



Efektivitas Psikoedukasi, *Goal Setting*, dan Manajemen Waktu dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswi SMP Kelas VIII

Fenny Natalia*, Tatik Meiyuntariningsih

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5435>

*Correspondence: Fenny Natalia

Email: 1542400007@surel.untag-sby.ac.id

Received: 30-09-2025

Accepted: 30-10-2025

Published: 30-11-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan efektivitas intervensi psikologis berbasis regulasi diri dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswi kelas VIII SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap seorang siswi berusia 14 tahun yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara observasi, serta asesmen psikologi. Intervensi dilaksanakan dalam tiga sesi yang meliputi psikoedukasi prokrastinasi akademik, pelatihan goal setting dengan metode SMART, dan pelatihan manajemen waktu menggunakan 4 Kuadran Covey. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor prokrastinasi akademik dari kategori tinggi pada pretest menjadi kategori rendah pada posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis regulasi diri efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri, Goal Setting, Manajemen Waktu, Remaja

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan psikologis yang banyak ditemukan pada remaja dan menjadi perhatian penting dalam kajian psikologi pendidikan. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk secara sengaja menunda penyelesaian tugas akademik meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Steel, 2007). Perilaku ini mencerminkan kegagalan regulasi diri yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku, serta berpotensi menghambat perkembangan akademik dan psikologis remaja (Zimmerman, 1989). Selain sebagai kegagalan regulasi diri, prokrastinasi akademik juga dipahami sebagai bentuk perilaku penghindaran terhadap tugas yang dipersepsikan menimbulkan ketidaknyamanan psikologis, seperti rasa cemas, takut gagal, dan tekanan akademik (Ferrari, 2010).

Jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan fase pendidikan yang krusial karena siswa berada pada masa remaja awal dengan rentang usia sekitar 12–14 tahun. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, emosional, dan

sosial. Proses transisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis karena remaja harus menyesuaikan diri dengan tuntutan baru baik di lingkungan keluarga maupun sekolah (Santrock, 2007). Pada tahap ini, remaja mulai dituntut untuk memiliki tanggung jawab akademik yang lebih besar dan menunjukkan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Perubahan-perubahan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika remaja dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks serta meningkatnya ekspektasi dari lingkungan sekolah dan keluarga (Hurlock, 2011) (Papalia & Martorell, 2014).

Perkembangan kognitif pada masa remaja memungkinkan individu untuk berpikir lebih abstrak, logis, dan reflektif. Namun, perkembangan kemampuan regulasi diri, termasuk pengelolaan waktu dan konsistensi perilaku, belum sepenuhnya matang. Kondisi ini membuat remaja lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas akademik dan mempertahankan perilaku belajar yang adaptif. Selain itu, perkembangan emosional remaja yang masih labil menyebabkan individu lebih mudah dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial, seperti tekanan dari teman sebaya maupun dinamika keluarga, yang pada akhirnya dapat berdampak pada perilaku akademik mereka (Desmita, 2014) (Santrock, 2007) (Zimmerman, 2008). Dari perspektif *self-regulated learning*, prokrastinasi akademik muncul ketika siswa mengalami kesulitan dalam memonitor, mengendalikan, dan mengevaluasi perilaku belajarnya sendiri secara konsisten, khususnya dalam mempertahankan motivasi dan usaha belajar (Wolters, 2003).

(Mustakim, 2015) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipahami melalui empat aspek utama, yaitu *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability*. Aspek *perceived time* ditandai dengan kecenderungan individu untuk lebih memusatkan perhatian pada kepentingan saat ini dibandingkan konsekuensi jangka panjang, sehingga sering gagal menepati jadwal pengumpulan tugas dan menunjukkan perilaku malas. Aspek *intention-action gap* menggambarkan adanya kesenjangan antara keinginan untuk mengerjakan tugas dan tindakan nyata, di mana siswa memiliki niat tetapi tidak segera bertindak dengan alasan keterbatasan waktu atau kondisi tertentu. Aspek *emotional distress* berkaitan dengan munculnya perasaan cemas, tertekan, dan gelisah ketika tenggat waktu semakin dekat sementara tugas belum dikerjakan. Sementara itu, aspek *perceived ability* merujuk pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas secara mandiri, yang paradoksnya sering disertai dengan perasaan takut gagal, gelisah, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri ketika tugas tidak terselesaikan. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya keyakinan individu terhadap kemampuan regulasi diri dan pengelolaan tugas akademik berkontribusi signifikan terhadap tingginya kecenderungan prokrastinasi, khususnya pada siswa dan remaja (Klassen et al, 2008).

Pada jenjang SMP, siswa mulai dituntut untuk belajar secara lebih mandiri dengan berkurangnya keterlibatan langsung guru dan orang tua dalam proses penyelesaian tugas. Dalam kondisi ini, tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam menjalankan tanggung jawab akademiknya, sehingga memilih untuk menunda pengerjaan tugas. Perilaku menunda dalam konteks akademik dikenal sebagai prokrastinasi akademik, yang

mencakup penundaan dalam belajar menghadapi ujian, mengerjakan tugas harian, menyelesaikan pekerjaan administratif sekolah, hingga keterlambatan dalam menjalankan kewajiban kehadiran (Solomon & Rothblum, 1984).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik telah muncul sejak jenjang pendidikan menengah dan cenderung berlanjut hingga pendidikan tinggi. Prokrastinasi pada mahasiswa sering kali merupakan manifestasi dari kebiasaan menunda yang telah terbentuk sejak masa sekolah menengah. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa siswa SMP banyak yang berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi, dengan bentuk perilaku berupa keterlambatan mengerjakan tugas, menunda belajar untuk ujian, serta menghindari tanggung jawab akademik (Munawaroh et al, 2017) (Ramadhani et al, 2017) (Tjandra, 2012).

Apabila kondisi prokrastinasi akademik dibiarkan tanpa penanganan yang memadai, dampak negatifnya dapat berkembang secara kumulatif. (Ferrari et al, 1995) menyatakan bahwa prokrastinasi menyebabkan waktu terbuang secara tidak produktif, kualitas tugas menurun, serta berkontribusi terhadap penurunan prestasi akademik. Sejalan dengan temuan tersebut, (Tjundjing, 2006) menegaskan bahwa perilaku prokrastinasi yang terus berlangsung dapat berdampak langsung pada penurunan prestasi akademik individu. Selain itu, individu yang sering menunda tugas cenderung mengalami perasaan bersalah, ketidakpuasan terhadap hasil kerja, serta risiko memperoleh konsekuensi akademik berupa teguran atau sanksi akibat keterlambatan pengumpulan tugas (Burhan & Herman, 2019). Dalam konteks pendidikan menengah, dampak tersebut dapat menghambat pembentukan kebiasaan belajar yang adaptif dan kesiapan akademik siswa pada jenjang pendidikan selanjutnya (Janssen, 2015) (Patrzek et al, 2015) (Widisen et al, 2018).

Selain berdampak pada aspek akademik, prokrastinasi akademik juga berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan. Remaja dengan kecenderungan prokrastinasi tinggi cenderung mengalami tekanan emosional yang berulang akibat penumpukan tugas dan ketidakmampuan mengelola waktu secara efektif. Kondisi ini memperkuat pola penghindaran dan semakin melemahkan kemampuan regulasi diri remaja.

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa lemahnya kemampuan manajemen waktu merupakan salah satu faktor dominan yang berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik. (Muyana, 2018) menemukan bahwa sekitar 33% perilaku prokrastinasi disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu secara efektif, sehingga penundaan tugas dilakukan secara sadar akibat tidak adanya perencanaan waktu yang jelas. Manajemen waktu yang buruk membuat individu kesulitan menetapkan prioritas, mempertahankan fokus, serta mengalokasikan waktu belajar secara proporsional.

Upaya penanganan prokrastinasi akademik telah dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti dukungan sosial, konseling, dan bimbingan belajar. Salah satu teknik yang dinilai efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi adalah penerapan goal setting dan time management. (Davis et al, 2008) mendefinisikan goal setting sebagai proses

penetapan tujuan yang dirancang secara sadar untuk mengarahkan perilaku individu menuju hasil tertentu, sedangkan time management merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengatur penggunaan waktu berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Penerapan kedua teknik ini bertujuan untuk membantu individu menetapkan prioritas, meningkatkan fokus, serta meminimalkan kecemasan terhadap tenggat waktu, penundaan pekerjaan, dan kelelahan akademik.

Penelitian menunjukkan bahwa goal setting membantu individu mengenali tujuan yang ingin dicapai sehingga proses pengerjaan tugas menjadi lebih terstruktur dan terarah (Valerie & Jackson, 2009). Selain itu, pemberian intervensi goal setting secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam merumuskan tujuan yang spesifik dan realistis (Afrilya & Widyarini, 2017). Sementara itu, time management yang efektif tidak hanya memungkinkan individu menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi juga membantu menjaga kondisi psikologis agar tetap relaks, fokus, dan terkendali di tengah banyaknya tuntutan akademik (Gea, 2014). Kedua teknik tersebut saling berkaitan, karena kemampuan manajemen waktu yang baik ditandai oleh kejelasan tujuan yang ingin dicapai melalui goal setting yang terstruktur (Davis et al, 2008).

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa SMP merupakan permasalahan yang kompleks dan perlu mendapat perhatian serius. Mengingat masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan belajar dan regulasi diri, diperlukan upaya intervensi psikologis yang tepat dan terarah untuk membantu siswa mengelola tuntutan akademik secara lebih adaptif serta mencegah terbentuknya pola prokrastinasi yang menetap.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Desain ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai kondisi psikologis subjek serta proses perubahan yang terjadi selama pelaksanaan intervensi psikologis. Fokus penelitian tidak hanya pada identifikasi permasalahan, tetapi juga pada proses dan hasil intervensi yang diberikan. Subjek penelitian adalah seorang siswi kelas VIII SMP berusia 14 tahun yang dirujuk karena menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive* berdasarkan laporan guru mengenai keterlambatan pengumpulan tugas dan hasil *screening* awal yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Subjek bersedia mengikuti seluruh rangkaian asesmen dan intervensi yang dirancang dalam penelitian ini. Asesmen psikologis dilakukan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi kognitif, kepribadian, gaya belajar, serta tingkat prokrastinasi akademik subjek. Teknik asesmen yang digunakan meliputi wawancara mendalam dengan subjek dan guru, observasi perilaku subjek selama proses pembelajaran, serta penggunaan alat ukur psikologis.

Alat ukur yang digunakan terdiri atas *Wechsler Intelligence Scale for Children* (WISC) untuk mengukur kapasitas intelektual, *VARK Learning Style Questionnaire* untuk mengidentifikasi preferensi gaya belajar, tes grafis Wartegg untuk memperoleh gambaran dinamika kepribadian dan motivasi, serta *Irrational Procrastination Scale* (IPS) untuk

mengukur tingkat prokrastinasi akademik. Hasil asesmen ini digunakan sebagai dasar dalam merancang intervensi psikologis yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik subjek.

Dalam penelitian ini, penentuan tingkat prokrastinasi akademik didasarkan pada norma ideal sebagai berikut:

Tabel 1. Normal Idela Menentukan Tingkat Prokrastinasi Akademik

Mean ideal	SD ideal	Batas-batas		
27.00	6.00	Sangat Tinggi	$X >$	37.80
		Tinggi	30.60	$\leq X <$ 37.80
		Sedang	23.40	$\leq X <$ 30.60
		Rendah	16.20	$\leq X <$ 23.40
		Sangat Rendah	$X <$	16.20

Intervensi psikologis dirancang berdasarkan hasil asesmen dan berfokus pada penguatan regulasi diri subjek dalam menghadapi tuntutan akademik. Intervensi dilaksanakan dalam tiga sesi tatap muka yang saling berkesinambungan. Setiap sesi memiliki tujuan dan fokus yang berbeda, namun saling melengkapi dalam membantu subjek mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Sesi pertama difokuskan pada pemberian psikoedukasi mengenai prokrastinasi akademik. Psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran subjek terhadap perilaku penundaan yang dialami, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta dampak yang ditimbulkan. Melalui sesi ini, subjek diharapkan mampu mengenali pola prokrastinasi yang selama ini dilakukan dan mulai membangun insight terhadap permasalahannya. Sesi kedua berfokus pada pelatihan goal setting menggunakan metode SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound). Pada sesi ini, subjek dilatih untuk menetapkan tujuan akademik yang lebih spesifik dan realistis, serta menyusun langkah-langkah konkret untuk mencapainya. Tujuan dari sesi ini adalah membantu subjek mengurangi perasaan kewalahan terhadap tugas akademik dan meningkatkan motivasi melalui kejelasan tujuan. Sesi ketiga difokuskan pada pelatihan manajemen waktu menggunakan pendekatan 4 Kuadran Covey. Subjek dilatih untuk mengidentifikasi dan memprioritaskan aktivitas berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensinya. Melalui sesi ini, subjek diharapkan mampu mengelola waktu secara lebih efektif dan mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik.

Hasil dan Pembahasan

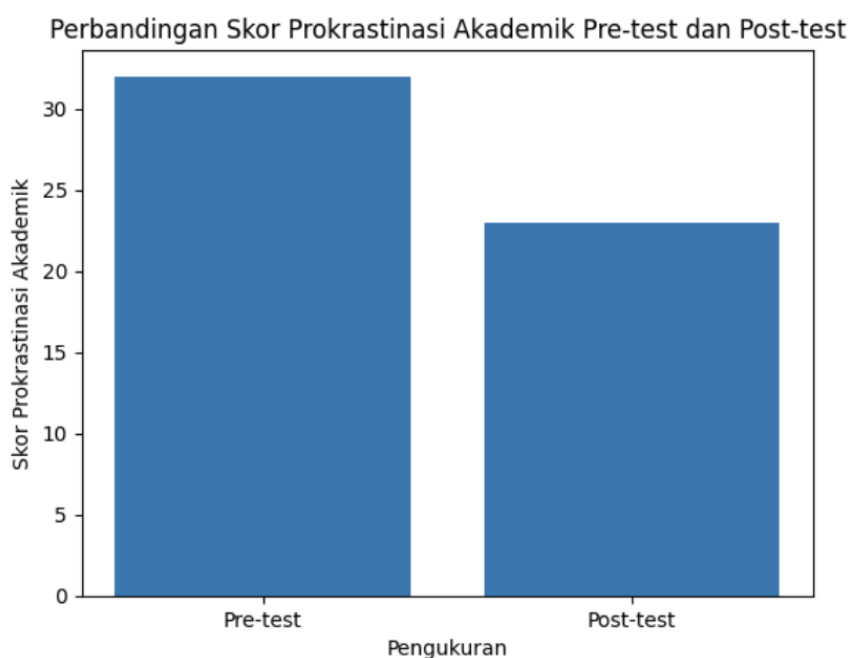
Hasil asesmen menunjukkan bahwa klien menunjukkan kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas, baik dalam konteks individu maupun kelompok. Saat proses pembelajaran berlangsung, klien tampak mudah terdistraksi, kurang fokus saat guru menjelaskan, serta cenderung pasif dalam kerja kelompok. Ia sering menunda tugas hingga batas waktu, meskipun telah diingatkan oleh guru.

Melalui wawancara, klien menyadari kebiasaan menunda tugas dan menyebutkan alasan seperti rasa malas, kelelahan karena jadwal yang padat, serta kebosanan terhadap

tugas yang repetitif. Ia juga menyebut belum memiliki teman dekat di kelas, yang turut memengaruhi semangat belajarnya. Meskipun begitu, dukungan emosional dari ibu menjadi faktor yang membantu klien menjaga suasana hati.

Hasil psikotes menunjukkan bahwa klien memiliki kapasitas intelegensi dalam kategori rata-rata, dengan kekuatan pada kemampuan verbal dan daya ingat, namun menunjukkan kelemahan dalam aspek visual-spasial dan perencanaan. Ia memiliki gaya belajar kinestetik, yang menunjukkan preferensi belajar melalui aktivitas langsung. Dari segi kepribadian, klien cenderung ramah, terbuka, dan stabil secara emosi, namun motivasinya dalam belajar naik turun. Skor tinggi pada screening prokrastinasi mendukung temuan bahwa klien kerap menunda tugas meskipun menyadari konsekuensinya.

Pengukuran tingkat prokrastinasi akademik dilakukan menggunakan *Irrational Procrastination Scale* (IPS) melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* menunjukkan skor sebesar 32, yang berada pada kategori tinggi, menandakan kecenderungan prokrastinasi akademik yang menonjol. Setelah pelaksanaan intervensi psikologis, hasil *post-test* menunjukkan skor sebesar 23, yang berada pada kategori rendah. Penurunan skor ini menunjukkan adanya perubahan positif pada perilaku akademik subjek setelah mengikuti rangkaian intervensi.



Gambar 1. Perubahan Skor Prokrastinasi Akademik

Hasil Intervensi Sesi 1: Psikoedukasi Prokrastinasi Akademik

Sesi pertama difokuskan pada pemberian psikoedukasi mengenai prokrastinasi akademik dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran subjek terhadap perilaku penundaan yang selama ini dialaminya. Pada awal sesi, subjek mengungkapkan bahwa ia menganggap kebiasaan menunda tugas sebagai hal yang wajar dan umum

dilakukan oleh siswa seusianya. Subjek juga menyatakan bahwa ia sering merasa “lebih nyaman” ketika mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu karena merasa terdorong oleh tekanan waktu.

Selama proses psikoedukasi, subjek diberikan penjelasan mengenai pengertian prokrastinasi akademik, karakteristik perilaku prokrastinasi, serta dampak jangka pendek dan jangka panjang yang dapat ditimbulkan, baik terhadap prestasi akademik maupun kondisi psikologis. Subjek kemudian diajak untuk merefleksikan pengalaman pribadinya dengan mengidentifikasi tugas-tugas yang sering ditunda serta alasan yang mendasarinya. Pada tahap ini, subjek mulai menyadari bahwa perilaku menunda yang dilakukan tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, tetapi juga memicu perasaan cemas, bersalah, dan kelelahan mental.

Di akhir sesi, subjek mampu mengungkapkan kembali pemahamannya mengenai prokrastinasi akademik dengan menggunakan contoh konkret dari pengalamannya sendiri. Subjek menunjukkan peningkatan insight dengan menyatakan bahwa perilaku menunda yang selama ini dianggap membantu justru memperburuk kondisi emosional dan kualitas hasil tugas. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berperan dalam meningkatkan kesadaran kognitif dan emosional subjek terhadap perilaku prokrastinasi akademik.



Gambar 2. Psikoedukasi Prokrastinasi Akademik

Hasil Intervensi Sesi 2: Intervensi Goal Setting dengan Metode SMART

Sesi kedua difokuskan pada pelatihan penetapan tujuan akademik menggunakan metode SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*). Pada awal sesi, subjek mengungkapkan bahwa selama ini ia memiliki tujuan belajar yang bersifat umum, seperti “ingin lebih rajin” atau “ingin nilainya bagus”, tanpa memiliki gambaran langkah

konkret yang perlu dilakukan. Kondisi ini menyebabkan subjek mudah kehilangan arah dan motivasi ketika menghadapi tugas akademik.

Dalam sesi ini, subjek dilatih untuk mengubah tujuan yang bersifat abstrak menjadi tujuan yang lebih spesifik dan terstruktur. Subjek diminta menyusun tujuan akademik jangka pendek berdasarkan tugas-tugas yang sedang dihadapi, kemudian memecah tujuan tersebut menjadi langkah-langkah kecil yang realistis dan dapat dilakukan setiap hari. Proses ini dilakukan secara bertahap dengan pendampingan, sehingga subjek dapat mengevaluasi apakah tujuan yang disusun sesuai dengan kemampuan dan kondisi aktualnya.

Penerapan teknik *goal setting* dalam intervensi ini didasarkan pada temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *goal setting* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam merencanakan tujuan secara spesifik dan terarah. Valerie dan Jackson (2009) menjelaskan bahwa siswa yang mampu menetapkan tujuan secara jelas cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik serta lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas akademik.

Hasil sesi menunjukkan bahwa subjek mampu menyusun tujuan akademik yang lebih jelas dan terukur, termasuk menentukan batas waktu penyelesaian tugas. Subjek juga menunjukkan perubahan sikap dengan menyatakan bahwa tujuan yang lebih rinci membuat tugas terasa “lebih ringan” dan tidak terlalu menakutkan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi *goal setting* membantu subjek meningkatkan kejelasan tujuan serta mengurangi kecenderungan menghindari tugas akibat perasaan kewalahan.



Gambar 3. Intervensi *Goal Setting* dengan Metode SMART

Hasil Intervensi Sesi 3: Pelatihan Manajemen Waktu Menggunakan 4 Kuadran Covey

Sesi ketiga difokuskan pada pelatihan manajemen waktu dengan menggunakan pendekatan 4 Kuadran Covey, yang membagi aktivitas berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensi. Pada awal sesi, subjek diminta untuk menggambarkan aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan setelah pulang sekolah. Subjek mengungkapkan bahwa sebagian

besar waktunya dihabiskan untuk aktivitas non-akademik sebelum mengerjakan tugas sekolah.

Melalui proses pemetaan aktivitas ke dalam empat kuadran, subjek diajak untuk mengidentifikasi aktivitas yang termasuk dalam kategori tidak penting dan tidak mendesak namun menyita banyak waktu. Subjek kemudian diajak mendiskusikan konsekuensi dari pola penggunaan waktu tersebut terhadap keterlambatan penyelesaian tugas dan meningkatnya stres akademik. Pada tahap ini, subjek menunjukkan peningkatan kesadaran dengan mengakui bahwa penundaan sering kali bukan disebabkan oleh kesulitan tugas, melainkan oleh penggunaan waktu yang kurang terencana.

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang berpengaruh kuat terhadap munculnya prokrastinasi akademik. Kartadinata dan Tjundjing (2008) menyatakan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu secara efektif meningkatkan kecenderungan penundaan dalam penyelesaian tugas. Selain itu, manajemen waktu yang baik berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menetapkan tujuan yang jelas, karena salah satu indikator manajemen waktu yang efektif adalah kejelasan prioritas dan tujuan yang ingin dicapai (Davis et al, 2008).

Di akhir sesi, subjek mampu menyusun prioritas aktivitas harian dengan menempatkan tugas akademik pada kuadran penting dan mendesak. Subjek juga menyatakan komitmen untuk mulai mengerjakan tugas lebih awal agar tidak menumpuk menjelang tenggat waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu membantu subjek mengembangkan keterampilan perencanaan dan pengambilan keputusan yang lebih adaptif dalam mengelola tuntutan akademik.



Gambar 4. Hasil Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada subjek. Penurunan skor prokrastinasi akademik dari kategori tinggi menjadi rendah mengindikasikan adanya peningkatan regulasi diri, khususnya dalam aspek kesadaran terhadap perilaku menunda, penetapan tujuan, dan pengelolaan waktu.

Psikoedukasi pada sesi pertama berperan penting dalam meningkatkan kesadaran kognitif dan emosional subjek terhadap dampak prokrastinasi akademik. Peningkatan *insight* ini menjadi dasar bagi perubahan perilaku pada sesi-sesi selanjutnya. Selanjutnya, intervensi *goal setting* dengan metode SMART membantu subjek menjembatani kesenjangan antara niat dan tindakan dengan mengubah tujuan yang bersifat abstrak menjadi konkret dan terukur. Pelatihan manajemen waktu menggunakan 4 Kuadran Covey memperkuat kemampuan subjek dalam menetapkan prioritas dan mengelola aktivitas secara lebih adaptif.

Analisis proses selama intervensi menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan peningkatan pemahaman, perencanaan, dan penerapan strategi. Temuan pada tahap *follow-up* menunjukkan bahwa sebagian strategi yang diperoleh selama intervensi masih diterapkan oleh subjek, meskipun kecenderungan menunda belum sepenuhnya hilang. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi memberikan dampak yang relatif berkelanjutan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung pandangan bahwa prokrastinasi akademik dapat diturunkan melalui intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi diri, sebagaimana dikemukakan oleh Ferrari et al. (1995).

Simpulan

Intervensi psikologis berbasis regulasi diri terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswi kelas VIII. Efektivitas intervensi ditunjukkan oleh penurunan skor prokrastinasi akademik dari 32 pada *pre-test* (kategori tinggi) menjadi 23 pada *post-test* (kategori rendah). Penurunan skor sebesar 9 poin, atau sekitar 28,1%, mengindikasikan adanya perubahan perilaku akademik yang signifikan setelah subjek mengikuti rangkaian intervensi. Perubahan ini juga ditampilkan secara visual melalui grafik perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan tren penurunan tingkat prokrastinasi akademik secara jelas.

Selain perubahan kuantitatif, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kualitatif pada subjek, berupa peningkatan kesadaran terhadap perilaku menunda, kemampuan menetapkan tujuan akademik secara lebih spesifik dan terstruktur, serta penerapan strategi manajemen waktu dalam aktivitas belajar sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada penurunan skor prokrastinasi, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan regulasi diri dan kontrol perilaku akademik.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dapat dimodifikasi melalui intervensi psikologis yang terarah dan berkelanjutan. Oleh

karena itu, subjek disarankan untuk terus menerapkan strategi yang telah dipelajari agar perubahan perilaku dapat dipertahankan. Selain itu, pihak sekolah dapat mempertimbangkan pengembangan program pendampingan berbasis regulasi diri dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya preventif dan kuratif. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas desain penelitian dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, penggunaan kelompok kontrol, serta pengukuran lanjutan pada tahap *follow-up* guna menguji keberlanjutan efektivitas intervensi secara lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Afrilya, Z., & Widyarini, N. (2017). Efektivitas Intervensi Pelatihan Goal Setting Pada Warga Binaan Sosial (WBS) Di Panti Sosial Bina Karya (PSBK) Pangudi Luhur Bekasi. *Jurnal Psikologi*, 8(2).
- Burhan, M. N. I. (2020). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar) (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done*. John Wiley and Sons, Inc.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., & Schouwenburg, H. C. (1995). Academic Procrastination. In *Procrastination and Task Avoidance*. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4
- Gea, A. A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5(2), 777–785.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jackson V. P. (2009). Time management: a realistic approach. *Journal of the American College of Radiology : JACR*, 6(6), 434–436. <https://doi.org/10.1016/j.jacr.2008.11.018>
- Janssen, J. (2015). *Academic Procrastination: Prevalence Among High School and Undergraduate Student and Relationship to Academic Achievement*. Georgia State University.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>

- Mustakim. (2015). *Hubungan antara Locus of Control dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa MAN 1 Medan*.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development* (13 (ed.)). McGraw-Hill Education.
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the Effect of Academic Procrastination on the Frequency and Variety of Academic Misconduct. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>
- Ramadhani, R. A., Riyadi, D. H. S., Triwibowo, B., & Kusumaningtyas, R. D. (2017). Review Pemanfaatan Design Expert untuk Optimasi Komposisi Campuran Minyak Nabati sebagai Bahan Baku Sintesis Biodiesel. *Jurnal Teknik Kimia Dan Lingkungan*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.33795/jtkl.v1i1.5>
- Santrock, J. W. (2007). *Life-Span Development*.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. <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*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tjandra, N. (2012). *Studi Deskriptif Mengenai Derajat Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP X Bandung*. Universitas Kristen Maranatha.
- Tjundjing, S. (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis. *Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17–27.
- Widisen, F. P., Purwanti, & Wicaksono, L. (2018). Studi Deskriptif Perilaku. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–17.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329–339.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183.