



Pelatihan Manajemen Waktu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK di Desa Sukamurni

Time Management Training to Reduce Academic Procrastination in Vocational High School Students in Sukamurni Village

Bunga Angel^{1*}, Fajar Prihesnanto², Setyo Supratno³, Novita Dian Iva Prestiana⁴

¹⁻⁴Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

*Penulis korespondensi: bungaalc2997@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 12 Agustus, 2025;

Revisi: 28 Agustus, 2025;

Diterima: 23 September, 2025;

Terbit: 30 September, 2025

Keywords: Academic

Procrastination; Effective Time

Management; Time Management;

Time Management Training;

Vocational School Students.

Abstract: Education plays a crucial role in improving human resource quality, yet academic procrastination remains a challenge, as seen in students at SMK Mekar Murni who tend to delay assignments, show a decline in academic performance, and struggle with time management. This community service program aims to enhance students' time management skills through delivering materials and discussions with 25 students from 11th and 12th grades in a participatory manner. The method used is a pre-experimental design with a one-group pre-test-post-test, employing a quantitative approach. Evaluation was carried out using a Time Management instrument consisting of three indicators: long-term time orientation, schedule management, and daily time management. The results show an average pre-test score of 48.00 (Standard Deviation = 4.99) with the majority of students in the moderate category. After the intervention, the post-test score increased to 83.4 (Standard Deviation = 7.37). The proportion of low category students increased from 4% to 68%, moderate category decreased from 56% to 24%, and high category increased from 40% to 8%. These findings indicate that time management training can reduce academic procrastination by enhancing students' understanding of effective time management.

Abstrak

Pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, namun masalah prokrastinasi akademik masih menjadi tantangan, seperti yang terlihat pada siswa SMK Mekar Murni yang cenderung menunda tugas, memiliki penurunan prestasi akademik, dan kesulitan dalam manajemen waktu. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa melalui penyampaian materi dan diskusi yang diikuti oleh 25 siswa kelas 11 dan 12 secara partisipatif. Metode yang digunakan adalah pre-experimental dengan desain one group pre-test-post-test, menggunakan pendekatan kuantitatif. Evaluasi dilakukan dengan instrumen Manajemen Waktu yang terdiri dari tiga indikator: orientasi waktu jangka panjang, manajemen jadwal, dan pengaturan waktu sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pre-test rata-rata 48,00 (Standar Deviasi = 4,99) dengan mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Setelah intervensi, skor post-test meningkat menjadi 83,4 (Standar Deviasi = 7,37). Proporsi kategori rendah meningkat dari 4% menjadi 68%, kategori sedang turun dari 56% menjadi 24%, dan kategori tinggi naik dari 40% menjadi 8%. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat mengurangi prokrastinasi akademik dengan meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya pengelolaan waktu yang efektif.

Kata Kunci: Manajemen Waktu; Pelatihan Manajemen Waktu; Pengelolaan Waktu Efektif; Prokrastinasi Akademik; Siswa SMK.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya untuk memberi siswa kesempatan untuk berkembang secara aktif. Ini mencakup meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, olah nalar, kesadaran mental, kekuatan spiritual, pengendalian diri, dan keterampilan lainnya. Pendidikan, menurut UU Nomor 20 Pasal 1 ayat (1) Tahun 2003, didefinisikan sebagai upaya sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan potensi diri mereka sendiri. (Sanga & Wangdra, 2023). Tanpa pendidikan yang memadai, kemajuan dan pertumbuhan suatu negara akan terhambat.

Akibatnya, negara-negara di seluruh dunia terus bekerja untuk memperbaiki sistem pendidikan mereka, termasuk Indonesia. Sekolah adalah lembaga formal yang berfungsi sebagai pusat proses pendidikan. Karena mereka berfungsi sebagai garda terdepan dalam proses pendidikan, sekolah memiliki peran penting dalam mentransfer pengetahuan melalui pendidikan. Sekolah juga menjadi tempat di mana siswa mendapatkan pengetahuan dan nilai-nilai, yang akan membentuk karakter dan kecerdasan mereka. (Cikka, 2020).

Menurut (Marlina, 2015), Seorang siswa pasti akan merasa memiliki tugas dan kewajiban yang harus mereka penuhi. Ini dimulai dengan memahami apa yang harus dipelajari, menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu, membagi waktu antara belajar di sekolah dan menyelesaikan tugas di rumah, dan terkadang melakukan sesuatu yang sangat mendesak.

Menurut (Solomon L. J & Rothblum, 1984 dalam ((Ramadhan & Winata, 2016))) Siswa memiliki kepercayaan yang tidak rasional, yang mengakibatkan prokrastinasi akademik. Keyakinan yang tidak rasional ini dapat berasal dari cara siswa melihat tugas sekolah sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (Aversineves of the Task dan Fear of Failure), yaitu ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Akibatnya, siswa menunda-nunda tugas sekolah karena khawatir mereka tidak akan menyelesaikannya, yang pada gilirannya akan menghasilkan pandangan negatif tentang kemampuan mereka, Hidayati, N. dkk., 2019)

Akibatnya, seseorang menunda untuk menyelesaikan tugasnya. Ada enam komponen yang membentuk indikator prokrastinasi akademik yang signifikan untuk prestasi belajar. diantaranya : 1). Terlambatnya dalam mengerjakan tugas mengajar 2). Menunda belajar saat menghadapi ujian 3). Menunda Kegiatan membaca 4). Penundaan kinerja tugas administratif 5). Menunda untuk menghadiri tatap muka 6). Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan. (Ramadhan & Winata, 2016).

Menurut Tuckman, sejumlah variabel individu yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik termasuk tingkat kecemasan sosial, kurangnya kesadaran diri, kurangnya rasa percaya diri, dan ketidakmampuan untuk mengendalikan diri, (Jyaningyudha, K. 2024).

Prokrastinasi sendiri mengacu pada kecenderungan untuk melewatkan hal-hal, termasuk pekerjaan yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan tertentu. (Firmansyach dkk., 2023).

Tingkat prokrastinasi akademik sebesar 71,92% berdasarkan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia pada tahun 2020, menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS). Jika terus dibiarkan, prokrastinasi akademik akan berdampak buruk. Menurut (Handoyo dkk., 2020), Dampak negatif termasuk rasa cemas, harga diri yang rendah, ketidakpuasan terhadap hasil pekerjaannya, perasaan tertekan, penurunan motivasi akademik, peningkatan beban, dan prestasi belajar yang buruk.

Britton & Tesser, 1991 menjelaskan manajemen waktu sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur, merencanakan, dan melaksanakan tugas sesuai dengan prioritas yang telah ditentukan. (Sadut, 2025). Britton dan Tesser menjelaskan bahwa manajemen waktu terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu: 1). Orientasi waktu jangka panjang, kemampuan individu dalam merencanakan dan menetapkan tujuan jangka panjang. 2). Manajemen jadwal, kemampuan individu dalam membuat, mengatur, dan mematuhi jadwal secara efektif. 3). Pengaturan waktu sehari-hari, kemampuan pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari seperti, mengorganisir aktivitas harian, membuat perencanaan harian, dan mengelola gangguan agar tidak mengurangi produktivitas (Sadut, 2025).

Perencanaan dan pengorganisasian tujuan tertentu untuk dicapai dalam jangka waktu tertentu dikenal sebagai manajemen waktu. Manajemen waktu berarti mengelola atau mengatur waktu seseorang untuk mencapai tujuan mereka dan memprioritaskan tugas yang harus diselesaikan untuk mencapai kepuasan pribadi. (Gea, 2014).

Semua tindakan dan upaya yang direncanakan untuk memaksimalkan waktu disebut manajemen waktu. Studi menunjukkan bahwa manajemen waktu sangat berpengaruh terhadap keterlambatan akademik dan memiliki korelasi negatif. Dengan kata lain, lebih baik manajemen waktu terkait dengan keterlambatan akademik yang lebih rendah dan sebaliknya. (Nisa dkk., 2019).

Untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik, siswa harus memiliki strategi manajemen waktu yang efektif. Penelitian telah menunjukkan bahwa manajemen waktu efektif dapat membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi. Selain itu, prokrastinasi memiliki efek negatif yang signifikan pada siswa, seperti stres dan penurunan prestasi akademik. (Anabillah & Febriansyah, 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa belajar mengelola waktu sangat penting bagi siswa agar tidak prokrastinasi. Sangat penting untuk berbicara tentang kemampuan manajemen waktu siswa jika kita ingin mengurangi tingkat prokrastinasi dan dampak negatifnya pada mereka.

Oleh karena itu, tujuan dari artikel telaah ini adalah untuk mengidentifikasi ciri-ciri prokrastinasi siswa dan teknik manajemen waktu yang efektif untuk membantu siswa mengurangi tingkat prokrastinasi mereka. (Anabillah & Febriansyah, 2022).

Untuk mengatasi masalah ini, peneliti memberikan pelatihan manajemen waktu untuk membantu orang menjadi kurang prokrastinasi. Ini karena penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa manajemen waktu berkorelasi negatif dengan prokrastinasi, jadi jika siswa dapat mengatur waktu mereka dengan baik, mereka akan kurang prokrastinasi. (Reswita, 2019).

Dengan demikian, keterampilan manajemen waktu bukan hanya sekadar strategi akademik, melainkan juga fondasi untuk membentuk kepribadian yang disiplin, tangguh, dan bertanggung jawab. Jika siswa mampu mengelola waktu dengan baik, maka prokrastinasi akademik dapat diminimalisasi, motivasi belajar akan meningkat, dan prestasi akademik dapat tercapai sesuai harapan.

2. METODE PENELITIAN

Subyek pelatihan dalam program ini adalah siswa SMK di Desa Sukamurni yang sedang aktif mengikuti pembelajaran. Program ini dilaksanakan di SMK Mekar Murni yang berada di Desa Sukamurni. Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik dalam perencanaan, proses, membangun hipotesis, teknik, analisis data dan menarik kesimpulan. (Waruwu, 2023).

Pelatihan ini termasuk ke dalam pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode praeksperimen (*pre-eksperimental*) yang dilakukan dalam satu kelompok (kelompok eksperimen) tanpa ada kelompok perbandingan atau kontrol dimaksudkan untuk menguji hubungan sebab akibat. (Wahyuni & Pratiwi, 2022). Rancangan desainnya menggunakan *Onegroup pretestposttest*. Tujuan pelatihan manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMK Mekar Murni untuk Meningkatkan kemampuan siswa dalam menetapkan prioritas, menyusun jadwal belajar, dan menghindari kebiasaan menunda pekerjaan (prokrastinasi). Menggunakan pra-tes dengan model pra-tes-pasca-desain kelompok tunggal berarti bahwa hanya satu kelompok yang menerima pra-tes untuk kondisi awal dimana perlakuan dilakukan. Untuk mengetahui perbedaannya, kelompok diuji dan dilakukan analisis lebih lanjut. Gambaran dari desain *one-group pre-test-post-test*.

Instrumen yang digunakan adalah skala manajemen waktu yang diadaptasi dari (Britton & Tesser, 1991) yang meliputi beberapa dimensi penting, yakni orientasi waktu jangka panjang, manajemen jadwal, pengaturan waktu sehari-hari. Instrumen ini berisi 18 pernyataan yang disusun dalam bentuk skala Likert dengan empat kategori pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala Likert Manajemen Waktu.

Kegiatan pelatihan ini direncanakan untuk dilaksanakan secara tatap muka (*offline*) di SMK Mekar Murni, Desa Sukamurni, Kecamatan Sukakarya, Kabupaten Bekasi dengan tahapan sebagai berikut:

Tabel 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan.

No	Kegiatan	Rencana Pelaksanaan	Lokasi
1.	Pembekalan Mahasiswa KKN	12 Agustus 2025	UNISMA
2.	Observasi	19 Agustus 2025	SMK Mekar Murni
3.	Bimbingan DPL & Reviewer	21 Agustus 2025	Desa Sukamurni
4.	Sosialisasi ke Sekolah	1 September 2025	SMK Mekar Murni
5.	Pelaksanaan <i>Pre-Test</i>	8 September 2025	SMK Mekar Murni
6.	Pelaksanaan Pelatihan	8 September 2025	SMK Mekar Murni
7.	Pelaksanaan <i>Post-Test</i>	10 September 2025	SMK Mekar Murni

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengabdian masyarakat dengan judul “*Pelatihan Manajemen Waktu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK di Desa Sukamurni*” berlangsung melalui rangkaian kegiatan pendampingan yang terstruktur. Kegiatan diawali dengan observasi pada tanggal 19 Agustus 2025 yang dilakukan peneliti di SMK Mekar Murni yang berlokasi di Jl. Dablang I No. 02 Cabang Pulobambu, Kecamatan Sukakarya, Kabupaten Bekasi.



Gambar 1. Observasi dan Perizinan Pengabdian Kepada Pihak Sekolah SMK Mekar Murni.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa SMK Mekar Murni kelas 11 dan 12 rata-rata mempunyai kebiasaan menunda pengerjaan tugas yang diberikan oleh guru. Kebiasaan menunda ini umumnya terjadi karena beberapa faktor, seperti kurangnya manajemen waktu, motivasi belajar yang rendah, serta adanya distraksi dari media sosial dan kegiatan di luar sekolah. Akibatnya, tugas sering dikerjakan mendekati batas waktu pengumpulan sehingga hasilnya kurang maksimal.

Tujuan dilaksanakannya pelatihan ini karena Siswa kelas 11 dan 12 membutuhkan manajemen waktu yang baik karena mereka menghadapi jadwal yang padat, mulai dari persiapan ujian kelulusan, ujian masuk perguruan tinggi, hingga berbagai tugas sekolah yang menuntut konsentrasi penuh, sehingga keterampilan mengatur waktu sangat penting agar semua kewajiban dapat diselesaikan dengan efektif.

Gambar diatas memperlihatkan sekelompok mahasiswa/i yang sedang melakukan kegiatan observasi di SMK Mekar Murni. Sebagian besar mengenakan jas almamater berwarna biru tua dengan identitas kampus Universitas Islam 45 Bekasi, dan didampingi oleh guru kesiswaan yang mengajar di SMK Mekar Murni. Foto ini diambil sebagai dokumentasi kunjungan observasi di sekolah tersebut.

Tabel 2. Data Demografis.

Karakteristik		Jumlah	
		N	(%)
Usia	17 Tahun	14	56%
	18 Tahun	11	44%
Jenis Kelamin	Laki-laki	19	76%
	Perempuan	6	24%
Jurusan	TBSM	3	12%
	TSM	14	56%
	RPL	3	12%
	AK	5	20%

Berdasarkan hasil data siswa dan siswi SMK Mekar Murni, sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 14 siswa (56%), dan usia 18 tahun sebanyak 11 siswa (44%). Kemudian jenis kelamin lebih dominan laki-laki sebanyak 19 siswa (76%), dibandingkan perempuan hanya 6 siswa (24%). Terdapat 4 jurusan berbeda yakni jurusan TBSM (Teknik dan Bisnis Sepeda Motor) terdapat 3 siswa (12%), jurusan TSM (Teknik Sepeda Motor) terdapat 14 siswa (56%), jurusan RPL (Rekayasa Perangkat Lunak) terdapat 3 siswa (12%), dan terakhir jurusan AK (Akuntansi) terdapat 5 siswa (20%).

Hasil analisis yang dilakukan terhadap siswa di SMK Mekar Murni menunjukkan bahwa siswa dan siswi terkait dengan data yang diperoleh dari hasil sebelum pelaksanaan pelatihan sebagai berikut:

Tabel 3. Descriptive Statistics *Pre-Test*.

	<i>Pre-Test</i>
N	25
Total Data	1,282
Mean	48,00
Standar Deviasi	4,99

Berdasarkan hasil dari skor *Pre-Test* keseluruhan 25 siswa dan siswi, diperoleh total skor keseluruhan sebesar 1,282 dengan nilai rata-rata (*Mean*) 48,00, dan Standar Deviasi 4,99. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 1 siswa (4%) berada pada kategori rendah, 14 siswa (56%) berada pada kategori sedang, dan 10 siswa (40%) berada pada kategori tinggi.

Dari data di atas menyatakan bahwa sebagian siswa berada pada kategori sedang, para siswa cukup tau mengenai pentingnya manajemen waktu, tetapi belum konsisten dalam menerapkannya. Dalam kehidupan sehari-hari, siswa sering merasa tertekan karena harus mengerjakan banyak hal sekaligus, atau mereka sering menghabiskan waktu luang untuk hal-hal yang kurang produktif dan merusak agar saat mendekati tenggat waktu. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan adanya kebutuhan yang signifikan akan pelatihan manajemen waktu di kalangan siswa SMK Mekar Murni di Desa Sukamurni. Terdapat 40% siswa yang Cukup memiliki manajemen waktu yang baik, dan lebih dari separuh 60% masih berada pada tingkat sedang atau rendah, yang menunjukkan mereka rentan terhadap prokrastinasi akademik.



Gambar 2. Mengerjakan *Pre-Test* Skala Manajemen Waktu pada siswa SMK Mekar Murni.

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada Senin, 8 September 2025 tepatnya pukul 14.00. Kegiatan pelatihan disertai oleh 25 siswa, terdiri dari 17 siswa jurusan teknik sepeda motor, 5 siswa dari jurusan akuntansi, dan 3 siswa dari jurusan rekayasa perangkat lunak. Rangkaian Kegiatan dibawa oleh MC dan fasilitator, diawali dengan pengenalan diri secara singkat dan berdoa sebelum acara dimulai. Kemudian peserta diberikan lembar *pre-test* berupa kuesioner sederhana yg berisi 18 pernyataan untuk mengukur pemahaman awal terkait manajemen waktu siswa sehari-hari. Siswa diberi waktu 15 menit untuk menyelesaikan soal *pre-test* yang diberikan, setelah semua selesai mengumpulkan soal, siswa diberi waktu untuk refleksi dan istirahat selama 30 menit.



(a) (b)

Gambar 3. (a) Penyampaian materi Prokrastinasi Akademik. (b) Penyampaian materi cara Manajemen Waktu pada siswa SMK Mekar Murni.

Setelah istirahat berakhir siswa diminta kembali untuk memasuki ruang kelas dan memasuki kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan materi mengenai “Pelatihan Manajemen Waktu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik” yang dibawa oleh Afifah Oktaviani selaku Narasumber. Materi yang disampaikan mencakup pengertian prokrastinasi akademik, dampak serta penyebabnya, dan cara manajemen waktu yang baik. Materi dapat diakses di web “MateriPelatihanSiswaSMK”. Sesi ini berlangsung selama ± 30 menit.

Saat kegiatan penyampaian materi berlangsung, kondisi di kelas tampak cukup kondusif meskipun masih terdapat beberapa dinamika khas siswa. Sebagian besar siswa terlihat fokus mendengarkan penjelasan yang diberikan, mencatat poin-poin penting, dan memberikan respon ketika diajak berdiskusi. Ada juga beberapa siswa yang sesekali terlihat kurang memperhatikan, namun dengan pendekatan interaktif seperti memberikan pertanyaan atau mengajak mereka berpartisipasi, suasana kembali aktif. Secara keseluruhan, siswa menunjukkan antusiasme yang baik, ditandai dengan adanya siswa yang berani mengemukakan pendapat dan mengajukan pertanyaan. Hal ini membuat proses penyampaian materi berjalan lancar, penuh interaksi, serta menciptakan suasana belajar yang lebih hidup dan bermakna.



(a) (b)

Gambar 4. (a) Pemutaran video pendek mengenai prokrastinasi akademik, dan cara manajemen siswa. (b) Sesi diskusi dengan siswa terkait ringkasan dari video tersebut.

Rangkaian kegiatan pelatihan setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan pemutaran video pendek yang berisi gambaran mengenai prokrastinasi akademik serta tips manajemen waktu yang baik. Video materi dapat diakses di web “menontonmaterivideo”. Melalui tayangan tersebut, siswa dapat melihat contoh nyata bagaimana kebiasaan menunda tugas dapat berdampak pada prestasi, sekaligus mempelajari strategi praktis untuk mengatasinya seperti membuat rencana harian, berani mengatakan “tidak” untuk melakukan hal yang membuang waktu. Setelah video selesai, kegiatan berlanjut ke sesi diskusi.

Pada tahap ini, pemateri meminta siswa untuk menyampaikan kembali ringkasan materi yang telah dipelajari, baik dari penjelasan maupun tayangan video. Selain itu, siswa juga diajak berbagi pengalaman pribadi mengenai kebiasaan menunda-nunda tugas dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi berjalan cukup aktif, dengan beberapa siswa yang antusias berbagi cerita serta mengaitkannya dengan solusi manajemen waktu yang sudah dipelajari. Video sesi diskusi dengan siswa dapat diakses di web “sesidiskusidengansiswaSMKMekarMurni”. Hal ini

membuat suasana pelatihan menjadi interaktif, sekaligus memberikan kesempatan kepada siswa untuk lebih merefleksikan diri.



Gambar 5. Pelaksanaan *Post-Test* siswa SMK Mekar Murni.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan pelatihan selesai dilaksanakan, peneliti melaksanakan *post-test* pada 10 September 2025, siswa diberikan *post-test* berisi 18 pernyataan, berupa skala manajemen waktu untuk mengukur sejauh mana pemahaman mereka setelah mengikuti pelatihan. *Post-test* ini dirancang untuk menilai peningkatan kemampuan siswa dalam Mengatur waktu, mengendalikan kebiasaan menunda, serta menyusun prioritas dalam aktivitas belajar sehari-hari. Proses pengisian dilakukan secara tertib dengan arahan dari pemateri agar setiap siswa dapat menjawab dengan jujur sesuai pengalaman dan Pemahamannya. Melalui proses ini, diharapkan terlihat perbedaan tingkat pemahaman dan keterampilan manajemen waktu sebelum dan sesudah pelatihan, sehingga efektifitas kegiatan dapat diukur secara lebih objektif.

Tabel 4. Descriptive Statistics *Pre-Test*.

	<i>Post-Test</i>
N	25
Total Data	2,085
Mean	83,4
Standar Deviasi	7,37

Berdasarkan hasil dari skor *Pre-Test* keseluruhan 25 siswa dan siswi, diperoleh total skor keseluruhan sebesar 2,085 dengan nilai rata-rata (*Mean*) 83,4, dan Standar Deviasi 7,37. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 17 siswa (68%) berada pada kategori rendah, 6 siswa (24%) berada pada kategori sedang, dan 2 siswa (8%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil data dapat dilihat bahwa angka *mean post-test* jauh lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata *pre-test* (48.00%). Kenaikan ini mengindikasikan bahwa secara umum, kemampuan manajemen waktu siswa meningkat secara signifikan setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 5. Kategorisasi Rendah, Sedang, Tinggi.

Kategori	<i>Pre-Test</i> (Sebelum Pelatihan)	<i>Post-Test</i> (Setelah Pelatihan)	Perubahan
Rendah	4% (1 siswa)	68% (17 siswa)	Naik 64%
Sedang	56% (14 siswa)	24% (6 siswa)	Turun 34%
Tinggi	40% (10 siswa)	8% (8 siswa)	Turun 32%

Analisis dari peneliti menunjukkan bahwa Pelatihan Manajemen Waktu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Mekar Murni di Desa Sukamurni memiliki pengaruh nyata dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan hasil *pre-test*, sebelum mengikuti pelatihan manajemen waktu, sebagian besar siswa SMK Mekar Murni di Desa Sukamurni berada pada kategori sedang (56%) dan tinggi (40%) dalam hal prokrastinasi akademik. Hanya sebagian kecil siswa yang berada pada kategori rendah (4%). Terlihat dari banyak siswa yang cenderung menunda pekerjaan sekolah, belajar hanya ketika mendekati ujian, atau mengerjakan tugas di menit terakhir. Hal ini membuat mereka lebih mudah merasa kelelahan, dan hasil belajarnya kurang maksimal.

Namun, setelah diberikan pelatihan, terjadi perubahan distribusi kategori. Siswa pada kategori rendah meningkat drastis menjadi 68%, sementara kategori sedang menurun menjadi 24% dan kategori tinggi turun menjadi 8%. Setelah mendapatkan pelatihan manajemen waktu, siswa menjadi lebih terarah dalam menyusun jadwal belajar, mampu menentukan prioritas, serta membagi waktu antara belajar, bermain, dan beristirahat. Misalnya, seorang siswa yang sebelumnya menunda mengerjakan laporan hingga malam terakhir sebelum dikumpulkan, kini mulai membiasakan diri mencicil pekerjaan sejak jauh hari. Dengan demikian, selain tugas selesai tepat waktu, siswa juga memiliki lebih banyak waktu luang untuk kegiatan positif lainnya tanpa terbebani rasa cemas.

Dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen waktu terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMK Mekar Murni di Desa Sukamurni. Sebelum pelatihan, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (56%) dan tinggi (40%), sedangkan setelah pelatihan terjadi pergeseran signifikan ke kategori rendah (68%). Dengan demikian, pelatihan manajemen waktu tidak hanya relevan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, tetapi juga bermanfaat dalam membentuk karakter siswa yang produktif, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari maupun dunia kerja.



Gambar 6. Dokumentasi Foto Bersama Tim Mahasiswa KKN Prodi Psikologi Setelah Melakukan Pengabdian.

Pelatihan Manajemen Waktu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik di SMK Mekar Murni memiliki beberapa kelebihan yang membuatnya berjalan efektif. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode yang sederhana namun terstruktur, mulai dari sosialisasi, penyampaian materi, diskusi interaktif, hingga simulasi penyusunan jadwal. Penyampaian materi yang dikombinasikan dengan tayangan video dan sesi berbagi pengalaman membuat siswa lebih mudah memahami serta mengaitkan isi pelatihan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Suasana belajar juga dibuat partisipatif sehingga siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga aktif memberikan pendapat dan menceritakan pengalaman pribadi terkait kebiasaan menunda tugas. Pelatihan ini tidak hanya membantu siswa menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi juga membentuk sikap disiplin dan tanggung jawab yang akan sangat bermanfaat di dunia kerja maupun kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMK Mekar Murni di Desa Sukamurni mendapat manfaat besar dari pelatihan manajemen waktu. Pelatihan ini membantu mereka menghindari melewatkan tugas atau belajar lebih lama. Sebagian besar siswa (96%) berada dalam kategori prokrastinasi sedang atau tinggi sebelum kelas, yang berarti mereka cenderung menunda tugas sekolah, belajar saat-saat terakhir, dan sering merasa tertekan. Tetapi terjadi perubahan besar setelah mengikuti program ini. Persentase siswa dengan tingkat prokrastinasi rendah meningkat drastis dari 4% menjadi 68%, dan skor rata-rata kemampuan manajemen waktu siswa meningkat dari 48,00 menjadi 83,4.

Secara teoritis, hasil pelatihan ini mendukung gagasan bahwa prokrastinasi akademik bukan hanya masalah keinginan tetapi juga keterampilan yang dapat diajarkan. Keterampilan manajemen waktu, yang mencakup pengaturan waktu sehari-hari, pengaturan jadwal, dan orientasi waktu untuk jangka waktu yang lama, telah terbukti dapat mengurangi perilaku menunda. Intervensi yang terorganisir dapat mengubah kebiasaan buruk menjadi lebih produktif, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan pemahaman dan kemampuan siswa dalam mengatur prioritas dan jadwal.

PENGAKUAN / ACKNOWLEDGEMENTS

Dalam penulisan laporan praktikum ini, penulis menemui hambatan karena terbatasnya ilmu pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu penulis ucapkan rasa terima yang besar kepada bapak Fajar Prihesnanto, S.T.,M.T. dan Dr. Setyo Supratno, S.Pd.,M.T. selaku DPL dan Reviewer kelompok 15 KKN Desa Sukamurni Kecamatan Sukakarya, terimakasih kepada orang tua penulis yang senantiasa memberikan support, serta teman-teman penulis yang telah turut serta dalam membantu, yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu-per satu.

Penulis berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan laporan ini dengan baik, oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritikan yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan laporan ini. Semoga laporan yang telah disusun ini dapat bermanfaat untuk kita semua, khususnya untuk penulis sendiri.

DAFTAR REFERENSI

- Anabillah, A. R., & Febriansyah, M. R. (2022). Kemampuan manajemen waktu dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- Cikka, H. (2020). Konsep-konsep esensial dari teori dan model perencanaan dalam pembangunan pendidikan. *Scolae: Journal of Pedagogy*, 3(2). <https://doi.org/10.56488/scolae.v3i2.81>
- Firmansyach, M. E. B., KUSDARYANI, W., & LESTARI, F. W. (2023). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang. *Journal on Education*, 5(4), 12738–12751. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2262>
- Gea, A. A. (2014). *Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien*. *Humaniora*, 5(2), 777. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3133>
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). *Prokrastinasi mahasiswa selama masa pembelajaran daring*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP, 3(1), 355–361.

- Hidayati, N., & Aulia, L. A. A. (2019). Flow akademik dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 6(2), 128–144.
- Jayaningyudha, K. (2024). *Peran antara kesadaran diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa* [Disertasi doktoral, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Marlina, M. (2015). *Pengembangan paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat* [Skripsi, Universitas Negeri Surabaya]. *Jurnal Bimbingan & Konseling Ilmu Pendidikan*, 5(3), 1–7.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/0.47679/jopp.1172019>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *Paud Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 25–32. <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v2i02.2497>
- Sadut, A. (2025). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 25–30.
- Sanga, L. D., & Wangdra, Y. (2023). Pendidikan adalah faktor penentu daya saing bangsa. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)*, 5, 84–90. <https://doi.org/10.33884/psnistek.v5i.8067>
- Wahyuni, H., & Pratiwi, U. (2022). Penerapan metode eksperimen pada materi gerak lurus beraturan (GLB) untuk meningkatkan kemampuan analisis siswa. *SPEKTRA: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 8(1), 52. <https://doi.org/10.32699/spektra.v8i1.226>
- Waruwu, M. (2023). *Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi* (p. 7).