

**PERAN MANAJEMEN DIRI DALAM MENGATASI
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan kepada :

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh:

Usaid Al Banna

NIM: 21190027

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025**

**PERAN MANAJEMEN DIRI DALAM MENGATASI
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



**SKRIPSI
Diajukan**

Kepada Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi.)

Pada Program Studi (S-1) Psikologi Islam

Oleh:

Usaid Al Banna

NIM: 21190027

Pembimbing:

- 1. Dr. Syarifan Nurjan, M.A.**
- 2. Devid Dwi Erwahyudin, M.Pd.**

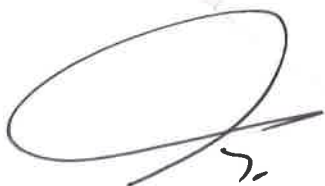
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH

Skripsi oleh Usaid Al Banna (21190027) ini telah diperiksa dan disetujui
untuk diujikan

Ponorogo, 23 - 05 - 2025
Pembimbing I,



Dr. Syarifan Nurjan M.A.
NIDN. 0716077102

Ponorogo, 2025
Pembimbing II,



Devid Dwi Erwahyudin, M.Pd.
NIDN. 0724129302

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 21 Juli 2025



Devid Dwi Erwahyudin, M.Pd.

NIDN: 0724129302

Ketua Penguji



Dr. Katni, M.Pd.I.

NIDN: 0715058301

Penguji I



Dr. Nuraini, M.Pd.I.

NIDN: 0717118303

Penguji II

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Mengetahui,
Kepala Program Studi Psikologi
Islam
Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah
Ponorogo



Dr. Katni M.Pd. I

NIK: 19830515 201709 12



Yusuf Hamdani Abdi M.Psi

NIK: 19890921 202303 13



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS AGAMA ISLAM

Jl. Budi Utomo No.10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia Telp (0352)
481124, Fax. (0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id, Website :
www.umpo.ac.id Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B

(SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama Mahasiswa : Usaid Al Banna
2. NIM : 21190027
3. Program Studi : Psikologi Islam
4. Judul Skripsi : Peran Manajemen Diri Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo
5. Pembimbing I : Dr. Syarifan Nurjan, M.A.
6. Pembimbing II : Devid Dwi Erwahyudin, M.Pd.
7. Daftar Konsultasi :

Tanggal	Paraf Pembimbing		Keterangan
	I	II	
23/01/2025			Pengajuan Bab 1, 2, dan 3
12/02/2025			Revisi Bab 1, 2, dan 3
13/02/2025			Pengerahan Bab 1, 2, dan 3
16/02/2025			Pengurangan Pedoman wawancara
17/02/2025			Revisi Pedoman wawancara
27/02/2025			Pengerahan pedoman wawancara
19/03/2025			Pengajuan Bab 4, 5, daftar pustaka dan lampiran
12/04/2025			Revisi Bab 4 dan 5
23/04/2025			Revisi Bab 4 dan 5
09/05/2025			Revisi Daftar Pustaka dan lampiran
16/05/2025			Pengerahan Bab 4, 5, daftar pustaka dan lampiran
23/05/2025			Pengerahan skripsi

8. Tanggal selesai Penulisan Skripsi : 24/05/2025

9. Tanggal selesai Bimbingan : 23/05/2025

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Syarifan Nurjan, M.A.
NIDN. 0716077102

Devid Dwi Erwahyudin, M.Pd.
NIDN. 0724129302

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Usaid Al Banna

NIM : 21190027

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa "**Skripsi**" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan Judul:

Peran Manajemen Diri Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

adalah hasil karya Saya sendiri, bukan "**duplikasi**" karya orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada "**klaim**" dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tetapi menjadi tanggungjawab saya sendiri.

Demikian Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 23-05-2025

Hormat Saya,



Usaid Al Banna
NIM. 21190027

MOTTO

“Keberhasilan bukan milik mereka yang cepat, tapi milik mereka yang mampu mengatur diri dan terus melangkah meski perlahan”



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis kepada Allah Swt., yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi ini.

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., beserta segenap keluarga, sahabat, dan pengikutnya. Merupakan suatu kebahagiaan dan rasa syukur bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Peran Manajemen Diri Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo”** sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada program studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Proses penelitian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan semua pihak. Oleh karenanya, peneliti ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya disertai ucapan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua peneliti, almarhum bapak Abdul Hawin dan Ibu Binti Khoiriyah, S.Ag. Terimakasih banyak atas do'a dan segala hal yang yang diberikan, baik materi, tenaga, dan fikiran demi kesuksesan anak-anaknya. Sungguh perjuangan dan pengorbanan tanpa pamrih.
2. Salma Hanifunnisa, M.Pd., dan Muhammad Kheeva Zayyan Al Banna. Terimakasih atas energi, do'a dan dukungan tanpa batas hingga peneliti menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo

4. Dr. Katni, M.Pd.I., selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
5. Yusuf Hamdani Abdi, S.Psi., M.Psi., selaku Kaprodi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo
6. Dr. Syarifan Nurjan, M.A., dan Devid Dwi Erwahyudin, M.Pd., selaku dosen pembimbing dengan penuh kesabaran senantiasa memberi petunjuk dan pengarahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Psikologi Islam, Bapak Muh. Tajab, Ibu Afit, Ibu Esti, Bapak Wahyudi. Terimakasih banyak telah membimbing dan memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama di bangku perkuliahan.
8. Kepada Masitoh, yang sangat baik kepada penulis, selalu ada, selalu bisa diandalkan, dan selalu membantu tanpa pamrih. Terimakasih banyak telah menjadi keluarga, teman, dan sahabat selama masa perkuliahan ini.
9. Kepada para pasukan Psikologi Islam Angkatan 2021, yang tanpa disangka-sangka bisa menjadi orang-orang yang berpengaruh di kehidupan penulis dan memberikan bantuan serta dukungan selama di perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.
10. Kepada para pihak yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.
11. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini.
12. The last but not least, to myself. Thank you for not giving up on me during this hard time in life. Finally, I did it.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan karya tulis skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka dalam menerima berbagai kritik

dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan karya tulis skripsi ini di masa yang akan datang. Peneliti berharap laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi para pembaca maupun bagi penelitian berikutnya.

Ponorogo, Juni 2025



Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
F. Definisi Istilah	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Penelitian Terdahulu.....	10
B. Kajian Pustaka.....	15
C. Kerangka Berpikir Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	30
B. Kehadiran Peneliti	31
C. Lokasi Penelitian.....	32
D. Sumber Data.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34

F. Teknik Analisis Data	36
G. Pengecekan Keabsahan Data	39
H. Tahap-Tahap Penelitian	41
BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN	
A. Paparan Data Penelitian	43
B. Hasil Penelitian.....	64
C. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	91



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Wawancara Informan.....	47
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian	30
Gambar 3.1 Teknik Analisis Data	40
Gambar 4.1 Universitas Muhammadiyah Ponorogo	45
Gambar 4.2 Daftar Prodi	46
Gambar 4.3 Peta Lokasi	47
Gambar 4.4 Informan LG Bekerja Servis HP	50
Gambar 4.5 Informan PNJ Driver Pondok	51
Gambar 4.6 Transkrip Nilai Informan DSD	53
Gambar 4.7 Kondisi Patah Tulang Informan DSD	54
Gambar 4.8 Kondisi Laptop Informan WAES	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara.....	95
Lampiran 2 Transkrip Informan 1	98
Lampiran 3 Transkrip Informan 2.....	103
Lampiran 4 Transkrip Informan 3.....	107
Lampiran 5 Transkrip Informan 4.....	112
Lampiran 6 Transkrip Informan 5.....	116
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	122
Lampiran 8 Riwayat Hidup	123



ABSTRAK

Al Banna, Usaid. 2025. SKRIPSI. Peran Manajemen Diri Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Pembimbing 1: Dr. Syarifan Nurjan, M.A. Pembimbing II: Devid Dwi Erwahyudin, M.Pd.

Kata Kunci: Mahasiswa UMPO, Manajemen Diri, Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik masih menjadi masalah yang signifikan dalam dunia pendidikan tinggi dan berdampak pada keterlambatan kelulusan mahasiswa. Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo (UMPO), hingga Juli 2024, tercatat lebih dari 1.000 mahasiswa dari angkatan 2018 hingga 2020 belum lulus dari total 3.919 mahasiswa aktif. Secara nasional, data Dikti tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 8.483.213 mahasiswa, hanya 1.535.074 yang berhasil lulus tepat waktu. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh lemahnya manajemen diri, namun belum secara spesifik meneliti faktor-faktor penyebab perilaku ini di kalangan mahasiswa UMPO maupun peran manajemen diri dalam mengatasinya.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa UMPO. Kemudian penelitian ini menjelaskan peran manajemen diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa UMPO. Metode Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi telah digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan wawancara dan dokumentasi sebagai data penguat untuk menjawab dua fokus penelitian. Penelitian ini menemukan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa UMPO disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah kondisi fisik mahasiswa dan kondisi psikologis mahasiswa. Faktor eksternal diantaranya seperti peran ganda mahasiswa, adanya pekerjaan penuh waktu diluar perkuliahan, dan hambatan teknis berupa minim referensi yang didapat serta rusaknya laptop sebagai alat mengerjakan skripsi. Sementara itu, penelitian ini mengungkap bahwa manajemen diri memiliki peran dalam membangun kesadaran diri mahasiswa, peran pengaturan waktu, peran pengendali diri, peran dalam meningkatkan motivasi internal dan manajemen diri sebagai obat dari penyakit bernama prokrastinasi akademik.

ABSTRACT

Al Banna, Usaid. 2025. THESIS. The Role of Self-Management in Overcoming Academic Procrastination of Muhammadiyah University of Ponorogo Students. Advisor I: Dr. Syarifan Nurjan, M.A. Advisor II: Devid Dwi Erwahyudin, M.Pd.

Keywords: UMPO Students, Self-Management, Academic Procrastination

Academic procrastination remains a significant problem in higher education and impacts student graduation delays. At Muhammadiyah University of Ponorogo (UMPO), as of July 2024, more than 1,000 students from the 2018 to 2020 intakes had not graduated out of a total of 3,919 active students. Nationally, 2020 Higher Education data shows that of 8,483,213 students, only 1,535,074 graduated on time. Previous research has suggested that academic procrastination is influenced by poor self-management, but has not specifically examined the factors causing this behavior among UMPO students or the role of self-management in addressing it.

This study aims to determine the factors that influence academic procrastination among UMPO students. Then, this study explains the role of self-management in overcoming academic procrastination among UMPO students. Qualitative methods with a phenomenological approach have been used in this study. This study uses interviews and documentation as supporting data to answer two research focuses. This study found that academic procrastination among UMPO students is caused by internal and external factors. Internal factors include students' physical condition and psychological condition. External factors include dual roles of students, having full-time jobs outside of lectures, and technical obstacles such as minimal references obtained and damaged laptops used as a tool for working on thesis. Meanwhile, this study reveals that self-management has a role in building student self-awareness, the role of time management, the role of self-control, the role in increasing internal motivation and self-management as a cure for a disease called academic procrastination.