

PENGUATAN SELF – MANAGEMENT SEBAGAI STRATEGI PREVENTIF PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN STIKEP PPNI JAWA BARAT

Diwa Agus Sudrajat¹, Tria
Firza Kumala², Emil
Abudzar Alghifari³, Rizky
Akbar Saputra⁴

¹Departemen Keperawatan Dasar
STIkeP PPNI Jabar, ²Departemen
Keperawatan Dasar, Fitkes,
UNJANI, ^{3,4}Mahasiswa Sarjana Ilmu
Keperawatan, STIkeP PPNI Jabar

Article history

Received : 29/12/2025

Revised : 25/03/2026

Accepted : 28/03/2026

Published : 31/03/2026

*Corresponding email :

Diwasudrajat75@gmail.com

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang umum terjadi pada mahasiswa keperawatan, khususnya pada mahasiswa yang memiliki beban akademik dan organisasi yang tinggi. Perilaku menunda penyelesaian tugas akademik dapat berdampak pada penurunan kualitas hasil belajar, peningkatan stres akademik, serta hambatan dalam pencapaian kompetensi profesional. Berbagai upaya akademik telah dilakukan untuk menurunkan prokrastinasi akademik, namun hasilnya belum optimal apabila tidak disertai dengan penguatan kemampuan pengelolaan diri mahasiswa. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan menerapkan self-management sebagai upaya menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada 50 mahasiswa pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) STIkeP PPNI Jawa Barat. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan aplikatif dengan desain pre dan post intervention tanpa kelompok kontrol. Kegiatan diawali dengan pengukuran tingkat prokrastinasi akademik menggunakan Tuckman Procrastination Scale (TPS), dilanjutkan dengan pelatihan dan penerapan self-management yang meliputi empat tahapan, yaitu self-monitoring, self-contracting, stimulus-control, dan self-reinforcement, dan juga diakhiri dengan Pengukuran ulang (post-test).

Hasil pelaksanaan PKM menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor prokrastinasi akademik dari 56,8 pada pre-test menjadi 44,2 pada post-test, dengan selisih penurunan sebesar 12,6 poin. Selain itu, terjadi penurunan proporsi mahasiswa dengan prokrastinasi akademik kategori tinggi dari 56% menjadi 16%. Penurunan skor ini menunjukkan bahwa mahasiswa semakin mampu mengelola waktu, mengurangi perilaku menunda, serta meningkatkan kontrol diri dan tanggung jawab akademik. Perubahan ini juga mencerminkan peningkatan kesadaran diri, komitmen terhadap target akademik, dan motivasi intrinsik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

Dapat disimpulkan bahwa penerapan self-management efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa keperawatan secara bermakna. Program ini memberikan manfaat praktis dalam membentuk perilaku belajar yang lebih disiplin dan adaptif. Disarankan agar pelatihan selfmanagement diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program pembinaan mahasiswa serta 2 dikembangkan dengan durasi pendampingan yang lebih panjang untuk memperkuat keberlanjutan perubahan perilaku.

Kata Kunci: self-management, prokrastinasi akademik, mahasiswa keperawatan, pengabdian kepada masyarakat

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan tinggi dengan tuntutan akademik dan profesional yang kompleks. Selain dituntut menguasai pengetahuan teoretis, mahasiswa keperawatan juga harus memiliki keterampilan klinis, kemampuan berpikir

kritis, serta kedisiplinan tinggi dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik. Tuntutan tersebut semakin meningkat ketika mahasiswa juga aktif dalam organisasi kemahasiswaan, seperti Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), yang menuntut kemampuan pengelolaan waktu dan tanggung jawab ganda antara akademik dan organisasi.



<https://doi.org/10.33755/jas>

This is an open access article under the CC BY-SA license



Salah satu permasalahan akademik yang banyak dialami mahasiswa adalah prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda secara sengaja dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif terhadap prestasi dan kesejahteraan psikologisnya (Steel & Klingsieck, 2016). Prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan lemahnya manajemen waktu, tetapi juga merupakan bentuk kegagalan regulasi diri (self-regulation failure), di mana individu lebih memprioritaskan kenyamanan emosional jangka pendek dibandingkan tujuan akademik jangka panjang (Sirois & Pychyl, 2013).

Permasalahan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan memiliki tingkat urgensi yang tinggi karena berdampak langsung pada kualitas pembelajaran dan pencapaian kompetensi akademik maupun klinik. Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan penurunan prestasi belajar, keterlambatan pengumpulan tugas, meningkatnya stres akademik, kecemasan, kelelahan mental, serta penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Kim & Seo, 2015; Lina et al., 2023).

Urgensi ini semakin nyata pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Mahasiswa pengurus BEM memiliki beban peran ganda sebagai mahasiswa dan organisator, sehingga lebih rentan mengalami konflik peran dan kelelahan akademik. Tanpa kemampuan pengelolaan diri yang baik, mahasiswa cenderung menunda tugas akademik, mengerjakan tugas mendekati batas waktu, dan menghasilkan pekerjaan dengan kualitas yang kurang optimal. Jika kondisi ini tidak ditangani secara sistematis,

prokrastinasi akademik dapat menghambat pengembangan kompetensi profesional mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan.

Pihak akademik telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Upaya tersebut antara lain melalui pemberian nasihat akademik oleh dosen wali, penguatan aturan akademik terkait tenggat waktu pengumpulan tugas, pemberian sanksi akademik terhadap keterlambatan, serta motivasi belajar melalui perkuliahan dan bimbingan akademik. Selain itu, beberapa dosen juga memberikan fleksibilitas waktu terbatas atau pendampingan tambahan bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan akademik.

Namun demikian, berbagai upaya tersebut cenderung bersifat eksternal, reaktif, dan belum terstruktur, sehingga belum menyentuh akar permasalahan utama prokrastinasi akademik, yaitu rendahnya kemampuan regulasi dan manajemen diri mahasiswa. Pendekatan yang terlalu berfokus pada aturan dan sanksi sering kali belum mampu membentuk kesadaran dan tanggung jawab internal mahasiswa dalam mengelola perilaku belajarnya secara mandiri dan berkelanjutan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-management atau self-regulated learning memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik (Glick et al., 2014; Rahimi & Hall, 2020). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dalam konteks penelitian eksperimental atau korelasional, dengan durasi intervensi yang relatif singkat dan belum banyak diaplikasikan dalam bentuk

kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang sistematis dan berkelanjutan.

Selain itu, implementasi self-management di lingkungan akademik sering kali hanya menekankan aspek perencanaan atau manajemen waktu, tanpa melibatkan tahapan self-management secara utuh dan berurutan. Padahal, perubahan perilaku akademik membutuhkan proses bertahap yang meliputi pemantauan diri, komitmen pribadi, pengendalian lingkungan, serta penguatan perilaku positif agar perubahan dapat bertahan dalam jangka panjang (Häfner et al., 2015).

Self-management merupakan pendekatan perilaku-kognitif yang menempatkan mahasiswa sebagai subjek utama perubahan. Dalam kegiatan PKM ini, self-management diterapkan melalui empat tahapan utama, yaitu :

1. Self-Monitoring (Pemantauan Diri)

Tahap awal di mana mahasiswa mengamati dan mencatat perilaku akademiknya secara sadar, termasuk waktu belajar, aktivitas harian, penundaan tugas, serta sumber distraksi. Tahap ini bertujuan meningkatkan kesadaran diri mahasiswa terhadap pola perilaku produktif dan tidak produktif.

2. Self-Contracting (Perjanjian dengan Diri Sendiri)

Tahap di mana mahasiswa membuat komitmen tertulis dengan dirinya sendiri terkait perubahan perilaku yang ingin dicapai, target akademik, serta aturan pribadi selama mengikuti program self-management. Tahap ini bertujuan menumbuhkan tanggung jawab internal dan keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses perubahan

3. Stimulus-Control (Pengendalian Rangsangan)

Tahap pengaturan lingkungan belajar untuk mendukung perilaku akademik yang diharapkan dan meminimalkan distraksi. Mahasiswa diarahkan untuk mengidentifikasi dan mengelola faktor lingkungan yang memicu penundaan, seperti penggunaan gawai, media sosial, atau kondisi belajar yang tidak kondusif.

4. Self-Reinforcement (Reward/Penguatan Diri)

Tahap pemberian penghargaan kepada diri sendiri setelah berhasil mencapai target atau menunjukkan kemajuan perilaku. Penguatan diri bertujuan mempertahankan perilaku positif, meningkatkan motivasi, dan membentuk kebiasaan belajar yang lebih adaptif.

Keempat tahapan tersebut diterapkan secara berurutan dan berulang selama pelaksanaan PKM, sehingga membentuk suatu siklus perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Berdasarkan urgensi dan kesenjangan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul Penguatan Self-Management sebagai Strategi Preventif Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKep PPNI Jawa Barat ini penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat praktis berupa penurunan tingkat prokrastinasi akademik, peningkatan kemampuan manajemen diri, serta terbentuknya perilaku belajar yang lebih disiplin dan bertanggung jawab. Secara akademik, PKM ini diharapkan menjadi model intervensi 4 promotif-preventif berbasis self-management yang aplikatif, terstruktur, dan dapat direplikasi pada

mahasiswa keperawatan di institusi pendidikan tinggi lainnya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan desain pre-post intervention tanpa kelompok kontrol (one-group pretest-posttest design). Desain ini dipilih untuk menilai perubahan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan sesudah penerapan intervensi self-management. Intervensi dilaksanakan secara terstruktur selama tujuh hari berturut-turut, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran post-test pada hari ke-8. Pendekatan yang digunakan bersifat edukatif dan aplikatif, dengan menempatkan mahasiswa sebagai subjek aktif dalam proses perubahan perilaku melalui penerapan tahapan self-management secara bertahap, reflektif, dan berkelanjutan.

Subjek dalam kegiatan PKM ini berjumlah 50 mahasiswa pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) STIKep PPNI Jawa Barat. Seluruh subjek merupakan mahasiswa aktif Program Studi Keperawatan yang terlibat sebagai pengurus BEM, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan PKM, serta mengisi instrumen pre-test dan post-test secara lengkap. Pemilihan mahasiswa pengurus BEM sebagai subjek PKM didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok ini memiliki beban akademik dan organisasi yang relatif tinggi, sehingga lebih berisiko mengalami prokrastinasi akademik akibat tuntutan peran ganda yang dijalani.

Instrumen pengumpulan data dalam kegiatan PKM ini terdiri atas beberapa alat ukur dan lembar kerja pendukung. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa diukur menggunakan Tuckman Procrastination Scale (TPS) yang diberikan sebelum intervensi (pre-

test) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai (post-test). TPS terdiri dari 19 pernyataan dengan skala Likert empat tingkat dan telah banyak digunakan dalam penelitian terkait prokrastinasi akademik. Selain itu, digunakan lembar self-monitoring yang diisi mahasiswa setiap hari untuk mencatat aktivitas harian, durasi belajar, status penyelesaian tugas, penyebab penundaan, serta rencana perbaikan. Lembar self-contracting digunakan untuk mendokumentasikan kesepakatan tertulis mahasiswa dengan dirinya sendiri terkait target perubahan perilaku akademik yang ingin dicapai selama program self-management. Selanjutnya, lembar stimulus-control dan study planner digunakan untuk membantu mahasiswa mengatur lingkungan belajar, menentukan prioritas tugas, serta mengurangi sumber distraksi yang memicu perilaku menunda. Lembar self-reinforcement (reward) digunakan untuk mencatat bentuk penghargaan diri yang diberikan mahasiswa setelah berhasil mencapai target perilaku akademik yang telah ditetapkan.

Prosedur pelaksanaan PKM dilakukan melalui penerapan teknik self-management yang terdiri dari empat tahapan utama, yaitu self-monitoring, self-contracting, stimulus-control, dan selfreinforcement. Pada tahap self-monitoring, mahasiswa diarahkan untuk mengamati dan mencatat perilaku akademiknya secara mandiri selama kegiatan berlangsung guna meningkatkan kesadaran diri terhadap pola perilaku produktif dan perilaku menunda. Tahap self-contracting dilakukan dengan membimbing mahasiswa membuat komitmen tertulis terhadap target perubahan perilaku yang ingin dicapai, sehingga menumbuhkan tanggung jawab internal dalam menjalani program. Tahap

stimulus-control difokuskan pada pengaturan lingkungan belajar dengan mengidentifikasi dan memodifikasi faktor-faktor lingkungan yang dapat memicu prokrastinasi akademik, seperti distraksi dari gawai dan media sosial. Tahap terakhir adalah selfreinforcement, yaitu pemberian penghargaan kepada diri sendiri setelah mahasiswa berhasil mencapai target yang telah ditetapkan, sebagai upaya memperkuat dan mempertahankan perilaku akademik yang adaptif. Keempat tahapan tersebut diterapkan secara sistematis dan berurutan selama tujuh hari pelaksanaan PKM.

Tabel 1. Tahapan dan Prosedur Pelaksanaan Self – Management

Tahap	Tujuan	Aktivitas Utama	Waktu Pelaksanaan	output
Self monitoring	Meningkatkan kesadaran terhadap perilaku prokrastinasi	- pemberian pre-test TPS -edukasi konsep prokrastinasi dan self-managem ent - mahasiswa mencatat aktivitas harian, waktu belajar, penundaa n, dan distraksi	Hari ke 1 s.d hari ke 2	Lembar jurnal self-monitoring terisi
Self contracting	Meningkatkan komitmen perubahan perilaku	- mahasiswa menetapkan target perilaku akademik (SMART) - menyusun kesepakatan tertulis dengan diri sendiri -evaluasi jurnal	Hari ke 7 s.d hari ke 8	Lembar self-reinforcem ent

		monitorin g dan study planner		
Stimulus control	Mengatur lingkungan dan kebiasaan belajar	Identifikas i dan pengurang an distraksi - penataaa n lingkunga n belajar dan prioritas tugas	Hari ke 3	Lembar sekf contracting
Self reinforcement (reward)	Mempertahan kan perilaku positif	Penentu an reward pribadi - pemberia n penghargaan setelah target tercapai -refleksi perasaan dan motivasi diri post test.	Hari ke 4 s.d hari ke 6	Lembar stimulus – control dan study planner

Data hasil pengukuran tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi dianalisis secara deskriptif dan komparatif. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa pada fase pre-test dan post-test, yang meliputi nilai rata-rata, nilai minimum dan maksimum, serta distribusi kategori tingkat prokrastinasi akademik. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa sebelum dan setelah penerapan program self-management.

Selanjutnya, analisis komparatif dilakukan untuk membandingkan skor prokrastinasi akademik mahasiswa pada saat pre-test dan post-test guna melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi self-management diberikan. Penurunan skor Tuckman Procrastination Scale (TPS) setelah

intervensi diinterpretasikan sebagai indikator keberhasilan program self-management dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil analisis data disajikan dalam 6 bentuk tabel dan diuraikan secara naratif, kemudian dibahas dengan mengaitkan teori serta temuan penelitian sebelumnya yang relevan guna memperkuat interpretasi hasil kegiatan PKM. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian dan pengabdian, yaitu partisipasi bersifat sukarela, adanya persetujuan dari seluruh responden sebelum kegiatan dimulai, serta jaminan kerahasiaan data responden. Seluruh data yang diperoleh dari kegiatan PKM digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan pengabdian kepada masyarakat, tanpa mencantumkan identitas pribadi responden, serta dikelola secara bertanggung jawab sesuai dengan kaidah etika akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini diikuti oleh 50 mahasiswa pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) STIKep PPNI Jawa Barat. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap, mulai dari pengukuran awal (pre-test), pelaksanaan self-management selama tujuh hari, hingga pengukuran akhir (post-test).

Pengukuran tingkat prokrastinasi akademik dilakukan menggunakan Tuckman Procrastination Scale (TPS) sebelum dan sesudah intervensi self-management. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik setelah pelaksanaan program.

Tabel 2. Rata-rata Skor Prokrastinasi Akademik Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	Pre-test n %	Post-test n %
Tinggi	28 (56%)	8 (16%)
Sedang	17 (34%)	27 (54%)
Rendah	5 (10%)	15 (30%)
Total	50 (100%)	50 (100%)

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi (56%). Setelah intervensi self-management, proporsi mahasiswa dengan prokrastinasi tinggi menurun menjadi 16%, sementara kategori sedang dan rendah mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa program self-management memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku akademik mahasiswa.

Hasil observasi selama pelaksanaan PKM menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menyadari pola perilaku menunda tugas sejak tahap self-monitoring. Melalui pencatatan aktivitas harian, mahasiswa mampu mengidentifikasi waktu produktif, sumber distraksi, serta kebiasaan yang memicu prokrastinasi, seperti penggunaan media sosial dan penundaan memulai tugas hingga mendekati batas waktu.

Pada tahap self-contracting, mahasiswa menunjukkan peningkatan komitmen terhadap perubahan perilaku akademik. Penetapan target belajar yang spesifik dan realistis membuat mahasiswa lebih terarah dalam mengatur waktu dan prioritas tugas. Tahap ini membantu mahasiswa membangun rasa tanggung jawab pribadi terhadap komitmen yang telah dibuat. Tahap stimulus-control memberikan kontribusi nyata terhadap pengurangan

distraksi belajar. Mahasiswa mulai melakukan penataan lingkungan belajar, mengatur jadwal harian, serta mengurangi aktivitas yang tidak mendukung penyelesaian tugas akademik. Hal ini terlihat dari meningkatnya konsistensi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas sesuai rencana yang telah disusun. Pada tahap self-reinforcement, mahasiswa melaporkan meningkatnya motivasi dan kepuasan diri setelah memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas pencapaian target akademik. Penguatan positif ini membantu mempertahankan perilaku adaptif yang telah terbentuk selama program berlangsung. Secara keseluruhan, penerapan keempat tahapan self-management secara berurutan dan berkelanjutan berkontribusi terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa keperawatan.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa penerapan self-management efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa keperawatan. Penurunan skor TPS setelah intervensi sejalan dengan teori regulasi diri yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengatur perilaku, waktu, dan emosi berperan penting dalam mengendalikan kecenderungan menunda tugas (Zimmerman, 2008). Temuan ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa self-management memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Individu dengan kemampuan manajemen diri yang baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih kuat terhadap dorongan menunda tugas akademik (Rahimi & Hall, 2020; Kim & Seo, 2015).

Tahap self-monitoring dalam kegiatan ini berfungsi sebagai fondasi perubahan

perilaku, karena peningkatan kesadaran diri merupakan langkah awal dalam proses regulasi diri. Hal ini sejalan dengan temuan Häfner et al. (2015) yang menyatakan bahwa pemantauan perilaku belajar secara konsisten dapat meningkatkan kontrol diri dan menurunkan kecenderungan prokrastinasi. Tahap self-contracting berperan dalam memperkuat komitmen internal mahasiswa terhadap perubahan perilaku. Kesepakatan tertulis dengan diri sendiri membantu mahasiswa membangun rasa tanggung jawab pribadi, yang menurut teori perilaku kognitif, merupakan faktor penting dalam mempertahankan perubahan perilaku adaptif (Kanfer, 2014). Selanjutnya, stimulus-control membantu mahasiswa mengelola lingkungan belajar dan mengurangi distraksi eksternal. Pengaturan stimulus lingkungan terbukti efektif dalam mendukung fokus belajar dan meningkatkan konsistensi penyelesaian tugas akademik (Glick et al., 2014).

Tahap self-reinforcement berkontribusi terhadap peningkatan motivasi intrinsik mahasiswa. Pemberian penghargaan diri setelah pencapaian target membantu memperkuat perilaku positif dan mencegah kembalinya kebiasaan prokrastinasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian 8 Rozental et al. (2018) yang menyatakan bahwa penguatan positif efektif dalam mempertahankan perubahan perilaku belajar. Dengan demikian, hasil PKM ini menunjukkan bahwa pendekatan self-management yang diterapkan secara terstruktur dan berkelanjutan mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa keperawatan. Program ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa penurunan skor prokrastinasi, tetapi juga berpotensi membentuk kebiasaan

belajar yang lebih disiplin dan bertanggung jawab dalam jangka panjang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Self-Management dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Keperawatan” telah dilaksanakan pada 50 mahasiswa pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) STIKep PPNI Jawa Barat selama tujuh hari. Program ini menerapkan pendekatan self-management secara terstruktur melalui empat tahapan utama, yaitu self-monitoring, self-contracting, stimulus-control, dan selfreinforcement. Hasil pengukuran menggunakan Tuckman Procrastination Scale (TPS) menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah pelaksanaan program. Rata-rata skor prokrastinasi akademik mahasiswa menurun secara bermakna, disertai dengan pergeseran kategori dari tingkat tinggi ke sedang dan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan self-management mampu meningkatkan kesadaran diri mahasiswa terhadap perilaku menunda, memperkuat komitmen perubahan perilaku akademik, serta meningkatkan kemampuan mengelola waktu, lingkungan belajar, dan motivasi diri.

Dengan demikian, kegiatan PKM ini dapat disimpulkan efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa keperawatan. Program selfmanagement yang dilaksanakan secara aplikatif dan berkelanjutan berpotensi membentuk perilaku belajar yang lebih disiplin, bertanggung jawab, dan mandiri, khususnya pada mahasiswa dengan beban akademik dan organisasi yang tinggi. Berdasarkan hasil dan

pelaksanaan kegiatan PKM ini, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak akademik diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan self-management ke dalam program pembinaan mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa keperawatan yang aktif berorganisasi, sebagai upaya preventif dalam menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan kesiapan akademik serta profesional mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan prinsip dan tahapan self-management secara konsisten dalam kehidupan akademik sehari-hari, tidak hanya selama program berlangsung, sehingga perubahan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

3. Bagi Kegiatan PKM Selanjutnya

Kegiatan PKM selanjutnya disarankan untuk melibatkan durasi intervensi yang lebih panjang serta melakukan pemantauan lanjutan (follow-up) untuk menilai keberlanjutan efek self-management terhadap prokrastinasi akademik.

4. Bagi Penelitian atau Tim PKM Berikutnya

Disarankan untuk mengembangkan desain kegiatan dengan menambahkan kelompok 9 pembanding atau analisis statistik inferensial, sehingga efektivitas self-management dalam menurunkan prokrastinasi akademik dapat dievaluasi secara lebih komprehensif .

DAFTAR PUSTAKA

- Glick, D. M., Millstein, D. J., & Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.002>
- Häfner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2015). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 41(3), 311–325. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.999190>
- Kanfer, F. H. (2014). *Self-management methods*. Pergamon Press.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Lina, M., Yang, L., & Qing, G. (2023). The mediating effect of achievement motivation on mindfulness and procrastination behavior of nursing students: A correlational study. *Medicine*, 102(12), e33327. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000033327>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Rahimi, S., & Hall, N. C. (2020). Self-regulated learning strategies and academic procrastination: The mediating role of academic motivation. *Educational Psychology*, 40(3), 373–389. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1676439>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2018). Internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(1), 15–29. <https://doi.org/10.1037/ccp0000246>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). *Academic procrastination: Psychological antecedents revisited*. Australian

Psychologist, 51(1), 36–46.
<https://doi.org/10.1111/ap.12173>
3 Zimmerman, B. J. (2008).
Investigating self-regulation and
motivation: Historical
background, methodological
developments, and future
prospects. American Educational
Research Journal, 45(1), 166–
183.
<https://doi.org/10.3102/0002831207312909>