

Hubungan *self-awareness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

Khofifah Ramadhani^{*}, Zadrian Ardi, Frischa Meivilona Yendi, Rima Pratiwi Fadli

Universitas Negeri Padang, Indonesia

^{*}Corresponding author, e-mail: khofifahramadhani1@gmail.com

Abstract

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya mahasiswa yang seringkali menunda-nunda dalam memulai dan mengerjakan suatu tugas atau dalam kata lain disebut dengan prokrastinasi. Hal tersebut terjadi karena *self awareness* pada mahasiswa yang masih rendah, salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *self awareness* yang artinya rendahnya kesadaran seseorang terhadap pemahaman mengenai dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self awareness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Adapun sampel penelitian ini sebanyak 244 mahasiswa program studi Ilmu Administrasi Negara di UNP yang dipilih dengan menggunakan teknik Proportional Random Sampling. Data diperoleh dengan memberikan instrumen penelitian berupa angket *Self awareness* dan angket Prokrastinasi akademik yang sudah diuji validitas. Lalu diolah dengan menggunakan metode statistik untuk mencari hubungan antara kedua variabel menggunakan teknik pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan: (1) *Self-Awareness* berada pada kategori rendah dengan persentase 44%%, (2) Prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi dengan persentase 41%, (3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dengan Prokrastinasi akademik dengan $r_{xy}=-0,557$ dan taraf signifikansi sebesar 0,000.

Keywords: *Self Awareness*, Prokrastinasi Akademik, Program Studi Ilmu Administrasi Negara



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

Pendahuluan

Mahasiswa pada dasarnya memiliki tujuan utama untuk mendapatkan ilmu di jenjang lanjut agar dapat digunakan di dunia kerja dan mendapatkan kesempatan yang lebih baik dibandingkan lulusan SMA/SMK. Tujuan yang dimaksud adalah agar mahasiswa lulus tepat waktu yang sering disebut dengan tuntutan akademik yakni belajar dan mengerjakan tugas penting yang berkaitan dengan akademik (Aprilia & Nono, 2022). Mahasiswa dalam segi akademik dituntut untuk dapat menyelesaikan kewajibannya yakni menyelesaikan tugasnya (Susanti & Nurwidawati, 2014). Dosen memberikan tugas yang bertujuan untuk pengembangan ilmu dan potensi yang ada pada diri mahasiswa. Namun terkadang dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, mahasiswa menunda-nunda dan cenderung tidak tepat waktu saat mengumpulkan tugas (Layyinatus, dkk. 2018). Menurut Junierissa Marpaung & Eka Wilany (2017) seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi hanya menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya (Roni & Netrawati 2019).

Peraturan beban studi untuk S1 di UNP yang terdapat pada pasal 19 bahwasanya beban studi untuk setiap program studi jenjang pendidikan S1 adalah 144-160 SKS yang dijadwalkan untuk 8 semester dan dapat ditempuh dalam waktu kurang dari 8 semester dan selama-lamanya 14 semester. Jika lewat dari tujuh tahun atau 14 semester mahasiswa terancam di-DO (drop out)". Penelitian telah mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik sangat umum terjadi di kalangan mahasiswa (Wirajaya et al., 2020). Penelitian mengenai prokrastinasi menunjukkan bahwa sebanyak 70% mahasiswa melakukan penundaan secara teratur (Klingsieck, 2013) dan riset di Indonesia juga menunjukkan 78,5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik (Huda, 2015). Indah Sari, 2018 mencatat bahwa mahasiswa memiliki masalah serius dengan penundaan umumnya kecenderungan mempunyai sifat seperti malas, tidak disiplin, atau tidak tahu bagaimana mengatur waktu pada dirinya. Hasil penelitian (Nela Reska dan taufik : 2019) diketahui bahwa secara keseluruhan prokrastinasi akademik mahasiswa S1 BK FIP berada pada kategori sedang.

Menurut pandangan (Ghufron, 2017), prokrastinasi adalah suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap pada seseorang dalam menghadapi tugas dan akademik juga banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Praktik prokrastinasi memiliki potensi dampak negatif terhadap prestasi belajar, karena perilaku ini dapat menghambat kemampuan siswa mendapatkan hasil belajar yang bagus. Maka dari itu, penting bagi siswa untuk menghindari perilaku prokrastinasi agar dapat meraih kesuksesan dalam proses pembelajaran (Mayrika, Daharnis & Yusri, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ferreri dimana prokrastinasi akademik memiliki faktor yang mempengaruhi yakni *self-evaluation, self efficacy, locus of control, self regulation, self-awareness, dan anxiety* (Ferrari, 2003). Ramadhani (2016) menyatakan bahwasanya variabel yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu motivasi yang rendah, kontrol diri yang rendah, manajemen waktu rendah, defisiensi regulasi diri, kesadaran diri (*self awareness*) yang rendah, harga diri yang rendah (*self-esteem*), efikasi diri hingga kecemasan sosial yang di rasakan oleh individu (Ramadhani, 2016). Rendahnya *self-awareness* atau kesadaran diri menjadi sebuah pemicu yang mempengaruhi dalam melakukan sebuah penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa (Zakiyyah, 2020). Duval & Silvia (2002) mengatakan bahwa kesadaran diri menjadi faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, karena *Self awareness* berfungsi untuk mengatur diri individu agar lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan tugas akademiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2021) didapatkan hasil bahwasanya terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self awareness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Zakiyyah (2020) bahwasanya terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self awareness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yang mana semakin tinggi *self awareness* seseorang maka semakin rendah tingkah prokrastinasinya.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan beberapa orang asisten dosen dan petugas tata usaha Departemen Ilmu Administrasi Negara, diperoleh keterangan bahwa memang ada beberapa mahasiswa yang melalaikan tugas, menyepelekan tugas, dan bahkan terlihat mahasiswa yang mengerjakan tugas saat perkuliahan sedang berlangsung. Selain itu berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan hasil bahwasanya masih ada beberapa mahasiswa departemen Ilmu Administrasi Negara yang menyelesaikan studinya melebihi 8 semester atau 4 tahun studi.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat dikatakan bahwa tingkat prokrastinasi beberapa mahasiswa Program studi Ilmu Administrasi Negara di UNP cenderung tinggi, sehingga penting bagi mahasiswa memiliki kesadaran terhadap diri sendiri (*Self awareness*) agar nantinya mereka tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas dan studi mereka dengan tepat waktu. Dari penjelasan di atas penelitian ini penting dilakukan untuk meneliti bagaimana tingkat *self*

awareness dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self awareness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Ilmu Administrasi Negara di UNP.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Sampel pada penelitian ini 244 mahasiswa program studi Ilmu Administrasi Negara di UNP yang dipilih dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*.

Tabel 1. Sampel Penelitian

NO	Angkatan	Jumlah
1.	2020	104
2.	2021	140

Data diperoleh dengan cara memberikan instrumen penelitian berupa angket *self awareness* dan angket prokrastinasi akademik kepada mahasiswa yang sudah diuji validitas dengan rumus *pearson correlation* (0,361) dan uji reliabilitas dengan rumus *cronbach's alfa* (0,855) pada variabel X dan (0,908) pada variabel Y kepada siswa lalu diolah dengan menggunakan metode statistik dengan rumus dari (Yusuf, 2014):

Keterangan:

P = Tingkat Persentase Jawaban

f = Jumlah Frekuensi

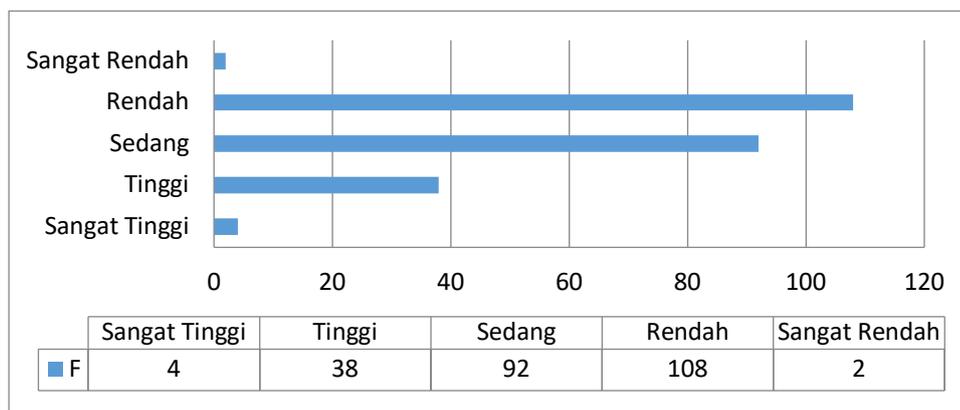
n = Jumlah Responden

Hasil dan Pembahasan

Rendahnya *self-awareness* atau kesadaran diri menjadi sebuah pemicu yang mempengaruhi dalam melakukan sebuah penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa (Zakiyyah, 2020). Ketika mahasiswa lebih mengutamakan tugas dan pekerjaannya maka hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self awareness* yang baik. Mahasiswa akan lebih menyadari dampak apabila ia akan melakukan penundaan pada pekerjaannya (Larasati & Sugiasih, 2021). Menurut Goleman, Boyatzki, & McKee (2002) seseorang akan dapat peka dan dapat memiliki kemampuan mengetahui apa yang sedang dirasakan dan lakukan sehingga dapat melakukan pengambilan keputusan. Kesadaran diri perlu dilakukan untuk mengetahui bahwa pendidikan sangatlah penting. Apabila suatu keputusan yang diambil dapat merugikan dirinya, hal yang harus dilakukan adalah memiliki kesadaran diri untuk dapat berfikir lebih jauh lagi mengenai dampak yang akan didapatkan ketika akan melakukan sebuah penundaan akademik maupun pekerjaan.

Self Awareness

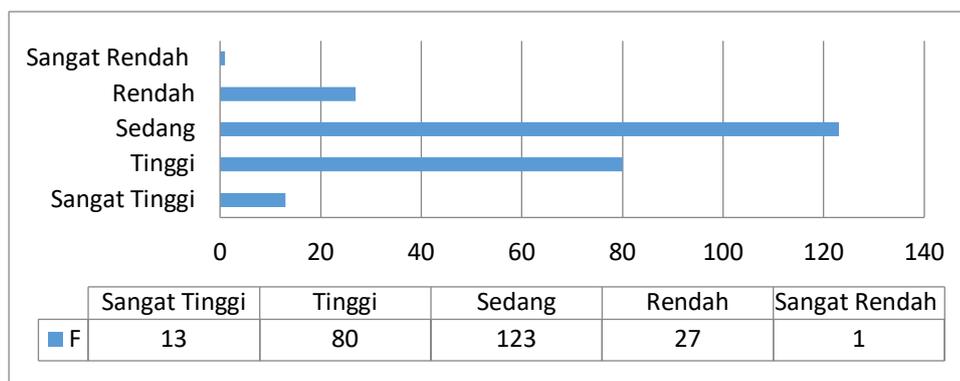
Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *self awareness* mahasiswa Ilmu Administrasi Negara (IAN) di UNP umumnya berada pada kategori rendah (44%) artinya masih banyak mahasiswa yang kurang mampu dalam meyakini diri sendiri atas keahlian yang dimilikinya dan mampu dalam melakukan tugas-tugas, masalah maupun situasi yang sulit. Kemudian pada kategori tinggi *Self awareness* mahasiswa Ilmu Administrasi negara berada pada 16%, pada kategori sangat tinggi berada pada 2%, pada kategori sedang berada pada 38% dan pada kategori sangat rendah berada pada 1%. *Self Awareness* pada mahasiswa Ilmu Administrasi Negara di UNP secara keseluruhan dapat dilihat dari grafik berikut:



Gambar 1. Deskripsi Keseluruhan *Self Awareness* Mahasiswa IAN di UNP

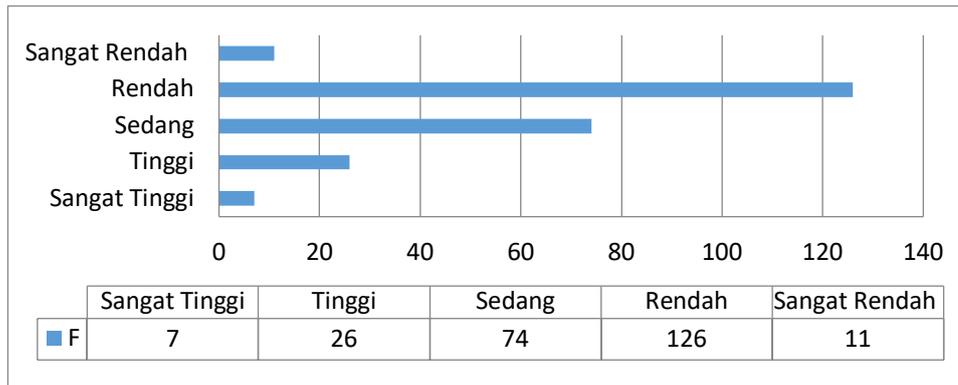
Self awareness mahasiswa berdasarkan dimensi *emotional awareness* berada pada kategori sedang (50%) artinya sebagian besar mahasiswa cenderung mampu mengenali bentuk emosi yang muncul pada dirinya. Bahkan juga ada sebagian siswa yang berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 80 (33%), artinya mahasiswa tersebut sudah mampu menghadapi situasi atau masalah yang muncul pada dirinya. Kemudian juga terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 13 (5%), namun juga terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada kategori rendah dengan frekuensi 27 (11%) dan sangat rendah dengan frekuensi 1 (0%) artinya mahasiswa tersebut cenderung kurang mampu dalam menghadapi situasi atau emosi yang muncul pada dirinya.

Self awareness mahasiswa IAN di UNP berdasarkan dimensi *emotional awareness* dapat dilihat dari grafik berikut:



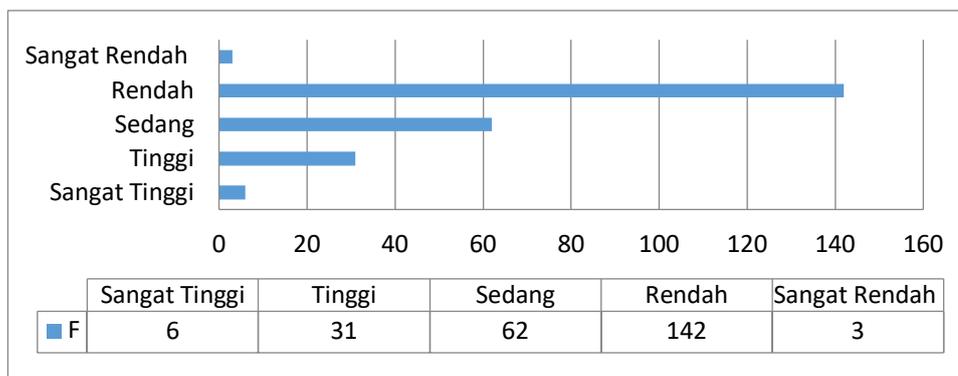
Gambar 2. *Self Awareness* Mahasiswa IAN di UNP dari dimensi Emotional Awareness

Self awareness mahasiswa berdasarkan dimensi *accurate self assessment* berada pada kategori rendah (51,64%), artinya sebagian besar mahasiswa IAN di UNP cenderung memiliki penilai diri yang kurang akurat atau mahasiswa masih belum mampu mengetahui apa kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Namun juga ada beberapa mahasiswa yang berada pada kategori sedang dengan frekuensi 74 (30,33%) artinya ada beberapa mahasiswa yang sudah mampu melakukan penilaian yang akurat terhadap dirinya. Bahkan juga ada beberapa mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 26 (11%) dan sangat tinggi dengan frekuensi 7 (3%) artinya ada beberapa mahasiswa yang sudah mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya dengan sangat baik. *Self awareness* mahasiswa IAN di UNP berdasarkan dimensi *accurate self assessment* dapat dilihat dari Gambar 3.



Gambar 3. *Self Awareness* Mahasiswa IAN di UNP dari dimensi *Accurate Self Awareness*

Self-efficacy mahasiswa berdasarkan dimensi *self confidence* berada pada kategori rendah (58%%) dengan frekuensi 142 artinya sebagian besar mahasiswa belum merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya sehingga individu cenderung malu untuk menyampaikan pendapatnya dan tidak yakin akan keputusan yang diambil. Bahkan juga ada sebagian mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah dengan frekuensi 3. Namun juga ada mahasiswa yang dikategori sedang dengan frekuensi 62 artinya mahasiswa tersebut sudah mampu untuk membuat keputusan sendiri. Kemudian juga terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 31 dan sangat tinggi dengan frekuensi 6, artinya mahasiswa tersebut memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik sehingga tidak malu dan ragu dalam menyampaikan pendapatnya di depan umum dan yakin dengan keputusan yang dibuat sendiri. *Self awareness* mahasiswa IAN di UNP berdasarkan dimensi *self confidence* dapat dilihat dari Gambar 4:

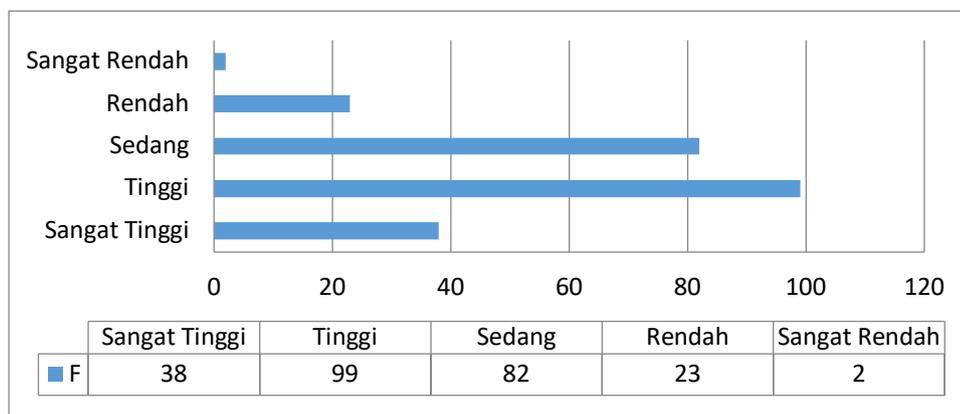


Gambar 4. *Self Awareness* Mahasiswa IAN di UNP dari dimensi *Self Confidence*

Berdasarkan pemaparan hasil grafik data di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa IAN di UNP memiliki tingkat *Self awareness* yang berbeda-beda, sehingga hal ini perlu menjadi perhatian bagi konselor dalam menyikapi *self awareness* yang dimiliki oleh mahasiswa.

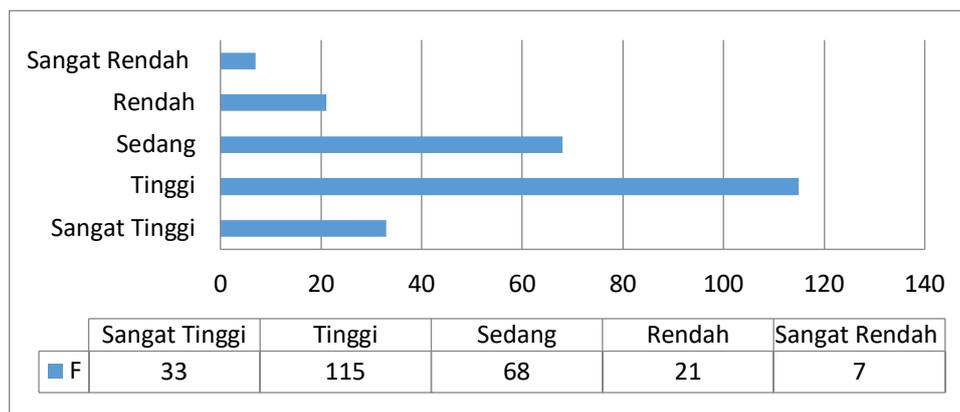
Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Administrasi Negara (IAN) di UNP umumnya berada pada kategori tinggi (41%) artinya mahasiswa IAN cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas kuliahnya. Kemudian pada kategori sangat tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa IAN berada pada 16%, pada kategori sedang berada pada 34%, pada kategori rendah 9% dan kategori sangat rendah berada pada 1%. Prokrastinasi akademik mahasiswa IAN di UNP secara keseluruhan dapat dilihat dari Gambar 5.



Gambar 5. Deskripsi Keseluruhan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa IAN di UNP

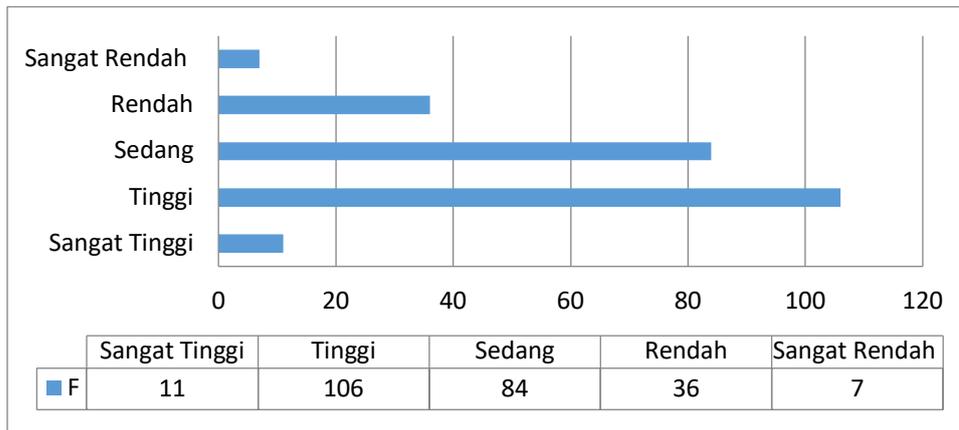
Prokrastinasi akademik mahasiswa berdasarkan aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas berada pada kategori tinggi (47%) artinya sebagian besar mahasiswa cenderung suka melalaikan tugas yang diberikan oleh dosen dan menunda-nunda dalam memulainya. Bahkan juga ada beberapa mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 33 (14%), dan juga ada beberapa mahasiswa yang berada pada kategori sedang dengan frekuensi 68 (28%) artinya mahasiswa tersebut juga masih kurang mampu memotivasi dirinya untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Namun, juga terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada kategori rendah dengan frekuensi 21 (9%) dan sangat rendah dengan frekuensi 7 (3%), artinya mahasiswa tersebut tidak suka menunda mengerjakan tugasnya dan mampu memotivasi dirinya agar segera menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, sehingga tidak terlambat dalam mengumpulkan tugas. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa IAN di UNP berdasarkan aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas dapat dilihat dari Gambar 6:



Gambar 6. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IAN di UNP dari Aspek Penundaan Untuk Memulai dan Mengerjakan Tugas

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa berdasarkan aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas berada pada kategori tinggi (43%) artinya sebagian besar mahasiswa cenderung memerlukan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas sehingga terlambat dalam menyelesaikan tugas yang ada. Bahkan juga ada sebagian siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 11 (5%). Selain itu ada juga beberapa mahasiswa yang berada pada kategori sedang dengan frekuensi 84 (34%) artinya mahasiswa tersebut masih kurang pandai memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugasnya sehingga terlambat dalam menyelesaikan tugasnya. Namun, terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada kategori rendah dengan frekuensi 36 (15%) dan sangat rendah dengan frekuensi 7 (3%), artinya mahasiswa tersebut cenderung sudah mampu mengatur waktu agar mampu menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu.

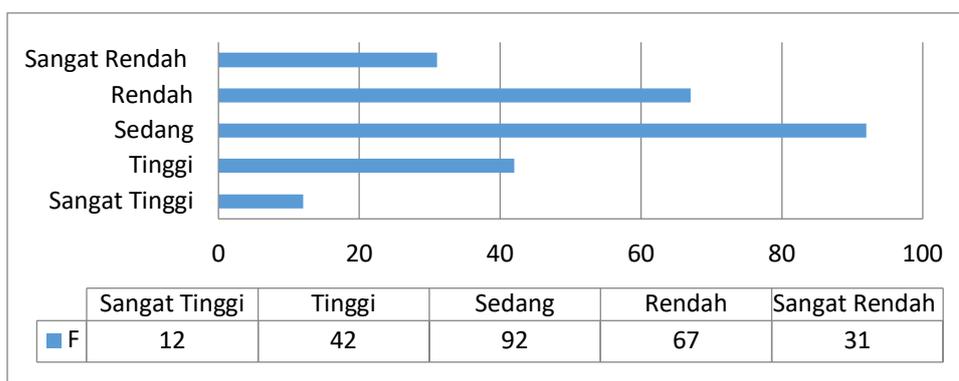
Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ilmu Admininstrasi Negara (IAN) di UNP berdasarkan aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dapat dilihat dari grafik berikut:



Gambar 7. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IAN di UNP dari Aspek Keterlambatan dalam Menyelesaikan Tugas

Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa berdasarkan aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada kategori sedang (38%) artinya sebagian besar mahasiswa cenderung sudah mampu mengatur jadwal dalam mengerjakan tugas dan mematuhi jadwal yang mereka buat. Bahkan juga ada beberapa mahasiswa yang berada pada kategori rendah dengan frekuensi 67 (27%) dan kategori sangat rendah dengan frekuensi 31 (13%), artinya mahasiswa tersebut sudah memiliki keterampilan yang tinggi sehingga tidak terjadi kesenjangan antara rencana dan kenyataan yang akan mereka lakukan. Namun, juga terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 42 (17%) dan kategori sangat tinggi dengan frekuensi 12 (5%), artinya mahasiswa tersebut cenderung masih kurang mampu untuk mematuhi jadwal yang telah mereka agendakan sendiri, sehingga terjadilah kesenjangan antara rencana dengan kenyataan yang dilakukan.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ilmu Administrasi Negara (IAN) di UNP berdasarkan aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dapat dilihat dari grafik berikut:

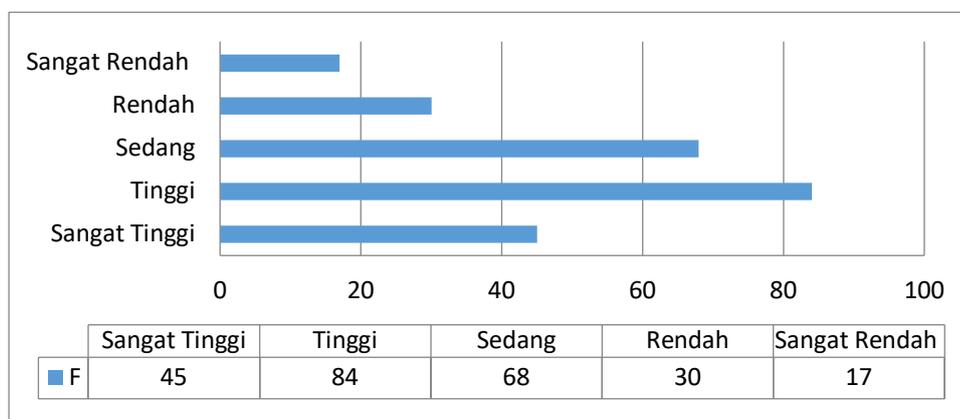


Gambar 8. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IAN di UNP dari Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa berdasarkan aspek melakukan aktivitas yang menyenangkan berada pada kategori tinggi (34%) artinya sebagian besar mahasiswa cenderung lebih memilih untuk bermain atau melakukan sesuatu yang menyenangkan bagi mereka daripada menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Bahkan juga ada beberapa mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 45 (18%), Namun, juga masih ada beberapa mahasiswa pada kategori sedang dengan frekuensi 68 (28%) artinya mahasiswa tersebut sudah mengontrol diri

untuk menyelesaikan tugas terlebih dahulu baru melakukan aktivitas lain yang mereka senangi. Kemudian juga terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada kategori rendah dengan frekuensi 30 (12%) dan kategori sangat rendah dengan frekuensi 17 (7%), artinya mahasiswa tersebut lebih memilih menyelesaikan tugasnya daripada melakukan aktivitas lain yang mendatangkan hiburan seperti jalan-jalan atau sekedar bermain game.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ilmu Administrasi Negara (IAN) di UNP berdasarkan aspek melakukan aktivitas yang menyenangkan dapat dilihat dari grafik berikut:



Gambar 9. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IAN di UNP dari Aspek Melakukan Aktivitas yang Menyenangkan

Berdasarkan pemaparan hasil grafik data di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa Ilmu Administrasi Negara (IAN) di UNP memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda-beda, sehingga hal ini perlu menjadi perhatian bagi konselor dalam menyikapi prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa.

Hubungan antara *Self awareness* dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ilmu Administrasi Negara (IAN) di UNP

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ilmu Administrasi Negara (IAN) di UNP. Hubungan yang negatif signifikan ini dapat diartikan semakin tinggi *Self awareness* mahasiswa maka semakin rendah juga tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah *Self awareness* mahasiswa maka semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *pearson product moment*. Untuk menguji korelasi antara *Self awareness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa menggunakan aplikasi SPSS versi 20, dapat dilihat pada tabel :

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Variabel X dan Y

		Correlations	
		Self Awareness	Prokrastinasi
Self Awareness	Pearson Correlation	1	-.557**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	244	244
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.557**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	244	244

****.** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel, dapat diketahui besarnya nilai koefisien antara variabel *self awareness* (X) dengan prokrastinasi akademik (Y) sebesar -0,557 dan nilai signifikansi 0,000. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi dengan besar korelasi -0,557 memiliki tingkat hubungan yang sedang. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara *self awareness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self awareness* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa.

Self awareness yakni sebuah pemahaman tentang diri sendiri baik pemikiran, perilaku dan perasaan. Patton menjelaskan kesadaran diri terdapat pada *Emotional Intellegency* dan inilah pengembangan (EQ) dimulai, menuju pada kesadaran diri seperti rasa tanggung jawab dan keberanian (Maharani & Mustika, 2016). *Self-awareness* adalah kecerdasan saat seseorang dapat menempatkan diri sesuai dengan keadaan dan sikap sadar tentang apa yang harus ia lakukan (Akbar, 2018). Menurut Ferrari (2001) bahwa individu yang tidak memikirkan sesuatu dalam bertindak dan tidak menerima kritikan maka individu tersebut memiliki kesadaran diri yang kurang.

Rendahnya *self-awareness* atau kesadaran diri menjadi sebuah pemicu yang mempengaruhi dalam melakukan sebuah penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa (Zakiyyah, 2020). Duval & Silvia (2002) mengatakan bahwa kesadaran diri menjadi faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, karena *Self awareness* berfungsi untuk mengatur diri individu agar lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan tugas akademiknya. Menurut Gintia, Wati (2020) seseorang yang kesadaran dirinya baik maka seseorang tersebut dapat memahami emosi yang dirasakan, dapat berfikir secara kritis dan sadar akan apapun yang dilakukan. Hal ini menjadikan bahwa seseorang harus memiliki *self-awareness* sehingga dapat lebih sadar akan apapun yang ada disekitarnya, seperti kewajibannya (Gintia, 2020).

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *self awareness* memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Sehingga nantinya mahasiswa yang memiliki *Self awareness* yang tinggi akan mampu untuk mengontrol diri terkait dengan apa yang akan dilakukan, salah satunya menghindari penundaan terhadap suatu tugas dan pekerjaan tertentu Dalam menyikapi keadaan ini, konselor memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa dalam membantu peningkatan *self awareness* nya sehingga peluang untuk melakukan prokrastinasi akan semakin rendah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan *self awareness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ilmu Administrasi Negara (IAN) di UNP, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat *self awareness* pada mahasiswa berada pada kategori rendah (44%) dengan rata-rata skor capaian *self awareness* 69,06 dengan persentase (65,77%). (2) Terdapat prokrastinasi pada mahasiswa berada pada kategori tinggi (41%) dengan rata-rata skor capaian prokrastinasi akademik 87,96 dengan persentase (56,75%). (3) Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self awareness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan tingkat nilai korelasi sebesar -0,557 pada taraf signifikansi 0,000. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *self awareness* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa begitupun sebaliknya.

References

- Aprilia, S. N., & Nono, H. Y. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan social terhadap stres Akademik Mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 2. No. 1, 19-30
-

-
- Dewa Ketut Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Duval, T. S., & Silvia, P. J. (2002). Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 49–61.
- Ferrari, dkk. 2003. *Procrastination and Task Avoidance (Theory, Research, and Treatment)*. New York : Plenum Press.
- Gintia, Wati. (2020). Hubungan kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMAN 02 Palembang. *Skripsi*, Universitas Sriwijaya.
- Ghufron, M. N & Risnawita S, R. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruz Media : Yogyakarta
- Goleman, Dkk. 2002. *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Huda, M.J. (2015). Perbandingan prokrastinasi akademik menurut pilihan jenis kelamin di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Palastren*, 8(2), 423-438.
- Indah Sari Liza Lubis. 2018. Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*. Vol.4 (2): 90-98.
- Junierissa Marpaung & Eka Wilany. 2017. Hubungan Antara Self Efficacy dan Motivasi Intrinsik dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau Kepulauan Batam. *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Vol.6, No.1: 10-21.
- Klingsieck, K.B. (2013). Procrastination : When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
- Larasati, A. R., & Sugiasih, I. (2021). Hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Layyinatus Syifa, Sunawan, & Eko Nusantoro. 2018. Prokrastinasi Akademik pada Lembaga Kemahasiswaan dari Segi Konsep Diri dan Regulasi Emosi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 7(1).
- Maharani, Laila & Mustika, Meri. 2016. Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 (1), 19-21.
- Mayrika, N., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, 4(1), 1-12.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP.
- Prayitno & Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan Konformitas dengan prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja. *Psikoborneo*, 4(3), 383–390.
- Reska, Nela., & Taufik, T. (2019). Relationship of Self Confidence and Academic Procrastination Students S1 Guidance and Counseling FIP UNP. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).
- Roni, A., Netrawati, N., & Yusri, Y. (2019). Relationship between self control and academic procrastination in completing thesis. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2).
- Susanti, E., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa. *Character*, 2(3), 1–7.
- Syamsu Yusuf & A. Juntika Nurihsan. 2011. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wirajaya, M. ., Padmadewi, N. ., & Ramendra, D. . (2020). Investigating The Academic Procrastination Of Efl Students. *JPBII*, 8(2), 67–77.
- Yusuf, A., Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta : prenadamedia group.
- Zakiyyah, Aisyah Nur Cita. 2020. Hubungan Self Awareness dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Akhir. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Surabaya : FPK- UIN Sunan Ampel Surabaya
-