



## Efektifitas Intervensi Manajemen Waktu dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Remaja

Dicky Dienial Habibillah Wijaya<sup>1\*</sup>, Djudiyah<sup>2</sup>, Rizki Maulana Hidayatullah<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Ibrahimy Situbondo, Indonesia

\*Penulis Korespondensi : [dickydhw@gmail.com](mailto:dickydhw@gmail.com)

**Abstract.** *This study explores the effectiveness of a time management intervention in reducing academic procrastination among first- and second-semester undergraduate students at several universities in Malang. A quasi-experimental method was employed involving two groups with a total of 20 participants: 10 students in the experimental group who received a time management workshop and 10 students in the control group. The research instrument was the Academic Procrastination Scale developed by Onwuegbuzie. The intervention was conducted over six sessions focusing on techniques such as the Pomodoro Technique, Eisenhower Matrix, distraction management, relaxation, reward systems, to-do lists, leisure time management, and weekly scheduling. Data were collected through questionnaires and analyzed using an independent samples t-test and the nonparametric Mann-Whitney test. Participants were selected using a random sampling technique, and the academic procrastination scale was used as the primary measurement instrument. The results indicate that the time management intervention was effective in reducing academic procrastination, suggesting important implications for the development of more effective educational strategies. This research is expected to contribute to the design of more effective intervention programs to increase the academic productivity of students in higher education.*

**Keywords:** *Academic Procrastination; Adolescents; Intervention; Time Management; University Students.*

**Abstrak.** Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas intervensi manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester satu dan dua di beberapa Perguruan Tinggi di Malang. Metode kuasi-eksperimental digunakan dengan dua kelompok yang berjumlah berjumlah total 20 mahasiswa: 10 mahasiswa adalah kelompok perlakuan yang menerima workshop manajemen waktu dan 10 mahasiswa dengan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan skala prokrastinasi akademik oleh Onwuegbuzie. Intervensi berlangsung selama 6 sesi dengan fokus pada teknik seperti Teknik Pomodoro, Eisenhower Matrix, manajemen distraksi, relaksasi, sistem reward, To-Do List, pengelolaan waktu luang, dan jadwal mingguan. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan t-test independent dan uji non parametrik Mann-Whitney. Subjek penelitian diambil dengan teknik acak dan menggunakan skala prokrastinasi sebagai instrumen penelitian ini. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi manajemen waktu efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik, menyarankan implikasi untuk pengembangan strategi pendidikan yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perancangan program intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan produktivitas akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

**Kata kunci:** Intervensi; Manajemen Waktu; Mahasiswa; Prokrastinasi Akademik; Remaja.

### 1. LATAR BELAKANG

Hadirnya digitalisasi pendidikan telah memberikan dampak yang signifikan terhadap pengalaman belajar siswa, baik secara positif maupun negatif, (Ortiz et al., 2021). Dampak positifnya adalah meningkatkan aksesibilitas materi pembelajaran dan menghadirkan format belajar mengajar yang lebih interaktif dan menarik. Misalnya, dengan platform digital, siswa dapat mengakses buku teks dan materi pembelajaran lainnya dari mana saja dan kapan saja. Selain itu, format pembelajaran interaktif seperti permainan pendidikan dan simulasi, seperti simulasi laboratorium kimia virtual atau permainan matematika yang menggabungkan konsep aljabar dengan elemen game, dapat membuat proses belajar menjadi lebih menarik dan

menyenangkan. Selain itu, platform digital telah memfasilitasi kolaborasi yang lebih baik di antara para siswa, mendorong pembelajaran kolaboratif yang efektif (Baldoví et al., 2023).

Namun, aspek negatif dari digitalisasi dalam pendidikan tidak dapat diabaikan begitu saja. Menurut (Zhang, 2014), kehadiran perangkat digital yang terus-menerus dapat mengalihkan perhatian siswa dan mengganggu fokus mereka selama pelajaran. Penggunaan teknologi secara berlebihan juga dapat menyebabkan isolasi sosial di antara siswa, karena interaksi tatap muka secara langsung menjadi berkurang.

Penggunaan fasilitas yang menawarkan banyak fitur hiburan dapat berdampak buruk pada kebiasaan belajar siswa. Fitur-fitur ini dapat dengan mudah mengalihkan perhatian siswa, membuat mereka lebih memilih untuk tenggelam dalam kesenangan daripada fokus pada tugas akademis. Akibatnya, siswa sering kali mengabaikan dan menunda menyelesaikan tugas belajar mereka. Ketika mereka lebih memilih aktivitas yang memberi kesenangan instan daripada menyelesaikan tugas yang memerlukan usaha dan komitmen, hal ini dapat memperburuk kebiasaan menunda pekerjaan. Menunda tugas akademis demi aktivitas yang lebih menyenangkan tidak hanya menghambat pencapaian akademis, tetapi juga dapat menurunkan kualitas pembelajaran dan kedisiplinan siswa (Bhat, 2023).

Pada hakekatnya, tindakan menunda-nunda pekerjaan adalah kecenderungan yang umum di kalangan individu. Bagi sebagian besar orang, prokrastinasi telah menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Namun, ada juga yang hanya melakukannya dalam situasi dan domain tertentu (Rabin & Roche, 2021). Temuan penelitian yang berkaitan dengan prokrastinasi seringkali menunjukkan bahwa fenomena ini adalah sesuatu yang biasa terjadi. Meski demikian, faktor eksternal dan internal dapat memicu atau memediasi perilaku ini (Rozental & Carlbring, 2018). Studi terkait dinamika yang mendasari penundaan yang tidak rasional ini belum sepenuhnya terungkap (Hen & Goroshit, 2023). Namun, yang tampak jelas adalah bahwa kebanyakan orang yang menunda-nunda merasakan ketidaknyamanan yang signifikan (Sirois & Pychyl, 2022) dan memiliki keinginan kuat untuk mengurangi perilaku ini (Steel & Klingsieck, 2022).

Menurut Steel (2022), lebih dari 90% mahasiswa melaporkan bahwa mereka sering menunda-nunda pada satu waktu atau lainnya. Masalah perilaku menunda-nunda akademik tidak hanya meluas di Eropa (Klingsieck et al., 2018), namun juga menjangkiti institusi pendidikan tingkat universitas di Amerika Utara (Kim et al., 2020), dan juga di Asia termasuk di Indonesia. Dalam konteks penelitian di Indonesia, Prasetyo dan Wibowo (2022) menemukan hubungan antara prokrastinasi akademik dan prestasi belajar mahasiswa (Adityas, 2023).

Prokrastinasi akademik bukan merupakan masalah yang baru-baru ini muncul, melainkan telah diidentifikasi beberapa dekade lalu. Studi terbaru menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tetap menjadi masalah signifikan. Pada tahun 2021, sebuah studi oleh Schraw dan Duckworth melaporkan bahwa sekitar 50-70% mahasiswa sarjana sering menunda tugas-tugas pendidikan seperti belajar untuk ujian, menulis makalah, dan membaca tugas mingguan, yang berdampak negatif pada kinerja akademik mereka (Schraw & Duckworth, 2021). Pada periode yang sama, Steel dan Ferrari (2022) memperkirakan bahwa lebih dari 80% mahasiswa menunda kegiatan belajar mereka. Dalam penelitian yang dilakukan pada populasi mahasiswa serupa, ditemukan bahwa 35% sangat suka menunda-nunda (Sirois & Pychyl, 2022). Baru-baru ini, Pychyl dan Sirois (2023) melaporkan bahwa 85-95% mahasiswa menunda kegiatan belajar mereka dengan berbagai alasan, dan Xu, Hou, dan Li (2023) menunjukkan bahwa hal ini terjadi setidaknya pada 60% mahasiswa.

Dalam studi yang dilakukan oleh van Eerde, Grit, dan Venema (2023), mahasiswa administrasi bisnis ditemukan menghabiskan rata-rata empat jam per hari untuk belajar, termasuk menghadiri kuliah dan praktik. Sebaliknya, mereka menghabiskan hampir lima jam untuk kegiatan rekreasi seperti menonton televisi, mengobrol, mengakses internet, dan mengunjungi keluarga serta teman. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penundaan adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan putus sekolah; sebagian besar siswa yang putus sekolah melakukannya setelah periode panjang di mana mereka sering menunda studi mereka (Lee & Kim, 2023; Martinez, Garcia, & Sanz, 2023; Munoz-Olano & Hurtado-Parado, 2023). Mahasiswa yang lebih muda cenderung menunda-nunda lebih sering daripada mahasiswa yang lebih tua (Lee & Kim, 2023). Penemuan ini mungkin mencerminkan tingkat kedewasaan yang masih berkembang dan ketidakmampuan mereka untuk mengelola tanggung jawab belajar secara penuh. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswa tersebut masih dalam perjalanan untuk menjadi individu yang mandiri dan membutuhkan dukungan untuk berhasil mengatur pembelajaran mereka (Ferrari, 2021). Kesimpulannya adalah bahwa prokrastinasi akademik adalah masalah yang terus berlanjut, signifikan, dan menghambat banyak mahasiswa untuk berhasil dalam studinya. Penundaan bukan hanya masalah bagi individu yang suka menunda-nunda, tetapi juga mempengaruhi orang lain yang bergantung pada mereka (Steel & Ferrari, 2022).

Dalam 20 tahun terakhir, semakin banyak literatur yang menemukan bahwa penundaan adalah suatu bentuk kegagalan pengaturan diri (Schouwenburg et al., 2023). Pengaturan diri (self-regulation) secara umum dan pembelajaran pengaturan diri dalam lingkungan akademik tampaknya menjadi tugas yang menuntut dan membutuhkan pengetahuan yang cukup tentang

bagaimana mengatur diri sendiri secara efektif (Zimmerman, 2019). Selain itu, pembelajar juga perlu mengetahui cara menggunakan strategi pengaturan diri secara adaptif untuk mensukseskan proses belajarnya (Cleary & Kitsantas, 2022). Strategi ini meliputi kognitif, metakognitif, motivasi, dan strategi perilaku (Pintrich, 2021). Tampaknya lemahnya kemampuan pengaturan diri dalam belajar terjadi ketika siswa mempunyai penguasaan yang kurang dalam strategi untuk mengatur proses belajar mereka dan secara eksternal tidak ada dukungan yang tersedia bagi mereka. Di tingkat universitas, dukungan eksternal biasanya sangat terbatas dan oleh karena itu terutama anak muda yang belum dewasa mungkin gagal mengatur proses belajar mereka sendiri dan cenderung terlibat dalam prokrastinasi akademik (Wäschle et al., 2023).

Kebiasaan menunda pekerjaan cenderung berfokus pada karakteristik pribadi siswa (Steel et al., 2021). Para peneliti mencari penyebabnya dalam keyakinan implisit maladaptif (Svartdal et al., 2022), dalam kegagalan pengaturan diri atau self-regulation (Svartdal & Steel, 2020; Van Eerde, 2023; Wolters, 2022), dalam efikasi diri yang rendah (Klassen & Manfield, 2022), atau motif berprestasi yang tidak produktif (Ferrari & Tice, 2023; Howell & Watson, 2021). Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa penundaan sangat diprediksi oleh pikiran negatif otomatis (Flett et al., 2023), tujuan pencapaian yang rendah, harga diri, dan kegagalan yang diatur sendiri (Rebetez et al., 2023; Wäschle et al., 2023), mindfulness rendah (Sirois & Tosti, 2023), takut gagal (Haghbin et al., 2023), rendahnya kemampuan manajemen mencapai tujuan (Gustavson et al., 2023), perfeksionisme maladaptif (Rice et al., 2022), peningkatan minat dan energi rendah (Gropel & Steel, 2023), dan menurunkan fungsi eksekutif (Rabin et al., 2023). Özer et al. (2022) menemukan bahwa anak didik laki-laki lebih sering menunjukkan perilaku menunda tugas akademik dibandingkan anak didik wanita. Siswa laki-laki (lebih banyak daripada perempuan) melakukan hal ini karena terbiasa dalam pengambilan risiko dan pemberontakan melawan kendali. Jika siswi menunda kegiatan, sepertinya karena takut gagal atau malas.

Johnson et al. (2023) melakukan studi mengenai intervensi berbasis teknologi untuk mengurangi prokrastinasi akademik melalui program self-help online yang berfokus pada manajemen waktu dan regulasi emosi. Studi ini menggunakan desain uji coba terkontrol secara acak atau Randomized Controlled Trial (RCT) dan melibatkan 1.200 mahasiswa, menunjukkan bahwa intervensi tersebut berhasil mengurangi tingkat prokrastinasi sebesar 30% dan meningkatkan pencapaian akademik para peserta sebesar 20% setelah 12 minggu (BioMed Central, MDPI). Martinez et al. (2023) meneliti dampak perubahan aturan akademik terhadap prokrastinasi mahasiswa dengan memberlakukan aturan bahwa mahasiswa hanya

diperbolehkan mengulang ujian maksimal dua kali, dan jika gagal, harus mengulang kursus di semester berikutnya. Studi ini, yang melibatkan 15.000 mahasiswa, menunjukkan bahwa perubahan aturan ini berhasil mengurangi tingkat prokrastinasi sebesar 28% dan meningkatkan tingkat kelulusan tahun pertama sebesar 15% (BioMed Central).

Kumar et al. (2023) melaksanakan intervensi di sebuah universitas dengan mengimplementasikan strategi bimbingan dan dukungan personalisasi untuk mahasiswa baru. Dalam program ini, mahasiswa diberi panduan untuk menyusun rencana belajar yang terstruktur dan mendapatkan sesi bimbingan berkala dari mentor akademik. Hasil dari studi yang melibatkan 8.500 mahasiswa ini menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik dan peningkatan prestasi akademik sebesar 25% dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Chen et al. (2023) memperkenalkan program intervensi berbasis kelompok di mana mahasiswa mengikuti lokakarya tentang keterampilan manajemen waktu dan teknik motivasi. Program ini menggunakan metode pembelajaran kolaboratif untuk mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas. Hasil studi ini menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik sebesar 20% dan meningkatkan skor rata-rata mahasiswa sebesar 10%.

Dalam sebuah penelitian yang menyelidiki alasan dan konsekuensi akademis penundaan, Smith, Brown, dan Jones (2022) mewawancarai 36 siswa. Analisis keseluruhan mereka menunjukkan alasan internal dan eksternal penundaan siswa. Alasan internal mencakup delapan kategori: keadaan afektif, mental dan fisik, perilaku, kepribadian, keyakinan pribadi, kompetensi, pengalaman belajar sebelumnya, dan karakteristik tugas yang dirasakan. Alasan eksternal mencakup tiga kategori: kondisi kerja individu, karakteristik dosen, dan kondisi kelembagaan. Di antara kategori tersebut, karakteristik tugas seperti kompleksitas, kesulitan, ketidaksukaan, pentingnya, memakan waktu, dan kebaruan tampaknya menjadi alasan akademis yang dominan untuk penundaan. Ciri-ciri dosen seperti terlalu longgar atau terlalu menuntut, tidak terorganisir, tidak mendukung, kompetensi didaktik yang buruk, tidak kompromi, dan tidak simpatik juga ditemukan sebagai alasan penting bagi penundaan siswa. Terkait kompetensi, kurangnya pengaturan keterampilan belajar mandiri juga dilaporkan menyebabkan penundaan di kalangan siswa. Kategori konsekuensi prokrastinasi akademik terdiri dari tujuh kategori utama negatif dan dua kategori utama positif. Tekanan waktu, masalah tidur, masa studi yang diperpanjang, dan perspektif masa depan yang terbatas secara khusus menggambarkan potensi parahnya prokrastinasi akademik.

Terakhir, penelitian terbaru mensistematisasikan penelitian penundaan menjadi empat perspektif (Smith, 2022). Pertama, perspektif psikologi diferensial memahami penundaan

sebagai ciri kepribadian yang menghubungkannya dengan sifat lain dan variabel yang mirip sifat. Kedua, perspektif psikologi motivasi dan kemauan memahami penundaan sebagai kegagalan dalam motivasi dan/atau kemauan yang menghubungkan penundaan dengan aspek motivasi dan aspek kemauan. Ketiga, perspektif psikologi klinis berfokus pada sejauh mana relevansi klinis penundaan, menghubungkannya dengan kecemasan, depresi, stres, dan gangguan kepribadian. Terakhir, ada perspektif situasional yang baru-baru ini menjadi lebih populer. Ini menyelidiki aspek situasional dan kontekstual penundaan seperti karakteristik tugas dan karakteristik guru (Taylor & Johnson, 2021). Penelitian lain menekankan dampak negatif dari penundaan dalam pengaturan akademis termasuk tekanan psikologis, kecemasan, penurunan kondisi kesehatan, perilaku kesehatan negatif, penurunan kesejahteraan, kinerja akademik yang rendah, penyesalan, dan penghindaran hubungan sosial (Garcia & Martinez, 2023; Lee & Kim, 2022; Turner & Parker, 2021).

Meski banyak perspektif teoritis telah dipelajari selama bertahun-tahun (Steel & Klingsieck, 2016), memahami prokrastinasi akademik sebagai kegagalan dalam mengatur diri sendiri dalam pembelajaran tampaknya paling sesuai dengan sebagian besar temuan penelitian terbaru mengenai prokrastinasi akademik yang disajikan dalam ulasan ini (Van Eerde & Klingsieck, 2020). Perspektif teoretis ini mungkin menyarankan penundaan dalam akademik ini melibatkan faktor internal dan eksternal yang perlu ditangani oleh mahasiswa dan dosen dalam upaya mengatasi kejadian yang lazim ini (Wäschle et al., 2021).

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Manajemen waktu yang efektif berperan penting dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi siswa. Prokrastinasi akademik, yang merujuk pada kebiasaan menunda-nunda tugas akademik yang seharusnya dilakukan, sering kali dipengaruhi oleh ketidakmampuan mengatur waktu dengan baik (Steel, 2007). Sebuah studi menunjukkan bahwa individu dengan pengaturan waktu yang terstruktur cenderung lebih mampu menghindari perilaku prokrastinasi ini (Steel, 2007). Pengaturan waktu yang efektif membantu individu dalam merencanakan dan memprioritaskan tugas-tugas berdasarkan tenggat waktu dan tingkat urgensi, sehingga mengurangi tekanan dan kesempatan untuk menunda-nunda (Steel, 2007)

Prokrastinasi akademik, atau kecenderungan untuk menunda tugas, adalah fenomena yang umum terjadi di kalangan siswa. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperlihatkan tanda-tanda prokrastinasi akademik, dengan hampir 90% melaporkan melakukannya pada tugas-tugas kuliah mereka. Perilaku ini dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, karena berkaitan dengan manajemen waktu yang buruk,

penurunan produktivitas, dan penurunan kepuasan terhadap pekerjaan mereka (Hussain & Sultan, 2010).

Salah satu teori yang dapat menjelaskan prokrastinasi akademik adalah teori perilaku yang dikemukakan oleh Skinner. Menurutnya, sebuah perilaku dibentuk oleh konsekuensinya, dengan penguatan positif meningkatkan kemungkinan terjadinya suatu perilaku dan penguatan negatif menguranginya. Dalam konteks prokrastinasi akademik, siswa mungkin menunda pekerjaan mereka karena mereka menemukan imbalan langsung dari kegiatan yang lebih menyenangkan (seperti bersosialisasi di sosial media atau bermain video game) lebih menarik daripada manfaat jangka panjang dari menyelesaikan tugas akademis mereka (Kooren et al., 2024). Perilaku ini diperkuat ketika siswa dapat menghindari pengalaman tidak menyenangkan dalam mengerjakan tugas dan sebagai gantinya terlibat dalam kegiatan yang lebih menyenangkan.

Selain itu, konsep ketidakberdayaan yang dipelajari, seperti yang dijelaskan dalam teori Skinner, juga dapat berkontribusi pada prokrastinasi akademik. Siswa yang mengalami kegagalan berulang atau konsekuensi negatif dalam upaya akademis mereka mungkin mengembangkan keyakinan bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk berhasil, yang pada gilirannya membuat mereka menghindari atau menunda penyelesaian tugas. Perilaku penghindaran ini kemudian diperkuat ketika siswa dapat menunda tugas tanpa mengalami konsekuensi negatif yang segera terjadi (Agustiningsih, 2021; Sabnis et al., 2022).

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas akademis, meskipun hal ini sering kali dapat mengakibatkan konsekuensi negatif (Steel & Klingsieck, 2022). Studi empiris terbaru menggambarkan bahwa hingga 60-80% siswa melaporkan bahwa mereka secara teratur menunda-nunda tugas akademis (Wolters, Won, & Hussain, 2021; Svartdal et al., 2020). Penundaan dalam konteks akademik ditemukan meluas di kalangan siswa dari berbagai latar belakang pendidikan dan demografi (Kim & Seo, 2021; Svartdal & Dahl, 2020). Tugas-tugas yang sering kali menyebabkan prokrastinasi akademik meliputi penulisan makalah, persiapan ujian, dan penyelesaian tugas membaca mingguan (Schraw, Wadkins, & Olafson, 2022). Prokrastinasi akademik juga berhubungan erat dengan terlambatnya pengumpulan tugas, penundaan dalam mengikuti kuis mandiri, kecemasan menghadapi ujian, penerimaan nilai yang rendah, dan pencapaian nilai rata-rata kumulatif yang rendah (Wesley & Flanigan, 2021; Grunschel & Schwinger, 2020).

Kemungkinan penyebab penundaan yang bersifat situasional kurang mendapat perhatian, kecuali mungkin pekerjaan yang didorong oleh teori motivasi temporal. Teori ini bermula dari pertimbangan yang disuarakan dalam konteks ekonomi (Steel, 2007). Inti dari teori motivasi

temporal (temporal motivation theory) adalah gagasan bahwa waktu adalah faktor motivasi penting yang menentukan pilihan yang diambil seseorang sehubungan dengan aktivitas mana yang akan dilakukan. Mengacu pada teori motivasi temporal (temporal motivation theory/TMT), Steel (2007, 2010) berargumen bahwa individu akan menunda suatu tugas jika setidaknya salah satu dari hal berikut ini terpenuhi: mereka merasa kecil kemungkinannya untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas tersebut, mereka tidak mengharapkan untuk menerima nilai atau kenikmatan dari melakukan tugas tersebut, terdapat adanya delay yang lama atau panjang antara penyelesaian tugas dan adanya keuntungan riil dari penyelesaian tugas tersebut (Steel, Svartdal, Thundiyil, & Brothen, 2023)

McCown et al, (2012) berdasarkan teori rasional emotif terapi perilaku (theory of rational emotive behavioral therapy) melakukan studi prospektif terhadap keyakinan orang yang suka menunda-nunda yang juga mencakup analisis konten berbasis komputer dan berbasis empiris yang diterapkan pada emosi dan pikiran orang yang suka menunda-nunda. Dengan membandingkan perilaku antara siswa yang suka menunda-nunda dan tidak menunda-nunda, mereka menemukan bahwa penundaan sangat terkait dengan pemikiran maladaptif seseorang pada empat bidang—pikiran dan perasaan yang merendahkan diri sendiri, depresiasi orang lain, depresiasi kondisi kehidupan, dan intoleransi terhadap rasa frustrasi (Svartdal, Steel, & Thundiyil, 2023). Manusia cenderung menunda aktivitas penting namun kurang disukai hingga aktivitas tersebut tidak dapat lagi dihindari karena tenggat waktu yang akan datang. Secara umum, kegiatan bersosialisasi mungkin memiliki manfaat yang lebih disukai bagi anak didik dibandingkan belajar.

### **3. METODE PENELITIAN**

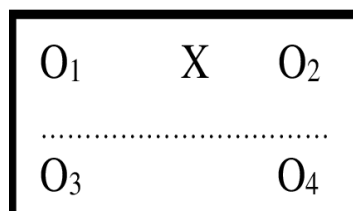
Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental, di mana intervensi diberikan kepada kelas yang sudah ada tanpa mengubah struktur atau penataan kelas. Dalam penelitian ini, dua kelompok akan dibentuk: kelompok perlakuan dan kelompok kontrol aktif. Kelompok perlakuan akan menerima pelatihan eksperimental berupa workshop manajemen waktu, sedangkan kelompok kontrol aktif tidak akan menerima intervensi tersebut. Penggunaan kelompok kontrol aktif memungkinkan peneliti untuk membandingkan hasil antara kedua kelompok dan mengeksplorasi efek dari intervensi manajemen waktu secara spesifik.

Desain quasi-eksperimental ini berbeda dari desain eksperimental murni karena tidak melibatkan penugasan acak subjek ke kelompok perlakuan dan kontrol. Penelitian ini memanfaatkan kelas yang sudah ada sebagai unit analisis, yang meminimalkan gangguan terhadap kegiatan rutin dan meningkatkan validitas ekologi dari hasil penelitian. Penggunaan

kelompok kontrol aktif memungkinkan peneliti untuk melihat perbedaan yang dihasilkan oleh intervensi terhadap kelompok yang mendapatkan perlakuan dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan, tetapi tetap dalam kondisi yang serupa.

Subjek penelitian ini terdiri atas mahasiswa semester tiga dan empat dari perguruan tinggi negeri di Malang yang tidak tinggal bersama orang tua mereka. Berdasarkan teori kemandirian belajar oleh Zimmerman (2002), mahasiswa ini diduga menjalankan aktivitas belajar mereka tanpa dukungan sosial secara langsung. Teori ini mengemukakan bahwa kemandirian belajar mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola dan mengarahkan pembelajaran mereka sendiri tanpa pengaruh atau bantuan eksternal. Oleh karena itu, kemandirian belajar mereka diuji dalam situasi ini, yang membuat mereka lebih rentan terhadap tantangan dalam mengelola penundaan tugas (Zimmerman, 2002).

Selanjutnya kelas-kelas ini dibagi menjadi dua kelompok: kelompok perlakuan yang akan menerima workshop manajemen waktu dan kelompok kontrol yang tidak akan menerima workshop tersebut. Kelas dipilih berdasarkan ketersediaan dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian, dengan perhatian khusus untuk menjaga keseimbangan karakteristik demografis antara kedua kelompok untuk memastikan hasil yang representatif. Berikut adalah ilustrasi desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini:



Kelompok Perlakuan (Treatment Group): Kelompok ini akan menerima workshop manajemen waktu yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu mereka. Kelompok Kontrol Aktif (Control Group): Kelompok ini tidak akan menerima workshop manajemen waktu tetapi akan tetap menjalani aktivitas sehari-hari yang normal tanpa intervensi tambahan. Pengukuran Pra-Intervensi (Pre-Test): Sebelum intervensi dimulai, pengukuran awal akan dilakukan pada kedua kelompok untuk mengetahui kondisi awal keterampilan manajemen waktu mereka. Pengukuran Pasca-Intervensi (Post-Test): Setelah intervensi selesai, pengukuran akan dilakukan kembali untuk melihat perubahan keterampilan manajemen waktu di kedua kelompok.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Onwuegbuzie. Skala ini dirancang khusus untuk mengukur tingkat penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik di kalangan mahasiswa. Skala ini terdiri

dari 20 item yang dirancang untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi perilaku prokrastinasi, dan telah banyak digunakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya sebagai alat pengukur dan screening untuk subjek penelitian. Hal ini penting guna memahami prevalensi dan distribusi prokrastinasi dalam populasi target serta membedakan antara kelompok dengan karakteristik prokrastinasi yang berbeda-beda.

Setiap item mengevaluasi dimensi spesifik dari perilaku penundaan. Misalnya, item yang mengukur penundaan dalam memulai tugas mencakup pernyataan seperti, "Saya sering menunda-nunda untuk memulai tugas kuliah hingga mendekati batas waktu," yang bertujuan untuk menilai sejauh mana mahasiswa cenderung menunda memulai suatu tugas, yang seringkali menyebabkan stres dan tekanan di akhir waktu. Item lainnya mengevaluasi kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, dengan contoh pernyataan, "Saya sering gagal menyelesaikan tugas-tugas saya tepat waktu karena menunda-nunda," yang berfokus pada kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal karena kebiasaan menunda.

Beberapa item lainnya mengevaluasi dampak negatif prokrastinasi terhadap kinerja akademik, misalnya pernyataan, "Prokrastinasi saya sering kali berdampak negatif terhadap nilai dan kinerja akademik saya," yang menggambarkan bagaimana prokrastinasi dapat mengakibatkan hasil akademik yang buruk. Terdapat juga item yang mengukur penyesalan setelah menunda, seperti, "Saya sering merasa menyesal setelah menunda-nunda menyelesaikan tugas penting," yang mencerminkan tingkat penyesalan atau rasa bersalah yang dirasakan mahasiswa setelah menunda-nunda, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

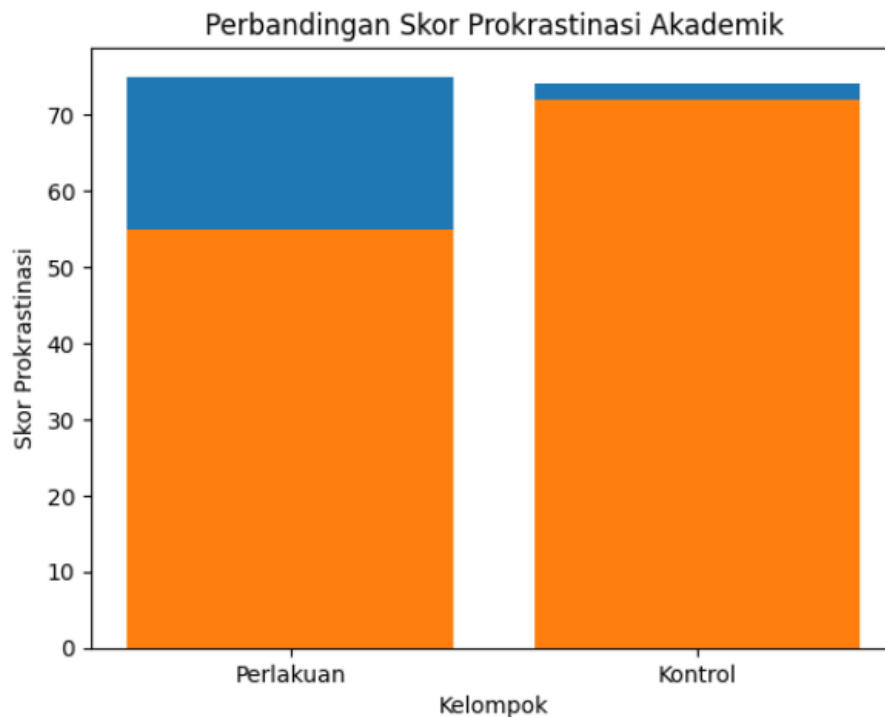
Skala ini juga mencakup item yang mengevaluasi strategi mengatasi penundaan, seperti, "Saya memiliki strategi untuk mengatasi kebiasaan menunda-nunda, seperti membuat jadwal yang ketat," yang menilai sejauh mana mahasiswa memiliki atau menerapkan strategi untuk mengurangi atau mengatasi kebiasaan prokrastinasi mereka. Dengan menjawab item-item ini, responden dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang kebiasaan penundaan mereka, yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola prokrastinasi dan mengembangkan intervensi yang tepat.

Data hasil survei akan dianalisis menggunakan tabel dan diagram untuk membandingkan kondisi sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Analisis statistik akan dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25, menggunakan uji non-parametrik Mann-Whitney. Analisis deskriptif akan dilakukan untuk membandingkan skor pretest dan posttest untuk mengidentifikasi perbedaan yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan dan menilai

efektivitas perlakuan dengan melihat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi manajemen waktu dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest), baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol aktif. Skor prokrastinasi akademik diperoleh menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik Onwuegbuzie, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perbedaan pola perubahan skor antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan, rata-rata skor prokrastinasi akademik pada saat pretest berada pada kategori sedang–tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 75. Setelah diberikan intervensi manajemen waktu selama enam sesi, skor rata-rata prokrastinasi akademik kelompok perlakuan menurun secara signifikan menjadi 55 pada saat posttest. Sebaliknya, kelompok kontrol aktif menunjukkan perubahan yang relatif kecil. Skor rata-rata prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol pada saat pretest adalah 74, dan pada saat posttest hanya mengalami penurunan ringan menjadi 72. Perubahan ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi manajemen waktu, tingkat prokrastinasi akademik cenderung tetap stabil. Perbedaan perubahan skor antara kedua kelompok menunjukkan bahwa penurunan prokrastinasi akademik lebih nyata terjadi pada kelompok yang menerima intervensi. Secara visual, perbedaan ini dapat dilihat pada Grafik 1, yang menggambarkan perbandingan skor rata-rata prokrastinasi akademik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi.



**Grafik 1.** Perbandingan Skor Prokrastinasi Akademik Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi manajemen waktu memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan kondisi tanpa intervensi.

Untuk menguji perbedaan skor prokrastinasi akademik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah intervensi, dilakukan uji non-parametrik Mann–Whitney. Pemilihan uji ini didasarkan pada ukuran sampel yang relatif kecil serta asumsi distribusi data yang tidak sepenuhnya normal. Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada skor posttest ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi manajemen waktu secara statistik efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi manajemen waktu efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Penurunan skor yang signifikan pada kelompok perlakuan menguatkan asumsi dasar penelitian ini bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk kegagalan pengaturan diri (self-regulation failure), sebagaimana dijelaskan dalam teori self-regulated learning (Zimmerman, 2002; Steel, 2007). Intervensi yang diberikan berfokus pada pengembangan keterampilan pengaturan waktu secara praktis, seperti penggunaan Teknik Pomodoro, Eisenhower Matrix, manajemen distraksi, serta penyusunan jadwal mingguan. Strategi-strategi ini membantu mahasiswa untuk memecah tugas besar menjadi bagian yang lebih kecil, menetapkan prioritas yang jelas, serta mengurangi gangguan

yang sering menjadi pemicu utama perilaku penundaan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa peningkatan keterampilan manajemen waktu berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik (Li et al., 2023; Hafner et al., 2023).

Dari perspektif Temporal Motivation Theory (Steel, 2007), intervensi manajemen waktu membantu mengurangi delay antara usaha dan hasil yang dirasakan mahasiswa. Dengan adanya jadwal yang jelas, target harian, dan sistem reward, mahasiswa lebih mampu merasakan manfaat langsung dari perilaku belajar, sehingga motivasi untuk memulai dan menyelesaikan tugas meningkat. Hal ini menjelaskan mengapa penurunan prokrastinasi pada kelompok perlakuan jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan behavioristik. Penerapan sistem reward dan pengelolaan distraksi berfungsi sebagai penguatan positif terhadap perilaku belajar yang adaptif, sekaligus mengurangi penguatan terhadap perilaku penundaan. Dengan demikian, mahasiswa belajar menggantikan kebiasaan menunda dengan perilaku yang lebih produktif, sebagaimana dijelaskan dalam teori penguatan Skinner.

Tidak signifikannya perubahan skor pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik cenderung bersifat stabil apabila tidak ada intervensi yang secara langsung menargetkan keterampilan pengaturan diri. Temuan ini memperkuat argumen bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar masalah motivasi sesaat, melainkan kebiasaan perilaku yang memerlukan intervensi terstruktur untuk dapat dikurangi. Secara praktis, hasil penelitian ini mendukung penggunaan intervensi manajemen waktu sebagai strategi yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan di lingkungan perguruan tinggi. Intervensi ini tidak memerlukan tenaga profesional klinis dan dapat diintegrasikan ke dalam program pembinaan mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa tahun-tahun awal yang masih berada dalam tahap pengembangan kemandirian belajar.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa intervensi manajemen waktu terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor prokrastinasi akademik yang signifikan pada kelompok perlakuan setelah mengikuti workshop manajemen waktu selama enam sesi, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi.

Penurunan skor prokrastinasi akademik pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa penguatan keterampilan manajemen waktu, seperti perencanaan tugas, penentuan prioritas, pengelolaan distraksi, serta penyusunan jadwal belajar yang terstruktur, mampu meningkatkan

kemampuan pengaturan diri mahasiswa. Temuan ini mendukung pandangan bahwa prokrastinasi akademik merupakan manifestasi dari kegagalan self-regulation, dan dapat dikurangi melalui intervensi yang menargetkan aspek perilaku dan kognitif secara langsung. Sebaliknya, kelompok kontrol aktif menunjukkan perubahan skor yang relatif kecil, yang mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi yang terstruktur, perilaku prokrastinasi akademik cenderung bersifat stabil. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi bukan sekadar kebiasaan sementara, melainkan pola perilaku yang membutuhkan upaya intervensi sistematis untuk dapat dikurangi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori self-regulated learning dan Temporal Motivation Theory yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang efektif dapat meningkatkan inisiasi perilaku belajar, ketekunan, serta kemampuan mahasiswa dalam mengatasi godaan dan distraksi. Dengan demikian, intervensi manajemen waktu dapat dipandang sebagai pendekatan yang praktis, ekonomis, dan aplikatif untuk mengatasi prokrastinasi akademik di lingkungan perguruan tinggi.

### **Saran**

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, mahasiswa disarankan untuk secara aktif mengembangkan keterampilan manajemen waktu dalam aktivitas akademik sehari-hari. Penerapan strategi seperti penyusunan jadwal belajar yang terstruktur, penggunaan daftar tugas (to-do list), penentuan prioritas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan, serta pengendalian distraksi digital dapat membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Dengan pengelolaan waktu yang lebih efektif, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan inisiasi belajar, ketekunan dalam menyelesaikan tugas, serta kualitas hasil akademik secara keseluruhan.

Perguruan tinggi juga diharapkan dapat mengambil peran yang lebih aktif dalam mengembangkan program pembinaan akademik yang berfokus pada peningkatan keterampilan pengaturan diri mahasiswa, khususnya pada aspek manajemen waktu. Integrasi pelatihan manajemen waktu dalam kegiatan orientasi mahasiswa baru, layanan konseling akademik, atau workshop pengembangan diri dapat menjadi langkah preventif yang efektif untuk menekan tingginya tingkat prokrastinasi akademik di lingkungan perguruan tinggi. Program yang bersifat singkat, aplikatif, dan berbasis praktik dinilai lebih mudah diterima oleh mahasiswa serta dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Selain itu, dosen dan pengelola akademik disarankan untuk menerapkan strategi pembelajaran yang mendukung pengelolaan waktu mahasiswa, seperti pemberian tenggat waktu bertahap, penugasan berbasis proses, serta pemantauan progres tugas secara berkala.

Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatur waktu secara lebih efektif, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan bertanggung jawab. Dukungan instruksional yang konsisten dari dosen dapat berfungsi sebagai penguatan eksternal yang membantu mahasiswa mengembangkan regulasi diri secara mandiri.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial, guna meningkatkan validitas dan generalisasi hasil penelitian. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi manajemen waktu dalam jangka panjang serta mengombinasikannya dengan variabel psikologis lain, seperti motivasi belajar, efikasi diri, atau dukungan sosial, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

## DAFTAR REFERENSI

- Aydin, E., & Azizoglu, O. (2022). A new term for an existing concept: Quiet quitting – A self-determination perspective. *ICCDSS 2022*, 285–295.
- Galanis, P., Moisoglou, I., Malliarou, M., Papathanasiou, I. V., Katsiroumpa, A., Vraka, I., ... & Kaitelidou, D. (2023, December). Quiet quitting among nurses increases their turnover intention: Evidence from Greece in the post-COVID-19 era. *Healthcare*, 12(1), 79. MDPI.
- Hiltunen, H. (2023). Quiet quitting phenomenon in Finnish aviation industry.
- Kang, J., Kim, H., & Cho, O. H. (2023). Quiet quitting among healthcare professionals in hospital environments: A concept analysis and scoping review protocol. *BMJ Open*, 13(11), e077811.
- Kumar, T. S. (2022). How to handle notice period in organization & emotional balancing during resignation & finding new job. Case study on quiet quit-2022: "Chapter 01." *Shodhshauryam, International Scientific Refereed Research Journal*, 5(5), 9–12.
- Mahand, T., & Caldwell, C. (2023). Quiet quitting – Causes and opportunities. *Business and Management Research*, 12(1), 9. <https://doi.org/10.5430/bmr.v12n1p9>
- Nimmi, M. P., Jayakumar, D., Muthuraman, N., Nair, G. P., & Donald, W. E. (2024). Workplace antecedents of quiet quitting behavior: Insights from graduate workers in India. *Human Resources Management and Services*, 6(4), 3450–3450.
- Nnambooze, B. E., & Parumasur, S. B. (2016). Understanding the multigenerational workforce: Are the generations significantly different or similar? *Corporate Ownership and Control*, 13, 244–257.
- Perdana, A. K. (2019). Generasi milenial dan strategi pengelolaan SDM era digital. *Jurnal Studi Pemuda*, 8, 75–80.
- Pratiwi, P. E., Stanislaus, S., & Pratiwi, P. C. (2023). The tendency of quiet quitting workers in terms of engagement and well-being at work. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(2), 132–143.

- Smith, R. A. (2022). Quiet quitters make up half the U.S. workforce, Gallup says. *Wall Street Journal*.
- Thekkechangarapatt, M. (2023). Quiet quitting in the education sector: Enumeration of three cases. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 9(5), 83–88.
- Xueyun, Z., Al Mamun, A., Masukujjaman, M., Rahman, M. K., Gao, J., & Yang, Q. (2023). Modelling the significance of organizational conditions on quiet quitting intention among Gen Z workforce in an emerging economy. *Scientific Reports*, 13(1), 15438.
- Yikilmaz, I. (2022). Quiet quitting: A conceptual investigation. *Anadolu 10th International Conference on Social Science*, 581–591.
- Yıldız, S. (2023). Quiet quitting: Causes, consequences, and suggestions. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal (SMART JOURNAL)*.