

Upaya Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa melalui Pelatihan *Time Management*

^{1,2}Nuriah Halleyda, ¹Siti Shalma Fitriah, ¹Ghea Aziza Motik, ¹Yudhi Satria

¹Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

²SMP Negeri 2 Jatisrono, Wonogiri, Jawa Tengah, Indonesia

email: s300210002@student.ums.ac.id

Article Info

Submitted: 22 July 2022

Revised: 11 September 2022

Accepted: 23 September 2022

Published: 5 October 2022

Keywords: *academic procrastination, time management training*

Abstract

The transition period of the online learning process from home creates an imbalance in school life and creates conditions of academic delay or procrastination among students. Based on previous research on 345 students at SMP Negeri 2 Jatisrono in February 2022, the results of student academic procrastination at the school were quite high. This community service activity aims to reduce the high level of student academic procrastination through time management training. The training was attended by 31 students at SMP Negeri 2 Jatisrono. The instrument used to measure the level of student academic procrastination is the academic procrastination scale. Measurements were carried out 2 times, namely before (pre test) and after (post test) training to determine the effectiveness of time management training in reducing the level of academic procrastination experienced by students. The results of data analysis using T-test showed a score of $t = 40.83$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there is a very significant decrease in academic procrastination after receiving time management training. In conclusion, time management training is very significantly effective in reducing academic procrastination in students at SMP Negeri 2 Jatisrono. Suggestions for further research is that this kind of training can be applied to other problems because it is able to reduce forms of negative behavior so that it can optimize learning outcomes and student achievement.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, pelatihan *time management*

Abstrak

Masa peralihan proses pembelajaran *online* dari rumah membuat ketidakseimbangan kehidupan sekolah serta menciptakan kondisi penundaan atau prokrastinasi akademik dikalangan siswa. Berdasarkan riset sebelumnya pada 345 siswa di SMP Negeri 2 Jatisrono pada bulan Februari 2022 diperoleh hasil prokrastinasi akademik siswa disekolah tersebut tergolong cukup tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupaya untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa

yang tinggi melalui pelatihan *time management*. Pelatihan diikuti oleh 31 siswa di SMP Negeri 2 Jatisrono. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur tingkat prokrastinasi akademik siswa adalah skala prokrastinasi akademik. Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali yakni sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) pelatihan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *time management* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Hasil analisis data menggunakan T-test menunjukkan skor $t=40.83$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat penurunan yang sangat signifikan prokrastinasi akademik setelah mendapatkan pelatihan *time management*. Kesimpulannya pelatihan *time management* sangat signifikan efektif menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 2 Jatisrono. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah pelatihan semacam ini dapat diaplikasikan dalam permasalahan yang lainnya karena mampu mengurangi bentuk-bentuk perilaku negatif sehingga dapat mengoptimalkan hasil belajar dan prestasi belajar siswa.

1. PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan pandemi *Covid-19* sebagai darurat kesehatan global. Pemerintah Indonesia menerapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dalam mengantisipasi penyebaran virus *Covid-19*. Dampak dampak dari *Covid-19* dirasakan juga dalam bidang pendidikan salah satunya dengan memberlakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau pembelajaran daring dari rumah peserta didik masing-masing (Ruth & Zega 2022). Sekolah dan kampus ditutup dan merubah sistem pembelajarannya dengan sistem *online* untuk mengurangi penyebaran virus dikalangan siswa dan sekolah. Namun penerapan perubahan ini sangat mengganggu aktivitas akademik siswa dan menyebabkan konsekuensi psikologis (Jenei, et al. dalam Rahimi & Vallerand, 2021). Peralihan pembelajaran *online* dari rumah membuat keseimbangan kehidupan sekolah menciptakan kondisi penundaan atau prokrastinasi dikalangan siswa. Selama di rumah di waktu senggang, siswa menonton televisi, membaca, menulis, bermain *game*, dan mencari informasi dilakukan secara *online* (Pan 2020). Mayoritas ibu merasa khawatir ketika anaknya bermain *gadget*, ibu berharap anak dapat mengurangi kebiasaannya bermain *gadget* dan menggunakannya sebatas untuk fasilitas belajar (Hertinjung, Septianingrum, and Putri 2021).

Siswa yang belajar *online* dari rumah memiliki peluang lebih besar untuk menunda-nunda karena gangguan *online* seperti Facebook (Meier, Reinecke, and Meltzer 2016). Sistem pembelajaran virtual dalam jangka panjang dapat mengurangi motivasi akademik dan meningkatkan penundaan pada siswa sekolah dasar (Afrashteh & Seighalani 2021). Pengalihan aktivitas pendidikan ke lingkungan *online* dalam *blended learning*, yang juga dipercepat oleh pandemi *Covid-19*, meningkatkan risiko tumbuhnya penundaan siswa (Gonda, Pavlovič, & Tirp 2021).

Dampak penggunaan *gadget* pada remaja mempengaruhi kegiatan belajar siswa. Kecanduan internet dan penundaan dapat mempengaruhi kinerja akademik dan hubungan interpersonal siswa. Faktor-faktor seperti *cyberloafing*, kecemasan & depresi dan manajemen waktu yang buruk mempengaruhi penundaan akademik di antara para siswa (Malla 2021). Prokrastinasi akademik menjadi salah satu masalah di dunia pendidikan (Nitami, Daharnis, dan Yusri 2015). Dalam sebuah studi ditemukan bahwa ada hubungan antara kecanduan ponsel pintar dengan prokrastinasi akademik (Behzad 2021). Sebagian besar responden setuju bahwa mereka telah mengalami perilaku kecanduan ini karena penggunaan *smartphone* yang menyebabkan penundaan dalam hidup mereka (Behzad 2021).

Berdasarkan riset sebelumnya pada 345 siswa di SMP Negeri 2 Jatisrono pada bulan Februari 2022 diperoleh hasil tentang tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. 5% siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi, 26% siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, 36% memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang, 27% dengan prokrastinasi akademik rendah dan 5% prokrastinasi akademik sangat rendah. Hasil ini didukung oleh informasi dari Guru bimbingan dan konseling serta Guru mata pelajaran lainnya, dari informan tersebut diperoleh hasil, sebagian besar siswa lebih mendahulukan mengerjakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada belajar. Sebagian besar siswa cenderung menunda mengerjakan tugas dan aktivitas belajar, bahkan mayoritas siswa yang mengerjakan PR di sekolah atau di pergantian jam pelajaran.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru diperoleh informasi bahwa rapor semester Gasal tahun pelajaran 2021/2022 di SMP Negeri 2 Jatisrono, 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 Fauziah (2016) prokrastinasi merupakan istilah dalam bidang psikologi yakni perilaku menunda-nunda waktu serta tidak bisa mengatur waktu dengan baik, sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pada tugas formal atau tugas akademik, bisa berupa tugas sekolah atau tugas kursus. Individu tergolong melakukan prokrastinasi akademik saat individu tersebut melakukan penundaan pekerjaan penting tanpa alasan yang logis. Prokrastinasi akademik dapat ditunjukkan dengan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugasnya, keterlambatan saat mengerjakan tugas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang seharusnya dilakukan (Nisa 2019).

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor dalam prokrastinasi akademik (Malla

2021). Manajemen mempengaruhi kualitas hidup individu, saat individu mempunyai *time management* yang benar maka kualitas hidupnya akan baik (McBain et al. 2014). Individu perlu dilatih untuk hidup disiplin dan teratur. Individu tanpa *time management* yang baik, dia akan bertindak sesukanya, sehingga mengakibatkan hidupnya tidak berkualitas. Siswa perlu dibimbing dan diarahkan dalam mengelola waktu, karena jika dibiarkan siswa akan bertindak bebas dalam menggunakan waktunya.

Pelatihan merupakan program pembelajaran yang dibuat secara sistematis serta terorganisir dan dipandu oleh tenaga ahli di bidangnya. Pelatihan merupakan kegiatan belajar yang terencana, di rancang untuk memodifikasi identitas ciri-ciri tertentu seseorang dengan tujuan meningkatkan keahlian tertentu dan menambah pengetahuan tertentu (Umpierre, et al. 2016). Berdasarkan hal tersebut pelatihan *time management* diharapkan dapat mengurangi masalah prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 2 Jatisrono. Karena dampak prokrastinasi akademik pada siswa berpengaruh pada hasil belajar. Manfaat dari kegiatan ini diharapkan siswa dapat sadar dan terus mencoba mempraktikkan apa yang dipelajari di pelatihan dalam mengatur waktunya.

Berdasarkan paparan analisis situasi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa saat seseorang memiliki *management* waktu yang baik mereka akan dapat memprioritaskan waktu mereka untuk melakukan hal-hal yang menjadi tanggungjawab utama atau prioritas utama mereka sebagai siswa, antara lain dengan memprioritaskan tugas sekolah yang pengerjaannya paling utama untuk dikerjakan atau dengan kata lain tidak menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru atau sekolah.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang tinggi melalui pelatihan *time management*. Manfaat yang diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi (1) adanya kerja sama dan kolaborasi yang baik antara pihak sekolah dengan tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, (2) menurunnya prokrastinasi akademik

pada peserta pelatihan *time management* ini, (3) sebagai intervensi awal dalam mengatasi permasalahan belajar siswa sehingga mampu meningkatkan kualitas aktivitas belajar siswa kearah yang lebih baik.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan wawancara yang dilakukan terhadap beberapa guru di SMP Negeri 2 Jatisrono. Kegiatan wawancara bertujuan untuk mengetahui permasalahan menonjol yang dialami mayoritas siswa di sekolah tersebut utamanya pascaproses pembelajaran jarak jauh. Pemberlakuan pembelajaran tatap muka terbatas di Kabupaten Wonogiri mulai diberlakukan pada bulan Oktober 2021, namun dalam pelaksanaannya terjadi beberapa masalah yang dikeluhkan sebagian besar guru di lingkungan Kabupaten Wonogiri. Dari hasil wawancara dengan guru salah satu masalah yang dialami siswa di sekolah tersebut adalah perilaku prokrastinasi akademik. Seperti dijelaskan sebelumnya prokrastinasi merupakan istilah dalam bidang psikologi perilaku perilaku menunda perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan (Fauziah, 2016).

Kegiatan dilanjutkan dengan menyiapkan skala prokrastinasi akademik untuk siswa sekolah menengah pertama. Skala berisi 20 item pertanyaan yang disusun berdasarkan indikator prokrastinasi akademik meliputi, penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan saat mengerjakan tugas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang seharusnya dilakukan. Skala yang digunakan menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban SS (sangat sesuai), S (sesuai), TD (tidak sesuai), dan (STD) sangat tidak sesuai. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa serta dalam rangka menentukan siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi dan sangat tinggi

yang nantinya akan menjadi peserta pelatihan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini serta sebagai data awal sebelum pelatihan yang nantinya akan dibandingkan hasilnya dengan setelah pelatihan.

Kegiatan dilanjutkan dengan menentukan siswa yang menjadi peserta pelatihan, dilanjutkan dengan menyusun modul pelatihan, dan menyiapkan materi yang akan disampaikan dalam pelatihan *time management* nantinya. Penyusunan modul *time management* memodifikasi modul dari "*Modul Training CIMSA Indonesia, Time Management and Setting Priority, October Meeting 2020*", disesuaikan dengan sasaran dan tujuan pelatihan.

Kegiatan dilanjutkan dengan koordinasi dan perizinan dengan pihak sekolah, karena pelatihan akan dilaksanakan disalah satu ruangan kelas di SMP Negeri 2 Jatisrono dan menggunakan jam pembelajaran. Koordinasi dengan tim pengabdian masyarakat dengan pihak sekolah dilakukan dengan tujuan mematangkan persiapan dan pelaksanaan pelatihan nantinya. Kegiatan dilanjutkan dengan koordinasi dengan siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi dan tinggi. Koordinasi dengan siswa dilakukan dengan memberikan pembekalan dan gambaran kegiatan pelatihan nantinya, selanjutnya dibagikan lembar persetujuan menjadi peserta pelatihan, dari 62 siswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi dan sangat tinggi, hanya 31 siswa yang bersedia menjadi peserta pelatihan. Beberapa alasan yang diungkapkan siswa yang tidak bersedia menjadi peserta pelatihan karena takut tertinggal pelajaran, dan tidak ada yang menjemput jika kegiatan berlangsung hingga siang hari.

Setelah diperoleh jumlah siswa pelatihan kegiatan dilanjutkan dengan persiapan tempat, dokumentasi, LCD proyektor, daftar hadir peserta, alat tulis dan segala keperluan pelatihan lainnya. Pelatihan ini terdiri dari 3 sesi, sesi yang pertama, sesi kedua berupa penugasan dengan mengisi *remind card*, sesi ketiga dengan



Gambar 1. Bagan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

pertemuan secara langsung dan diakhiri dengan pembagian skala prokrastinasi akademik di akhir pelatihan. Gambaran pelaksanaan pelatihan dapat dilihat dalam gambar 1.

Detail setiap kegiatan pelatihan telah disusun dalam modul pelatihan *time management* secara rinci. Pengolahan data untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelatihan ini dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa menggunakan uji t test dengan bantuan software SPSS 23. Uji-t berpasangan (*paired t-test*) adalah salah satu metode pengujian hipotesis di mana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus yang berpasangan adalah satu individu (objek penelitian) mendapat 2 buah perlakuan yang berbeda. Walaupun menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data dari perlakuan pertama dan data dari perlakuan kedua (Montolalu dan Langi 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan ini dilaksanakan dalam 3 sesi pelatihan, pelatihan pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 31 Mei 2022 bertempat di ruang kelas IX B SMP Negeri 2 Jatisrono. Sasaran kegiatan ini adalah siswa dan siswi yang masuk kategori prokrastinasi tinggi dan sangat tinggi serta bersedia mengikuti kegiatan pelatihan dengan menandatangani kesediaan menjadi peserta pelatihan yang siswa tanda tangani sebelum pelaksanaan pelatihan dimulai. Peserta pelatihan berjumlah 31 orang siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Pemilihan peserta pelatihan dilakukan dengan membagikan skala prokrastinasi akademik melalui Google Form kepada seluruh siswa di SMP 2 Jatisrono pada bulan Februari 2022, dari seluruh siswa yang berjumlah 512 siswa, terdapat 435 siswa yang bersedia mengisi skala prokrastinasi akademik.

Penskoran skala prokrastinasi akademik diperoleh hasil tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. 5% siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi, 26% siswa dengan prokrastinasi akademik tinggi, 36% memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang, 27% dengan prokrastinasi akademik rendah dan 5% prokrastinasi akademik sangat rendah.

Hasil ini diperkuat dengan informasi yang didapatkan dari guru Bimbingan dan Konseling serta guru mata pelajaran, bahwa sebagian besar siswa lebih mendahulukan mengerjakan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada belajar, akibatnya terjadi penundaan dalam mengerjakan tugas dan belajar, bahkan terdapat siswa yang mengerjakan PR di sekolah atau di pergantian jam pelajaran.

Pelatihan Sesi 1

Pelaksanaan pelatihan sesi pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 24 Mei 2022, kegiatan dimulai pada pukul 07.30 WIB, kegiatan diawali dengan pengkondisian peserta dengan mengecek kehadiran peserta pelatihan, dilanjutkan dengan pembukaan dengan sambutan dari Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Jatisrono, dalam sambutannya Kepala Sekolah menceritakan aktivitasnya sehari-hari, mulai dari bangun pagi pukul 02.00 WIB untuk menjaga toko, bersiap-siap untuk berangkat ke sekolah, sarapan, dan menuju ke sekolah di awal waktu, sepulang sekolah beliau menceritakan banyak aktivitas yang dilakukan antara lain pergi ke sawah, menjaga toko, dan melakukan aktivitas lainnya. Cerita tersebut mengandung makna bahwa setiap orang memiliki waktu yang sama yakni 24 jam dalam sehari, banyak tidaknya aktivitas tergantung dari masing-masing individu dalam menggunakannya, sebagian besar peserta mengaku banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan kegiatan yang kurang produktif, misalnya bermain gawai atau rebahan, sehingga menyebabkan perilaku menunda-nunda aktivitas dalam belajar. Oleh karena itu besar harapan dari Kepala Sekolah agar peserta dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik hingga akhir sesi, sehingga tujuan dari kegiatan pelatihan ini dapat tercapai.

Setelah sambutan dari kepala sekolah kegiatan dilanjutkan dengan istirahat terlebih dahulu selama 10 menit, kegiatan dilanjutkan dengan *ice breaking*, kegiatan *ice breaking* bertujuan untuk mencairkan suasana agar peserta pelatihan tidak tegang, saling mengenal dengan *trainer* dan peserta pelatihan lainnya, kegiatan ini bertujuan untuk penyerapan materi pada sesi 1 nantinya akan lebih optimal. *Ice breaking* di awal kegiatan ini antara lain: "*tepu tangan, permainan konsentrasi, hujan badai,*

dan gerak lagu". Selama kegiatan *ice breking* suasana yang awalnya tegang menjadi lebih cair, dan antusias dari peserta pelatihan menjadi meningkat.

Materi yang disampaikan pada sesi pertama meliputi: 1) latar belakang kegiatan ini dilaksanakan, yakni tingginya tingkat prokrastinasi dikalangan siswa SMP Negeri 2 Jatsirono, 2) tujuan dari kegiatan pelatihan, yakni mengurangi tingkat prokrastinasi akademik dikalangan siswa, *trainer* memberikan survei melalui aplikasi *mentimeter* melalui pertanyaan "apakah kalian pernah melakukan perilaku menunda-nunda aktivitas akademik?", semua peserta menjawab pernah. Alasan mereka menunda aktivitas belajar antara lain karena *scroll tiktok*, bermain *game online*, *chatting*, melihat sosial media, *scroll YouTube*, bermain dengan teman, merasa tidak bisa mengerjakan tugas, tugas yang terlalu banyak, menonton televisi, membaca novel dan rebahan. Sejalan dengan pendapat (Fauziah 2016) perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas sekolah dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Prokrastinasi akademik dapat ditunjukkan dengan penundaan untuk memulai maupun untuk menyelesaikan kerja pada tugas yang di hadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dilakukan (Nisa 2019).

Materi dilanjutkan dengan penyampaian pengertian dan bentuk-bentuk prokrastinasi akademik, materi manajemen waktu (penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme dari manajemen waktu, kontrol terhadap waktu). Setelah pemaparan materi dan penanyangan video terkait dengan tema pelatihan, siswa dibentuk menjadi 5 kelompok kecil, setiap kelompok diminta untuk menganalisis perilaku penggunaan waktu sehari-hari dan studi kasus. *Trainer* menampilkan beberapa jenis aktivitas, setiap kelompok diminta untuk menganalisis jenis aktivitas tersebut kedalam matrik manajemen waktu.

Hasil dari pelatihan sesi pertama adalah mayoritas siswa dapat menganalisis penggunaan waktu sehari-hari (penting mendesak, tidak penting mendesak, penting tidak mendesak, dan tidak penting tidak mendesak). Peserta menyadari bahwa penyebab selama ini melakukan penundaan karena aktivitas yang dilakukan tergolong kedalam aktivitas yang bersifat tidak penting dan tidak mendesak. Siswa juga dapat menyampaikan gagasan pemecahan masalah pada sebuah kasus terkait perilaku prokrastinasi akademik.

Pelatihan sesi 1 diakhiri dengan penarikan kesimpulan dari paparan materi dan aktivitas selama pelatihan sesi pertama berlangsung, selanjutnya penjelasan pengisian penugasan berupa *remind cart time management* yang berisi *action plan* harian selama 1 minggu sebelum pelatihan sesi kedua.



Gambar 2. Pembukaan Pelatihan *Time Management* oleh Kepala Sekolah



Gambar 3. Penyampaian Materi Manajemen Waktu

Sesi 2 (Penugasan)

Pemberian *remind card* dilakukan selama 1 minggu pasca pelatihan, blangko *remind card* dengan tema “Menganalisis Penggunaan Waktu Sehari-Hari”, dan *action plan* 1 minggu pasca pelatihan sesi pertama. Penugasan dikumpulkan 1 minggu pasca pelatihan sesi pertama, tujuannya agar hasil penugasan dapat disampaikan pada pelatihan sesi kedua.

Hasil dari penugasan ini adalah mayoritas siswa mampu menentukan bentuk-bentuk perilaku yang penting dan mendesak, penting dan tidak mendesak, tidak penting mendesak, dan tidak penting tidak mendesak. Peserta juga diminta membuat jadwal harian dari bangun tidur sampai tidur lagi. Siswa merasa materi dari sesi pertama dapat membantu mereka mengurangi aktivitas yang menyebabkan penundaan pada aktivitas akademik. Lembar *remindcard* dikumpulkan pada hari Senin, 30 Mei 2022, kemudian hasilnya direkap dan akan disampaikan pada pertemuan sesi kedua.

Pelatihan Sesi 3

Pelatihan pada sesi ketiga dilaksanakan pada hari Selasa, 31 Mei 2022, bertempat di kelas IX B SMP Negeri 2 Jatisrono. Semua peserta hadir dalam kegiatan pada sesi ketiga ini, kegiatan dimulai pukul 07.30 WIB. Kegiatan diawali dengan pengkondisian peserta dengan mengecek kehadiran peserta pelatihan, dilanjutkan dengan berdoa bersama, kemudian dilanjutkan dengan *mini games* untuk mencairkan suasana.



Gambar 4. Kegiatan *Mini Game* di Awal Pelatihan Sesi Kedua

Tabel 1. *Setting Goals* Peserta Pelatihan

No	<i>Setting Goals</i>
1	Belajar dengan sungguh-sungguh sehingga bisa mencapai cita-cita dimasa depan
2	Tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dari sekolah
3	Menjadi anak yang rajin dan pintar
4	Mengerjakan tugas sekolah dengan tepat waktu
5	Menggunakan waktu luang dengan melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat
6	Mengurangi penggunaan gadget
7	Mengerjakan tugas lebih awal
8	Membahagiakan orang tua
9	Menjadi seseorang yang disiplin dan giat belajar
10	Ingin menjadi seseorang yang lebih bertanggungjawab
11	Menjadi seseorang yang memiliki semangat yang tinggi dan tepat waktu
12	Ingin lebih menghargai waktu dan tidak membuang dengan sia-sia
13	Lebih rajin mengerjakan PR
14	Ingin meraih peringkat 10 besar
15	Tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dari sekolah
16	Menjadi anak yang tidak mageran
17	Dapat manajemen waktu dengan baik
18	Menuruti perkataan orang tua
19	Ingin menjadi anak yang baik dan pantang menyerah

Pada sesi ketiga peserta diminta menyampaikan perasaannya selama 1 pekan ini melalui aplikasi *mentimeter*, rata-rata peserta menjawab senang dan antusias mengikuti kegiatan pada sesi kedua. Selanjutnya siswa diminta menuliskan usaha apa yang dilakukan dalam mengurangi perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi akademik, mayoritas peserta menjawab sudah mampu membuat rencana dipagi hari, bentuk-bentuk perilaku yang akan dilakukan selama satu hari kedepan, mendahulukan aktivitas yang bersifat penting dan mendesak, kemudian penting tapi tidak mendesak baru kemudian aktivitas yang tidak penting dan tidak mendesak. Manajemen waktu merupakan salah satu faktor terjadinya prokrastinasi akademik (Malla 2021). Manajemen dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang, ketika seseorang

memiliki *time management* yang benar maka kualitas hidupnya akan baik (McBain, et al. 2014). Seseorang perlu dilatih untuk hidup teratur dan disiplin, seseorang yang tidak memiliki *time management* yang baik, dia akan bertindak sesukanya, yang menjadikan hidupnya tidak berkualitas

Trainer kemudian menjelaskan tentang *setting goals*, atau harapan jangka pendek dan jangka panjang terkait sebagai usaha peserta pelatihan dalam menurunkan perilaku yang tergolong bentuk prokrastinasi akademik.

Peserta menuliskan *setting goals* masing-masing dalam lembar yang telah disiapkan, beberapa jawaban *setting goals* peserta dapat dilihat pada tabel 1.

Post Test

Pelatihan sesi 3 diakhiri dengan pemberian *post test* dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik sama seperti saat *pre test*. Dari hasil *post tes* diperoleh hasil seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Tabel Skor Tingkat Prokrastinasi Akademik Peserta Pelatihan

No	Nama Peserta	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
1	KRW	87	Tinggi	50	Sangat rendah
2	MKN	87	Tinggi	42	Sangat rendah
3	MJA	92	Tinggi	57	Sangat rendah
4	NAD	87	Tinggi	51	Sangat rendah
5	NAA	88	Tinggi	40	Sangat rendah
6	RDM	89	Tinggi	55	Sangat rendah
7	RDA	94	Sangat Tinggi	57	Sangat rendah
8	RM	92	Tinggi	50	Sangat rendah
9	RPA	94	Sangat Tinggi	51	Sangat rendah
10	RA	86	Tinggi	50	Sangat rendah
11	RK	87	Tinggi	57	Sangat rendah
12	SDP	88	Tinggi	42	Sangat rendah
13	SSP	91	Tinggi	49	Sangat rendah
14	SCA	89	Tinggi	50	Sangat rendah
15	SFR	87	Tinggi	45	Sangat rendah
16	SNM	98	Sangat Tinggi	62	Rendah
17	SGL	93	Tinggi	55	Sangat rendah
18	SDP	99	Sangat Tinggi	53	Sangat rendah
19	SKK	99	Sangat Tinggi	49	Sangat rendah
20	TJH	91	Tinggi	55	Sangat rendah
21	TAP	94	Sangat Tinggi	52	Sangat rendah
22	TP	92	Tinggi	53	Sangat rendah
23	TW	93	Tinggi	47	Sangat rendah
24	WI	102	Sangat Tinggi	46	Sangat rendah
25	YCSB	88	Tinggi	45	Sangat rendah
26	YTY	95	Sangat Tinggi	45	Sangat rendah
27	YB	93	Tinggi	54	Sangat rendah
28	ZTH	98	Sangat Tinggi	50	Sangat rendah
29	ZCA	92	Tinggi	47	Sangat rendah
30	ZNA	99	Sangat Tinggi	54	Sangat rendah
31	ZSP	92	Tinggi	52	Sangat rendah
Rata-rata		92	Tinggi	50	Sangat rendah

Dari tabel 2 tampak adanya perbedaan tingkat skor sebelum dan sesudah pelatihan baik dari per individu peserta maupun dari rata-rata total keseluruhan peserta pelatihan. Rata-rata skor prokrastinasi akademik sebelum pelatihan sebesar 92 dengan kategori tinggi, dan rata-rata skor prokrastinasi akademik setelah pelatihan sebesar 50 dengan kategori sangat rendah. Selain itu terjadi penurunan tingkat skor prokrastinasi akademik pada semua peserta pelatihan yang terdiri dari kategori sangat tinggi menjadi rendah dan sangat rendah, serta dari kategori tinggi menjadi sangat rendah pada mayoritas peserta pelatihan. Hasil analisis deskriptif dapat ditarik kesimpulan terjadi penurunan yang signifikan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pelatihan *time management* pada peserta pelatihan.

Setelah dilakukan uji deskriptif dilakukan uji statistik *paired sample T test*, uji ini digunakan untuk membandingkan selisih dua *mean* dari dua *sample* yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal, sampel yang berpasangan berasal dari dua subjek yang sama yang diambil dari dua situasi yang berbeda, dari hasil uji *T test* diperoleh nilai $t = 40,84$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0.005$), menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah pelatihan *time management*, ini menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan yang diberikan pada variabel yang diberikan.

Selain data hasil statistik dampak dari pelatihan juga didukung dari hasil pernyataan peserta yang disampaikan melalui aplikasi *mentimeter* di akhir sesi pelatihan, mayoritas peserta pelatihan merasa senang setelah mengikuti setiap sesi pelatihan, dan mampu memanagemen waktu lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Disebutkan beberapa hal yang dilakukan peserta pelatihan untuk mengurangi perilaku menunda-nunda adalah dengan membuat prioritas dipagi hari, mendahulukan hal-hal yang bersifat penting dan mendesak, mengurangi penggunaan *gadget* yang merupakan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik, serta membuat *setting goal* untuk menyemangati diri ketika ada keinginan untuk menunda-nunda melakukan kegiatan yang bersifat penting dan mendesak.

Setelah kegiatan berakhir tim pengabdian masyarakat menyampaikan hasil tingkat prokrastinasi akademik pada semua peserta pelatihan dan pihak sekolah. Sehingga diharapkan kegiatan serupa dapat diaplikasikan di lingkungan sekolah yang didalamnya terdapat permasalahan yang serupa maupun berbeda.

4. SIMPULAN

Pelatihan *time management* sangat signifikan dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada peserta pelatihan, dari hasil analisis menggunakan *T-test* menunjukkan skor $t = 40,84$ dengan $p=0,000$ ($p < 0,005$). Sebelum pelatihan dari hasil skala prokrastinasi akademik peserta rata-rata skor sebesar 92 dengan kategori tinggi, dan setelah pelatihan skor rata-ratanya turun menjadi 50 dengan kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil *remind card* setelah pemberian materi pada sesi 1, 1 minggu setelah pelatihan mayoritas peserta pelatihan mampu *memanagement* waktu menjadi lebih baik, peserta pelatihan dapat menentukan prioritas aktivitas akademik menjadi kegiatan yang penting dan mendesak. Peserta juga dapat menganalisis bentuk-bentuk aktivitas kedalam matrik management waktu. Diakhir pelatihan peserta pelatihan mampu menentukan *setting goals* jangka pendek dan jangka panjang terkait manajemen waktu. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar hendaknya pelatihan semacam ini dapat diaplikasikan dalam permasalahan yang lainnya karena mampu mengurangi bentuk-bentuk perilaku negatif sehingga dapat mengoptimalkan hasil belajar dan prestasi belajar siswa.

5. PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberi kesempatan untuk melakukan pengabdian masyarakat, serta kepada pihak sekolah SMP Negeri 2 Jatisrono yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, serta seluruh peserta pelatihan kontrol diri.

REFERENSI

- Afrashteh, Majid Yousefi, and Mohadeseh Koohneshin Seighalani. (2021). Comparing The Effect of Virtual and Face-to-Face Education on Learning Motivation and Procrastination in Elementary School Students During the Coronavirus Pandemic (*Covid-19*). *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 3(3), 225–33.
- Behzad, Rabiullah. (2021). The Relationship between Smartphone Addiction and Procrastination. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(4), 8316–8323.
- Fauziah, Hana Hanifah. (2016). Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2(2), 123–32. doi: 10.15575/psy.v2i2.453.
- Gonda, Dalibor, Gabriela Pavlovič, and Anna Tirp. (2021). *Setting Up a Flipped Classroom Design to Reduce Student Academic Procrastination*.
- Hertinjung, Wisnu Sri, Adinda Ratna Dwi Septianingrum, and Yuliana Pratiwi Sumarno Putri. (2021). Peningkatan Kompetensi Orang Tua dalam Mendampingi Anak dalam Mengakses *Gadget*. *Warta LPM*, 24(2), 187–95. doi: 10.23917/warta.v24i2.11291.
- Malla, H. A. (2021). Academic Procrastination Among Secondary School Students: Exploring the Role of Smartphone Addiction. a Mixed Method” *The Online Journal of Distance Education and e ...* 9(3):334–40.
- McBain, Hayley B., Charis K. Au, Joanne Hancox, Kelly A. MacKenzie, Daniel G. Ezra, Gillian G. W. Adams, and Stanton P. Newman. (2014). The Impact of Strabismus on Quality of Life in Adults with and without Diplopia: A Systematic Review. *Survey of Ophthalmology*, 59(2):185–91. doi: 10.1016/j.survophthal.2013.04.001.
- Meier, Adrian, Leonard Reinecke, and Christine E. Meltzer. 2016. Facebocrastination? Predictors of Using Facebook for Procrastination and Its Effects on Students’ Well-Being. *Computers in Human Behavior* 64(September 2017), 65–76. doi: 10.1016/j.chb.2016.06.011.
- Montolalu, Chriestie, and Yohanes Langi. (2018). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer dan Teknologi Informasi Bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (*Paired Sample T-Test*).” *D’CARTESIAN: Jurnal Matematika Dan Aplikasi*, 7(1), 44. doi: 10.35799/dc.7.1.2018.20113.
- Nisa, Rahma Khoirun. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Nitami, Mayrika, Daharnis Daharnis, and Yusri Yusri. (2015). “Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa.” *Konselor*, 4(1), 1. doi: 10.24036/02015416449-0-00.
- Pan, Haimin. (2020). A Glimpse of University Students’ Family Life Amidst the COVID-19 Virus. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6–7), 594–597. doi: 10.1080/15325024.2020.1750194.
- Rahimi, Sonia, and Robert J. Vallerand. (2021). The Role of Passion and Emotions in Academic Procrastination during a Pandemic (COVID-19).” *Personality and Individual Differences* 179(March):110852. doi: 10.1016/j.paid.2021.110852.
- Ruth, Mischel, and Berkati Zega. 2022. “Faktor Penyebab dan Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik pada Masa Pandemi *Covid-19*. 4(21):28–35.
- Umpierre, Daniel, Caroline K. Kramer, Cristiane B. Leita, Jorge L. Gross, Jorge P. Ribeiro, and Beatriz D. Schaan. (2016). “Physical Activity Advice Only or Structured With HbA 1c Levels in Type 2 Diabetes. A Systematic Review and Meta-Analysis.” *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 305(17), 1790–1799.