

PELATIHAN *TIME MANAGEMENT* SISWA SMAN 30 JAKARTA DALAM MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK

Mega Jiunistari*

Universitas Kristen Indonesia
Email: mjiunistari@gmail.com

*Correspondence

INFO ARTIKEL

Diajukan
23 November 2021
Diterima
17 Desember 2021
Diterbitkan
21 Desember 2021

Kata kunci:

prokrastinasi akademik;
siswa SMAN 30 Jakarta;
pelatihan *time management*.

Keywords:

academic procrastination;
students of SMAN 30
Jakarta; *trainingtime*
management.

ABSTRAK

Latar Belakang: Prokrastinasi akademik menjadi alasan sebagian siswa SMAN 30 Jakarta yang memiliki hasil belajar rendah. Mengatasi masalah tersebut maka pelatihan *time management* dibuat.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa SMAN 30 Jakarta dengan pelatihan *time management*.

Metode: Subjek penelitian yaitu siswa kelas X IPS SMAN 30 Jakarta berjumlah 10 orang, yang diberi pelatihan *time management* dengan menggunakan metode *desain quasi experiment, posttest-posttest design*. Instrumen yang digunakan yaitu tes hasil belajar, dengan kondisi awal hasil belajar (*Posttest*) siswa seimbang dan hasil belajar berikutnya sebagai (*Posttest*).

Hasil: menunjukkan hipotesis nihil atau gagal, yang berarti tidak memiliki pengaruh pelatihan *time management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMAN 30 Jakarta.

Kesimpulan: Pelatihan *time management* tidak mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMAN 30 Jakarta. Meskipun demikian, berdasarkan pernyataan siswa secara langsung dan hasil angket menunjukkan siswa SMAN 30 Jakarta merasakan manfaat dari pelatihan ini, yaitu mengenai keadaan yang menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik.

ABSTRACT

Background: *Academic procrastination is the reason some students of SMAN 30 Jakarta have low learning outcomes. To overcome this problem, training was time management made.*

Objective: *This study aims to overcome the problem of academic procrastination of students at SMAN 30 Jakarta by training time management.*

Methods: *The research subjects were 10 students of class X IPS SMAN 30 Jakarta, who were given training time management using method a quasi-experimental design, posttest-posttest design. The instrument used is a test of learning outcomes, with the initial conditions of student learning outcomes (Posttest) being balanced and the subsequent learning outcomes as (Posttest).*

Results: showed the null hypothesis or failed, which means that it has no effect on training time management in reducing academic procrastination of students at SMAN 30 Jakarta.

Conclusion: Training Time management does not affect the level of academic procrastination of students at SMAN 30 Jakarta. However, based on direct student statements and the results of the questionnaire, it was shown that students of SMAN 30 Jakarta felt the benefits of this training, namely knowing the conditions that lead to academic procrastination behavior.

Attribution-ShareAlike 4.0
International
(CC BY-SA 4.0)



Pendahuluan

Prokrastinasi akademik saat ini menjadi masalah yang semakin luas di dunia pendidikan ([Nitami et al.](#), 2015). Apalagi saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) seperti sekarang, membuat siswa bertambah malas dalam menyelesaikan tugas dan mengulur waktu untuk mengerjakannya karena merasa masih memiliki banyak waktu dan lebih mendahulukan melakukan hobi atau kegiatan lainnya ([Rahmadi](#), 2021), seperti bermain *games* atau mengerjakan pekerjaan rumah. Menurut ([Nisa et al.](#), 2019) prokrastinasi akademik yaitu ketidakmampuan menggunakan waktu dengan efektif atau menunda-nunda mengerjakan suatu pekerjaan,

Siswa adalah penerus bangsa yang harus dibina dan dilatih kemandiriannya dalam berbagai hal, termasuk dalam mengatur waktu dan bertanggung jawab terhadap kewajibannya. Yang dalam hal ini kewajiban seorang siswa adalah belajar, mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Karena jika siswa sudah gagal atau tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik saat ini, bagaimana dengan nantinya ketika sudah berada di lingkungan masyarakat dengan kewajiban tanggung jawab yang semakin besar. Prokrastinasi akademik jika dibiarkan akan menjadi karakter dari siswa yang tidak bertanggung jawab dan menganggap enteng akan sesuatu ([Fauziah](#), 2015); ([Odaci](#), 2011).

Berdasarkan penelitian ([Munawaroh et al.](#), 2017) pada 35 siswa di SMA 9 Yogyakarta tentang tingkat prokrastinasi siswa. 17,2% siswa mempunyai prokrastinasi tinggi, 77,1% prokrastinasi sedang, dan 5,7% prokrastinasi rendah. Hasil ini diperkuat dengan informasi yang didapatkan dari guru BK dan guru mata pelajaran, bahwa sebagian siswa lebih mendahulukan mengerjakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada belajar, sehingga mereka menunda mengerjakan tugas dan belajar, bahkan ada siswa yang mengerjakan tugas rumahnya di sekolah atau di pergantian jam pelajaran.

Berdasarkan hasil rapor tengah semester di SMAN 30 Jakarta, terdapat beberapa siswa yang memiliki nilai kosong atau tidak adanya nilai tugas. Ketika dilakukan pemanggilan, siswa tersebut mengakui bahwa mereka tidak langsung mengerjakan tugas, mengulur waktu dengan melakukan kegiatan lainnya, sehingga lupa akan tugas atau tugas sudah ditutup ketika ingin mengumpulkan.

Menurut (Sandra, 2013) suatu tindakan yang tidak dapat memakai waktu dengan efektif atau mengulur melakukan pekerjaan disebut prokrastinasi. Prokrastinasi yaitu tindakan yang tidak bijak dalam memakai waktu, kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas juga menghindari dikarenakan tidak suka dengan tugas atau takut gagal. Penelitian (Muyana, 2018); (Kim et al., 2017) unsur-unsur yang mempengaruhi prokrastinasi adalah 16% kemampuan akademik dan keyakinan, 9% gangguan perhatian, 17% unsur sosial, 33 % manajemen waktu, 17% keinginan sendiri, 8% rasa malas.

Manajemen mempengaruhi mutu hidup seseorang, ketika seseorang memiliki *Time Management* yang benar maka kualitas hidupnya akan bagus (McBain et al., 2014). Orang itu akan terlatih untuk hidup teratur dan disiplin. Sebaliknya jika seseorang tidak memiliki *time management*, orang tersebut akan bertindak sesukanya, yang membuat hidupnya menjadi tidak berkualitas. Dan untuk siswa jika dibiarkan, dikuatirkan akan tinggal kelas dan mengulang karena terus bertindak bebas dalam menggunakan waktunya, tanpa arahan dan tidak disiplin.

Pelatihan ialah program pembelajaran yang dibuat secara sistematis serta terorganisir dan di pandu oleh tenaga ahli di bidangnya, dengan tujuan menambah keahlian dalam bidang pekerjaan untuk mencapai tujuan. Menurut (Umpierre et al., 2011) pelatihan merupakan kegiatan belajar yang terencana, di rancang buat memodifikasi identitas ciri-ciri tertentu seorang dengan maksud meningkatkan keahlian spesial serta pengetahuan atas perilaku tertentu. Berdasarkan hal tersebut Pelatihan *time management* diharapkan dapat mengatasi masalah prokrastinasi akademik siswa SMAN 30 Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk membantu penyelesaian masalah prokrastinasi akademik pada siswa yang dapat berdampak kepada hasil belajarnya jika tidak disadarkan. Manfaat dari penelitian ini diharapkan siswa dapat sadar dan terus mencoba mempraktekkan apa yang dipelajari di pelatihan untuk *manage* waktu yang dipunya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen *posttest-posttest design*, dengan tujuan mencari pengaruh atau hasil pelatihan terhadap masalah. Penelitian ini dibagi menjadi dua grup, yaitu grup eksperimen, dimana grup tersebut diberi pelatihan *time management*. Sementara grup kedua disebut grup kontrol diberi perlakuan berupa menonton film inspirasi yang bertema “*no procrastination*”. Untuk membuktikan pengaruh pelatihan *time management* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa, hasil dari *posttest* dan *posttest* kelompok eksperimen akan dibandingkan dengan grup kontrol.

Teknik random sampling dipilih untuk penentuan responden penelitian. Teknik random sampling yaitu pemilihan sampel dari populasi yang mendapatkan kesempatan yang sama untuk ditarik sebagai sampel (Ariesksa & Herdiani, 2018). Sebanyak 10 responden siswa yang dibagi menjadi dua grup, yaitu 5 siswa grup eksperimen dan 5 siswa grup kontrol riesksa & Herdiani

Uji reliabilitas butir memakai teknik Alpha Cronbach memperlihatkan nilai alpha sebesar 0,907. Aitem sahih sebanyak 20 aitem dengan nilai validitas butir berkisar antara 0,307 – 0,740.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian sebelumnya yang relevan, yaitu penelitian oleh ([Kirana et al.](#), 2016) tentang pelatihan *self-regulated learning* dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMPN Y Jakarta. Salah satu bagian dari *self-regulated learning* adalah *time management*. Waktu yang digunakan untuk penelitian tersebut dua minggu, untuk melakukan *posttest*, *posttest*, Pelatihan *time management* dan mengujicobakan instrumen.

Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa pelatihan *time management* sebanyak dua kali, pada minggu yang berbeda. Pertemuan pertama dimulai dengan pembukaan dan pengenalan (15 menit), *posttest* (15 menit), pelatihan *time management* (30 menit), lalu penetapan tujuan akhir dari pelatihan (15 menit). Di pertemuan kedua terdiri dari *games* (15 menit), *posttest* (15 menit), lalu penutupan (30 menit).

Kelompok kontrol diberikan film “*No Procrastination*”. Pertemuan pertama dimulai dengan pembukaan dan pengenalan (15 menit), *posttest* (15 menit), lalu menonton film (30 menit). Di pertemuan kedua terdiri dari *games* (15 menit), *posttest* (15 menit), lalu penutupan (30 menit). Keberhasilan pelatihan diukur dengan kuesioner yang diberikan sebelum pelatihan yaitu *posttest* dan sesudah pelatihan yaitu *posttest*. Kuesioner prokrastinasi akademik mengacu pada skala yang dibuat Laila Gina Gusthanvina, berjumlah 20 item.

Anava Mixed Design merupakan metode analisis data yang dipakai dalam penelitian ini. *Anava Mixed Design* merupakan cara menganalisis data yang menggabungkan analisis *within group* dan *between group* ([Fernandes et al.](#), 2013). Terlebih dahulu peneliti menganalisis menggunakan *within group* lalu dilanjutkan dengan analisis *between group*. *Within group* adalah pengujian perbedaan skor dalam satu kelompok *melalui posttest dan posttest*. Lalu *between group* adalah pengujian perbedaan skor antar kelompok eksperimen dan kontrol. Data diolah memakai *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) dengan hasil sebaran normal dengan nilai p sebesar 0,200 sehingga data kemudian dianalisis dengan menggunakan *paired sample t-test*. Hasil analisa data pada skala prokrastinasi akademik menunjukkan nilai $t = 1,403$ dengan nilai $p = 0,175$ ($p < 0,05$). Dari hasil pengelolaan data tersebut maka ditemukan hipotesis nihil atau gagal.

Salah satu penyebab tidak terbuktinya hipotesis, menurut peneliti adalah waktu yang terlalu singkat antara *posttest* dan *posttest*, dimana perubahan sikap dan perubahan seseorang pasti membutuhkan proses waktu agar terciptanya suatu sikap yang baru. Menurut ([Ermida](#), 2012) unsur yang mempengaruhi tidak terbuktinya hipotesis salah satunya yaitu rentang waktu pemberian antara *posttest* dan *posttest* yang terlalu dekat.

Siswa SMAN 30 Jakarta yang mengikuti pelatihan, baru pada tahap pemahaman dan kesadaran setelah mengikuti pelatihan *time management*. Belum terlihat perubahan hasil yang nyata setelah mengikuti pelatihan karena sebenarnya salah satu tolak ukur

berhasilnya penelitian ini adalah hasil belajar siswa. Perubahan hasil belajar siswa belum terlihat, karena jeda waktu antara *posttest* dan *posttes* hanya seminggu dan untuk melihat perubahan sikap pengurangan prokrastinasi akademik membutuhkan proses yang cukup lama, karena perlu adanya pengamatan dan monitoring skala perubahan untuk terciptanya suatu sikap yang baru.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelatihan *time management* tidak mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMAN 30 Jakarta. Meskipun demikian, berdasarkan pernyataan siswa secara langsung dan hasil angket menunjukkan siswa SMAN 30 Jakarta merasakan manfaat dari pelatihan ini, yaitu mengenal keadaan yang menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik. Saran untuk peneliti selanjutnya agar melakukan waktu penelitian yang lebih lama dengan maksud agar peneliti bisa melakukan observasi atau monitoring secara terus-menerus untuk melihat perubahan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMAN 30 Jakarta. Upaya mengurangi sikap prokrastinasi akan lebih optimal jika memakai cara intervensi yang lebih intens dan menggunakan program monitoring dan evaluasi secara berkala.

Bibliografi

- Ariesksa, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2). <https://doi.org/10.26714/jsunimus.6.2.2018.%25p>
- Ermida, F. Y. A. (2012). Pelatihan Sat (Self Regulation, Assertiveness, TIME Management) Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 39–47.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Fernandes, A. D., Macklaim, J. M., Linn, T. G., Reid, G., & Gloor, G. B. (2013). ANOVA-like differential expression (ALDEx) analysis for mixed population RNA-Seq. *PloS One*, 8(7), 670–689. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067019>
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 1(8), 154–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>
- Kirana, A., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2016). Intervensi pelatihan self-regulated learning dalam mereduksi prokrastinasi akademik siswa (Studi pada siswa SMPN “X” di Jakarta Barat). *Karya Ilmiah Dosen*, 7(1), 21–38.
- McBain, H. B., Au, C. K., Hancox, J., MacKenzie, K. A., Ezra, D. G., Adams, G. G. W., & Newman, S. P. (2014). The impact of strabismus on quality of life in adults with and without diplopia: a systematic review. *Survey of Ophthalmology*, 59(2), 185–191. <https://doi.org/10.1016/j.survophthal.2013.04.001>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52.

- 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>
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, 4(1), 1–12.
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109–1113. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>
- Rahmadi, T. N. (2021). Perbandingan Digital Model dan Hybrid Model dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(10), 1800–1811. <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i10.312>
- Sandra, K. I. (2013). [Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi](#). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Umpierre, D., Ribeiro, P. A. B., Kramer, C. K., Leitão, C. B., Zucatti, A. T. N., Azevedo, M. J., Gross, J. L., Ribeiro, J. P., & Schaan, B. D. (2011). Physical activity advice only or structured exercise training and association with HbA1c levels in type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Jama*, 3(7), 1790–1799.