



Penerapan Manajemen Waktu dan Penerapan Konseling Individu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik di SMK Miftahul Huda Kendal

Reduce Academic Procrastination : By Time Management and Individual Counseling Application Among Students of SMK Miftahul Huda Kendal

Safaat Yulianto^{1*}, Atika Nurani Ambarwati², Zakaria Bani Ikhtiyar³, Adiyah Mahiruna⁴

^{1,2,3,4}Institut Teknologi Statistika dan Bisnis Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Korespondensi penulis : adiyah.mahiruna@itesa.ac.id*

Article History:

Received: Desember 31, 2024;

Revised: Januari 15, 2025;

Accepted: Januari 29, 2025;

Published: Januari 31, 2025

Keywords: Procrastination, Academic, Time Management, Counseling

Abstract: According to Ferrari in his 2012 research, it was explained that academic procrastination is a type of procrastination carried out on types of formal tasks related to academic assignments, which can be school assignments or course assignments. One of the characteristics of academic procrastination is the time gap between plans and actual performance. In this research, it is proposed to disseminate time management to guidance and counseling teachers and female students regarding time management for students who are very active on social media. In research (Rifa'i and Syahrina 2019), the elements put forward by Zimmerman in his research on self-regulated learning are explained, with these elements students are able to decide for themselves or with the help of others, what their needs are, how to set targets, learning, what strategies will be used in completing academic assignments and being able to monitor one's own progress. Counseling guidance for students is expected to help students find out their own progress.

Abstrak

Menurut Ferrari dalam penelitiannya tahun 2012 dijelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, dapat berupa tugas sekolah maupun tugas kursus. Prokrastinasi akademik dapat dicirikan salah satunya adalah kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Pada penelitian ini diusulkan sosialisasi manajemen waktu kepada guru bimbingan konseling dan siswa siswi mengenai manajemen waktu bagi pelajar yang sangat aktif bersosial media. Dalam penelitian (Rifa'i and Syahrina 2019) dijelaskan unsur-unsur yang dikemukakan oleh Zimmerman dalam penelitiannya mengenai *self regulated learning*, dengan unsur-unsur tersebut siswa mampu memutuskan sendiri atau dengan bantuan orang lain, apa yang menjadi kebutuhan bagi dirinya, bagaimana menetapkan sasaran belajarnya, strategi apa yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akademik dan dapat memantau kemajuan diri sendiri. Bimbingan konseling bagi siswa diharapkan dapat membantu siswa dalam mengetahui kemajuan diri siswa.

Kata Kunci: Prokrastinasi, Akademik, Manajemen Waktu, Konseling

1. PENDAHULUAN

World Bank mendefinisikan kemiskinan sebagai kekurangan dalam kesejahteraan yang terdiri dari banyak dimensi diantaranya rendahnya tingkat kesehatan dan pendidikan (Sriaji 2021). Undang-Undang sistem Pendidikan di Indonesia No. 20 Tahun 2003 menekankan bahwa pendidikan bertujuan untuk “mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang diharapkan dalam rangka mencerdaskan

kehidupan bangsa.” Sistem pendidikan nasional melibatkan kegiatan belajar mengajar yang melibatkan guru berperan sebagai pendidik dan peserta didik sebagai pembelajar. Siswa di tingkat sekolah menengah umumnya dalam kondisi mental yang tidak stabil, memiliki banyak kecemasan dan dalam kondisi mental yang diharuskan mengatasi setiap perubahan hormon.

Kondisi mental dan psikis di masa remaja, perubahan hormon yang harus dilalui remaja akan berdampak pada prestasi akademik jika tidak diatasi dengan bantuan konseling kepada siswa dari orang terdekat dan terlebih penting dari orang tua. Dalam dunia pendidikan maka orang tua dari siswa adalah guru di sekolah, dan bimbingan konseling dapat dilakukan guru untuk membantu siswa tumbuh dengan banyak prestasi. Pengelolaan mental dan psikis pada siswa akan sangat membantu siswa dalam melalui masa perubahan hormon.

Selain pengelolaan mental dengan konseling pada siswa, di sisi lain Guru di sekolah dapat memberikan sosialisasi manajemen waktu kepada siswa untuk mengetahui skala prioritas dari seorang pelajar. Sosialisasi dapat dilakukan dengan integrasi teknologi, meskipun dampak negatif teknologi ini dapat menimbulkan dampak kritis terkait integritas (Mahiruna et al. 2024). Sisi positif dari pemanfaatan teknologi adalah meningkatkan kesiapan siswa dalam mengikuti era digital (Huda 2024). Youtube salah satu platform sosial media yang efektif dan Youtube memiliki keunggulan untuk pengembangan pemahaman bagi *audience* (Mahiruna et al. 2024). Internet telah menjadi platform vital dalam memberikan kemudahan akses informasi (Rowiyani et al. 2024). Guru harus terus belajar mengikuti perkembangan teknologi, terkhusus bagaimana penggunaan internet oleh siswa dalam bermedia sosial. Guru dapat memantau media sosial siswa jika guru terus belajar mengikuti perkembangan teknologi.

Dengan pengetahuan guru terhadap aktivitas siswa dalam bersosial media maka guru dapat melakukan mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa. Guru dapat membuat langkah penting yaitu persiapan tenaga konseling individu. Guru dapat melakukan sosialisasi manajemen waktu untuk meningkatkan prestasi akademik sehingga siswa dapat lulus dan memiliki banyak berprestasi. Guru dapat mengajarkan bagaimana siswa dapat bijak waktu dalam bersosial media dengan manajemen waktu yang baik. Guru memiliki peran yang besar mengingat manajemen waktu belajar membutuhkan sejumlah ketrampilan dan cara yang digunakan dalam mengelola waktu (Anjani 2023). Dengan pemahaman manajemen waktu oleh siswa maka siswa dapat bersosial media dan memiliki prestasi yang baik.

2. METODE

Tim dosen ITESA Muhammadiyah memberikan pemahaman dan edukasi kepada guru bimbingan konseling dan siswa siswi SMK Miftahul Huda yaitu penerapan manajemen waktu dan konseling individu dalam rangka mengurangi prokrastinasi akademik. Pada setiap sesi pelatihan tim Dosen Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengadakan sesi Tanya jawab. Dengan sesi tanya jawab yang aktif diharapkan dapat memberikan manfaat lebih dan pemahaman lebih kepada semua siswa siswi terkhusus guru di SMK Miftahul Huda.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Tahapan pada PkM di SMK Miftahul Huda adalah

- Persiapan, yaitu melakukan wawancara dan diskusi kepada pihak sekolah untuk mendapatkan informasi pelatihan apa yang sangat dibutuhkan bagi pihak sekolah
- Pelaksanaan, kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan kegiatan sosialisasi dan praktik bimbingan teknis
- Evaluasi dan pelaporan, dilaksanakan dalam bentuk karya ilmiah berdasarkan studi kasus dan materi pelatihan yang sudah disosialisasikan kepada peserta.

Kegiatan pelatihan

Metode yang digunakan adalah pelatihan berupa ceramah, diskusi, dan Tanya jawab. Kegiatan diskusi dilakukan untuk mengetahui kegiatan apa yang bukan prioritas namun menjadikan skala prioritas menjadi tertunda. Dirancang to do list dalam kegiatan akademik, kemudian dilakukan analisis kegiatan akademik yang selalu tertunda.



Gambar 2. Penyampaian Materi Manajemen Waktu

Dosen menyampaikan materi manajemen waktu dan konseling individual kepada siswa siswi SMK Miftahul Huda. Di setiap penyampaian materi diselingi dengan sesi Tanya jawab agar diketahui bahwa siswa memahami maksud dari materi yang disampaikan fasilitator.



Gambar 3. Diskusi Fasilitator dengan Peserta

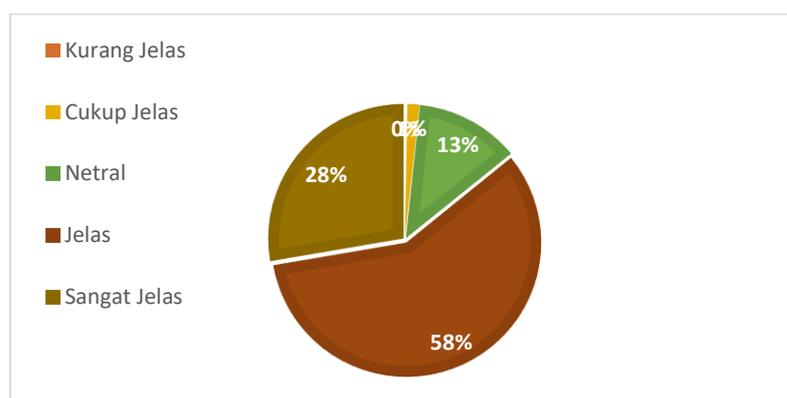
Evaluasi dilakukan dengan cara membagikan kuesioner melalui G-Form, peserta akan diminta memberikan penilaian terhadap kualitas materi yang disampaikan, kejelasan dosen dalam menyampaikan materi, dan kepuasan peserta terhadap pelayanan yang diberikan dosen sebagai fasilitator materi pelatihan.

Pada pelatihan manajemen waktu dan bimbingan konseling individual yang dilaksanakan oleh dosen ITESA Muhammadiyah di SMK Miftahul Huda ini dilakukan perekaman data peserta. Tercatat terdapat 3 level yang mengikuti kegiatan pelatihan ini yaitu kelas X, kelas XII, dan kelas XII.

3. HASIL

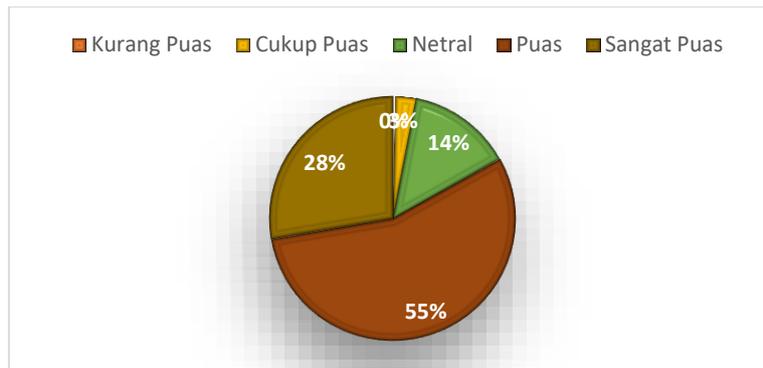
Siswa siswi SMK Miftahul Huda dapat bekerja sama dengan dosen ITESA Muhammadiyah dengan sangat baik. Mereka sangat tanggap terhadap setiap materi yang mereka baru ketahui. Siswa siswi juga menyampaikan beberapa pertanyaan terkait manajemen waktu serta mengenai cara apresiasi kepada diri sendiri ketika mengalami peningkatan atau perubahan pada prestasi akademik.

Manfaat umum bagi siswa siswi adalah penurunan prokrastinasi akademik dengan manajemen waktu dan konseling individual. Manfaat khusus bagi guru sebagai tenaga pendidik sekaligus orang tua siswa siswi selama di sekolah adalah keberhasilan sekolah dalam peningkatan mutu pendidikan. Peningkatan prestasi akademik dari para siswa siswi akan menunjang sekolah dalam mencapai tujuan pendidikan.



Gambar 4. Presentase Pemahaman Materi Pelatihan

Pada Gambar 4 diketahui persentase pemahaman siswa siswi terhadap materi yang disampaikan dosen ITESA Muhammadiyah sebagai fasilitator. Diketahui dari Gambar 4 bahwa sebesar 86% siswa siswi dapat memahami materi yang disampaikan.



Gambar 5. Presentase Kepuasan Penyampaian Materi

Pada Gambar 5 diketahui persentase kepuasan siswa siswi terhadap materi yang disampaikan dosen ITESA Muhammadiyah yaitu sebesar 83%. Dengan total peserta pelatihan yaitu 361 peserta, yang terdiri dari 3 tingkat: kelas X, kelas XI, dan Kelas XII.

4. DISKUSI

Diskusi dan pembahasan berdasarkan hasil yang ditunjukkan setelah kegiatan pelatihan manajemen waktu maka diambil penarikan hasil diskusi berupa kurangnya pemahaman manajemen waktu siswa siswi di SMK Miftahul Huda. Pemahaman manajemen waktu yang rendah dan terlalu aktif dalam bersosial media menjadikan prokrastinasi akademik pada siswa siswi. Penting bagi guru koseling untuk selalu menanamkan pada diri siswa siswi mengenai skala prioritas dalam akademik, menjadikan konseling individu sebagai kegiatan rutin siswa siswi untuk mengontrol kegiatan yang di luar skala prioritas akademik. Setelah disosialisasikan manajemen waktu, sebagian siswa mampu menyusun to do list skala prioritas akademik. Mereka mulai membuat jadwal harian, menentukan target belajar, dan bijak dalam mengatur waktu bersosial media.

5. KESIMPULAN

Daril hasil pelatihan manajemen waktu dan konseling individu sebagai bentuk Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dosen ITESA Muhammadiyah diketahui bahwa siswa siswi membutuhkan guru atau sumber daya manusia di sekolah yang mampu mengelola siswa siswi secara berkala. Pengelolaan siswa siswi dalam bentuk perhatian melalui kosnseling rutin akan membuat guru dapat mengontrol prestasi akademik. Dan sosialiasi manajemen waktu dapat dijadikan dasar pencegahan prokrastinasi akademik sejak dini, yaitu sejak siswa siswi memulai ajaran baru di SMK Miftahul Huda. Prokrastinasi akademik terjadi disebabkan kurangnya pemahaman siswa siswi mengenai pentingnya manajemen waktu untuk skala prioritas akademik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada segenap civitas SMK Miftahul Huda, kepala Sekolah, staff, tenaga pengajar, dan peserta didik yang sangat kooperatif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh tim dosen dan mahasiswa dari ITESA Muhammadiyah.

DAFTAR REFERENSI

- Anjani, E. T. (2023). Pengaruh manajemen waktu belajar dalam peningkatan kedisiplinan dan prestasi pada siswa SMA/SMK [PDF].
- Azmi, M. (2022). *Pendidikan karakter dalam menghadapi tantangan globalisasi di sekolah*. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(3), 25–40.
- Huda, N. (2024). Meningkatkan ketrampilan profesional mahasiswa. *JPMST*, 3(4), 162–174.
- Lestari, S. (2021). *Implementasi metode pembelajaran berbasis proyek untuk meningkatkan kreativitas siswa*. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(1), 50–63.
- Mahiruna, A., Riansyah, R., Yuda, A., & Wardana, E. (2024). Optimalisasi media sosial YouTube sebagai media berwirausaha, 4(5).
- Rifa'i, H. R., & Syahrina, I. A. (2019). Hubungan antara self-regulated learning dan self-compassion dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Psyche 165 Journal*, 12(2), 134–143. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i2.9>
- Rowiyani, R., Mahiruna, A., Soleh, K., Suprayitno, M. R., & Putra, B. M. C. (2024). Dampak media sosial Shopee terhadap pendapatan bisnis online. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (JPMN)*, 4(1), 17–22. <https://doi.org/10.35870/jpmn.v4i1.2671>
- Sriaji, C. D. P. (2021). Pengelompokan tingkat kemiskinan kabupaten/kota di Provinsi Jawa Timur menggunakan algoritma K-Means++. *JASDM*, 02(02).
- Suryani, D., & Rahman, F. (2023). Peran pendidikan agama dalam membentuk karakter siswa di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 15(2), 102–115.