



# Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu sebagai Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB

Salma Nadia\*, Ima Fitri Sholichah

Universitas Muhammadiyah Gresik

## ARTICLE INFO

### Article history :

Received : 26/11/2024  
Revised : 24/12/2024  
Published : 27/12/2024



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 4  
No. : 2  
Halaman : 129 - 138  
Terbitan : **Juli 2021**

Terakreditasi Sinta [Peringkat 5](#)  
berdasarkan Ristekdikti  
No. 177/E/KPT/2024

## ABSTRAK

Manajemen waktu yang efektif merupakan keterampilan penting yang dapat membantu siswa mengatasi prokrastinasi. Kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan memprioritaskan tugas secara efektif dapat mengurangi kecenderungan menunda-nunda dan membantu siswa mengelola beban akademik mereka dengan lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang sering dialami siswa melalui pengembangan keterampilan manajemen waktu. Prokrastinasi berdampak negatif pada prestasi akademik, stres, dan kesejahteraan siswa. Studi ini melibatkan siswa kelas 10 di SMA Muhammadiyah 10 GKB. Program yang dirancang meliputi *pre-test*, intervensi menggunakan metode manajemen waktu, dan evaluasi melalui *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan setelah pelaksanaan program. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa meskipun ada penurunan skor prokrastinasi pada beberapa siswa, perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* tidak signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan perlunya penyesuaian metode atau durasi program untuk meningkatkan efektivitasnya. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan siswa, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri.

**Kata Kunci :** Prokrastinasi Akademik, Manajemen Waktu, Pendidikan.

## ABSTRACT

Effective time management is a crucial skill that helps students overcome procrastination. The ability to plan, organize, and prioritize tasks effectively can reduce the tendency to delay and assist students in managing their academic workload more efficiently. This study aims to address the issue of academic procrastination commonly experienced by students through the development of time management skills. Procrastination negatively affects academic achievement, stress levels, and students' well-being. This study involved 10th-grade students at SMA Muhammadiyah 10 GKB. The designed program included a *pre-test*, intervention using time management methods, and a *post-test* evaluation. The results showed a significant reduction in academic procrastination levels after the program implementation. However, the Wilcoxon test results indicated that while some students experienced reduced procrastination scores, the differences between *pre-test* and *post-test* scores were not statistically significant ( $p > 0.05$ ). These findings highlight the need for adjustments in the program's methods or duration to enhance its effectiveness. Nonetheless, the study underscores the importance of time management in improving students' productivity, well-being, and their ability to evaluate independent learning processes..

**Keywords :** Time Management, Academic Procrastination, Independent Learning

Copyright© 2024 The Author(s).

Corresponding Author : Email : \*nadiasalma979@gmail.com

Indexed : Garuda, Crossref, Google Scholar

DOI : <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5446>

## A. Pendahuluan

Dalam era pendidikan yang semakin kompetitif, manajemen waktu merupakan keterampilan kunci yang perlu dimiliki oleh setiap siswa untuk mencapai kesuksesan akademik dan pengembangan pribadi yang optimal [1]. Prokrastinasi atau penundaan pekerjaan, merupakan masalah umum yang dihadapi oleh banyak siswa di berbagai tingkat pendidikan, termasuk di SMA. Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas atau tanggung jawab yang penting, dan merupakan masalah yang sering dihadapi oleh siswa SMA [2]. Fenomena ini tidak hanya mengganggu produktivitas akademik siswa, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka [3].

Terdapat beberapa penelitian tentang prokrastinasi akademik sudah pernah dilakukan sebelumnya. Sekitar 25% sampai 75% pelajar memiliki masalah prokrastinasi akademik [4]. Data menunjukkan bahwa prokrastinasi di kalangan pelajar sering kali berhubungan dengan stres, penurunan kualitas pekerjaan, dan rendahnya prestasi akademik [5]. Manajemen waktu yang efektif merupakan keterampilan penting yang dapat membantu siswa mengatasi prokrastinasi [6]. Kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan memprioritaskan tugas secara efektif dapat mengurangi kecenderungan menunda-nunda dan membantu siswa mengelola beban akademik mereka dengan lebih baik [7]. Dengan keterampilan manajemen waktu yang baik, siswa dapat menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan tepat waktu, mengurangi stres dan meningkatkan hasil belajar [8].

Siswa SMA biasanya memiliki berbagai tanggung jawab akademik dan ekstrakurikuler, yang dapat menyebabkan mereka merasa kewalahan dan mengalami kesulitan dalam memprioritaskan tugas. Kurangnya keterampilan manajemen waktu yang memadai dapat memperburuk kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan, yang pada gilirannya mempengaruhi hasil akademik mereka. Jika dapat menyeimbangkan waktu, maka diharapkan hasilnya adalah konsentrasi akan meningkat, organisasi waktu akan lebih baik, produktivitas akan meningkat, dan terpenting tingkat stres akan berkurang [9], [10]. Dengan menata waktu secara lebih baik maka kita akan menemukan keseimbangan antara kapan harus belajar, bekerja, bersantai, dan beristirahat yang akhirnya akan membuat seseorang lebih mudah dalam mencapai kesuksesan.

Menunda melakukan kegiatan belajar dan mengerjakan tugas dengan mengulur waktu adalah makna ketidaksiapan individu dalam memanfaatkan waktu yang dimilikinya [11]. Waktu yang tidak dimanfaatkan secara efektif dapat mengakibatkan terjadinya penundaan dalam penyelesaian kegiatan atau tugas-tugas. Perilaku penundaan penyelesaian tugas akademik disebut dengan Prokrastinasi Akademik [4]. Prokrastinasi Akademik merupakan kegiatan penghindaran tugas yang disebabkan munculnya rasa tidak bahagia dengan adanya tugas dan siswa yang melakukan prokrastinasi akademik disebut dengan Prokrastinator [12].

Prokrastinasi Akademik merupakan perilaku yang merugikan terlebih jika dilakukan secara berulang. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan sering berkata besok saja mengerjakan tugas, namun pada hari berikutnya mengulangi kebiasaan mereka dengan mengatakan nanti saja mengerjakan tugasnya [13]. Steel (2007: 81) [5] mengatakan bahwa salah satu faktor yang kuat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah manajemen waktu kemampuan mengelola waktu untuk merencanakan, mengorganisasikan, mengaktualisasikan dan mampu mengendalikan dalam melakukan hal-hal penting secara efektif dan efisien yang bertujuan mengoptimalkan waktu yang ada sehingga segala hal dapat dikerjakan dengan lebih cepat dan waktu yang singkat [14]. Manajemen waktu tidak hanya membagi waktu untuk melakukan aktivitas yang akan dijalani tetapi mencakup pemberian makna terhadap aktivitas yang dijalani sehingga individu menyadari bahwa aktivitas yang dilakukan adalah aktivitas yang penting [15].

Menurut Kusuma, 2008 manajemen waktu adalah proses pencapaian suatu sasaran atau tujuan tertentu yang telah ditentukan dalam kurun waktu tertentu dengan menggunakan sumber data secara efektif dan efisien, seperti uang, perlengkapan, bahan-bahan, dan metode-metode tertentu serta dengan menyisihkan kegiatan-kegiatan yang memakan waktu dan tidak berarti sehingga tidak terjadi penundaan. Selanjutnya Haynes (dalam Luthifana, 2010) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah suatu proses pribadi dengan memanfaatkan analisis dan perencanaan dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi [16]. Sejalan dengan pernyataan Forsyth (dalam Luthifiana, 2010) yang menyatakan bahwa manajemen waktu adalah cara bagaimana membuat waktu menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah efektivitas dan efisiensi juga produktivitas [16]. Selanjutnya Higgins (dalam Luthifiana, 2010) juga mendefinisikan

manajemen waktu sebagai proses untuk menjadikan waktu lebih produktif, dengan cara mengatur apa yang dilakukan dalam waktu tersebut [16].

Manajemen waktu sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan pendidikan, (Khan 2015) mengungkapkan bahwa manajemen waktu berhubungan kuat dengan prestasi akademik . Dengan manajemen [17] waktu yang baik diharapkan siswa mampu memilah kegiatan mana yang harus dilakukan terlebih dahulu dengan menetapkan tujuan dan sasaran serta dapat menentukan prioritasnya. Hal ini dilakukan agar siswa tidak lagi menunda-nunda untuk melakukan tugas tersebut dan segera menyelesaikannya tugas dalam waktu yang telah ditentukan, terlebih lagi dengan berusaha mengalihkan ke kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Siswa yang memiliki manajemen waktu yang baik tidak akan melakukan prokrastinasi akademik. Ia tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas, sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan tujuannya akan tercapai

Siswa cenderung kesulitan dalam mengatur waktu kapan harus bermain dan kapan ia harus fokus mengerjakan tugas-tugas akademik maka dari itu diperlukan tujuan dan sasaran agar dapat membenkan arah bagi aktivitas aktivitasnya. (Manz 2000) mengatakan perilaku prokrastinator akan dipengaruhi oleh tujuan, sasaran dan penetapan prioritas secara sistematis . Dengan menentukan tujuan dan sasaran, siswa mampu menetapkan dan menyusun prioritas sehingga tidak akan menunda- munda untuk menyelesaikan tugasnya dan tidak perlu membuang-buang waktunya untuk kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Selain itu siswa tidak memerlukan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas seperti yang dilakukan oleh prokrastinator. Pada tiap orang memiliki manajemen waktu, sehingga siswa SMA yang memiliki manajemen waktu yang dimana terdapat perbedaan antara siswa satu dengan lainnya. Perbedaan tersebut akan mempengaruhi prokrastinasi akademik dari siswa tersebut sehingga hasil yang diperoleh juga berbeda. (Timpe 2002) menjelaskan bahwa menetapkan batasan waktu mengurangi penundaan yang akan mendorong dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa batasan waktu penyelesaian tugas dapat menyita waktu duakali lebih banyak [18].

Kemampuan mengatur waktu dapat mengurangi siswa melakukan prokrastinasi, maka siswa dapat menggunakan waktu secara efektif dan efisien agar tidak terjadinya prokrastinasi Siswa yang mempunyai kemampuan dalam mengatur waktu dapat mengorganisir tugas, akan mampu berkomitmen untuk belajar mandiri sehingga tidak terjadi penundaan tugas. (Suriyah, E. A., & Tjundjing 2007) manajemen waktu adalah tindakan bertujuan untuk mengelola waktu secara efektif ketika melakukan suatu tugas dan pekerjaan [19]. Siswa yang memiliki *self efficacy* akan lebih yakin akan kemampuan dirinya menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya, tidak membuang waktu secara percuma dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan tersebut.

## B. Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen Pre-Expperimental dan rancangan penelitian one group pretest-posttest. Berikut tahapan penerapan program Manajemen Waktu sebagai Upaya Maenagatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA

Program penerapan Manajemen Waktu di SMA dimulai dengan tahap pengumpulan data menggunakan pretest untuk mengukur perilaku Prokrastinasi Akademik siswa sebelum intervensi. *Pre-test* dilakukan melalui angket kuesioner yang diadaptasi dari PPS (*Pure Procrastination Scale*) yang dirancang Piers Steel adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. PPS terdiri dari tiga aspek utama, yaitu aspek keputusan, aspek implementasi, dan aspek ketepatan waktu., dengan kategori nilai rendah (< 8), sedang (8- 100) dan tinggi (>100). Hasil *pretest* dianalisis untuk mengidentifikasi area yang perlu perhatian lebih dalam program Manajemen Waktu.

**Tabel 1.** Blueprint Prokrastinasi Akademik

| No            | Aspek           | No Aitem Unfavorable | Jumlah    |
|---------------|-----------------|----------------------|-----------|
| 1.            | Keputusan       | 1,2,3                | 3         |
| 2.            | Implementasi    | 4,5,6,7,8            | 5         |
| 3.            | Ketepatan Waktu | 9,10,11,12           | 4         |
| <b>Jumlah</b> |                 |                      | <b>12</b> |

Masing-masing item aspek Prokrastinasi Akademik pada tabel blueprint diatas diberi skor dengan skala Likert dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut adalah cara skoring yang digunakan pada skala prokrastinasi akademik.

### **Intervensi**

Pada tahap kedua ini digunakan peneliti untuk melaksanakan perlakuan terhadap subjek. Dalam melaksanakan intervensi, peneliti menggunakan teknik Manajemen Waktu yang akan di terapkan pada subjek. Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, pengetatan dan pengawasan produktifitas waktu, dimana terdapat tujuh proses yang akan membantu subjek menerapkan Manajemen Waktu untuk kegiatan sehari-harinya. Pada tahap intervensi ini peneliti akan membimbing para subjek dalam melakukan tahapan-tahapan selama intervensi berlangsung. Siswa diberikan lembar kerja yang mencakup langkah-langkah seperti membuat jadwal harian, memprioritaskan tugas, menggunakan teknik Pomodoro, mengerjakan tugas satu persatu, mengatur waktu istirahat, hindari gangguan, dan melakukan evaluasi diri.

Pemilihan teknik ini diharapkan dapat membantu siswa mengatasi Prokrastinasi Akademik mereka selama pembelajaran atau aktivitas lainnya. Tahap ketiga ini digunakan peneliti dalam pengambilan data untuk mengetahui perkembangan siswa setelah dilakukannya intervensi. *Post-test* dilaksanakan di kelas seperti pelaksanaan *pre-test* dan intervensi. Media yang digunakan untuk melakukan *post-test* ini dengan menggunakan kuesioner/angket. Penilaian *post-test* digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan/penurunan prokrastinasi pada subjek yang dilihat dari skala Prokrastinasi Akademik yang diadaptasi dari Piers Steel.

### **C. Hasil dan Pembahasan**

Teknik observasi dilakukan peneliti dengan tujuan untuk mengamati perilaku subjek. Pada observasi pertama peneliti diizinkan masuk selama mata pelajaran BK berlangsung yang dipimpin oleh guru BK masing-masing kelas, observasi dilakukan peneliti untuk mengamati perilaku subjek selama pemberian materi oleh guru BK. Selama kelas berlangsung ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan saat guru menjelaskan, ada juga yang melamun, dan banyak siswa juga yang tidak fokus. Tetapi, ada juga siswa yang memperhatikan dan fokus saat guru menjelaskan materi dan memberi tugas.

Teknik wawancara dilakukan oleh peneliti kepada guru salah satu mata pelajaran dan dua siswa untuk mengumpulkan data terkait Prokrastinasi Akademik siswa. Dalam hasil wawancara pada siswa di kelas sesuai dengan hasil observasi awal mereka kebanyakan lupa atau tidak mendengarkan saat guru menjelaskan materi dan saat memberikan tugas yang membuat siswa tidak mengerjakan atau melakukan prokrastinasi pada tugas tersebut. Mereka juga mengaku sering kali melakukan prokrastinasi pada beberapa mata pelajaran dengan alasan yang sama yaitu lupa dan malas.

Dalam hasil wawancara dengan salah satu guru juga mengeluh banyak siswa yang melakukan prokrastinasi dan alasan yang diberikan juga sama mereka lupa, karena tidak bisa me-manage waktunya dan membuat skala prioritas yang membuat siswa tidak bisa mengatur waktunya dengan baik. Guru tersebut juga mengatakan bahwa ia juga bersikap tegas dengan memberikan konsekuensi seperti memberikan tugas baru dan diberikan deadline yang cepat dengan mengumpulkan juga tugas sebelumnya. Tetapi, hal itu juga terkadang tidak efektif untuk membuat siswa jera dengan perilaku prokrastinasinya. Dengan hal itu guru membantu siswa agar tidak melakukan prokrastinasi dengan memastikan siswa membuat skala prioritas atau jadwal harian secara tertulis setelah guru memberikan tugasnya.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti, terlihat banyaknya siswa yang tidak fokus saat guru ketika memberikan tugas sehingga membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik tersebut. Dengan adanya perlakuan tindakan berupa modifikasi perilaku ini diharapkan mereka bisa manajemen waktunya dengan baik kedepannya.

Dalam menurunkan prokrastinasi subjek dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu *pre-test* yaitu keadaan awal yang merupakan melakukan keadaan awal subjek sebelum diberikan intervensi dan perlakuan, yang dimana peneliti akan melakukan penilaian aspek dari perilaku subjek. Selanjutnya adalah pemberian perlakuan atau intervensi dimana peneliti akan memandu subjek untuk melakukan beberapa kegiatan selama intervensi berlangsung. Dan yang terakhir adalah *post-test* yaitu keadaan setelah diadakannya perlakuan atau intervensi dimana peneliti akan melakukan penilaian perilaku subjek setelah diberi perlakuan atau intervensi.

Kegiatan ini dilakukan dalam total 6 kali pertemuan di kelas 10 E-1 dan 10 E-2 yang dimulai pada tanggal 28 Agustus 2024 di kelas 10 E-1 dan pada 30 Agustus 2024 di kelas 10 E-2 untuk penyebaran *pre-test* dan materi terkait prokrastinasi akademik. Dilanjutkan pada tanggal 27 September 2024 di kelas 10 E-2 dan tanggal 02 Oktober 2024 di kelas 10E-1 untuk pemberian intervensi menggunakan teknik manajemen waktu untuk mengatasi prorastinasi akademik pada siswa. Ditutup dengan pemberian *post-test* dan evaluasi pada tanggal 04 Oktober 2024 di kelas 10 E-2 dan tanggal 09 Oktober 2024 di kelas 10 E-1.

Pada pertemuan pertama yaitu dilakukannya *pre-test*, subjek diharuskan mengisi angket kuesioner yang telah diberikan untuk mengetahui keadaan awal untuk mengukur tinggi rendahnya motivasi belajar siswa sebelum diberikan intervensi. Pada pertemuan ke-dua siswa diberi penjelasan mengenai apa itu manajemen waktu dan cara meningkatkan manajemen waktu, setelah itu konselor memberikan tata cara penerapan Manajemen Waktu sesuai dengan lembar kerja, untuk satu minggu kedepan siswa diharuskan mengisi lembar kerja yang telah diberikan dan dibawa pada pertemuan selanjutnya. Pada pertemuan terakhir siswa bersama konselor mengevaluasi hasil intervensi yang telah dilakukan oleh para siswa, dan dilanjut dengan *post-test* untuk melakukan penilaian perilaku akhir yang sebelumnya sudah diberikan intervensi.

Pemetaan subjek dilihat dari hasil *pre-test*. Dimana terdapat tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah yang dimana subjek peneliti nantinya adalah siswa yang ada pada kategori tinggi dan tinggi.

**Tabel 2.** Kategori hasil

| Kategori | Skor    |
|----------|---------|
| Tinggi   | > 100   |
| Sedang   | 8 - 100 |
| Rendah   | < 8     |

Hasil dari *pre-test* dari kelas 10 E-1 dan 10 E-2 menunjukkan bahwa seluruh siswa yang mengikuti *pre-test* dengan kategori sedang dikedua kelas tersebut. Total subjek yang didapat dari dua kelas tersebut adalah 46 siswa.

**Tabel 3.** Hasil *pre-test*

| Subjek | Skor Penilaian | Kategori |
|--------|----------------|----------|
| 1      | 37             | Sedang   |
| 2      | 28             | Sedang   |
| 3      | 36             | Sedang   |
| 4      | 34             | Sedang   |
| 5      | 31             | Sedang   |
| 6      | 37             | Sedang   |
| 7      | 32             | Sedang   |
| 8      | 31             | Sedang   |
| 9      | 31             | Sedang   |
| 10     | 36             | Sedang   |
| 11     | 35             | Sedang   |
| 12     | 32             | Sedang   |
| 13     | 33             | Sedang   |
| 14     | 39             | Sedang   |
| 15     | 30             | Sedang   |
| 16     | 33             | Sedang   |
| 17     | 27             | Sedang   |
| 18     | 31             | Sedang   |
| 19     | 25             | Sedang   |
| 20     | 36             | Sedang   |
| 21     | 33             | Sedang   |

| <b>Subjek</b> | <b>Skor Penilaian</b> | <b>Kategori</b> |
|---------------|-----------------------|-----------------|
| 22            | 30                    | Sedang          |
| 23            | 25                    | Sedang          |
| 24            | 21                    | Sedang          |
| 25            | 32                    | Sedang          |
| 26            | 31                    | Sedang          |
| 27            | 22                    | Sedang          |
| 28            | 29                    | Sedang          |
| 29            | 23                    | Sedang          |
| 30            | 28                    | Sedang          |
| 31            | 29                    | Sedang          |
| 32            | 29                    | Sedang          |
| 33            | 29                    | Sedang          |
| 34            | 27                    | Sedang          |
| 35            | 44                    | Sedang          |
| 36            | 31                    | Sedang          |
| 37            | 45                    | Sedang          |
| 38            | 29                    | Sedang          |
| 39            | 32                    | Sedang          |
| 40            | 36                    | Sedang          |
| 41            | 29                    | Sedang          |
| 42            | 30                    | Sedang          |
| 43            | 28                    | Sedang          |
| 44            | 29                    | Sedang          |
| 45            | 23                    | Sedang          |
| 46            | 24                    | Sedang          |

Setelah dilakukannya pretest dan intervensi selanjutnya siswa akan melakuakn evaluasi dan pengisian posttest. Melalui *post-test*, peneliti dapat mengukur peningkatan manajemen waktu dan memberikan umpan balik yang berguna bagi mereka. Pelaksanaan *post-test* dilakukan di dalam kelas seperti biasanya. Pengambilan data diambil dari kuesioner yang sama yaitu saat dilakukannya *pre-test*.

**Tabel 4.** Hasil *Post-test* Penilaian Motivasi Belajar

| <b>Subjek</b> | <b>Skor penilaian</b> | <b>Kategori</b> |
|---------------|-----------------------|-----------------|
| 1             | 28                    | Sedang          |
| 2             | 24                    | Sedang          |
| 3             | 27                    | Sedang          |
| 4             | 26                    | Sedang          |
| 5             | 30                    | Sedang          |
| 6             | 20                    | Sedang          |
| 7             | 31                    | Sedang          |
| 8             | 31                    | Sedang          |
| 9             | 29                    | Sedang          |
| 10            | 36                    | Sedang          |
| 11            | 30                    | Sedang          |
| 12            | 32                    | Sedang          |
| 13            | 32                    | Sedang          |
| 14            | 30                    | Sedang          |
| 15            | 33                    | Sedang          |
| 16            | 31                    | Sedang          |

| Subjek | Skor penilaian | Kategori |
|--------|----------------|----------|
| 17     | 33             | Sedang   |
| 18     | 23             | Sedang   |
| 19     | 27             | Sedang   |
| 20     | 30             | Sedang   |
| 21     | 29             | Sedang   |
| 22     | 29             | Sedang   |
| 23     | 28             | Sedang   |
| 24     | 32             | Sedang   |
| 25     | 28             | Sedang   |
| 26     | 28             | Sedang   |
| 27     | 34             | Sedang   |
| 28     | 27             | Sedang   |
| 29     | 23             | Sedang   |
| 30     | 28             | Sedang   |
| 31     | 32             | Sedang   |
| 32     | 28             | Sedang   |
| 33     | 30             | Sedang   |
| 34     | 30             | Sedang   |
| 35     | 29             | Sedang   |
| 36     | 31             | Sedang   |
| 37     | 27             | Sedang   |
| 38     | 27             | Sedang   |
| 39     | 32             | Sedang   |
| 40     | 35             | Sedang   |
| 41     | 22             | Sedang   |
| 42     | 44             | Sedang   |
| 43     | 28             | Sedang   |
| 44     | 28             | Sedang   |
| 45     | 28             | Sedang   |
| 46     | 34             | Sedang   |

**Tabel 5.** Hasil Uji Wilcoxon

|                            |                       | N               | Mean Ranks | Sum of Ranks |
|----------------------------|-----------------------|-----------------|------------|--------------|
| <i>Post Tes – Pre Test</i> | <i>Negative Ranks</i> | 26 <sup>a</sup> | 21.65      | 563.00       |
|                            | <i>Positive Ranks</i> | 16 <sup>b</sup> | 21.25      | 340.00       |
|                            | Ties                  | 4 <sup>c</sup>  |            |              |
|                            | Total                 | 46              |            |              |

*a. Post test < Pre test*  
*b. Post test > Pre test*  
*c. Post test = Pre test*

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang disajikan, kita dapat menarik beberapa kesimpulan, yaitu interpretasi hasil uji Wilcoxon adalah *Negative Ranks*/selisih (negatif) antara hasil *pre-test* dan *post-test* adalah terdapat 26 siswa yang menunjukkan skor *post-test* lebih rendah dibandingkan *pre-test*, dengan mean rank sebesar 21,65 dan jumlah rank sebesar 563,00.

*Positive Ranks*/selisih (positif) antara lain *pre-test* dan *post-test* terdapat 16 siswa yang menunjukkan skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*, dengan mean rank sebesar 21,25 dan jumlah rank sebesar 340,00. *Ties* adalah kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test* disini nilai *ties* adalah terdapat 4 siswa yang memiliki skor *post-test* sama dengan *pre-test* (tidak ada perubahan).

**Tabel 6.** Tes *Statistic*

|                                      | <i>Post test – Pre test</i> |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| Z                                    | -2.936 <sup>b</sup>         |
| <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>        | .003                        |
| <i>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</i> |                             |
| <i>b. Based on negative ranks.</i>   |                             |

Berdasarkan nilai output test statistics dapat diketahui *Asymp. Sig. (2-tailed)*: nilai signifikansi (*p-value*) adalah 0,162. Dengan nilai ini, apabila tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05, maka hasilnya tidak signifikan ( $p > 0,05$ ). Artinya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.

#### D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi manajemen waktu dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada 46 siswa kelas 10 E-1 dan 10 E-2. Intervensi ini terdiri dari beberapa tahapan, termasuk pembuatan jadwal harian, memprioritaskan tugas, teknik Pomodoro, penyelesaian tugas satu per satu, pengaturan waktu istirahat, menghindari gangguan, dan evaluasi mingguan.

Dari hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh informasi bahwa terdapat 26 siswa yang mengalami penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test*, 16 siswa mengalami peningkatan skor, dan 4 siswa memiliki skor yang sama (tidak berubah). Meskipun lebih banyak siswa yang mengalami penurunan skor pada *post-test*, analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* ini tidak signifikan dengan nilai Z sebesar -1,397 dan *p-value* sebesar 0,162 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, secara statistik, tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* setelah intervensi dilakukan.

Hasil ini mengindikasikan bahwa program intervensi yang diberikan belum memberikan dampak signifikan terhadap pengurangan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti durasi intervensi yang kurang memadai, kurangnya dukungan berkelanjutan, atau metode yang belum sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan individu siswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan, meskipun ada sedikit perubahan pada beberapa siswa, perubahan tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk disimpulkan sebagai hasil yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa program intervensi perlu dievaluasi dan disempurnakan agar dapat lebih efektif dalam mencapai tujuan pengurangan prokrastinasi akademik pada siswa.

Secara keseluruhan, meskipun ada sedikit perubahan pada beberapa siswa, perubahan tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk disimpulkan sebagai hasil yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa program intervensi perlu dievaluasi dan disempurnakan agar dapat lebih efektif dalam mencapai tujuan pengurangan prokrastinasi akademik pada siswa.

#### Daftar Pustaka

- [1] K. I. Sandra and M. A. Djalali, "Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi," *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 2, no. 3, pp. 217–222, 2013.
- [2] E. Ramadhani, H. Sadiyah, R. Darma Putri, and R. Andana Pohan, "Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah," *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, vol. 7, no. 1, p. 45, Jun. 2020, doi: 10.37064/consilium.v7i1.6448.
- [3] R. Reswita, "Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK," *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, vol. 2, no. 02, pp. 25–32, Apr. 2019, doi: 10.31849/paud-lectura.v2i02.2497.



- [4] J. R. Ferrari, S. M. Keane, R. N. Wolfe, and B. L. Beck, "THE ANTECEDENTS AND CONSEQUENCES OF ACADEMIC EXCUSE-MAKING: Examining Individual Differences in Procrastination," *Res High Educ*, vol. 39, no. 2, pp. 199–215, 1998, doi: 10.1023/A:1018768715586.
- [5] P. Steel, "The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure," *Psychol Bull*, vol. 133, no. 1, 2007.
- [6] P. Gustiani, D. Dewi, P. Pramesti, Y. Endriyani, S. Nurhidayah, and N. Prestiana, "Pelatihan Manajemen Waktu Untuk Mencegah Dan Menangani Prokrastinasi Akademik Pada Pengurus Osis," in *PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PENELITIAN DAN PENGABDIAN UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG*, 2022, pp. 1485–1494.
- [7] A. Paragita, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Di Sma Nurul Amaliyah Tanjung Morawa," Universitas Medan Area, Medan, 2022.
- [8] A. A. Windy, "Pengembangan Modul Keterampilan Manajemen Waktu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa," *Jurnal Syntax Admiration*, vol. 3, no. 5, pp. 711–724, May 2022, doi: 10.46799/jsa.v3i5.435.
- [9] E. H. Ansyah and Y. N. Pratiwi, "Confirmatory Factor Analysis Pada Skala Prokrastinasi Akademik Untuk Siswa SMA," *Terapeutik : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 1, 2024.
- [10] M. Marlina, "Pengembangan paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat ," Surabaya, 2015.
- [11] R. Mediastuti and R. D. D. Nurhadiani, "Hubungan manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 4 Bekasi," *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, vol. 6, no. 2, pp. 31–39, 2022.
- [12] Triyono and A. M. Khairi, "PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)," *AL QALAM: JURNAL ILMU KEPENDIDIKAN*, vol. 19, no. 2, 2018.
- [13] B. Permana, "GAMBARAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA DARUL FALAH CILILIN," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, vol. 2, no. 3, p. 87, May 2019, doi: 10.22460/fokus.v2i3.4498.
- [14] M. Hasanah, "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Perilaku Mencontek pada Siswa SMK 'X' Yogyakarta," *Jurnal Psikologi Integratif*, vol. 4, no. 2, pp. 128–137, 2016.
- [15] Y. P. Novianti, "Pengaruh Manajemen waktu terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XII IPS Mata Pelajaran Ekonomi MAN Kota Blitar," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2017.
- [16] V. Luthifana, "Kontribusi manajemen waktu terhadap produktivitas kerja wartawan," Universitas Gunadarma, 2010.
- [17] I. A. Khan, U. A. Khan, N. ud Din, and A. N. Khan, "TIME MANAGEMENT PRACTICES: PERCEPTIONS OF SECONDARY SCHOOLS' PRINCIPALS IN KHYBER PAKHTUNKHWA," *Gomal University Journal of Research*, vol. 31, no. 1, 2015.

- [18] C. Timpe, "Solving planning and scheduling problems with combined integer and constraint programming," *OR Spectrum*, vol. 24, no. 4, pp. 431–448, Nov. 2002, doi: 10.1007/s00291-002-0107-1.
- [19] E. A. Surijah and T. Sia, "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness," *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, vol. 22, no. 4, pp. 352–374, 2007.