

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

## [Peran Kesadaran Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Fathimah Azzahra<sup>1)</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*ghozali@umsida.ac.id

**Abstract.** *This research was conducted because of the phenomenon of students who engage in a lot of academic procrastination. This research aims to determine the role of self-awareness in academic procrastination among FPIP students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. The method used in this research is quantitative correlational. The data collection technique in this research uses nonprobability sampling with a purposive sampling technique. The total population in this study was 4097 students with a sample of 365 students. The data collection technique uses a Likert scale type, namely the academic procrastination scale and the self-awareness scale. The data analysis technique uses simple linear regression with the help of JASP 0.16.4.0. Data analysis used simple regression analysis which showed the results  $F = 96.789$  with a significance of  $<0.001$ . The results of this research reveal that there is an influence of self-awareness on academic procrastination of 24.8%.*

**Keywords** – Academic procrastinations; Self-awareness; Student

**Abstrak.** *Penelitian ini dilakukan karena adanya fenomena mahasiswa yang banyak melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kesadaran diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 4097 mahasiswa dengan sampel berjumlah 365 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan jenis skala likert yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala kesadaran diri. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan JASP 0.16.4.0. Analisa data menggunakan analisis regresi sederhana yang menunjukkan hasil  $F = 96.789$  dengan signifikansi  $< 0,001$ . Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh dari self awareness terhadap prokrastinasi akademik sebesar 24,8%.*

**Kata Kunci** – Prokrastinasi akademik; Kesadaran diri; Mahasiswa

## I. PENDAHULUAN

Pada era saat ini, pendidikan merupakan kata-kata yang tak asing bagi masyarakat karena pendidikan telah menjadi kebutuhan pokok tiap individu. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka semakin tinggi pula ilmu yang akan di dapat. Pendidikanlah yang menentukan bagaimana seseorang di masa depan kelak karena dengan adanya pendidikan bakat dan keahlian individu akan terasah. Saat ini yang menjadi tolak ukur kualitas hidup seseorang ditentukan oleh pendidikan yang sedang atau telah ditempuh. Menurut Abd Rahman dkk [1] Pendidikan merupakan usaha secara sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain. Pendidikan terbagi menjadi 4 jenjang, Pendidikan usia dini; Pendidikan dasar; Pendidikan menengah; dan Pendidikan tinggi atau perguruan tinggi. Individu akan disebut mahasiswa ketika memasuki jenjang Pendidikan tinggi.

Individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi swasta maupun negeri disebut mahasiswa. Pada perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam aktivitas akademik seperti menyelesaikan tugas kuliah, penyelesaian tugas akhir, praktikum, dan tugas-tugas non akademik lainnya. Kecerdasan dalam berpikir, penuh perencanaan sebelum bertindak, berpikir kritis, cepat serta tepat merupakan sifat yang harus dimiliki mahasiswa [2].

Banyaknya tuntutan akademis seperti tugas kuliah membuat mahasiswa harus mengelola waktu se-efisien mungkin agar disiplin dalam membagi waktu antara tugas kuliah dan kegiatan di luar perkuliahan. Sehingga, mahasiswa bisa memaksimalkan waktu yang ia miliki dengan baik dan mengembangkan kompetensi serta mencapai prestasi yang akan menjadi bekalnya di masa depan kelak. Tetapi, kenyataannya banyak dari mahasiswa yang secara sadar merasa malas dan memilih untuk menunda mengerjakan tugas kuliah kemudian menghabiskan waktunya untuk bermain game, nongkrong, dan nonton film. Rasa malas termasuk salah satu faktor internal adanya penundaan pengerjaan atau prokrastinasi akademik mahasiswa [3] [4].

Prokrastinasi akademik adalah menunda-nunda mengerjakan tugas atau menyelesaikannya dengan rasa sadar dan terdapat unsur kesengajaan [5]. Tanpa disadari perilaku ini memberikan dampak yang buruk bagi procrastinator (pelaku prokrastinasi) diantaranya pada bidang akademik yaitu terlambat dalam mengerjakan tugas, procrastinator tidak berhasil menyelesaikan tugas semaksimal mungkin dan terlambat dalam mengumpulkan tugas. Sedangkan pada bidang psikis individu menjadi stress dengan tumpukan tugas yang banyak sehingga Kesehatan individu akan terganggu. Terdapat 4 aspek prokrastinasi akademik yang dapat diketahui ciri-cirinya, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan [6] [7].

Berdasarkan penelitian Izzati & Nastiti (2022) [8], 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.

Prokrastinasi akademik terjadi disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu seperti kondisi fisik dan psikis. Kondisi psikis meliputi self awareness, locus of control, regulasi diri, dan efikasi diri. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh lingkungan [3].

Pada faktor internal self awareness termasuk dalam faktor kondisi psikis, self awareness menurut Akbar (2018) [9] kemampuan individu untuk memahami emosi yang ada pada dirinya dengan tepat serta akurat dalam berbagai situasi secara valid dan reliable. self awareness memungkinkan individu untuk mampu mengamati dirinya sendiri serta membedakan dirinya dari orang lain [10]. Sehingga, seseorang akan sadar dengan apa yang telah ia lakukan serta katakan dan apa yang harus ia lakukan dalam kehidupannya [11]. Dapat dipahami bahwa kesadaran tidak hanya peduli atau peka terhadap dirinya sendiri tetapi peduli terhadap lingkungan juga orang lain. Dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, mahasiswa yang memiliki perilaku self awareness akan lebih memikirkan dampak baik serta buruknya ketika ingin menunda suatu pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki self awareness baik, individu tersebut dapat memahami rasa emosi yang ia rasakan serta dapat berpikir kritis dan paham dengan apapun yang ia lakukan. Ketika mahasiswa lebih memilih untuk mengerjakan tugas akademiknya dibanding nongkrong, bermain game serta menonton film, maka dapat disimpulkan bahwa ia memiliki self awareness yang baik karena ia menyadari dampaknya ketika ia menunda pekerjaannya.

Aspek-aspek self awareness diantaranya 1) Kemampuan dalam mengenali emosi serta pengaruhnya atau emotional awareness, individu akan merasakan serta mengetahui alasan dari terjadinya emosi yang ada pada dirinya, menyadari hubungan antara emosi yang dirasakan dengan apa yang difikirkan, mengetahui pengaruh emosi terhadap kinerja seseorang. 2) Kemampuan pengakuan diri, individu mengetahui kelebihan serta kelemahan dirinya, semua yang telah terjadi akan membuat individu untuk introspeksi dirinya serta belajar dari pengalaman agar dapat mengembangkan diri. 3) Memiliki kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki secara kuat, seperti berani mengutarakan pandangan yang berbeda atau tidak umum dan tegas dan mampu dalam membuat keputusan [10].

Perilaku prokrastinasi akademik jika dilakukan terus menerus akan mengganggu produktivitas mahasiswa dalam menjalani kehidupannya. Hasil yang diperoleh yaitu kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu serta membuang waktu untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal. Sehingga perilaku self awareness sangatlah penting untuk tiap individu, menurut Goleman D (2019) [10] self awareness membantu individu dalam memahami, menerima, dan mengelola potensi guna pengembangan kehidupan di masa depan. Dengan adanya perilaku self awareness individu akan lebih mengatur waktu serta akan memunculkan kinerja yang maksimal [12]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2021) [12] mengenai hubungan self-awareness dengan academic procrastination mahasiswa diperoleh hasil hubungan negatif secara signifikan antara self-awareness dengan academic procrastination mahasiswa. Diinterpretasikan semakin tinggi self-awareness maka akan semakin rendah perilaku academic procrastination mahasiswa.

Yang membedakan dari penelitian terdahulu adalah subyek yang berbeda dari penelitian sebelumnya, yaitu menggunakan subyek mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Selain itu pada penelitian ini, peneliti lebih difokuskan untuk meneliti apakah variabel X yaitu self-awareness berpengaruh terhadap variabel Y yaitu prokrastinasi akademik, karena pada penelitian terdahulu hanya meneliti hubungan antara self-awareness dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peranan atau pengaruh self awareness terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

## II. METODE

### Desain Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian dengan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menemukan ada atau tidaknya pengaruh antar variabel. Desain penelitian ini bertujuan untuk menemukan pengaruh antara self awareness terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana karena data berskala interval/rasio dan digunakan untuk pengujian sederhana yaitu melihat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y [13].

### Populasi/sampel

Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 4097 mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sampel pada penelitian ini meliputi 365 mahasiswa dan mahasiswi dihitung berdasarkan table krechi morgan dengan taraf 5%, yang diantaranya adalah 11% prodi Pendidikan bahasa inggris, 8% prodi Pendidikan guru Pendidikan anak usia dini, 39% prodi Pendidikan guru sekolah dasar, 5% prodi pendidikan ilmu pengetahuan alam, 2% prodi pendidikan teknologi informasi, dan 35% prodi psikologi. Pemilihan subyek pada penelitian ini menggunakan pendekatan non-probability sampling dengan teknik purposive sampling karena anggota populasi memiliki kriteria tertentu. [14]. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, laki-laki dan perempuan.

### Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala psikologi yang merupakan salah satu jenis alat ukur yang menggunakan persyaratan tertulis untuk mendapatkan informasi dari responden. Untuk mendapatkan data empirik dari self awareness dan prokrastinasi akademik peneliti menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju) [15]. Skala prokrastinasi akademik dan skala self awareness menggunakan skala adaptasi yang telah disusun oleh beberapa peneliti terdahulu.

### Skala Prokrastinasi Akademik

Peneliti menggunakan skala adaptasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang yang dikembangkan oleh Hermawan (2020) [16] untuk mengukur prokrastinasi akademik yang dimana penyusunannya mengacu pada dimensi Prokrastinasi akademik dari Ferrari, Johnson, McCown (dalam Hermawan, 2020) [16], yaitu penundaan, keterlambatan, kesenjangan, melakukan aktivitas lain. Contoh aitem pada dimensi penundaan “saya bermasalah dalam memulai mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen”. Contoh aitem pada dimensi keterlambatan “Saya mengerjakan tugas kuliah pada minggu terakhir pengumpulan tugas sehingga terlambat dalam pengumpulan tugas”. Contoh aitem pada dimensi kesenjangan “Jadwal kegiatan yang telah saya buat tidak saya laksanakan tepat waktu”. Contoh aitem pada dimensi melakukan aktivitas lain “Saya tidak sempat mengerjakan tugas kuliah karena sibuk mengurus kegiatan lain yang lebih menyenangkan”. Hasil uji coba didapatkan hasil bahwa terdapat 7 item yang gugur dari 25 item yang ada, sehingga banyaknya item yang valid adalah 18 item dengan uji reliabilitas menunjukkan skor Cronbach’s Alpha sebesar 0,935.

### Skala Self Awareness

Peneliti menggunakan skala adaptasi Hubungan self awareness dengan prokrastinasi akademik mahasiswa akhir yang dikembangkan oleh Zakiyyah (2022) [17] untuk mengukur kesadaran diri yang dimana penyusunannya mangacu pada dimensi kesadaran diri yaitu emotional awareness, accurate self assessment, self confidence. Hasil uji coba didapatkan hasil bahwa tidak terdapat item yang gugur dari 22 item yang ada, sehingga banyaknya item yang valid adalah 22 item dengan uji reliabilitas menunjukkan skor Cronbach’s Alpha sebesar 0,896.

Table 1, Contoh Dimensi dan Aitemnya

DIMENSI	CONTOH AITEM
Emotional awareness	Saya takut mengemukakan pendapat saat presentasi karena saya kurang referensi
Accurate self-assesment	Saya selalu mereneungkan nasihat agar meluangkan banyak waktu untuk membaca buku
self-confidence	Saya dapat menyampaikan sesuatu sesuatu dengan rinci dan jelas karena saya percaya dengan wawasan yang saya miliki”

### Prosedur Penelitian

Sebelum mengisi skala psikologi, responden diberitahu mengenai tujuan penelitian ini dan diminta untuk mengisi secara jujur sesuai dengan diri responden. Selain itu peneliti juga memastikan kerahasiaan atas informasi yang diberikan responden serta wajib mengisi secara lengkap identitas mereka

### Teknik Analisa Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan JASP 0.16.4.0. Tujuan dari teknis analisis regresi linear sederhana yaitu untuk mengetahui seberapa besar peranan self awareness terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo untuk memenuhi uji asumsi sebelum dilakukan uji hipotesis.

Peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas kesempatan yang telah diberikan untuk menjadikan anak didiknya responden dalam penelitian ini. Hipotesis yang dapat dirumuskan pada penelitian ini adalah  $H_0$  : Tidak ada pengaruh self awareness terhadap prokrastinasi akademik,  $H_1$  : Terdapat pengaruh self awareness terhadap prokrastinasi akademik.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Results

Table 1. Uji Deskriptif Statistik

	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

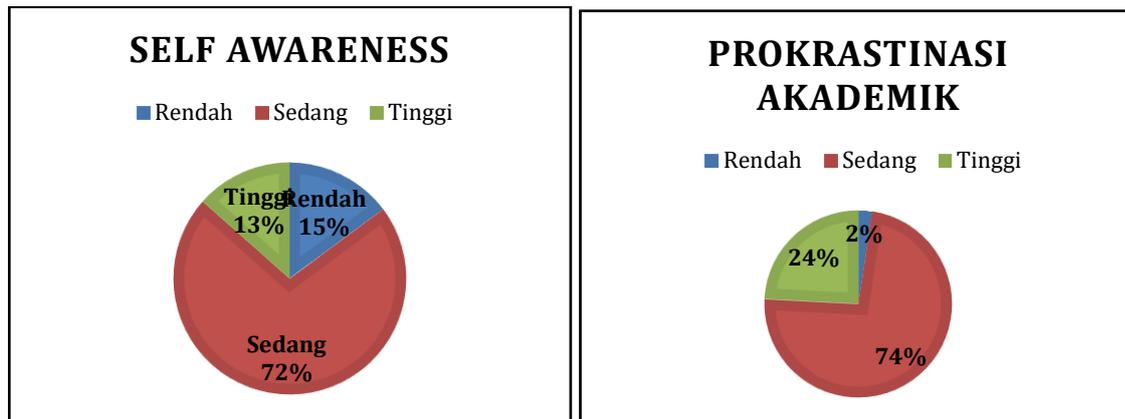
Tabel 1. Menunjukkan bahwa nilai minimum self-awareness is 48 dan prokrastinasi akademik sebesar 57. Sedangkan nilai maximum self awareness sebesar 83 dan prokrastinasi akademik sebesar 76. Pada nilai mean Self Awareness sebesar 65.729 dan prokrastinasi akademik sebesar 68.633. Standar deviasi Self Awareness sebesar 7.860 Prokrastinasi Akademik sebesar 4.546

Table 2. Uji Kategorisasi

Variabel	Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Persentase
SELF AWARENESS	Rendah	48 - 57	54	15
	Sedang	58 - 73	262	72
	Tinggi	74 - 83	49	13
	<b>Total</b>		365	100
Prokrastinasi Akademik	Rendah	57 - 63	8	2
	Sedang	64 - 72	246	74
	Tinggi	73 - 76	81	24
<b>Total</b>			365	100

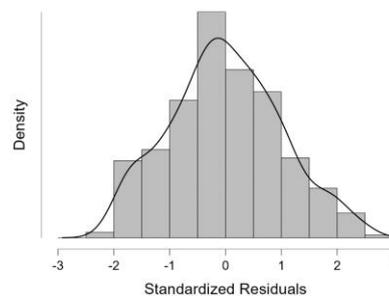
Tabel 2. Menunjukkan bahwa pada kolom self awareness terdapat 54 mahasiswa (15%) memiliki self awareness rendah, 262 mahasiswa (72 %) memiliki self awareness sedang dan 49 mahasiswa (13%) memiliki self awareness tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa self awareness mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada kategori sedang. Sedangkan pada kolom prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat 8 mahasiswa (2%) memiliki prokrastinasi akademik rendah, 246 mahasiswa (74 %) memiliki prokrastinasi akademik sedang dan 81 mahasiswa (24%) memiliki prokrastinasi akademik tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada kategori sedang. Sebaran data pada masing-masing kategori disajikan pada gambar 1 :

Gambar 1. Bagan Kategorisasi



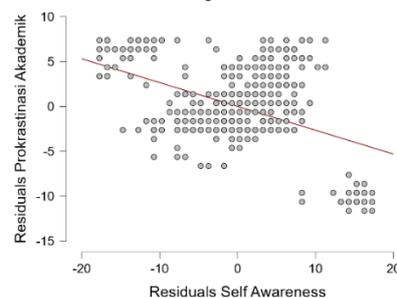
Pada gambar 1. Menggambarkan kategorisasi pada penelitian ini, data tersebut mengacu pada norma kategorisasi

Gambar 2. Uji Normalitas



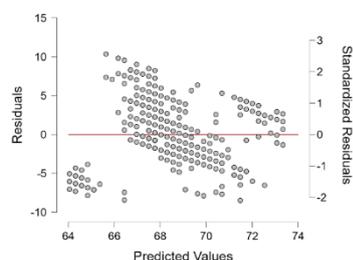
Gambar 2. merupakan grafik histogram. Grafik histogram dikatakan normal jika distribusi data membentuk lonceng (bell shaped), tidak condong ke kiri atau tidak condong ke kanan. Grafik histogram diatas membentuk lonceng dan tidak condong ke kanan atau ke kiri sehingga grafik histogram tersebut dinyatakan normal.

Gambar 3. Uji Linearitas



Pada Gambar 3 terlihat titik-titik plot data membentuk gambar elips (mendekati garis linier). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh linier dan positif antara variabel kesadaran diri (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y). Dampak positif ini berarti kesadaran diri meningkat maka prokrastinasi akademik mahasiswa akan berkurang. Karena terdapat hubungan linier antara variabel kesadaran diri (X) dengan variabel prokrastinasi akademik (Y), maka salah satu asumsi yang diperlukan untuk model regresi dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Gambar 4. Uji Homoscedastisitas



Berdasarkan output scatter plots pada gambar 4. Menunjukkan bahwa titik-titik data menyebar di atas dan di bawah atau disekitar angka 0. Titik-titik tidak mengumpul hanya di atas atau dibawah saja. Penyebaran titik-titik tidak data tidak membentuk pola bergelombang melebar kemudian menyempit dan melebar Kembali. Penyebaran titik-titik data tidak berpola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastistas, hingga model regresi yang baik dan ideal dapat terpenuhi.

Table 3. Uji Hipotesis

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	1583.606	1	1583.606	96.789	< .001
	Residual	5939.199	363	16.361		
	Total	7522.805	364			

Berdasarkan pada tabel 3. Menunjukkan bahwa nilai statistic – F = 96.789; signifikansi (p) < 0,001. Karena nilai (p) < 0,05. Maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima dengan demikian, terdapat pengaruh self awareness (variabel X) terhadap prokrastinasi akademik (variabel Y).

Table 4. Uji Hipotesis

#### Model Summary – Academic Procrastination

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	Durbin-Watson		
					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

Tabel 4. Menunjukkan bahwa korelasi (R) antara kedua variabel (0.498). Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.248 menunjukkan bahwa self awareness menyumbang 24,8% varians dalam penurunan prokrastinasi akademik. Hasil Durbin-Watson menunjukkan 1.327

Table 5. Uji Hipotesis

Coefficients					
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
H <sub>0</sub>	(Intercept)	68.633	0.238		288.429 < .001
	Self Awareness	-0.265	0.027	-0.459	-9.838 < .001
H <sub>1</sub>	(Intercept)	86.076	1.786		48.206 < .001
	Self Awareness	-0.265	0.027	-0.459	-9.838 < .001

Pada Tabel 5 persamaan regresinya adalah  $Y = 86,076 + (-0,265)X$  Hasil koefisien regresi bernilai negatif, artinya setiap kenaikan tingkat kesadaran diri (X) sebesar 1%, maka prokrastinasi akademik (Y) akan menurun sebesar -0,265. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh kesadaran diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo diterima.

## Discussions

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh kesadaran diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Pengaruh signifikan ini terlihat dari  $F = 96,789$  dengan signifikansi  $< 0,001$ . Jadi  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Kesadaran diri menyumbang 24,8% varian dalam mengurangi penundaan akademik. Hasil koefisien regresi bernilai negatif, artinya setiap kenaikan tingkat kesadaran diri (X) sebesar 1%, maka prokrastinasi akademik (Y) akan menurun sebesar -0,265. Nilai koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kesadaran diri siswa maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah kesadaran diri siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara kesadaran diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dapat diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh Setiawan (2021) [12] 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. Akan tetapi, dalam penelitian ini tingkat prokrastinasi akademik tergolong sedang, sedangkan self awareness sedang.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Aitken (dalam Rosário et al., 2009), yang meneliti remaja dan menemukan bahwa prokrastinasi akademik berada pada tingkat moderat atau sedang terjadi pada 25% dari responden. Menurut Purnama (2014) [18], prokrastinasi akademik berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan pencapaian akademik. Selain itu, Andhika Mustika Dharma (2020) [19] menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan kehidupan akademik mahasiswa dan umumnya telah dialami oleh hampir 70% siswa.

Pada penelitian lainnya, Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kesadaran diri atau self awareness [17]. Pengaruh self awareness terhadap perilaku prokrastinasi akademik tergolong sedang disebabkan oleh adanya pengaruh variabel-variabel lain yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti, sehingga mempengaruhi 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 (Ferrari 2005, dalam Andhika Mustika Dharma, 2020)[19]. Hasil penting dari beberapa penelitian lainnya menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah hasil dari kegagalan untuk meregulasi diri sendiri [20].

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 [21].

Peneliti memilih prokrastinasi akademik sebagai variabel dalam penelitian ini karena berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa mahasiswa tersebut mempunyai indikasi melakukan prokrastinasi akademik. Indikasi prokrastinasi akademik yang ditemukan adalah manajemen waktu yang buruk, kelelahan, rasa malas, dan menghindari tugas.

Peneliti kemudian menganalisa alasan atau faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi tingginya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, selain karena faktor self awareness. Berdasarkan hasil survei tentang alasan prokrastinasi akademik yang telah dilakukan, selain karena faktor malas, terdapat faktor lain yang dominan yang mempengaruhi munculnya perilaku menyontek yaitu mahasiswa tidak memahami atau tidak mengerti dengan materi ataupun tugas yang diberikan oleh dosen. Sedangkan faktor-faktor lain yang tidak dominan yang menjadi alasan menunda-nunda mengerjakan tugas tersebut adalah karena capek, jenuh, tidak suka terhadap materi ataupun mata kuliah serta dosen yang mengampu, ingin bermain game, hanya ingin menunda saja, dan pengaruh dari teman.

## IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh kesadaran diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Pengaruh signifikan ini terlihat dari  $F = 96,789$  dengan signifikansi  $< 0,001$ . Jadi  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Kesadaran diri menyumbang 24,8% varian dalam mengurangi penundaan akademik. Hasil koefisien regresi bertanda negatif yang berarti setiap penambahan 1% tingkat kesadaran diri (X), maka prokrastinasi akademik (Y) akan menurun sebesar -0,265. Nilai koefisien regresi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kesadaran diri siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah

kesadaran diri siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara kesadaran diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dapat diterima.

Dari penelitian terdapat beberapa keterbatasan yang menimbulkan gangguan dan kurangnya hasil penelitian ini. Keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini antara lain yaitu yang pertama, keterbatasan literatur hasil penelitian sebelumnya yang masih kurang peneliti dapatkan. Sehingga mengakibatkan penelitian ini memiliki banyak kelemahan, baik dari segi hasil penelitian maupun analisisnya. Yang kedua, keterbatasan waktu, biaya dan tenaga sehingga membuat penelitian ini kurang maksimal. Yang ketiga, keterbatasan pengetahuan penulis dalam membuat dan Menyusun tulisan ini, sehingga perlu diuji Kembali kendalanya di masa depan. Yang ke-empat, keterbatasan data yang digunakan dalam penelitian ini membuat hasil kurang maksimal. Yang ke-lima, penelitian ini jauh dari sempurna, maka untuk penelitian berikutnya diharapkan lebih baik dari sebelumnya.

Bagi mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran diri dengan terus belajar mengembangkan diri dan selalu berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak agar perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang.

Bagi perguruan tinggi diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk lebih sadar akan kesadaran dirinya, dengan memberikan pembinaan atau workshop mengenai kesadaran diri sehingga dapat meminimalisir prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

## REFERENSI

- [1] Abd Rahman BP, Sabhayati Asri Munandar, Andi Fitriani, Yuyun Karlina, and Yumriani, "Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan," *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, Jun. 2022.
- [2] L. D. (Lisa) Lastary and A. (Anizar) Rahayu, "Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang 1 2 Berkuliah di Jakarta," *Ikraith Humaniora*, vol. 2, no. 1, pp. 17–23, 2018, Accessed: Jan. 05, 2024. [Online]. Available: <https://www.neliti.com/id/publications/226367/>
- [3] H. H. Fauziah, "Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung," *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 2, no. 2, pp. 123–132, Feb. 2016, doi: 10.15575/psy.v2i2.453.
- [4] Fatimaullah D. P. S and Jahada, "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Halu Oleo Kendari," *Jurnal Bening*, vol. 3, no. 1, 2019.
- [5] I. F. Reza, "Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa," *Humanitas (Monterey N L)*, vol. 12, no. 1, p. 39, Mar. 2015, doi: 10.26555/humanitas.v12i1.3827.
- [6] M. N. Ghufuron and R. S. Risnawita, *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.
- [7] M. Hasanah and Z. I. Muslimin, "Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Perilaku Mencontek pada Siswa SMK 'X' Yogyakarta," *Jurnal Psikologi Integratif*, 2016.
- [8] R. Izzati and D. Nastiti, "Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University," *Indonesian Journal of Education Methods Development*, vol. 19, Aug. 2022, doi: 10.21070/ijemd.v19i.659.
- [9] M. Y. A. Akbar, R. M. Amalia, and I. Fitriah, "Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI," *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, vol. 4, no. 4, p. 265, Oct. 2018, doi: 10.36722/sh.v4i4.304.
- [10] Goleman D., *Self Awareness (HBR Emotional Intelligence Series)*. Boston: Massachusetts, 2019.
- [11] J. W. Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup (13th ed.)*, 13th ed. Jakarta: Erlangga, 2012.
- [12] B. Setiawan, "Hubungan antara Self-Awareness dengan Academic Procrastination Mahasiswa," *Jurnal : Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, vol. 9, no. 1, pp. 21–34, 2021.
- [13] W. Sulistiyowati and C. Cahyaning Astuti, *Buku Ajar Statistika Dasar*, 2nd ed. Sidoarjo: UMSIDA Press, 2017.
- [14] Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D," Bandung: Alfabeta, 2017.
- [15] D. Taluke, R. S. M. Lakat, A. Sembel, E. Mangrove, and M. Bahwa, "Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat," *Spasial*, vol. 6, no. 2, pp. 531–540, 2019.
- [16] H. Hermawan, "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang," Jul. 2020.
- [17] A. N. C. Zakiyyah, "Hubungan self-awareness dengan prokrastinasi akademik mahasiswa akhir," Aug. 2022.

- [18] S. S. Purnama, "Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya," *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, vol. 4, no. 3, 2014.
- [19] Andhika Mustika Dharma, "Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya," *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, vol. 6, no. 1, pp. 64–78, Aug. 2020, doi: 10.53565/pssa.v6i1.160.
- [20] N. T. H. Nguyen, "Book Review," *Pers Individ Dif*, vol. 184, p. 111173, Jan. 2022, doi: 10.1016/j.paid.2021.111173.
- [21] Y. Iskandar, "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*, vol. 1, no. 1, pp. 43–52, Jan. 2023.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*