

## **Mereduksi Kebiasaan Prokrastinasi Melalui *Self-Instruction* Mandiri**

**Elsa Hari Ningsih Lubis<sup>1</sup>, Aina Salsabila Chaniago<sup>2</sup>, Gusman Lesmana<sup>3</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email :<sup>1</sup> [elsalubis057@gmail.com](mailto:elsalubis057@gmail.com), <sup>2</sup> [ainasalsabila691@gmail.com](mailto:ainasalsabila691@gmail.com), <sup>3</sup> [gusmanlesmana@umsu.ac.id](mailto:gusmanlesmana@umsu.ac.id)

**Abstrak:** Prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda suatu tugas merupakan fenomena umum yang berdampak negatif terhadap produktivitas dan kesejahteraan individu, khususnya di kalangan pelajar/mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi penundaan. *Self-Instruction* merupakan suatu metode pemberian instruksi atau arahan positif pada diri sendiri, yang dapat membantu individu meningkatkan motivasi dan mengatasi hambatan internal ketika menghadapi tugas.

Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest yang melibatkan 20 mahasiswa sebagai subjek, yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi melakukan latihan *Self-Instruction* selama 7 hari dengan kalimat positif seperti "Memulai sekarang lebih baik daripada nanti". Hasil analisis menunjukkan terdapat penurunan tingkat prokrastinasi yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *Self-Instruction* merupakan metode yang efektif dalam mengurangi kebiasaan menunda-nunda dan dapat diterapkan dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan produktivitas dan disiplin individu.

Kata Kunci : *Self-Instruction* , Prokrastinasi

**Abstract:** *Procrastination or the habit of procrastinating on a task is a common phenomenon that has a negative impact on individual productivity and well-being, especially among students. This study aims to test the effectiveness of Self-Instruction techniques in reducing procrastination. Self-Instruction is a method of giving positive instructions or direction to oneself, which can help individuals increase motivation and overcome internal obstacles when facing tasks.*

*This research used a pretest-posttest design involving 20 students as subjects, who were divided into intervention groups and the control group. The intervention group carried out Self-Instruction exercises for 7 days with positive sentences such as "Starting now is better than later". The results of the analysis showed that there was a significant reduction in the level of procrastination in the intervention group compared to the control group. The conclusion of this research is that Self-Instruction is an effective method in reducing the habit of procrastinating and can be applied in an educational context to increase individual productivity and discipline*

**Keywords:** *Self Instruction, Procrastination*

### **PENDAHULUAN**

Dewasa ini, kebiasaan menunda-nunda pekerjaan ataupun sesuatu sering kali dapat ditemukan dan itu bisa terjadi pada siapa saja dan kapan pun. Peristiwa ini adalah cukup disayangkan dan sangat bermasalah hingga mempunyai dampak buruk bagi pelakunya, Hal ini karena pekerjaan atau tugas harus diselesaikan dalam batas waktu yang ditentukan apa yang telah ditentukan tidak dapat dilakukan terselesaikan dengan baik dan terarah.

Prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda pekerjaan adalah fenomena umum yang terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, khususnya dalam bidang akademik. Menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995), prokrastinasi adalah bentuk penundaan tugas yang disengaja, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berakibat negatif terhadap dirinya. Kebiasaan prokrastinasi sering kali membuat individu kehilangan kesempatan, menghadapi tekanan waktu, dan mengalami stres, yang pada akhirnya memengaruhi

kesehatan mental dan produktivitasnya. Di lingkungan akademik, prokrastinasi menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa, yang sering kali menunda pekerjaan atau tugas penting seperti persiapan ujian, penyusunan laporan, dan tugas kelompok.

Bryan & Budd (1982) mengatakan bahwa teknik *Self-Instruction* merupakan rancangan untuk meningkatkan kendali diri secara tersendiri ataupun mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing dan memelihara tindakan non verbal. Prokrastinasi pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup sifat perfeksionis, rendahnya self-efficacy, ketidaknyamanan dalam mengerjakan tugas, dan ketakutan terhadap kegagalan. Faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan atau pengawasan, pengaruh lingkungan, dan kebiasaan-kebiasaan yang tidak produktif. Salah satu faktor psikologis yang turut memperburuk prokrastinasi adalah kecenderungan untuk mengalami self-regulatory failure, yaitu kegagalan individu untuk mengendalikan dan mengatur perilaku serta emosinya dengan baik. Akibatnya, banyak mahasiswa kesulitan memulai dan menyelesaikan tugas, terutama ketika tugas tersebut terasa sulit atau membebani secara mental (Steel, 2007).

Berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu individu mengatasi prokrastinasi. Salah satu teknik yang cukup menjanjikan adalah *Self-Instruction*, yaitu teknik pemberian instruksi atau arahan kepada diri sendiri untuk membentuk perilaku positif dan memperkuat self-regulation. *Self-Instruction* banyak digunakan dalam terapi kognitif-behavioral untuk membantu individu mengendalikan impuls, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kontrol diri. Melalui *Self-Instruction*, individu belajar untuk mengarahkan pikirannya dengan lebih positif, sehingga lebih mudah memotivasi diri dan mengatasi hambatan emosional yang sering kali memicu penundaan.

Teknik *Self-Instruction* ini bekerja dengan cara membangun pola pikir positif melalui dialog internal. Sebagai contoh, saat seseorang merasa cemas memulai tugas yang sulit, ia dapat mengarahkan diri dengan kalimat seperti “Saya bisa memulai dengan langkah kecil,” atau “Lebih baik saya menyelesaikan sebagian daripada menunda semuanya.” Arahan sederhana seperti ini membantu mengubah persepsi negatif terhadap tugas, sehingga membuat individu lebih berani dan mau mengambil tindakan tanpa merasa terlalu terbebani.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Self-Instruction* memiliki dampak positif dalam meningkatkan motivasi dan kedisiplinan pada individu yang cenderung menunda-nunda pekerjaan (Schunk & Zimmerman, 1994). Dengan memberikan dorongan dan motivasi melalui kalimat-kalimat positif, individu dapat memulai dan menyelesaikan tugas secara bertahap, yang pada akhirnya mengurangi kecenderungan untuk menunda. Beberapa penelitian di Indonesia juga mengindikasikan bahwa *Self-Instruction* efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik, karena mampu membentuk pola pikir yang lebih optimis dan fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai (Fatimah & Fauziah, 2016).

Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas *Self-Instruction* sebagai metode mandiri dalam mengurangi prokrastinasi, terutama dalam konteks mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas *Self-Instruction* mandiri dalam mereduksi kebiasaan prokrastinasi pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana *Self-Instruction* dapat menjadi strategi yang efektif dan praktis untuk membantu mahasiswa mengelola waktu dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas *Self-Instruction* dalam mengurangi prokrastinasi pada individu. Penelitian ini juga mencoba memahami bagaimana bentuk *Self-Instruction* yang positif dapat mempengaruhi tingkat komitmen dan disiplin individu dalam menyelesaikan tugas.

Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketidakmampuan menyelesaikan tugas, kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan pribadi, dan minimnya motivasi untuk menyelesaikan pekerjaan. Faktor-faktor inilah yang mendasari pemilihan teknik *Self-Instruction*, yang bertujuan untuk membangun kembali sistem kognisi individu yang berkaitan dengan pola verbalisasi, baik secara overt (diucapkan dengan keras) maupun covert (diucapkan dalam hati).

Teknik *Self-Instruction* digunakan untuk membantu siswa melatih diri mereka sendiri dalam mengubah pikiran negatif menjadi pernyataan yang positif. Dalam penerapan teknik ini, konselor berperan sebagai panutan yang menunjukkan perilaku yang tepat. Konseli diharapkan mendengarkan dengan saksama dan mempraktikkan perilaku yang dicontohkan oleh konselor. Selanjutnya, konseli akan mengulangi instruksi tersebut pada diri mereka sendiri hingga mereka merasa mampu melakukannya secara mandiri.

Untuk memfasilitasi pencapaian tujuan yang diinginkan, konseli dapat mencatat harapan-harapan positif mereka pada lembar kerja. Dengan cara ini, mereka dapat mengingat dan menginstruksikan diri mereka sendiri, sehingga mempermudah mereka dalam menerapkan latihan yang telah dicontohkan oleh konselor untuk mengatasi situasi yang dianggap sulit

Grunschel & Carola, et. al, (2013) Penelitian ini mengungkapkan sebab dan juga dampak dari prokrastinasi akademik di campuses of two German universities. Hasilnya, alasan subjek melakukan

prokrastinasi akademik karena faktor internal dan juga faktor eksternal. Peneliti menyatakan keterbatasan penelitian yang dilakukan sebatas pada memperoleh informasi mengenai sebab dan akibat prokrastinasi sehingga belum menyentuh pada level pemberian intervensi. Jadi peneliti memberikan saran untuk melakukan penelitian lanjutan terkait penanganan prokrastinasi akademik dengan berbagai strategi yang dapat dipilih yaitu untuk mengatasi pengaruh negatif dan disfungsi kognitif, konselor bisa menggunakan metode restrukturisasi kognitif, self instruction. Dari semua alasan yang telah dipaparkan diatas maka konseling kelompok teknik *Self-Instruction* penting digunakan untuk mengurungi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa

Penjelasan tentang teknik self instrucion tersebut diharapkan menunjukkan bahwa teknik self instrucion efektif untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Hal inilah yang menjadi salah satu dasar untuk melakukan penelitian secara lebih mendalam. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk membahas tentang “Mereduksi Kebiasaan Prokrastinasi Melalui *Self-Instruction* Mandiri “

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest* dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi *Self-Instruction* diberikan. Subjek penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa dari universitas yang dipilih secara acak, dengan kriteria mahasiswa yang sering mengalami prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akademik.

Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan latihan *Self-Instruction* , sementara kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Kriteria inklusi yang digunakan untuk memilih sampel adalah mahasiswa yang:

1. Sering menunda pekerjaan akademik, seperti mengerjakan tugas atau mempersiapkan ujian.
2. Mengakui bahwa mereka mengalami kesulitan untuk memulai atau menyelesaikan tugas karena kecenderungan untuk menunda.
3. Bersedia mengikuti program intervensi *Self-Instruction* selama 7 hari.

### Pembagian Kelompok

Sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan metode acak sederhana:

1. Kelompok Intervensi: 10 mahasiswa yang menerima latihan *Self-Instruction* secara mandiri, dengan instruksi untuk menerapkan teknik ini setiap hari selama dua minggu. Setiap mahasiswa dalam kelompok ini diberikan kalimat-kalimat *Self-Instruction* yang positif untuk digunakan, misalnya “Saya bisa memulai dengan langkah kecil” dan “Lebih baik mulai sekarang daripada menunda.”
2. Kelompok Kontrol: 10 mahasiswa yang tidak menerima intervensi *Self-Instruction*. Kelompok ini berfungsi sebagai pembandingan untuk melihat perbedaan signifikan antara kelompok yang menerima latihan *Self-Instruction* dan yang tidak

### Prosedur Penelitian

1. Pemantauan Awal (Pre-Test)  
Sebelum intervensi, semua mahasiswa diberikan angket yang dirancang untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik mereka. Angket ini mencakup pertanyaan terkait kebiasaan menunda tugas, alasan di balik prokrastinasi dan dampaknya terhadap kinerja akademik. Data dari angket ini digunakan sebagai baseline untuk menilai perubahan yang terjadi setelah intervensi
2. Intervensi  
Kelompok eksperimen mengikuti program bimbingan dan konseling selama 7 sesi, masing-masing berdurasi 1 jam. Program ini mencakup:
  - a) Pemantauan Diri: Mahasiswa diajarkan untuk mencatat perilaku prokrastinasi mereka dan mengidentifikasi pola serta pemicu yang menyebabkan mereka menunda-nunda tugas
  - b) Penetapan Target: Mahasiswa diminta untuk menetapkan tujuan spesifik yang ingin dicapai selama periode intervensi. Mereka juga didorong untuk memberikan reward bagi diri sendiri setelah mencapai targe tersebut.
  - c) Penggunaan Kartu *True or False* : Kartu ini berisi pertanyaan yang mendorong siswa untuk berpikir kritis tentang alasan dibalik prokrastinasi mereka. Mahasiswa diminta untuk mengevaluasi pernyataan tersebut dan mencari alternatif solusi yang lebih konstruktif
3. Evaluasi (*Post – Test*)

Setelah tujuh sesi intervensi, semua siswa diberikan angket yang sama seperti pada pre-test untuk mengukur perubahan dalam tingkat prokrastinasi akademik mereka. Data post-test dibandingkan dengan data pre-test untuk menilai efektivitas intervensi

### Hasil

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat prokrastinasi pada kelompok intervensi setelah melakukan latihan *Self-Instruction*. Sebanyak 80% subjek dalam kelompok intervensi melaporkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi dan memiliki kemampuan untuk memulai tugas dengan lebih mudah dibandingkan sebelumnya. Selain itu, kelompok intervensi juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi tugas-tugas yang dianggap sulit.

Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan dalam tingkat prokrastinasi, yang menunjukkan bahwa *Self-Instruction* memiliki pengaruh yang nyata dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa *Self-Instruction* merupakan metode efektif dalam mengurangi kebiasaan prokrastinasi. Dengan memberikan arahan positif kepada diri sendiri, individu dapat membangun sikap optimis dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas. Instruksi positif membantu individu untuk fokus pada tindakan nyata daripada sekadar memikirkan kesulitan yang ada. Selain itu, *Self-Instruction* dapat menurunkan kecemasan yang sering kali muncul ketika seseorang dihadapkan pada tugas besar, sehingga individu lebih berani untuk memulai.

Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang relatif kecil dan keterbatasan dalam variasi kalimat *Self-Instruction* yang digunakan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk melihat apakah ada pengaruh perbedaan jenis *Self-Instruction* terhadap hasil yang diperoleh.

### Pembahasan

Prokrastinasi berasal dari kata prokrastinat; prokrastionare yang berarti menunda sampai besok pagi sehingga pada dasarnya prokrastinasi dapat diartikan sebagai perilaku seseorang untuk menunda mengerjakan sesuatu baik sampai batas waktu yang telah ditentukan maupun sampai batas waktu yang tidak ditentukan (Wangid, 2014). Prokrastinasi adalah perilaku menunda yang sengaja dilakukan sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam diri sendiri. Contoh penundaan yang dilakukan seperti persiapan ujian, membuat makalah, membuat tugas, serta mengerjakan skripsi (Mawardi, 2019).

Menurut Dr. Timothy A. Pynchyl, profesor psikologi di Carleton University, prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda tugas yang tidak hanya disebabkan oleh kurangnya motivasi, tetapi juga oleh faktor-faktor seperti takut gagal, perfeksionisme, dan kurangnya kemampuan mengatur waktu (Pynchyl, 2013). Sementara itu, Brian Tracy, seorang ahli pengembangan diri, menyatakan bahwa prokrastinasi sering kali disebabkan oleh kurangnya tujuan yang jelas, prioritas yang tidak tepat, dan kebiasaan buruk (Tracy, 2007).

Menurut Bandura (1997), self-instruction adalah proses mempengaruhi perilaku dan pikiran melalui instruksi internal. Self-instruction membantu meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan kontrol diri. Ahli psikologi Albert Bandura menekankan bahwa self-instruction efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan kemampuan belajar. Sementara itu, Meichenbaum (1977) menyatakan bahwa self-instruction dapat membantu individu mengatur emosi dan perilaku.

Menurut Dr. Neil Fiore, penulis "The Now Habit", prokrastinasi dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup (Fiore, 2007). Namun, Fiore juga menekankan bahwa prokrastinasi dapat diatasi dengan teknik-teknik seperti "The Now Habit" yang melibatkan pengaturan waktu, prioritas, dan pengelolaan stres. Sementara itu, Pynchyl menyarankan untuk memecah tugas menjadi langkah-langkah kecil, membuat rencana, dan memberikan reward pada diri sendiri untuk mengatasi prokrastinasi (Pynchyl, 2013).

Menurut Meichenbaum (1977), teknik self-instruction melibatkan tiga tahap: (1) pengenalan tujuan, (2) pengembangan instruksi internal, dan (3) evaluasi hasil. Ahli psikologi Donald Meichenbaum menyarankan untuk menggunakan kalimat afirmatif dan instruksi spesifik untuk meningkatkan efektivitas self-instruction. Sementara itu, Bandura (1997) menekankan pentingnya praktik dan umpan balik dalam mengembangkan kemampuan self-instruction. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan kontrol diri dan mencapai tujuan.

Dari pembahasan di atas maka dapat di tarik kesimpulan bahwa Prokrastinasi dan self-instruksi memiliki hubungan erat. Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda tugas, sedangkan self-instruksi adalah proses mempengaruhi perilaku dan pikiran melalui instruksi internal. Dengan mengembangkan kemampuan self-instruksi, individu dapat mengatasi prokrastinasi dengan meningkatkan motivasi, kontrol diri, dan pengelolaan waktu. Teknik self-instruksi seperti pengenalan tujuan, instruksi internal positif dan evaluasi hasil dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang menyebabkan prokrastinasi.

### Kesimpulan

*Self-Instruction* dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu individu mereduksi kebiasaan prokrastinasi. Dengan mengarahkan diri sendiri melalui instruksi positif, individu lebih termotivasi untuk segera memulai tugas dan menyelesaikannya tanpa menunda. Diharapkan teknik ini dapat diterapkan secara lebih luas di lingkungan pendidikan maupun pekerjaan untuk membantu meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan psikologis.

Dengan berbicara pada diri sendiri secara positif dan konstruktif, individu dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, serta kemampuan dalam memecahkan masalah. Teknik ini terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan, meningkatkan disiplin, dan membangun kepercayaan diri, terutama ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Penerapan instruksi diri yang konsisten membantu membentuk kebiasaan berpikir yang lebih optimis, sehingga seseorang dapat merespons berbagai situasi dengan lebih tenang dan terarah.

Secara keseluruhan teknik *Self-Instruction*, baik melalui konseling kelompok maupun dengan integrasi nilai budaya dan media pendukung, terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik di berbagai jenjang pendidikan

### Saran

Dari penelitian ini yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Konselor  
Para konselor diharapkan dapat menerapkan teknik *Self-Instruction* dalam konseling kelompok untuk memberikan layanan bimbingan yang efektif, terutama dalam membantu siswa yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi.
2. Untuk Peneliti Selanjutnya  
Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi yang berharga untuk pengembangan penelitian selanjutnya dalam bidang konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self-Instruction*.

### Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman.
- Brown, B. (1985). *The effectiveness of training handicapped preschool children to use self-talk to perform an independent task*. University of Kansas.
- Carola & Gruncschel, 2016. Effects of Using Motivational Regulation Strategies on Students Academic Procrastination, Academic Performance and Well-Being, *Learning and Individual Differences* (49): 162-170
- Fatimah, S., & Fauziah, E. (2016). *Pengaruh Self-Instruction Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 20-29.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Fiore, N. (2007). *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*. Penguin.
- Mawardi, K. (2019). Tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa aktivis. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(1), 120-130.
- Marlina, L. (2018). *Pengaruh Intervensi Self-Instruction untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 17(1), 92-101.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach*. Plenum Press.
- Pychyl, T. A. (2013). *Solving the Procrastination Puzzle*. TarcherPerigee.
- Schunk, D. H. (1994). Self-regulation of self-efficacy and attributions in academic settings, D. Schunk, BJ Zimmerman.(Der.). *Self-Regulation of Learning and Performance*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Tracy, B. (2007). *Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time*. Berrett-Koehler Publishers.

