

Pelatihan Manajemen Waktu dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Baru: Studi Pra-Eksperimental

Abd Hamid Cholili^{1*}

¹ Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia,
Hamidcholili@uin-malang.ac.id

Abu Amar Nashih Bilqisth²

² Magister Sains Psikologi Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia,
abuamar1204@student.ub.ac.id

***E-mail:** Hamidcholili@uin-malang.ac.id

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of time management training in reducing academic procrastination levels among first-year university students. The study is motivated by students' high tendency to delay completing academic tasks, a behavior that negatively affects productivity, academic achievement, and psychological well-being. A quantitative approach was employed using a one-group pretest-posttest experimental design. The sample consisted of 35 students selected through purposive sampling. Inclusion criteria required that participants be active students exhibiting moderate to high levels of academic procrastination as measured initially, and attend the time management training. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results indicate that time management training had a significant effect on reducing academic procrastination (Asymp. Sig. = 0.000 < 0.05). The mean rank for procrastination decreased from 46.47 in the pretest to 24.53 in the posttest. These findings demonstrate that time management training is an effective intervention for helping students manage their time more effectively, thereby reducing academic procrastination.

Keywords: Time Management Training, Academic Procrastination, First-Year Students.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan manajemen waktu dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Latar belakang penelitian didasarkan pada tingginya kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik, yang berdampak pada rendahnya produktivitas, prestasi belajar, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one-group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri atas 35 mahasiswa, dengan teknik purposive sampling. Adapun kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal, serta yang mengikuti pelatihan manajemen waktu. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap penurunan prokrastinasi akademik (Asymp. Sig. = 0,000 < 0,05). Nilai Mean Rank prokrastinasi menurun dari 46,47 pada pretest menjadi 24,53 pada posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu merupakan intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola waktu dengan lebih baik sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Pelatihan Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Baru.

1. INTRODUCTION

Peralihan dari jenjang pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan fase transisi yang menuntut mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik yang lebih kompleks, mandiri, dan kompetitif. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai materi perkuliahan, tetapi juga mampu mengelola berbagai tanggung jawab akademik, organisasi, serta kehidupan sosial secara bersamaan. Ketidakmampuan dalam mengelola berbagai tuntutan tersebut

sering kali memunculkan perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk sengaja menunda penyelesaian tugas akademik meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Steel, 2007). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi masalah yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa di berbagai negara, dengan prevalensi yang diperkirakan mencapai 50–70% pada populasi mahasiswa, sehingga dianggap sebagai salah satu hambatan utama bagi keberhasilan studi di pendidikan tinggi ((Svartdal et al., 2020); (Glick et al., 2023)).

Fenomena tersebut juga semakin mengkhawatirkan di era digital. Kemudahan akses terhadap media sosial, platform hiburan digital, dan penggunaan gawai secara berlebihan meningkatkan distraksi serta mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mengatur prioritas belajar. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa lebih mudah menunda pengerjaan tugas, belajar menjelang batas waktu, serta mengalami penurunan kualitas dalam mengelola aktivitas akademik (Rozgonjuk et al., 2022). Akumulasi perilaku prokrastinasi tidak hanya berdampak pada rendahnya prestasi akademik, tetapi juga berkaitan dengan meningkatnya stres akademik, kecemasan, kelelahan emosional (academic burnout), rendahnya kesejahteraan psikologis (psychological well-being), hingga menurunnya kepuasan terhadap pengalaman belajar ((Klingsieck, 2013); (Svartdal et al., 2020)). Oleh karena itu, prokrastinasi akademik tidak lagi dipandang sekadar kebiasaan menunda pekerjaan, melainkan sebagai permasalahan regulasi diri (self-regulation) yang memerlukan intervensi psikologis yang sistematis.

Mahasiswa baru di kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menghadapi tantangan adaptasi yang relatif lebih kompleks dibandingkan mahasiswa di perguruan tinggi umum. Selain harus menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran berbasis perguruan tinggi, mereka juga mengikuti berbagai aktivitas akademik dan pembinaan karakter yang terintegrasi dengan sistem Ma'had, kegiatan keagamaan, serta budaya akademik kampus Islam. Beragam tuntutan tersebut memerlukan kemampuan manajemen waktu yang baik agar mahasiswa mampu mengatur prioritas, menyelesaikan tugas secara efektif, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan nonakademik. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan berbagai laporan akademik, masih ditemukan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu sehingga cenderung menunda penyelesaian tugas kuliah, belajar secara tidak terencana, dan mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya preventif melalui intervensi yang dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu sejak awal masa studi.

Secara teoretis, perilaku prokrastinasi akademik dapat dijelaskan melalui Temporal Motivation Theory (TMT) yang dikembangkan oleh Steel (2007). Teori ini menjelaskan bahwa kecenderungan menunda pekerjaan dipengaruhi oleh interaksi antara harapan keberhasilan (expectancy), nilai tugas (value), sensitivitas terhadap penundaan (delay), dan impulsivitas (impulsivity). Individu cenderung menunda tugas ketika manfaat yang diperoleh masih dipersepsikan jauh di masa depan, sedangkan aktivitas lain memberikan kepuasan yang lebih cepat. Selain itu, dari perspektif Self-Regulated Learning, kemampuan mengelola waktu merupakan salah satu komponen utama regulasi diri yang memungkinkan mahasiswa merencanakan, memantau, dan mengevaluasi aktivitas belajar secara efektif (Zimmerman, 2008). Mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik akan lebih mampu menetapkan prioritas, mengalokasikan waktu belajar secara proporsional, mengurangi distraksi, serta mengendalikan perilaku prokrastinasi ((Macan, 1994); (Häfner et al., 2015)). Dengan demikian, pelatihan manajemen waktu dipandang sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis

yang berpotensi meningkatkan regulasi diri sekaligus menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Selain itu dalam penelitian (Cholili et al., 2024) juga menjelaskan bahwa prokrastinasi juga berhubungan dengan muhasabah diri.

Meskipun hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik telah banyak dilaporkan dalam berbagai penelitian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih didominasi oleh desain survei korelasional yang berfokus pada identifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi, seperti regulasi diri, motivasi belajar, perfeksionisme, efikasi diri, dan penggunaan media digital ((Svartdal et al., 2020); (Glick et al., 2023)). Penelitian intervensi yang secara khusus mengembangkan pelatihan manajemen waktu sebagai strategi psikologis untuk mengurangi prokrastinasi akademik masih relatif terbatas, terutama dalam konteks mahasiswa baru di perguruan tinggi Islam di Indonesia. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu belum mengevaluasi efektivitas program pelatihan melalui desain pretest–posttest, sehingga bukti empiris mengenai perubahan perilaku prokrastinasi setelah mengikuti pelatihan masih memerlukan penguatan. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya pengembangan model intervensi yang tidak hanya menjelaskan hubungan antarvariabel, tetapi juga mampu memberikan solusi praktis yang dapat diimplementasikan dalam layanan pengembangan mahasiswa.

Tingkat prokrastinasi di Indonesia, khususnya pada populasi pelajar dan mahasiswa, tergolong tinggi, dengan mayoritas penelitian mencatat lebih dari 60% hingga 80% responden berada pada kategori prokrastinasi tingkat sedang hingga tinggi ((Mubarak & Pratama, 2022); (Utaminingsih & Setyawan, 2022); (Wulanyani, 2020)).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada pengembangan pelatihan manajemen waktu sebagai intervensi psikologis yang dirancang secara sistematis untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi Islam. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih berorientasi pada studi korelasional, penelitian ini menguji efektivitas pelatihan menggunakan desain one-group pretest–posttest, sehingga mampu memberikan bukti empiris mengenai perubahan tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, penelitian ini menghasilkan rancangan pelatihan yang dapat direplikasi sebagai program preventif dan promotif untuk mendukung keberhasilan adaptasi akademik mahasiswa baru, khususnya di institusi pendidikan tinggi Islam.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menguji efektivitas pelatihan manajemen waktu dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa baru; dan (2) memberikan rekomendasi empiris mengenai implementasi pelatihan manajemen waktu sebagai strategi preventif dan kuratif untuk mengurangi prokrastinasi akademik di lingkungan perguruan tinggi.

2. METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk menguji efektivitas pelatihan manajemen waktu dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur perubahan perilaku secara objektif melalui analisis statistik terhadap skor sebelum dan sesudah pemberian intervensi (Creswell & Creswell, 2018). Metode eksperimen digunakan untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat (causal relationship) antara pelatihan manajemen waktu sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen (Shadish et al., 2002).

Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest–posttest design, yaitu salah satu bentuk desain pra-eksperimental yang melibatkan satu kelompok subjek penelitian yang diukur sebelum (pretest) dan setelah (posttest) memperoleh perlakuan berupa pelatihan manajemen waktu. Desain ini memungkinkan peneliti mengevaluasi perubahan tingkat prokrastinasi akademik setelah peserta mengikuti pelatihan, sehingga efektivitas intervensi dapat diidentifikasi melalui perbandingan skor pretest dan posttest (Fraenkel et al., 2019). Pelatihan manajemen waktu dalam penelitian ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menetapkan prioritas, menyusun jadwal belajar, mengelola distraksi, serta mengevaluasi penggunaan waktu sebagai bagian dari strategi peningkatan regulasi diri (self-regulated learning) (Zimmerman, 2008).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Sampel penelitian berjumlah 35 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Campbell et al., 2020). Adapun kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif yang mengalami prokrastinasi akademik, bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan adalah Skala Prokrastinasi Akademik yang disusun berdasarkan dimensi prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh (Solomon & Rothblum, 1984), meliputi kecenderungan menunda memulai tugas, menunda penyelesaian tugas, keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu, serta kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan aktivitas akademik. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui proses uji validitas isi dan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa skala memiliki tingkat ketepatan dan konsistensi yang memadai dalam mengukur konstruk prokrastinasi akademik (DeVellis & Thorpe, 2022).

Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test, karena uji tersebut dirancang untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan pada subjek yang sama ((Field, 2018); (Pallant, 2020)).

3. RESULTS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu secara signifikan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Statistik	Nilai
Wilcoxon Signed-Rank Test	228,500
Z	-4,515
Sig. (2-tailed)	0,000

Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis alternatif diterima.

Tabel 2 Mean Rank

Kelompok	Mean Rank
Pretest	46,47
Posttest	24,53

Terjadi penurunan Mean Rank sebesar hampir 50%, menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, mahasiswa mengalami penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik yang signifikan.

4. DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh perbedaan skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan, yang mengindikasikan bahwa peserta mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif dalam mengelola aktivitas akademiknya. Selama pelatihan, mahasiswa memperoleh berbagai keterampilan praktis, seperti menetapkan tujuan belajar (goal setting), menyusun skala prioritas, membuat jadwal kegiatan, mengidentifikasi aktivitas yang menghambat produktivitas, memantau penggunaan waktu, serta mengevaluasi pencapaian harian. Keterampilan tersebut membantu mahasiswa membangun pola belajar yang lebih terstruktur sehingga kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas dapat diminimalkan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu komponen penting dalam meningkatkan efektivitas belajar dan keberhasilan akademik mahasiswa ((Claessens et al., 2007); (Häfner et al., 2015)).

Perubahan perilaku mahasiswa juga tercermin dari penurunan Mean Rank prokrastinasi akademik dari 46,47 pada saat pretest menjadi 24,53 pada saat posttest. Penurunan ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, mahasiswa menjadi lebih mampu mengendalikan perilaku menunda pekerjaan dan lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Dari perspektif psikologi pendidikan, hasil ini mengindikasikan bahwa perubahan perilaku tidak hanya terjadi pada aspek pengelolaan waktu, tetapi juga pada kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajar secara mandiri (self-managed learning). Dengan kata lain, pelatihan tidak hanya memberikan pengetahuan tentang teknik manajemen waktu, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan terarah. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Häfner et al., 2015) yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu mampu meningkatkan persepsi kontrol terhadap waktu (perceived control of time), menurunkan stres akademik, serta meningkatkan efektivitas dalam menyelesaikan tugas.

Secara teoretis, temuan penelitian ini mendukung Temporal Motivation Theory (TMT) yang dikemukakan oleh (Steel, 2007)). Teori tersebut menjelaskan bahwa prokrastinasi muncul ketika individu memandang manfaat suatu tugas masih jauh di masa depan, sedangkan aktivitas lain memberikan kepuasan yang lebih cepat. Dalam kondisi tersebut, individu cenderung memilih aktivitas yang memberikan immediate gratification dibandingkan dengan menyelesaikan tugas akademik yang dianggap berat atau kurang menarik. Pelatihan manajemen waktu membantu mahasiswa mengubah persepsi tersebut melalui penyusunan target yang lebih spesifik, pembagian tugas menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikerjakan, serta penetapan batas waktu yang realistis. Strategi tersebut mampu meningkatkan persepsi terhadap nilai tugas (task value) sekaligus mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan, sebagaimana dijelaskan dalam model motivasi temporal (Steel, 2007).

Selain mendukung TMT, hasil penelitian ini juga memperkuat teori Self-Regulated Learning (SRL) yang dikembangkan oleh (Zimmerman, 2008). Dalam perspektif SRL, kemampuan mengelola waktu merupakan salah satu bentuk regulasi diri yang memungkinkan

individu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi aktivitas belajarnya secara berkelanjutan. Mahasiswa yang memiliki keterampilan regulasi diri yang baik akan lebih mampu menetapkan prioritas, mengendalikan distraksi, serta mempertahankan komitmen terhadap tujuan akademiknya. Sebaliknya, kelemahan dalam regulasi diri sering kali menjadi faktor utama yang memicu perilaku prokrastinasi ((Ferrari et al., 1995); (Klingsieck, 2013)). Oleh karena itu, pelatihan manajemen waktu dalam penelitian ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis dalam mengatur jadwal, tetapi juga memperkuat kapasitas regulasi diri mahasiswa sebagai fondasi penting bagi keberhasilan belajar.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan berbagai penelitian empiris sebelumnya yang melaporkan bahwa intervensi berbasis manajemen waktu memberikan dampak positif terhadap penurunan prokrastinasi akademik dan peningkatan kinerja belajar. (Gustiani, 2022) melaporkan bahwa pelatihan manajemen waktu mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam merencanakan aktivitas akademik secara sistematis, sehingga kecenderungan menunda penyelesaian tugas dapat dikurangi. Demikian pula, meta-analisis yang dilakukan oleh van Eerde dan (Eerde & Klingsieck, 2018) menunjukkan bahwa intervensi perilaku yang berfokus pada pengembangan keterampilan regulasi diri dan manajemen waktu lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan yang hanya memberikan edukasi mengenai bahaya prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku lebih mudah dicapai ketika mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan strategi pengelolaan waktu secara langsung dibandingkan dengan hanya menerima informasi secara teoretis.

Dari perspektif psikologi pendidikan, hasil penelitian ini memiliki implikasi yang lebih luas terhadap pengembangan kompetensi mahasiswa baru. Kemampuan mengelola waktu tidak hanya berkontribusi terhadap penurunan prokrastinasi akademik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan self-discipline, academic self-efficacy, kemampuan pengambilan keputusan, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengelola waktunya secara efektif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, motivasi belajar yang lebih tinggi, dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan akademik ((Richardson et al., 2012); (Svartdal et al., 2020)). Oleh karena itu, pelatihan manajemen waktu dapat dipandang sebagai salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang mendukung keberhasilan transisi mahasiswa baru dalam memasuki lingkungan pendidikan tinggi.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan tinggi, khususnya dalam pengembangan layanan kemahasiswaan. Pelatihan manajemen waktu dapat diintegrasikan ke dalam program orientasi mahasiswa baru, layanan konseling, maupun kegiatan pengembangan soft skills sebagai upaya sistematis untuk mencegah munculnya prokrastinasi akademik sejak awal masa studi. Di sisi lain, penelitian ini juga memberikan kontribusi teoretis dengan memperkuat bukti empiris bahwa pengembangan keterampilan manajemen waktu merupakan salah satu mekanisme yang efektif untuk meningkatkan regulasi diri dan menurunkan prokrastinasi akademik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta follow-up assessment untuk mengevaluasi keberlanjutan efektivitas pelatihan dalam jangka panjang sehingga generalisasi hasil penelitian dapat ditingkatkan ((Creswell & Creswell, 2018)).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik setelah mahasiswa mengikuti pelatihan manajemen waktu, interpretasi efektivitas intervensi perlu dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa potensi ancaman terhadap validitas internal

penelitian. Hal ini penting karena perubahan skor antara pretest dan posttest belum sepenuhnya dapat diatribusikan hanya pada pelatihan yang diberikan, terutama apabila desain penelitian belum melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding. Dalam penelitian eksperimen maupun kuasi-eksperimen, validitas internal berkaitan dengan sejauh mana perubahan pada variabel dependen benar-benar disebabkan oleh intervensi dan bukan oleh faktor lain yang terjadi selama proses penelitian (Creswell & Poth, 2018). Dalam konteks penelitian ini, beberapa ancaman yang perlu dipertimbangkan terutama mencakup *history*, *testing*, dan *maturation*.

Ancaman *historis* berkaitan dengan kemungkinan adanya peristiwa atau pengalaman lain yang terjadi antara pelaksanaan pretest dan posttest yang turut memengaruhi perubahan perilaku prokrastinasi mahasiswa. Sebagai mahasiswa baru, peserta berada pada periode transisi dan adaptasi yang relatif dinamis terhadap lingkungan perguruan tinggi. Selama periode penelitian, mahasiswa mungkin memperoleh pengalaman lain di luar pelatihan, seperti arahan dari dosen, kegiatan orientasi akademik, tuntutan penyelesaian tugas, pembinaan akademik, interaksi dengan teman sebaya, maupun informasi mengenai strategi belajar dari berbagai sumber. Pengalaman-pengalaman tersebut berpotensi meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya pengelolaan waktu dan kedisiplinan akademik. Dengan demikian, penurunan skor prokrastinasi pada posttest mungkin tidak sepenuhnya merupakan konsekuensi langsung dari pelatihan manajemen waktu, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman akademik lain yang berlangsung pada periode yang sama.

Selain *history*, ancaman *testing effect* juga perlu dipertimbangkan. Penggunaan instrumen prokrastinasi akademik yang sama atau serupa pada pretest dan posttest memungkinkan peserta lebih familiar dengan isi, pola, dan tujuan pengukuran. Pengisian pretest bahkan dapat berfungsi sebagai stimulus reflektif yang meningkatkan kesadaran peserta tentang kebiasaan menunda-nunda tugas sebelum intervensi diberikan. Ketika mengisi posttest, peserta mungkin telah memahami perilaku apa yang dianggap lebih adaptif sehingga respons yang diberikan dapat dipengaruhi oleh ingatan terhadap item sebelumnya, peningkatan kesadaran diri, maupun kecenderungan untuk memberikan jawaban yang dipersepsikan lebih sesuai dengan tujuan pelatihan. Oleh karena itu, sebagian perubahan skor posttest berpotensi merefleksikan efek pengukuran berulang, bukan semata-mata perubahan perilaku aktual akibat intervensi.

Ancaman validitas internal lainnya adalah *maturation*. Mahasiswa baru secara alamiah mengalami perkembangan dalam kemampuan adaptasi, pengelolaan tuntutan akademik, dan pembentukan rutinitas belajar seiring berjalannya waktu. Pada awal perkuliahan, mahasiswa mungkin belum memiliki pola belajar yang stabil karena masih menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran, jadwal perkuliahan, karakteristik tugas, serta tuntutan kemandirian yang berbeda dari pendidikan sebelumnya. Seiring berlangsungnya proses perkuliahan, mahasiswa dapat secara bertahap mengembangkan strategi belajar, meningkatkan kedisiplinan, dan memahami tuntutan akademik tanpa sepenuhnya bergantung pada intervensi. Dengan demikian, penurunan prokrastinasi antara pretest dan posttest juga mungkin sebagian dipengaruhi oleh proses pematangan dan adaptasi alamiah mahasiswa terhadap lingkungan perguruan tinggi.

Ketiga ancaman tersebut penting untuk menafsirkan temuan penelitian. Meskipun penurunan *Mean Rank* prokrastinasi akademik dari 46,47 pada pretest menjadi 24,53 pada posttest memberikan indikasi empiris adanya perubahan setelah pelatihan, hasil tersebut perlu dipahami sebagai bukti awal mengenai potensi efektivitas pelatihan manajemen waktu, bukan sebagai bukti kausal yang sepenuhnya bebas dari penjelasan alternatif. Tanpa kelompok kontrol, sulit untuk memastikan sejauh mana perubahan tersebut merupakan *treatment effect* yang secara khusus

dihasilkan oleh pelatihan dibandingkan dengan perubahan akibat *history*, *testing*, maupun *maturation*. Pertimbangan ini tidak menghilangkan makna temuan penelitian, tetapi memberikan batas yang lebih proporsional terhadap kekuatan inferensi kausal yang dapat ditarik dari hasil penelitian.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, pola penurunan prokrastinasi yang ditemukan tetap relevan secara teoretis dengan *Temporal Motivation Theory* (TMT) dan *Self-Regulated Learning* (SRL). Pelatihan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menetapkan tujuan, menentukan prioritas, menyusun jadwal, memantau penggunaan waktu, serta mengevaluasi pencapaian aktivitas. Strategi tersebut secara konseptual dapat memperpendek jarak psikologis antara tugas dan hasil yang diharapkan, meningkatkan *task value*, serta memperkuat kemampuan regulasi diri yang merupakan mekanisme penting dalam mengurangi prokrastinasi ((Steel, 2007); (Zimmerman, 2008)). Dengan demikian, hasil penelitian memberikan indikasi bahwa pelatihan manajemen waktu berpotensi menjadi salah satu strategi intervensi untuk mengurangi prokrastinasi akademik, meskipun mekanisme kausalnya masih perlu diverifikasi melalui desain penelitian yang lebih kuat.

Implikasi metodologis dari temuan ini adalah perlunya penelitian selanjutnya menggunakan desain eksperimen dengan kontrol yang lebih kuat terhadap sumber-sumber ancaman terhadap validitas internal. Penggunaan kelompok kontrol atau *randomized controlled trial* dapat membantu membedakan perubahan yang benar-benar disebabkan oleh pelatihan dari perubahan yang terjadi secara alami. Pengukuran pada beberapa titik waktu dan *follow-up assessment* juga diperlukan untuk mengetahui apakah penurunan prokrastinasi dapat dipertahankan setelah intervensi berakhir, sekaligus membantu membedakan efek intervensi dari efek *testing* dan *maturation*. Selain itu, penggunaan indikator perilaku yang lebih objektif, seperti ketepatan waktu pengumpulan tugas, kepatuhan terhadap jadwal belajar, atau catatan aktivitas harian, dapat melengkapi pengukuran *self-report* dan mengurangi potensi bias dalam respons.

Dengan mempertimbangkan temuan empiris sekaligus ancaman terhadap validitas internal tersebut, penelitian ini memberikan bukti awal bahwa pelatihan manajemen waktu berpotensi membantu mahasiswa baru mengembangkan pola pengelolaan aktivitas akademik yang lebih terstruktur serta mengurangi kecenderungan prokrastinasi. Namun, efektivitas tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati karena perubahan yang ditemukan masih mungkin dipengaruhi oleh *riwayat*, *pengujian*, dan *proses pematangan*. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan kelompok kontrol, randomisasi peserta apabila memungkinkan, pengukuran longitudinal, serta evaluasi perilaku yang lebih objektif diperlukan untuk memperkuat inferensi kausal dan memastikan bahwa perubahan prokrastinasi akademik benar-benar merupakan dampak spesifik dari pelatihan manajemen waktu.

5. CONCLUSION AND SUGGESTIONS

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Efektivitas pelatihan ditunjukkan oleh penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah intervensi, yang tercermin dari perubahan Mean Rank dari 46,47 pada saat pretest menjadi 24,53 pada posttest, serta diperkuat oleh nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menetapkan prioritas, merencanakan aktivitas akademik secara sistematis, mengelola penggunaan waktu secara lebih efektif, serta mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kemampuan manajemen waktu merupakan salah satu aspek penting dalam regulasi diri (self-regulation) yang berperan dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik. Pelatihan yang berfokus pada pengembangan keterampilan perencanaan, pengorganisasian, pemantauan, dan evaluasi penggunaan waktu terbukti membantu mahasiswa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih disiplin, terarah, dan bertanggung jawab terhadap tuntutan akademik. Dengan demikian, intervensi berbasis manajemen waktu tidak hanya berdampak pada penurunan perilaku prokrastinasi, tetapi juga berpotensi meningkatkan efektivitas belajar serta kesiapan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pelatihan manajemen waktu layak diimplementasikan sebagai salah satu program pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi, khususnya bagi mahasiswa baru yang sedang menjalani proses adaptasi terhadap lingkungan akademik. Program ini dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan orientasi mahasiswa, layanan bimbingan dan konseling, maupun program pengembangan soft skills sebagai strategi preventif untuk mengurangi prokrastinasi akademik sekaligus meningkatkan produktivitas, kemandirian belajar, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, serta melakukan pengukuran tindak lanjut (follow-up assessment) guna mengevaluasi keberlanjutan efektivitas pelatihan dalam jangka panjang dan memperkuat generalisasi temuan penelitian.

Acknowledgments (if any)

"Tidak ada"

- REFERENCES

- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Cholili, A. H., Zainuddin, A. Z., Rohma, T. S., Alfayn, C. M., Dewi, N., & Mahbubi, M. (2024). Penanganan Prokrastinasi Mahasiswa melalui Muhasabah Diri. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 1-13.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21137–21143. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.9626>
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2022). *Scale development: Theory and applications* (5th ed.). Sage Publications.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (6th ed.). Sage Publications.
- Pelatihan Manajemen Waktu dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Baru: Studi Pra-Eksperimental : Abd Hamid Cholili, Abu Amar Nashih Bilqisth : Volume 2, No. 2 2026*

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Glick, D. M., Orsillo, S. M., & Peters, J. R. (2023). Academic procrastination: Current perspectives and future directions. *Current Psychology*, 42(18), 15458–15472. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03349-8>
- Gustiani, P., Dewi, D., Pramesti, P., Endriyani, Y., Nurhidayah, S., & Prestiana, N. (2022). Pelatihan manajemen waktu untuk mencegah dan menangani prokrastinasi akademik pada pengurus OSIS. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 1485–1494. <https://journal.ubpkarawang.ac.id/index.php/ProsidingKNPP/article/view/2595>
- Gustiani, S., et al. (2022). Time management training and academic procrastination among university students. *Journal of Educational and Social Research*, 12(5), 250–260. <https://doi.org/10.36941/jesr-2022-0138>
- Hasan, M. S. ., & Sari, K. T. . (2021). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Fiqih Di Mts Al-As'ad Brambang Diwek Jombang. *Al-Idaroh: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 93–117. <https://doi.org/10.54437/alidaroh.v5i1.247>
- Häfner, A., Stock, A., Oberst, V., & Hartig, J. (2015). Decreasing students' stress through time management training: An intervention study. *European Journal of Psychology of Education*, 30(1), 81–94. <https://doi.org/10.1007/s10212-014-0229-2>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Mubarak, A., & Pratama, M. A. (2022). Prevalensi dan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 9(2), 45–53.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2022). Fear of missing out, online social networking, and procrastination among university students. *Current Psychology*, 41, 845–856. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00632-7>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Sirois, F. M., Stride, C., & Pychyl, T. A. (2023). Procrastination and health: A longitudinal test of the procrastination-health model. *British Journal of Health Psychology*, 28(4), 860–875.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>

- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 540910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Utaminingsih, S., & Setyawan, A. (2022). Gambaran prokrastinasi akademik siswa dan mahasiswa pada pembelajaran berbasis digital. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3410–3418.
- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review, 25*, 73–85. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>
- Wulanyani, N. M. S. (2020). Prokrastinasi akademik pada populasi pelajar dan mahasiswa di Indonesia: Sebuah studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 17(1), 12–25.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal, 45*(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>