

**PELATIHAN *TIME MANAGEMENT* UNTUK
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana dalam Bidang Psikologi



Oleh :

SELSI SAFUTRI ASRI

41183507210063

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU
POLITIK UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelatihan *Time Management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Penyusun : Selsi Safutri Asri

Bekasi, 21 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Pelatihan *Time Management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh

Selsi Safutri Asri

41183507210063



Telah diujikan di hadapan dewan penguji

Pada tanggal : 21 Juli 2025

dan telah dinyatakan lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 Bekasi

Pada tanggal : 21 Juli 2025

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Selsi Safutri Asri

NPM : 41183507210063

Judul Skripsi : Pelatihan *Time Management* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya saya ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 21 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan,



Selsi Safutri Asri
41183507210039

PELATIHAN *TIME MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Selsi Safutri Asri¹ selsisaputri268@gmail.com,
Alfiana Indah Muslimah² alfianaherawan@gmail.com
Universitas Islam 45

ABSTRACT

This study is motivated by the high level of academic procrastination among university students, which negatively impacts academic performance. One of the main contributing factors is poor time management. This study aims to examine the effectiveness of time management training in reducing academic procrastination among students.

The research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a two-group pretest- posttest model. The study involved 30 third-semester students from Universitas Islam 45 Bekasi selected through purposive sampling. Data were collected using an academic procrastination scale that had been tested for validity ($r > 0.30$) and reliability ($\alpha = 0.922$).

Data analysis was conducted using Independent Sample T-Test and Paired Sample T-Test. The results indicated a significant difference in the level of academic procrastination before and after the time management training, both within the experimental group and compared to the control group ($p < 0.05$). These findings demonstrate that time management training is effective in reducing academic procrastination among university students.

Keywords: *Time Management, Academic Procrastination, Training*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, yang berdampak negatif terhadap pencapaian akademik. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi adalah manajemen waktu yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen waktu dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimen model two group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah mahasiswa semester 3 Universitas Islam 45 Bekasi, dengan total sampel 30 mahasiswa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas ($r \text{ hitung} > 0,30$) dan reliabilitas ($\alpha = 0,922$).

Analisis data menggunakan uji Independent Sample T-Test dan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen waktu, baik dalam kelompok eksperimen maupun dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa pelatihan manajemen waktu efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Time management, Prokrastinasi Akademik, Pelatihan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul "Pelatihan Time Management untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa". Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk memberikan pemahaman dan solusi terkait masalah prokrastinasi akademik yang sering dialami oleh mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan.

Skripsi ini bukan sekadar syarat akademis, tetapi juga bukti kerja keras, doa, dan dukungan dari banyak pihak. Dengan kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan arahan, serta solusi selama proses penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik. Serta, rasa hormat dan bangga bisa berkesempatan untuk menjadi salah satu mahasiswa bimbingan ibu.
2. Seluruh dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan penulisan dan penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M. Si. Selaku dekan fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Islam "45" Bekasi
4. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan arahan selama di perkuliahan.
5. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam "45" Bekasi.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Islam "45" yang telah memberikan banyak ilmu, saran, masukan dan bantuannya kepada penulis selama berkuliah.
7. Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan partisipasi aktif sebagai subjek penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

8. Untuk duniaku dan surgaku bunda Kusmiati, yang merupakan sosok ibu yang sangat keren, hebat, kuat dan yang sangat penting dalam hidup dan pendidikan peneliti.
9. Untuk keluarga besarku dan khususnya kepada mas yogi, yang sudah amat membantu dalam segala bentuk proses perkuliahan ini, penulis sangat berterimakasih atas segala bentuk bantuannya selama ini.
10. Suniyah Salasilla, Syarah Aulia Maharani, Irna Nurzahrani, Shafara Rusdiani Fatima terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan studi ini, serta segala bentuk bantuannya yang sudah dilakukan Bersama dan terimakasih sudah membersamai dari awal perkuliahan sampe dipenghujung perkuliahan penulis.
11. Selsi Safutri Asri yapss! peneliti sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai dari awal hingga akhir dan seterusnya. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan sampai titik ini, walaupun ini baru awal dari permulaan hidup. Selalu kuat dan terus mengikuti segala bentuk proses kehidupan berikutnya!
12. Serta seluruh pihak yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan, dukungan, doa, motivasi, serta kebaikan hati, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. dengan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang masih harus penulis tingkatkan lagi agar bisa lebih baik kedepannya. Untuk itu, penulis sangat menerima kritikan dan saran yang membangun dari pihak manapun serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk siapapun yang membacanya.

Bekasi, 19 Januari 2025

Penulis
Selsi Safutri Asri

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	III
DAFTAR ISI	V
DAFTAR TABEL.....	VII
DAFTAR GAMBAR	VIII
DAFTAR LAMPIRAN	IX
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka	11
1. Prokrastinasi Akademik	11
2. Time Management	18
a. Langkah- Langkah memulai time management dengan baik	23
3. Pelatihan.....	25
4. Mahasiswa	26
B. Kerangka Berpikir	28
C. Hipotesis	31
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian	39
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	42
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	45
D. Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Modul.....	53
A . Kualitas Skala	58
F. Teknik Analisis Data.....	63
1. Teknik Deskriptif.....	63
2. Teknik Pengujian Analisis.....	64

3. Teknik Pengujian Hipotesis	66
G. Etika Penelitian	68
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	71
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	71
B. Tahapan Pelaksanaan Penelitian	72
C. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	75
D. Deskripsi Variabel Penelitian	77
1) Deskripsi Prokrastinasi Akademik berdasarkan <i>Post-Test</i>	79
2) Deskripsi Prokrastinasi Akademik Berdasarkan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	
Kelompok Eksperimen	80
E. Hasil Penelitian	81
1. Uji Independent Sample T-Test	81
2. Uji Paired Sample T-Test	82
F. Diskusi	83
G. Keterbatasan Penelitian	88
BAB V PENUTUP	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran	92
1. Saran Teoritis	92
2. Saran Praktis	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	111

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terdahulu.....	43
Tabel 2. Desain Penelitian.....	45
Tabel 3. Jadwal Penelitian.....	54
Tabel 4. Blue Print Skala	57
Tabel 5. Blue Print Modul Eksperimen.....	61
Tabel 6. Hasil Expert Judgment Skala Prokrastinasi Akademik	63
Tabel 7. Hasil Expert Judgment Modul Pelatihan Time Management	63
Tabel 8. Indeks Daya Diskriminasi Aitem Skala	64
Tabel 9. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....	64
Tabel 10. Hasil Validitas Konstruk Skala Prokrastinasi Akademik	66
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Skala Psikologi	67
Tabel 12. Teknik Deskriptif.....	68
Tabel 13. Asumsi Normalisasi Prokrastinasi Akademik	69
Tabel 14. Asumsi Homogenitas Varians	70
Tabel 15. Deskripsi Demografis Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	78
Tabel 16. Deskripsi Demografis Subjek Berdasarkan Usia	79
Tabel 17. Deskripsi Variabel Penelitian Time Management	79
Tabel 18. Deskripsi Variabel Penelitian Prokrastinasi Akademik	80
Tabel 19. Skor Preetest Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Kelompok	81
Tabel 20. Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Kelompok Setelah Diberikan Pelatihan.....	82
Tabel 21. Skor Preetest dan Posttest Kelompok Eksperimen	84
Tabel 22. Hasil Uji Independent Sample-T Test	85
Tabel 23. Hasil Uji Paired Sample T-test	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	31
Gambar 2. Alur Penelitian.....	41
Gambar 3. Grafik Perbedaan Skor	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Turnitin	99
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Universitas.....	100
Lampiran 3 Lembar Kartu Bimbingan Skripsi.....	101
Lampiran 4 Hasil Expert Judgment Skala Psikologi Prokrastinasi Akademik ...	102
Lampiran 5 Hasil Expert Judgment Modul Eksperimen <i>Time Management</i>	103
Lampiran 6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	104
Lampiran 7 Hasil Analisis Statistik Pengujian Asumsi	105
Lampiran 8 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas	107
Lampiran 9 Hasil Analisis Statistik Pengujian Hipotesis	108
Lampiran 10 Hasil Pre-Eliminary Study	109
Lampiran 11 Form Matriks Seminar Hasil.....	125
Lampiran 12 SK Skripsi	126
Lampiran 13 Kartu Kehadiran Sidang Draft	127
Lampiran 14 Dokumentasi	128

TURNITIN SKRIPSI SELSII 210063

ORIGINALITY REPORT

15%
SIMILARITY INDEX

15%
INTERNET SOURCES

8%
PUBLICATIONS

5%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	academicjournal.yarsi.ac.id Internet Source	2%
2	journals2.ums.ac.id Internet Source	2%
3	jurnaluniv45sby.ac.id Internet Source	1%
4	repositori.unsil.ac.id Internet Source	1%
5	ojs.uho.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.arkainstitute.co.id Internet Source	1%
7	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
8	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
9	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	1%
10	prosiding.unipma.ac.id Internet Source	1%
11	www.jptam.org Internet Source	1%
12	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia Student Paper	1%