

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu upaya atau proses yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Upaya ini dilakukan agar individu dapat memiliki pengetahuan, informasi, serta keterampilan agar dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Individu memiliki berbagai cara untuk memperoleh pendidikan, diantaranya melalui pendidikan formal, non formal, maupun informal. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan formal adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Santika & Sawitri, 2016).

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah salah satu tingkat pendidikan yang bertujuan untuk mempersiapkan siswa menuju dunia kerja dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki siswa baik dalam segi kognitif, afektif maupun psikomotor melalui proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Berbagai keterampilan diajarkan kepada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Selain keterampilan-keterampilan yang diajarkan secara langsung oleh guru, para siswa juga mendapat tugas dalam menjalani keseharian sebagai pelajar di sekolah. Diharapkan dengan pemberian tugas tersebut siswa mampu untuk mengerjakan tugas sekolah tertentu secara mandiri dan melatih siswa untuk bertanggung jawab atas kewajiban yang diberikan oleh guru (Lizzatiani, 2015). Terlebih Manullang (2013) menyebutkan saat ini sudah dirancang program pendidikan yang sedemikian rupa untuk mencapai cita-cita

bangsa Indonesia agar menjadi Generasi Emas Indonesia 2045. Karakter Generasi Emas 2045 yang diharapkan adalah dimensi sikap positif, pola pikir esensial, komitmen normatif, dan kompetensi abilitas yang berlandaskan kecerdasan komprehensif.

Usaha untuk menumbuhkan karakter tersebut dilakukan dalam segala bidang khususnya dalam bidang pendidikan. Beberapa kendala yang cukup besar pada bidang pendidikan saat ini khususnya, berhubungan dengan pengerjaan tugas siswa. Tugas pada umumnya diberikan oleh guru agar siswa dapat mengalami kegiatan belajar di luar kegiatan belajar di sekolah. Dengan diberikannya tugas, siswa mendapatkan pengalaman belajar mandiri untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa yang diharapkan dapat melahirkan suatu komitmen tugas (Astrini, 2018). Namun yang terjadi saat ini pada siswa adalah sebagian perilaku siswa yang banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di *mall* atau plaza, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan *game online* dan suka menunda waktu pekerjaan (Savitri, 2011). Setiap siswa di sekolah berpotensi untuk melakukan perilaku tersebut, karena mengingat banyaknya tugas atau beban kerja siswa baik sebagai pelajar, anggota organisasi di sekolah, dan banyak lagi yang lain. Ketika seorang pelajar tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktunya terbuang dengan sia-sia, tugas terbengkalai dan penyelesaian tugas menjadi tidak maksimal dapat mengakibatkan terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan (Ghufron & Risnawati, 2010).

Kebiasaan melakukan penundaan atau mengulur waktu dalam penyelesaian tugas akademik yang dilakukan oleh siswa ini sering disebut dengan istilah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi diartikan sebagai kesulitan individu dalam melakukan tugas sehari-hari karena ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu dan mengelola waktu secara efektif (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan prokrastinasi akademik sebagai penundaan terhadap tugas-tugas akademik seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca untuk menyelesaikan tugas, melakukan administrasi terhadap tugas-tugas, kehadiran dalam kelas, dan menyelesaikan tugas akademik. Sementara itu, Rachmahana (dalam Lizzatiani, 2015) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan belajar yang dilakukan oleh peserta didik, yaitu menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru sehingga tugas tidak dapat di kumpulkan tepat waktu. Rumiani (2006) mengatakan bahwa orang atau pelaku yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia pendidikan, sebab tindakan yang dialami remaja ini jika tidak diidentifikasi dan berusaha diatasi akan berdampak negatif bagi siswa, yaitu tugas tidak terselesaikan, hasilnya tidak memuaskan, akan menimbulkan kecemasan bahkan kemudian depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan, sulit berkonsentrasi, waktu yang terbuang, motivasi serta rasa percaya diri yang rendah (Solomon & Rothblum, 1984). Surijah dan Tdjundjing (2007) juga mengemukakan dampak negatif dari prokrastinasi, meliputi waktu yang

terbuang, kesempatan yang hilang, dan prestasi akademik yang rendah. Burka dan Yuen (2008) mengemukakan dampak yang lain dari prokrastinasi, yaitu rendahnya prestasi. Monchek dan Munchik (dalam Ritonga, 2012) menjelaskan prokrastinasi akademik memberikan dua konsekuensi, yaitu konkrit dan emosional. Konsekuensi konkrit, meliputi tenggat waktu yang tidak terkejar, hilangnya kesempatan, mengurangi pendapatan, rendahnya produktivitas, waktu yang menjadi sia-sia, dan kehilangan kerjasama dengan orang lain. Sedangkan konsekuensi emosional, meliputi rendahnya moral, stress meningkat, rasa frustrasi, dan motivasi rendah.

Terdapat beberapa penelitian tentang prokrastinasi akademik yang sudah pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ferrari, Keane, Wolfe dan Beck (1998) menyebutkan sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki masalah prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah, Hidayati dan Setyawan (2010) dari 97 siswa diperoleh gambaran bahwa prokrastinasi akademik siswa sebesar 1,03% pada kategori tinggi, 13,4% pada kategori sedang, 50,52% pada kategori rendah dan 35,05% pada kategori sangat rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Yudi (dalam Savira & Suharsono, 2013) menunjukkan bahwa dari 48 siswa yang dijadikan sampel diketahui sebanyak 25 siswa (52,1%) mengalami prokrastinasi akademik tinggi. Artinya individu menunda-nunda mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas, tidak sesuai dengan *deadline* yang telah ditetapkan dan mendahulukan aktivitas lain saat menyelesaikan tugas. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Utaminingsih dan Setyabudi (2012) di salah satu SMA Kota Tangerang

dengan jumlah 197 responden menunjukkan bahwa 86 siswa (43,70%) memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 111 siswa (56,30%) memiliki prokrastinasi akademik rendah.

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa orang guru salah satu SMK yang berada di Samarinda pada tanggal 6 Oktober 2018. Dari wawancara yang telah dilakukan kepada 2 orang guru mata pelajaran dan 1 orang guru BK disebutkan terdapat beberapa siswa yang melakukan penundaan terhadap tugas, sehingga saat mendekati *deadline* banyak tugas yang belum selesai dikerjakan. Banyak guru yang mengeluh karena siswa sering telat mengumpulkan tugas dan bahkan ada yang tidak mengerjakan sama sekali. Bahkan seorang guru mata pelajaran pernah melaporkan bahwa ada satu kelas yang pernah tidak mengerjakan tugas. Alasan siswa dalam melakukan perilaku prokrastinasi cukup beragam ketika ditanya oleh guru, mulai dari kurangnya kemampuan dalam membagi waktu antara belajar dengan kegiatan ekstrakurikuler, sebagian terdapat siswa yang baru mengerjakan tugas menunggu moodnya bagus dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Beberapa siswa juga memilih menunda tugas karena menunggu tugas yang selesai dari siswa lain.

Dari hasil wawancara tersebut, pada tanggal 15 Oktober 2018 peneliti menyebarkan skala. Skala yang peneliti gunakan adalah *Procrastination Assesment Student Scale* (PASS) yang sudah disusun oleh Negara (2013). Dari hasil skala untuk mengetahui tingkat prokrastinasi yang dialami oleh para siswa. Dari hasil angket yang telah disebarkan pada 140 siswa kelas X menunjukkan 25

siswa (17,8%) berada dalam kategori tinggi, 73 siswa (52,1%) berada dalam kategori sedang, dan 42 siswa (30%) berada dalam kategori rendah.

Ferrari, Johnson dan McCown (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa: 1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi; 2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas; 3) prokrastinator lebih sering menggunakan waktu luangnya untuk mengerjakan sesuatu yang tidak berhubungan dengan tugas utamanya; 4) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; 5) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dilakukan.

Peneliti melakukan wawancara kelompok dengan 10 siswa SMK Negeri "X" Samarinda terkait prokrastinasi akademik. Hasil dari wawancara kelompok tersebut adalah siswa mengatakan bahwa mereka membutuhkan waktu yang lebih lama dari yang telah ditentukan karena merasa kesulitan dengan tugas-tugas yang diberikan terlebih jika ada tugas yang pengumpulannya bersamaan. Selain itu, mereka merasa harus mempersiapkan diri agar dalam mengerjakan tugas menjadi tenang, seperti beristirahat, menerima ajakan teman untuk nongkrong, jalan-jalan bersama teman, mendengarkan musik, nonton dan karaokean. Hal-hal seperti ini yang membuat mereka lebih memilih untuk menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas sehingga mereka sering terlambat untuk mengumpulkan tugas.

Ferarri et. al (1995) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokratinasi akademik, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal, yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan faktor internal, yaitu kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, seperti persepsi, motivasi dan regulasi diri. Selain itu, faktor internal lainnya adalah manajemen diri. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 siswa, ditemukan bahwa dalam menghadapi tugas dan kewajiban untuk menyelesaikan tugasnya, sulit mengatur waktu untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Kesulitan mengatur waktu untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut menyebabkan siswa enggan mengerjakan tugas tersebut. Keengganan untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru tersebut memunculkan perilaku menunda mengerjakan tugas yang diberikan. Selain itu adanya perasaan malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan, menunggu munculnya mood untuk mengerjakan dan melihat teman yang lain belum mengerjakan tugas yang diberikan juga menjadi kendala.

Salah satu penyebab siswa terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru dalam waktu yang telah ditentukan adalah karena adanya ketidakdisiplinan dan penundaan dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Orang yang disiplin selalu berusaha mengerjakan sesuatu dengan sebaik mungkin dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang menjadi tujuan awal. Individu yang mempunyai manajemen diri yang baik ditandai dengan kedisiplinannya. Siswa yang manajemen dirinya baik, dapat membagi-bagi waktu antara tugas di rumah, tugas di sekolah dan waktu bermain, sudah mempersiapkan terlebih dahulu peralatan yang dibutuhkan dari rumah sebelum berangkat ke sekolah, sudah

menyelesaikan semua tugas yang diberikan guru di rumah dan siap untuk menerima pelajaran yang diberikan guru di sekolah. Sebaliknya, siswa yang memiliki manajemen diri rendah, cenderung tidak dapat membagi-bagi waktu antara tugas di rumah, tugas di sekolah dan waktu bermain, tidak mempersiapkan terlebih dahulu peralatan yang dibutuhkan dari rumah sebelum berangkat ke sekolah, cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, tidak mengerjakan tugas rumah di rumah tetapi mengerjakan tugas saat guru mata pelajaran lain sedang menerangkan materi dan dilakukan dengan mencontek hasil pekerjaan teman (Stiyawan, 2013).

Dari penjelasan tersebut, dapat terlihat bahwa manajemen diri di kalangan siswa SMA dan SMK sangatlah penting. Karena pada masa-masa ini, individu berada dalam tahap pencarian jati diri dan cenderung masih labil. Individu dengan manajemen diri kurang baik akan mudah terpengaruh oleh keadaan di sekitar yang menimbulkan ketidakfokusan terhadap apa yang menjadi tujuan semula dan menunda atau mengabaikan apa yang menjadi tugas atau pekerjaannya. Seorang siswa SMK ketika mendapat pelajaran praktik di bengkel, maka siswa harus mempersiapkan syarat yang harus dipenuhi ketika praktik, seperti mengenakan baju *ware pack* dan harus mengumpulkan laporan dari praktikum sebelumnya sebelum melaksanakan praktik selanjutnya.

Beberapa penelitian sebelumnya pernah dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Syaf (2014) dengan judul “Penurunan Prokrastinasi Akademik Pada Aktivis Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri”, menemukan adanya perubahan positif pada kelompok eksperimen

dan tidak ada perubahan data pada kelompok kontrol. Rahmania (2016) dengan judul penelitian “Pelatihan Regulasi Diri dalam Belajar untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Atlet SMA di Surabaya” menunjukkan perubahan positif pada kelompok eksperimen dan tidak ada perubahan pada kelompok kontrol. Penelitian yang dilakukan oleh Kirana, Sahrani & Hastuti (2016) berjudul “Intervensi Pelatihan *Self-Regulated Learning* dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa (Studi pada Siswa SMPN “X” di Jakarta Barat)” menemukan perubahan positif pada kelompok eksperimen dan tidak ada perubahan pada kelompok kontrol.

Intervensi lainnya dengan menggunakan strategi manajemen diri. Ritonga (2012) meneliti prokrastinasi akademik dan mendapati bahwa individu yang melakukan prokrastinasi menunjukkan dinamika yang buruk, dalam kondisi yang sulit dan penuh hambatan. Individu juga cenderung menghadapi persoalan dengan menghindar dan menggantungkan diri pada orang lain untuk mencapai tujuan. Hal tersebut menggambarkan bahwa prokrastinator memiliki pengelolaan dan pengaturan diri yang kurang baik karena tidak dapat mengandalkan diri sendiri untuk dapat menyelesaikan tantangan dalam menyelesaikan tugasnya. Penyelesaian tugas akademik yang penuh kemandirian tidak bisa dihadapi dengan bergantung pada orang lain. Mereka membutuhkan kemampuan dan keterampilan dalam mengatur dan mengelola diri agar dapat memilih tingkah laku yang tepat untuk menghadapi persoalan, resiko-resiko yang muncul dan merugikan proses studinya serta berkemungkinan besar menghambat tercapainya tujuan. Oleh karena itu, peneliti memprediksi strategi manajemen diri efektif menangani

prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini dikarenakan strategi manajemen diri menurut Robbins (dalam Putra, 2013) merupakan teknik-teknik belajar yang memungkinkan individu mengelola, mengontrol dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri secara bertanggung jawab dan kemampuan berpikir untuk diri sendiri serta mengambil tindakan yang diperlukan baik secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual sehingga individu mampu mengelola berbagai sumber daya guna mengendalikan dan menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.

Prijosaksono (2002) juga mengatakan bahwa menerapkan manajemen diri dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup individu. Manz dan Sims (dalam Renn et. al, 2011) menjelaskan tujuan manajemen diri adalah membuat perubahan yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku pribadi individu serta membuat perubahan dalam lingkungan untuk mendukung individu dalam mencapai tujuannya.

Intervensi dengan manajemen diri pernah dilakukan oleh Palupi, Agustin dan Satwika (2018) dengan judul penelitian “Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UNS dalam Menyelesaikan Skripsi” menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi, namun terdapat perubahan skor melalui *gain score* (selisih skor), yaitu terdapat dua subjek eksperimen yang mengalami kenaikan skor melebihi kenaikan skor yang diperoleh anggota kelompok kontrol. Sementara Meilindani (2018) dengan judul penelitian “Keefektifan Teknik *Self-Management*

Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018” menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun pelajaran 2017/2018. Ini dilihat dari nilai $t_{hitung} 8,485 > t_{tabel} 2,776$.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa penelitian di atas terkait intervensi prokrastinasi tersebut merupakan penelitian yang dilakukan pada siswa dan mahasiswa. Sejauh yang ditemukan penulis, belum ada penelitian intervensi prokrastinasi akademik yang dilakukan pada siswa jenjang SMK dengan menggunakan strategi manajemen diri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh penerapan pelatihan manajemen diri pada penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMK di Samarinda.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen diri untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMK “X” Samarinda.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam

bidang psikologi pelatihan, psikologi pendidikan serta pengembangan secara teoritis tentang efektivitas pelatihan manajemen diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMK.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa yang menjadi subjek penelitian, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman untuk menerapkan manajemen diri sebagai strategi atau cara untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.
- b. Bagi pihak sekolah, diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan informasi dan juga membantu pihak sekolah tentang cara serta manfaat pelatihan manajemen diri untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.

D. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian yang peneliti temukan terkait penggunaan pelatihan manajemen diri untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang pernah dilakukan pada beberapa penelitian.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Palupi, Agustin dan Satwika (2018) tentang “Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FK UNS dalam Menyelesaikan Skripsi” ini menggunakan desain penelitian eksperimen *pretest-posttest control group design* dengan subjek berjumlah 16 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pelatihan manajemen diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FK UNS dalam menyelesaikan skripsi, namun

terdapat perubahan skor melalui *gain score* (selisih skor), yaitu terdapat dua subjek eksperimen yang mengalami kenaikan skor melebihi kenaikan skor yang diperoleh anggota.

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu terletak pada subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa FK UNS sedangkan subjek dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah siswa SMK “X” Tahun Ajaran 2019/2020. Persamaannya terletak pada variabel tergantung yang diteliti, yaitu prokrastinasi akademik, intervensi yang diberikan, yaitu pelatihan manajemen diri dan desain penelitiannya, yaitu *pretest-posttest control group design*.

2. Meilindani (2017) meneliti tentang “Keefektifan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018”. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-experimental design (one group pretest-posttest design)* dengan 23 siswa. Dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI Nautika A SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun pelajaran 2017/2018. Ini dilihat dari nilai $t_{hitung} 8,485 > t_{tabel} 2,776$.

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu terletak pada desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif sedangkan desain penelitian yang akan digunakan peneliti adalah desain eksperimen *pretest-posttest*

control group design. Selain itu lokasi dalam penelitian ini berada di Surabaya sedangkan lokasi penelitian yang akan digunakan peneliti berada di Samarinda. Sedangkan persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada variabel tergantung yang diteliti, yaitu prokrastinasi akademik dan subjek penelitiannya adalah siswa SMK.

3. Penelitian yang dilakukan Ambarsari (2017) tentang “Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar dengan Regulasi Diri (Self-Regulated Learning) Siswa SMP” ini menggunakan desain penelitian eksperimen *pretest-posttest control group design* dengan subjek berjumlah 36 siswa yang terbagi dalam kelompok kontrol (18 siswa) dan kelompok eksperimen (18 siswa). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri efektif untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP, diperoleh nilai $Z_{hitung} = -3,368$ ($p < 0,05$).

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu terletak pada subjek penelitian dalam penelitian ini adalah SMP sedangkan subjek dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah siswa SMK “X” Tahun Ajaran 2019/2020. Selain itu variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan belajar dengan regulasi diri (*self-regulated learning*) sedangkan variabel yang peneliti gunakan adalah prokrastinasi akademik. Namun terdapat persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu terletak pada intervensi yang akan digunakan yaitu pelatihan manajemen diri dan desain

penelitian yang digunakan, yaitu desain eksperimen *pretest-posttest control group design*.

4. Hardiyanti (2016) meneliti tentang “Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa MUEC UMS” dengan metode penelitian kuantitatif (uji korelasi). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 70 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik, $r_{xy}=-0,738$ dengan $\text{sig} = 0,000$ ($p<0,01$), SE sebesar 54,46%.

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu terletak pada desain penelitian dimana dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif sedangkan peneliti akan menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group design*. Selain itu subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa MUEC UMS sedangkan subjek dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah siswa SMK “X” Tahun Ajaran 2019/2020. Persamaannya terletak pada variabel tergantung yang diteliti, yaitu prokrastinasi akademik.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Agustia (2014) tentang “Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Toleransi Stres pada Pengurus Himpunan Mahasiswa Teknik Industri Universitas Sebelas Maret Surakarta” dengan subjek berjumlah 24 orang yang terbagi dalam kelompok kontrol (12 siswa) dan kelompok eksperimen (12 siswa). Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design*. Jenis design yang akan digunakan adalah *one group*

pretest-posttest group design. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap toleransi stress pada pengurus himpunan mahasiswa Surakarta dengan perolehan $t_{hitung} = -1,900$, $sig = 0,037$ ($p < 0,05$).

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu terletak pada subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Teknik Industri UNS sedangkan subjek dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah siswa SMK “X” Tahun Ajaran 2019/2020. Selain itu variabel tergantung yang digunakan dalam penelitian ini adalah toleransi stress sedangkan variabel yang akan digunakan oleh peneliti adalah prokrastinasi akademik. Persamaannya terletak pada intervensi yang diberikan, yaitu pelatihan manajemen diri.

6. Mahfudz (2010) meneliti tentang “Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis BEM di Lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya” dengan metode penelitian kuantitatif (uji korelasi). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 75 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik ($r = -0,783$; $p = 0,05$).

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu terletak pada subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa mahasiswa aktifis BEM IAIN sedangkan subjek dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah siswa SMK “X” Tahun Ajaran 2019/2020. Selain itu desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini

adalah desain penelitian kuantitatif sedangkan peneliti akan menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group design*. Persamaannya terletak pada variabel tergantung yang diteliti, yaitu prokrastinasi akademik.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dijabarkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manajemen diri diperlukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik, terutama pada siswa SMK. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaannya terletak pada teori yang digunakan, alat ukur yang digunakan dimana peneliti membuat sendiri skala prokrastinasi akademiknya, dan jenis penelitian yang mana beberapa penelitian di atas merupakan penelitian korelasi dan *pre-experimental design (one group pretest-posttest design)*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen *pretest-posttest control group design*. Kemudian subjek penelitian yang digunakan peneliti adalah siswa SMK, sedangkan beberapa penelitian di atas menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Selain itu, lokasi yang dipilih peneliti berada di Samarinda, sedangkan penelitian sebelumnya berada di pulau Jawa.