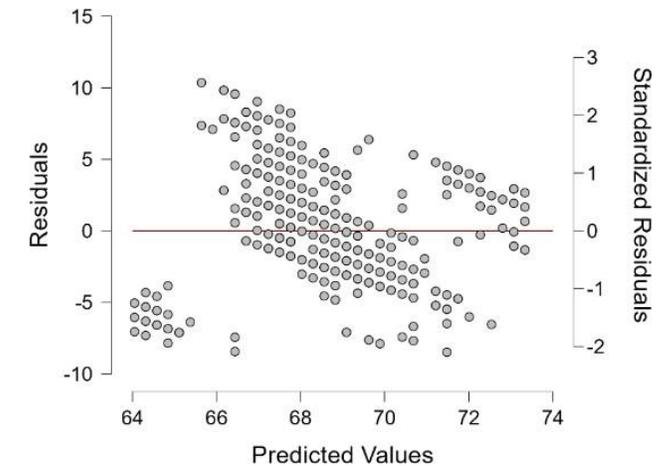
Grafik histogram diatas membentuk lonceng dan tidak condong ke kanan atau ke kiri sehingga grafik histogram tersebut dinyatakan normal.

Uji Linearitas



Titik-titik plot data membentuk gambar elips. menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif terhadap variabel kesadaran diri (X) pada variabel prokrastinasi akademik (Y).

Uji Homoscedastisitas



Penyebaran titik-titik data tidak berpola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas, hingga model regresi yang baik dan ideal dapat terpenuhi.

# Hasil

Model Summary - Prokrastinasi Akademik

					Durbin-Watson		
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	Autocorrelation	Statistic	p
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	3.772	0.431	1.138	< .001
H <sub>1</sub>	0.498	0.248	0.246	3.276	0.336	1.327	< .001

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H <sub>0</sub>	(Intercept)	69.068	0.197		349.818	< .001
H <sub>1</sub>	(Intercept)	45.024	2.205		20.423	< .001
	Self Awareness	0.363	0.033	0.498	10.939	< .001

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	1.284.127	1	1.284.127	119.671	< .001
	Residual	3.895.161	363	10.730		
	Total	5.179.288	364			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

# Pembahasan

Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh dari *self awareness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. pengaruh yang signifikan tersebut terlihat dari  $F = 96.789$  dengan signifikansi  $< ,001$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. *Self awareness* menyumbang 24,8% varians dalam penurunan prokrastinasi akademik. Hasil koefisien regresinya bertanda negatif, artinya bahwa setiap penambahan 1% Tingkat *self awareness* (X), maka prokrastinasi akademik (Y) akan menurun sebesar -0,265. Nilai negatif pada koefisien regresi menunjukkan bahwa semakin tinggi *self awareness* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self awareness* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara *self awareness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dapat diterima.

# Temuan Penting Penelitian

Izzati & Nastiti (2022) pada penelitiannya menyatakan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sebesar 75,5% yang artinya mahasiswa terkadang melakukan prokrastinasi akademik, sedangkan sebanyak 24,5% lainnya sering melakukan prokrastinasi akademik. Peneliti juga meninjau dari program studi yang ada pada FPIP, pada Program Studi Psikologi tergolong tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya sebesar 60,5%. Sedangkan program studi yang termasuk pada kategori sedang yaitu, Program Studi PAUD sebesar (100%), Program Studi TIK (97,1%), Pendidikan Bahasa Inggris (96%). Dan PGSD (87,3%). Dari hasil penelitian tersebut ternyata masih banyak mahasiswa FPIP yang melakukan prokrastinasi akademik terutama dalam hal penyelesaian tugas akhir.

Setiawan (2021), pada penelitiannya hasil yang didapat yaitu menunjukkan bahwa self awareness berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hubungannya sangat kuat tetapi berlawanan arah yaitu dapat diartikan jika semakin tinggi self awareness maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa.

# Temuan Penting Penelitian

Iskandar (2023) Perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal, termasuk self evaluation (evaluasi diri), self efficacy (efikasi diri), locus of control (pusat kendali), self regulation (regulasi diri), self awareness (kesadaran diri), dan kecemasan, bertanggung jawab atas perilaku prokrastinasi akademik. Pola asuh orangtua, kelelahan, jenis tugas, usia, jenis kelamin, lingkungan sekolah, dan kelompok teman adalah faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Zakiyyah (2022) Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kesadaran diri atau self awareness. Pengaruh self awareness terhadap perilaku prokrastinasi akademik tergolong sedang disebabkan oleh adanya pengaruh variabel-variabel lain yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti, sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu, pengaruh regulasi diri atau self-regulation terhadap prokrastinasi akademik dihubungkan dengan beberapa variabel kepribadian. termasuk kegagalan untuk meregulasi diri, rendahnya self-esteem, dan rendahnya kesadaran diri.

# Manfaat Penelitian

- Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bagi mahasiswa untuk meningkatkan self awareness dengan cara terus belajar mengembangkan diri dan selalu berpikir dahulu sebelum bertindak agar perilaku prokrastinasi akademik dapat menurun. Dan bagi universitas, diharapkan untuk membantu mahasiswa agar lebih sadar terhadap awareness masing-masing, dengan memberikan pembinaan atau workshop mengenai self awareness sehingga dapat meminimalisir prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- Dari penelitian ini pun diharapkan menambah wawasan ilmu psikologi yang dapat menjadi acuan pembandingan dan masukan untuk peneliti selanjutnya.

# Referensi

- Abd Rahman BP, Sabhayati Asri Munandar, Andi Fitriani, Yuyun Karlina, & Yumriani. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 265. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i4.304>
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Fatimaullah, D. P. S., & Jahada. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal Bening*, 3(1), 113–122.
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Goleman D. (2019). *Self Awareness (HBR Emotional Intelligence Series)*. Massachusetts.
- Hasanah, M., & Muslimin, Z. I. (2016). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Perilaku Mencontek pada Siswa SMK “X” Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*.
- Hermawan, H. (2020). *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 43–52.

# Referensi

- Izzati, R., & Nastiti, D. (2022). Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 19. <https://doi.org/10.21070/ijemd.v19i.659>
- Lastary, L. D. (Lisa), & Rahayu, A. (Anizar). (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang 1 2 Berkuliah di Jakarta. *Ikraith Humaniora*, 2(1), 17–23. <https://www.neliti.com/id/publications/226367/>
- Nguyen, N. T. H. (2022). Book Review. *Personality and Individual Differences*, 184, 111173. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111173>
- Purnama, S. S. (2014). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 4(3).
- Reza, I. F. (2015). Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanitas*, 12(1), 39. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3827>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sulistiyowati, W., & Astuti, C. C. (2021). Buku Ajar Statistika Dasar. *Umsida Press*, 1-236. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Setiawan, B. (2021). Hubungan antara Self-Awareness dengan Academic Procrastination Mahasiswa. *Jurnal : Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 9(1), 21–34.
- Taluke, D., Lakat, R. S. M., Sembel, A., Mangrove, E., & Bahwa, M. (2019). Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Spasial*, 6(2), 531–540.
- Zakiyyah, A. N. C. (2022). *Hubungan self-awareness dengan prokrastinasi akademik mahasiswa akhir*.

